

# VÅRDA OCH BEVARA ALLT LIV

Att övervinna ett destruktivt arv

# Innehåll

<b>VAD ÄR SUSTAINING ALL LIFE?</b>	1
<b>MILJÖKRISEN</b>	4
Stora problem kräver stora lösningar	6
<b>MILJÖKRISENS URSPRUNG</b>	8
Människors kamp för överlevnad	8
Förtryckets roll	9
Förlorad gemenskap	11
Rasismen, klassförtrycket, sexismen och folkmorden på ursprungsfolk	12
<b>VAD MÄNNISKOR KAN GÖRA FÖR ATT BEMÖTA FÖR- TRYCK OCH DESS KONSEKVENSER</b>	14
<b>VIKTEN AV ATT LÄKA VÅRA EGNA, PERSONLIGA SKADOR</b>	17
Introduktion	17
Att återhämta sig från förtryck	19
Skador från förtryck tar sig olika uttryck	20
Att återhämta sig från hopplöshet och sorg	22
Påverkan på aktivister	23
<b>VERKTYGEN I SUSTAINING ALL LIFE</b>	25
Parsamtal inom <i>Sustaining All Life</i>	25
Stödgrupper i <i>Sustaining All Life</i>	27
Saker som kan hända i parsamtal och stödgrupper	29
Hur du kan använda din tid i parsamtal och stödgrupper	31
Arbeta tillsammans	33
<b>ORDLISTA</b>	35

*Svensk översättning av Jill Välemark, Elinor Ahlqvist,  
Per Lindén & Fredrik Eklöf*

*Copyright © 2015, Rational Island Publishers.  
Alla rättigheter reserverade.*

Ingen del av detta häfte (bok) kan användas eller reproduceras på något sätt utan skriftligt tillstånd från rättighetsinnehavaren, utom när det gäller korta citat som ingår i kritiska artiklar eller recensioner.

För mer information, kontakta:

Sustaining All Life, 719 2nd Avenue North, Seattle, Washington 98109, USA  
irc@rc.org; <http://www.rc.org/sustainingalllife>

ISBN: 978-91-58429-187-9

\$3.00 (U.S.)

## FÖRORD

Det går att begränsa effekterna av de katastrofala klimatförändringar som orsakas av människor och att återställa miljön – och för att det ska ske behövs några stora förändringar. Dessa förändringar kommer att kräva en kraftfull världsomspännande rörelse bestående av folk med alla slags bakgrunder. Vi menar att de hinder som står i vägen för att bygga en tillräckligt stor och kraftfull rörelse är (1) långvariga uppdelningar mellan nationer och mellan grupper inom nationer (vanligtvis grundade i förtryck), (2) utbredda känslor av hopplöshet och maktlöshet bland befolkningarna i många länder, (3) förnekelse av eller underlåtenhet att bry sig om miljökrisen och (4) svårigheter att effektivt angripa sambandet mellan miljökrisen och kapitalismens misslyckanden.

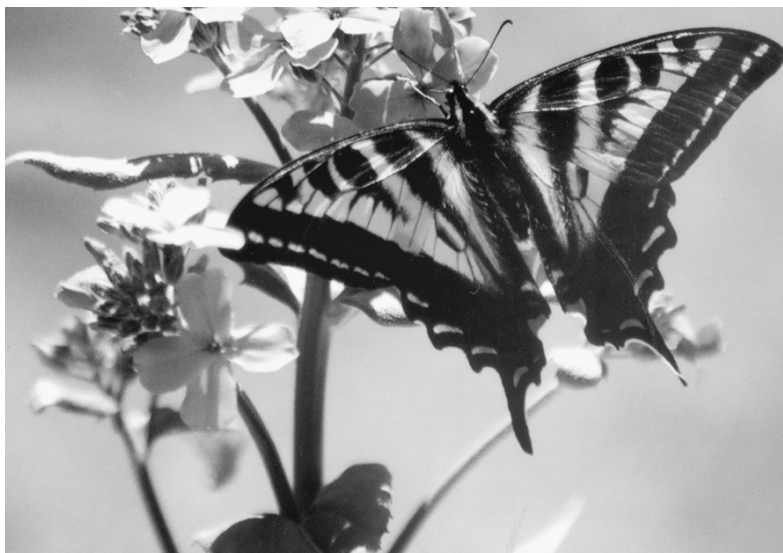
Rörelsen *Sustaining All Life* tillhandahåller användbara verktyg för att ta sig an dessa och andra problem.

Utmaningen framför oss ger människor i hela världen en unik möjlighet att stödja varandra till allas fördel. Det är också en unik möjlighet att åstadkomma viktiga förändringar utan att sätta en grupps intressen mot en annan. Även förtryck—inklusive rasism, förtryck av ursprungsbe-folkningar, klassförtryck och sexism – måste elimineras för att till fullo sätta stopp för miljöförstöringen.

Tusentals år av kamp för överlevnad har varit smärtsamt för vår art. Denna kamp har gjort oss oförmögna att tänka väl kring alla folk och vår planet. Kampen har fått oss att utveckla samhällen där grupper av människor förtrycker andra grupper av människor. Den tid då vår art verkligen behövde kämpa för att överleva som art tog slut för länge sedan, men dess effekter fortsätter i form av känslomäs-

signa skador som förs vidare genom generationer och genom samhällen som bygger på exploatering, förtryck och segregering. Bland dessa skador finns hopplöshet – många människor känner att vi inte kan åstadkomma meningsfulla förändringar.

*Sustaining All Life* tillhandahåller verktyg för ömsesidigt stöd, engagerat lyssnande och en process som befriar människor från sådana effekter av skador och förtryck. Vi kan också använda oss av dessa verktyg för att undanröja många av de svårigheter som uppstår kring samarbete. Det personliga arbetet läker de inre skadorna och leder till att människor kan tänka klarare kring miljökrisen, bygga och stärka allianser och fullt ut uppskatta samarbetet med andra för att ställa världen till rätta. Det läkande arbetet bygger även mod, uthållighet och tillförsikt – vi kan skapa en rättvis och hållbar framtid för alla.



BETH CRUISE

# VÅRDA OCH BEVARA ALLT LIV

Att övervinna ett destruktivt arv

## VAD ÄR SUSTAINING ALL LIFE?

*Sustaining All Life* är en grupp människor som bestämt sig för att (1) få slut på mänskligt orsakad förstörelse av miljön, inklusive klimatförändringar, (2) få slut på den exploatering och det förtryck av människor, som föder dessa och andra destruktiva processer.

Vi och vår moderorganisation, International Re-evaluation Counseling Community, eller på svenska Omvärderande parsamtalskommunen, består av folk i alla åldrar med alla slags bakgrunder och från många länder. Vi arbetar för att inkludera alla röster i vårt arbete för att få slut på detta hot mot allt liv på planeten.

Vi stödjer andra gruppers och organisationers arbete för att uppnå dessa mål och vi erbjuder unika verktyg för att stödja människor i deras organisering.

De känslomässiga skador som människor utsätts för i våra samhällen stör vår förmåga att tänka klart och sätter grupper av människor mot varandra. Dessa skador gör det svårt för oss att tänka kring och reagera på miljökrisen. Människor skulle inte samarbeta med ett samhälle som utnyttjar folk och skadar vår miljö om de inte först hade blivit skadade själva.

Människor kan läka från dessa smärtsamma upplevelser. Vi behöver alla någon som lyssnar uppmärksam och uppmuntrar oss att släppa ut sorgen, rädslan och andra smärtsamma känslor från gamla sårande upplevelser. Det

här känslomässiga läkandet sker spontant när vi gråter, skakar, uttrycker vrede, skrattar och pratar. *Sustaining All Life* använder verktyg från Omvärderande parsamtal<sup>1</sup> för att hjälpa människor att bygga upp ömsesidigt stöd för det här personliga läkandet.

Den huvudsakliga uppgiften för *Sustaining All Life* är att (1) skapa medvetande kring de känslomässiga skador som stör varje människas tänkande och agerande för att få slut på miljöförstörelsen, och (2) upphäva dessa skador på en individuell nivå. Människor kan ofta gå vidare på egen hand, med hjälp av sitt eget tänkande och sina egna beslut, men om vi inte har möjlighet att läka våra känslomässiga skador tenderar vi att upprepa skadliga beteenden.

För att lösa miljökrisen behöver vi få slut på rasism,<sup>2</sup> utrotning av ursprungsbefolkningar, klassförtryck och sexism. Miljöförstörelse och klimatförändringar slår hårdast mot människor som är måltavlor för just dessa förtryck. Förtryck splittrar olika grupper av människor som egentligen har gemensamma intressen och får dem att agera mot varandra. Förtryck försvårar en enad respons på miljökrisen.

Vi kan använda verktygen i *Sustaining All Life* för att blottlägga och läka från de skador och avstånd människor emellan som förtryck skapar. Att göra det undanröjer många samarbetssvårigheter och gör det lättare att skapa allianser. Befriade från inre skador kan vi organisera oss ef-

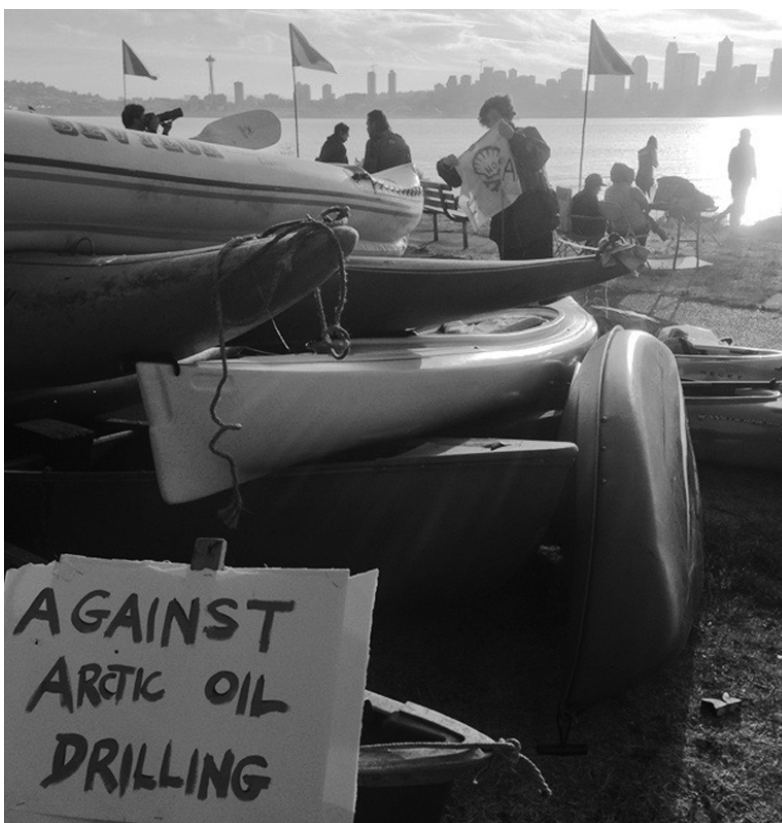
---

<sup>1</sup> Omvärderande parsamtal (Re-evaluation Counseling) är en genomarbetad teori och praktik som alla människor oavsett ålder eller bakgrund kan använda för att frigöra sig själva och andra från gamla, smärtsamma upplevelsers hämmande effekter.

<sup>2</sup> Om du vill ta del av en fullödig resonemang om att få slut på rasismen, vänligen kontakta vår systerorganisation United to End Racism, [www.rc.org/uer](http://www.rc.org/uer), och läs gärna vår skrift Working Together to End Racism.

fektivt, agera beslutsamt för att stoppa mänskligt orsakade klimatförändringar, återställa miljön och få slut på allt förtryck.

Fakta talar sitt tydliga språk angående klimatförändringen. Forskningen är omfattande. Alla människor bryr sig om livet på den här planeten. Den utbredda förnekelsen, passiviteten och ödestron är en följd av känslomässiga skador. Vårt personliga läkande arbete kan hjälpa oss att skapa en rättvis och hållbar framtid för alla.



KATIE KAUFFMAN

## MILJÖKRISEN

Det perspektiv som *Sustaining All Life* har på klimatförändringar och miljöförstöring liknar de perspektiv som finns i stora delar av den övriga miljörelsen. Vi sammanfattar det här så du vet var vi står.

Vi uppskattar och stöttar det arbete som görs av många olika berömvärda organisationer, särskilt dem som företräder ursprungsbefolkningar och miljö rättviserörelsen. De har utkämpat långa strider för att rikta uppmärksamhet på hur miljöförstöring och klimatförändringar påverkar deras samhällen. Detta har de gjort med väldigt lite stöd utifrån men till gagn för oss alla.

Koldioxidutsläpp från gruvdrift, processindustri, transport, förbränning och hantering av avfall från fossila bränslen samt förstörelsen av skogar, slätter och andra kolsänkor skapar ett värmealstrande täcke runt jorden. Att vi förlitar oss på fossila bränslen och andra ohållbara metoder skadar de naturliga system som våra liv och vårt välmående är beroende av. Förstörelsen drivs på av konsumtionsbaserade samhällen.

Nästan alla klimatforskare är överens om att dessa koldioxidutsläpp orsakar globala klimatförändringar. Utsläppen genererar redan ovanliga och allvarliga väderleksförhållanden över hela världen. Vi ser fler och större översvämningar, mer svår torka och fler bränder samt extrema temperaturer och stormar. Ökande temperatur reducerar isvolymerna både på land och till havs. Havsnivåerna stiger, kustnära mark översvämmas. Oceanerna absorberar koldioxid som släppts ut i atmosfären och försuras, vilket får negativa konsekvenser för de marina ekosystemen.



Ytterligare global uppvärmning kommer att orsaka ännu fler allvarliga problem och försvåra redan existerande problem. Dessa problem omfattar reducerade skördar och fiskfångster samt minskad tillgång till rent vatten. Tusentals arter kommer att utrotas. Vädret kommer att förvärras. Utbredda sjukdomar, fattigdom, socialt sönderfall och krig blir också en trolig följd.

De skador som mänskligt orsakade klimatförändringar och miljöförstöring leder till fortsätter att på ett oproportionerligt sätt drabba de grupper som utsätts för rasism, ursprungsfolk samt fattiga och arbetarklassmänniskor (samhällen i frontlinjen).” Detta har en oproportionerlig påverkan på nationer som länge har utsatts för kolonialism, folkmord och imperialism – i många av dessa länder är majoriteten av befolkningen också utsatta för rasism (vi refererar hädanefter till dessa som nationer i frontlinjen). Skadorna drabbar på ett oproportionerligt sätt kvinnor, barn och äldre i dessa grupper och nationer. Detta är huvudsakligen en följd av rasism, förtryck av ursprungsbefolkningar, klassförtryck och sexism.

Dessa förtryck gjorde att dominanta grupper, även i miljörörelsen, ignorerade flera tidiga tecken på miljöförstöring. Av samma anledningar har stora delar av miljörörelsen varit långsam med att prioritera arbete tillsammans med miljö rättviserörelsen.<sup>3</sup>

I tusentals år har ursprungsbefolkningar spelat en viktig roll som förvaltare av land och natur. De fortsätter att spela en viktig roll, och en allt mer betydelsefull roll, genom att lägga uppmärksamhet på våra samhällens skadliga sätt att hantera bland annat vår miljö.

---

<sup>3</sup> Miljö rättviserörelsen består av grupper som leds av människor som tillhör ursprungsbefolkningar eller befolkningar som utsätts för rasism. De adresserar miljöproblem i det vi kallar frontsamhällen och frontnationer.

### *Stora problem kräver stora lösningar*

Det är dags att agera. Vi kan begränsa miljökrisen genom att reducera och så småningom helt upphöra med användandet av fossila bränslen, minska konsumtionen i globalt dominanta länder och stödja utvecklingen av förnybara energikällor som sol och vind.

Vi kan återställa skadade ekosystem – skydda och utöka skogar och våtmarker, bevara och återuppbygga jordmånen, återskapa fisket och främja mångfald bland växter och djur.

Rika länder bör förväntas hjälpa nationerna i frontlinjen att anpassa sig till klimatförändringar medan dessa nationer får tillgång till ren energi.

Att bygga de folkrörelser som till fullo kan åstadkomma dessa förändringar kräver att vi minskar och sluter gapet mellan rika och fattiga och får slut på all acceptans av förtryck och exploatering.

Att få till stånd dessa förändringar kommer att kräva djupgående förändringar i våra samhällen. Det blir nödvändigt att ersätta våra nuvarande profit- och tillväxtbaserade ekonomiska system med ekonomier som möter de verkliga behoven hos människor och andra livsformer och skyddar och bevarar vår globala miljö.

Vi behöver en världsomspännande rörelse för att åstadkomma den här förändringen. Denna rörelse bör inkludera miljörörelsen och rörelserna för att få slut på rasism, folk-mord, fattigdom, sexism och krig samt arbetarrörelsen. Den här sammanslutningen kommer att inbegripa religiösa grupper, föräldragrupper, skolor och utbildare, alla grupper som arbetar för att avsluta miljöförstöring.

Att ersätta vårt nuvarande ekonomiska system med ett som sätter människor och planeten framför profit och ekonomisk tillväxt kommer att vara av hög prioritet.

Samtidigt som vi står inför en stor uppgift har vi också fått en viktig möjlighet. Grupper av människor har redan organiserat sig för att få slut på förtrycket av sin grupp. Ofta kämpar en grupp mot en annan. Den nuvarande krisen gör det lättare att se att ingen enskild grupp är fienden. Ursprunget till miljökrisen är och har alltid varit de ekonomiska system som baseras på exploatering, och hur de har format våra samhällen. Kapitalism tillåter, till och med uppmuntrar, att vår jord plundras för egen vinnings skull. Det här systemet, som baseras på att människor och vår planet utnyttjas, kan inte tillhandahålla lösningar på klimatförändringarna.

Vi kommer alla att lida av klimatförändringar. Det är nödvändigt att vi agerar i allas intresse och ersätter ett system som alltid har skadat majoriteten av oss människor —och har nått en punkt där det skadar alla och mycket av jordens liv.



STEVE BANBURY

## MILJÖKRISENS URSPRUNG

### *Människans kamp för överlevnad*

Den moderna människan har funnits i ungefär 200 000 år. Under stor del av den tiden har vi kämpat för vår överlevnad här på jorden. När samhällen organiserades, började vi också kontrollera miljön mer och mer (eller tro att vi gjorde det), och i och med det ökade vi sannolikheten för vår överlevnad. Vår arts överlevnad har bara tett sig säkrad under de senaste par tusen åren. De svåra kamper vi utkämpat genom tiderna har lett oss till att tanklöst manipulera jorden och dess livsformer. Det har fått drastiska konsekvenser.

Oron för överlevnad har ärvts från generation till generation. Den har lämnat oss med en känsla av att alltid behöva "mer" för att vara trygga. Som en konsekvens av det tar vi inte alltid hänsyn till andra människors välmående – särskilt inte de vi tänker på som andra än "vårt folk". Vi rättfärdigar att vi tar mer än vi behöver, mer än vår beskärda del.

Vår destruktiva inverkan på miljön har tett sig mindre viktig än vårt omedelbara välmående, vilket i sin tur ständigt tycks kräva alltmer resurser. Vår drift att konsumera mer och mer har varit så djup att vi ofta förväxlat mänskligt värde med ägande eller kontroll av egendom.

Dagens samhällen uppkom ur vår kamp för överlevnad och vår rädsla för resursbrist. Krig, folkmord och dominans utplånade många folk och andra livsformer. Dessa grymheter ledde till en enorm ojämlikhet mellan människor och skadade stora delar av jorden. Idag lever mer än sju miljarder av oss i samhällen där girighet och förtryck ofta överskuggar vår inneboende samarbetsvilja och omtänksamhet.

Produktionssätten drivs av våra känslor kring att alltid behöva mer och är djupt förankrade i våra samhällen, särskilt i våra industriella, kommersiella och finansiella system. I vårt ekonomiska system tävlar nationer och företag om resurser. Kapitalism kräver tillväxt och vinst, utan hänsyn till vår planet och dess livsformer.

### *Förtryckets roll<sup>4</sup>*

Effekterna av förtryck gör det mycket svårare att ta itu med och stoppa klimatförändringar. Alla människor är någon gång i livet utsatta för förtryck. Alla skadas vi av det. Sedan drivs vi att agera ut de skador vi åsamkats, på andra. Många av de känslomässiga skador som människor utsätts för beror på det här.

Förtryck och exploatering är en del av våra samhällliga institutioner. Kapitalismen gör att vissa grupper får mycket mindre resurser än andra. Alla grupper ställs mot varandra och tvingas tävla om till synes knappa resurser. Under tiden tar ägar-/härskarklassen det mesta av rikedomen. De kontrollerar resurserna och fattar beslut som gynnar dem själva ekonomiskt och som vidmakthåller kapitalismen.

Förtryckande samhällen är organiserade så att denna situation bevaras. Somliga grupper tränas att fungera som agenter för förtrycket mot andra (vi säger att de intar en förtryckarroll). Samhällets förtryckande agenda utnyttjar och förtrycker en överväldigande majoritet av människorna på jorden. Majoriteten nekas tillgång till resurser och social makt. De anses vara mindre intelligenta och behandlas som "mindre värda" än de som har makten.

---

<sup>4</sup> Förtryck betyder enkelriktad, systematiskt dålig behandling av en grupp människor. Det utförs av samhället eller av en annan grupp människor som fungerar som agenter för samhället, där den dåliga behandlingen uppmuntras eller framtvings av samhället och kulturen. Förtryck kan vara personligt eller institutionaliserat, subtilt eller påtagligt, medvetet eller omedvetet.

När förtrycket riktas mot vår egen grupp kan vi börja tro på (internalisera) de förtryckande budskapen. Vi kan känna det som att vi inte är smarta eller maktfulla nog att utmana auktoriteter eller att ta ledarskap i samhället. Om vi aktivt motarbetar förtryck riskerar vi att hamna i mentalhälsosystemet eller i fängelse. Vi splittras och känner det ofta som att vi konkurrerar med och blir misstänksamma mot människor som egentligen är våra naturliga allierade.

Vissa av oss lockas att samarbeta med det förtryckande samhället i hopp om att få del av välståndet eller statusen. Vi luras att tro att individer kan fly förtryck och att de som inte "lyckas" är ovärdiga.

Många av oss ger upp när våra ansträngningar att skapa förändring inte lyckas. När vi känner oss missmodiga, maktlösa och mindre intelligenta än andra är det svårt att motivera sig till att skapa förändring. Vi känner oss lämnade ensamma och kan inte se att våra intressen sammanfaller med andras. När vi är splittrade av förtryck kan vi inte se vårt gemensamma intresse i en rättvis och hållbar framtid.

Kapitalismen kan fortsätta för att förtryckets mekanismer håller folk från varandra. Den göder också vissa antaganden som har lett till miljöförstöring. Bland dessa är (1) att ekonomisk tillväxt är absolut nödvändigt, (2) att kapitalism är det bästa och enda möjliga systemet, och (3) att alla problem, inklusive miljöförstörelsen, kan lösas genom att göra "lösningarna" lönsamma för företag och de styrande klasserna.

Dessa antaganden är så djupt rotade i många kulturer att de flesta människor är omedvetna om dem. Att utmana dem är en viktig del i vårt arbete.

### *Förlorad gemenskap*

Mer än hälften av världens befolkning lever i urbana miljöer. Förtryck, cement och murar separerar oss från varandra och andra livsformer. Det gör det svårt att se att vi hör ihop med andra arter trots att våra liv är beroende och hopflätade med ekosystemet.

En del ursprungs- och landsbygdssamhällen har fortsatt att känna samhörighet med naturen och inser hur tätt sammanlänkade alla arter, även vi människor, är med varandra och med jorden. Men många av oss har tappat det här förhållningssättet.

På grund av skador (inklusive förtryck) vi utsatts för genom att leva i moderna samhällen ser vi inte hur skadliga våra handlingar är för människor, andra livsformer och miljön. Vi fortsätter att vara omedvetna, även när vi ställs inför konkreta bevis.

För många av oss är det som händer både oss och miljön så skrämmande och överväldigande att vi inte kan ta in det. Vi slår ifrån oss informationen och låter bli att engagera oss i frågan.

Det är möjligt för oss att ta oss an situationen som den verkligen ser ut och att återta vår samhörighet med allt liv. Vi behöver lyssna på varandras känslor av sorg, rädsla och ilska, som hindrar oss från att ta oss an och engagera oss i dessa frågor.

När vi tar oss an klimatkrisen behöver vi möta många människor på det här sättet och stötta dem i deras kamp.

### *Rasismen, klassförtrycket, sexismen och folkmorden på ursprungsfolk*

Miljöförstörelsen försätter oss alla i fara. Men vissa befolkningar kommer att påverkas mer och tidigare än andra. Folk i länder i frontlinjen har lidit av kolonialism, folkmord och imperialism under en lång tid. De påverkas mer av föroreningar, klimatförändringar och annan nedbrytning av miljön. De har varit sopstationer för världens gift och avfall, inklusive avfall från krig.

Människor som lever i klimatförändringens frontlinje saknar vanligtvis resurser både för att flytta bort från faran (vilket annars kan vara en temporär lösning) och för att anpassa sig till de skador som klimatförändringarna vållar.

De mer industrialiserade, globalt dominerande nationerna (som har koloniserat, dominerat och utnyttjat andra nationers arbete och resurser) konsumerar mest resurser. De släpper ut mest kol i atmosfären och är de som förorenar jorden mest. De är tydligt ansvariga för den växande katastrofen.

Trots det vägrar många av dessa nationer att upphöra med sin destruktiva praxis. De vägrar också att finansiera insatser för att möta och reparera skadorna som deras politik har tillfogat nationerna i frontlinjen – nationer som har bidragit mycket mindre till klimatförändringarna.

Vissa människor i dominerande nationer kan fortfarande ifrågasätta miljökrisens inverkan och låtsas om att den inte finns.

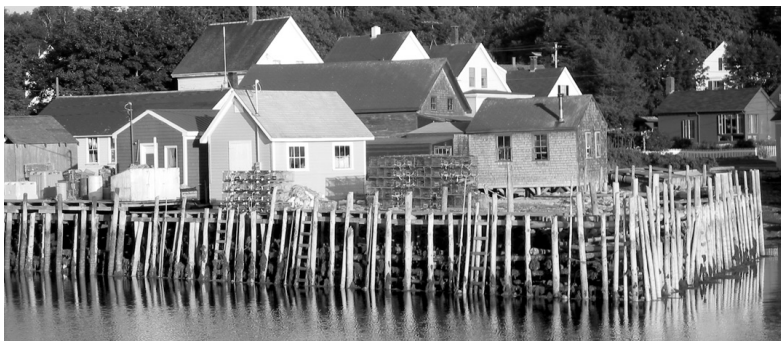
Synsätt och röster från folk som lever i frontlinjen för denna kris har generellt marginaliserats eller exkluderats i den "vanliga" miljörelsen i de globalt dominerande



nationerna. När rasism och klassförtryck inte utmanas blir rörelsen inte välkomnande för dessa grupper. (De senaste åren har rörelsen försökt möta det här men initiativen går sakta på grund av att folk ännu inte tagit tag i sina egna roller i dessa förtryck och gjort det nödvändiga, personliga arbetet för att läka.)

I frontlinjesamhällen bär kvinnor en tyngre börda på grund av klimatförändringarna. Deras samhällen är särskilt utsatta eftersom de är beroende av naturresurser och saknar adekvat infrastruktur. Torka, översvämningar och oförutsägbara temperaturer gör livet extremt svårt för kvinnor när de ska skaffa mat, vatten och bränsle för sina familjer. De har också huvudansvar för barn och äldre, två andra extremt utsatta grupper.

Vid det här historiskt betydelsefulla vägskälet har kvinnor unikt och viktigt tänkande att bistå med. Det är en tid då mänskligheten fattar beslut om vår framtid på jorden. Kvinnor innehar ledande roller i miljörörelser i dag, men rasism, sexism och respektlöshet gentemot kvinnors tänkande har ännu inte utraderats. Dessa förtryck måste uppmärksammas och bemötas för att kvinnor ska kunna ta plats fullt ut.



JIM MADDREY

## VAD MÄNNISKOR KAN GÖRA FÖR ATT BEMÖTA FÖRTRYCK OCH DESS KONSEKVENSER

*De av oss som kommer från globalt dominerande nationer eller kulturer kan göra följande:*

- Bli medveten om historien vad gäller så väl miljöförstörelsen som stölden och utnyttjandet av resurser som har förstört nationer och samhällen i frontlinjen.
- Lär dig om den ojämlika påverkan miljöförroreningar och klimatförändringar har både globalt och lokalt.
- Lär dig om och stöd det arbete som redan görs av ursprungsfolk och miljörettviserörelser.
- Insistera på att våra regeringar tar itu med det faktum att frontnationer och frontsamhällen påverkas mycket mer och har mycket mindre resurser.
- Läk från och ta itu med känslomässiga skador från rasism, klassförtryck och andra förtryck, samt hur dessa förtryck ageras ut i miljörorelsen och i samhället i stort.
- Uppmuntra och följ det ledarskap som människor i frontnationer och frontsamhällen tar.
- Förändra strukturer, handlingsplaner, procedurer och kulturer i miljöorganisationer och alla andra organisationer som jobbar för ett rättvist och hållbart samhälle, så att de blir mer välkomnande och inkluderande mot människor från frontnationer och frontsamhällen, och
- Skapa allianser med alla andra som arbetar för att stoppa miljöförstörelse och klimatförändringar.

*De av oss som hör till frontnationer eller frontsamhällen kan göra följande:*

- Bli uppmärksam på miljöförstörelsens historia i frontländer och frontsamhällen (vår egen historia och andras).
- Arbeta för en bra politik och praktik i dessa länder och samhällen.
- Kräv global, nationell och lokal hjälp för att återställa de skador som åsamkats frontnationer och frontsamhällen.
- Ta itu med och läk de individuella skador som uppstått av internaliserad rasism, internaliserat klassförtryck och andra införlivade förtryck.
- Sträva efter sammanhållning i vår egen grupp och med andra förtryckta och exploaterade folk.
- Höja våra röster och insistera på ett totalt och meningsfullt inkluderande i miljörörelsen.
- Ta ledarskap överallt.
- Bygg allianser med alla andra som arbetar för att stoppa miljöförstörelse och klimatförändringar.

Varje person och varje grupp måste göra sitt eget personliga läkande, oavsett om du är i en förtryckarroll eller den förtryckta. De i förtryckarrollen och de i den förtryckta rollen kan behöva träffas separat till en början. Vartefter vi läker kan vi mötas, kommunicera med varandra och utveckla en gemensam handlingsplan för förändring.

Många av oss har bestämt sig för att göra det här arbetet och antalet växer snabbt. Vi kan åstadkomma de nödvändiga förändringarna, och vårt personliga läkearbete är grundläggande för att vi ska klara det.



LYNDALL KATZ

## VIKTEN AV ATT LÄKA VÅRA EGNA, PERSONLIGA SKADOR

### *Introduktion*

Vi behöver göra oss av med de skador vi alla blivit tillfogade av förtryck, brist på kontakt och rädsla. När vi gör det blir vi mer medvetna om miljökrisens olika aspekter. Vi kommer att hitta sätt att bilda och driva de enade rörelser som behövs för att kunna möta och eliminera detta hot och skapa en rättvis värld. Detta personliga läkande är det arbete som Sustaining All Life gör.

*Sustaining All Life* ser alla människor som av naturen intelligenta, samarbetsvilliga och goda. Vi antar att det naturliga för en människa är att ha goda relationer med alla andra människor, tänka väl, agera klokt och framgångsrikt och att bevara och skydda miljön.

Vi menar att enda anledningen för en människa att inte samarbetar med andra är att känslomässiga skador kommer emellan. Då ersätts det medfödda mänskliga beteendet av irrationellt beteende, negativa känslor och vi lyckas inte längre samarbeta och kommunicera framgångsrikt.

Dessa "skademönster"<sup>5</sup> är ärr från fysiska och känslomässiga skador, många av dem från vår barndom (och vissa nedärvda från generation till generation), som vi aldrig riktigt har återhämtat oss från. Vi känner en dragning till att återupprepa och spela upp dem när någonting omkring oss påminner oss om dessa tidiga smärtsamma upplevelser.

---

<sup>5</sup> Skademönster är stela "tankar", beteenden och känslor som blir kvar efter en obearbetad, smärtsam upplevelse.

Vi skulle ha kunnat återhämta oss från effekterna av gamla smärtsamma upplevelser snabbt och fullständigt när vi blev skadade genom naturliga sätt att leva ut känslor (exempelvis gråt, skratt och skakningar).<sup>6</sup> Efter känslomässig urladdning kan människor tänka klarare och tänka över vad som hände under den uppskakande händelsen.

I våra kulturer sker en social betingning mot känslomässig urladdning. Denna betingning sker utan eftertanke när vi är barn ("Gråt inte", "Du är ju en stor pojke nu" och så vidare). Detta fenomen stör och hämmar vår förmåga att återhämta oss från våra skador. Istället ackumuleras allt fler skador, spänningar och stela beteenden.

När vi väl blir vuxna har den här betingningen mot urladdning effektivt begränsat vår ursprungliga förmåga att upprätta goda relationer med andra, njuta av livet och att tänka och agera väl kring svåra situationer. Den hämmar därigenom vårt kollektiva framåtskridande mot ett samhälle där alla människor kan blomstra och leva i respektfulla, samarbetsinriktade relationer med varandra och med miljön.

Vi kan återvinna vår naturliga förmåga att läka från skador (den vi hade som barn). För detta behövs någon som lyssnar, vad vi kallar "medhjälpare", som är uppriktigt intresserad, som kan möta våra svårigheter avspänt och som förstår hur känslomässig urladdning fungerar.

Det här är det personliga arbete som måste göras för att befria människors tänkande från ackumulerad rädsla, brist på samhörighet, känslor av maktlöshet, missmod och dominans. Utan detta arbete kommer det att vara svårt för oss att ta oss an och framgångsrikt lösa klimatkrisen.

---

<sup>6</sup> Känsloutlevelse, vilket i Omvärderande parsamtal kallas urladdning eller känslourladdning, är en naturlig process för att läka smärtsamma, känslomässigt skadliga händelser. Denna process kännetecknas av sådant som gråt, skakningar, skratt, livligt tal och ilskeuttryck.

### *Att återhämta sig från förtryck*

Många av våra ackumulerade känslomässiga skador uppkom på grund av förtryck (såsom rasism, klassförtryck och sexism).

Skademönster från dessa förtryck gör att varje vuxen människa i dagens samhällen har betingats att agera ut både förtryckta och förtryckande roller (till exempel vara i förtryckarrollen när det gäller sexism men bli förtryckt av rasism).

Förtryck är varken oundvikligt eller medfött hos människor. Förtryck uppkommer och drivs enbart på grund av skademönster.

Ingen människa skulle gå med på att förtrycka eller delta i förtryck av en annan människa om inte stora känslomässiga smärtor från dominans och förtryck hade installerat skademönster för att vi genomlevt stora känslomässiga smärtor.

Ingen skulle gå med på att underordna sig förtryck om de inte blivit påtvingade underkastelsemönster.

När dessa mönster är på plats dras vi till att agera irrationellt och förtryckande mot andra.

Sedan införlivar vi förtrycket och för det vidare till människor i vår egen grupp.

Känslomässig urladdning kan befria människor från skador orsakade av rasism och andra förtryck.

När dessa skador läker kan vi organisera oss mer maktfullt för att få slut på förtryck från samhällets institutioner.

### ***Skador från förtryck tar sig olika uttryck***

*En sorts skada som förtryck ger upphov till är att tänkandet och sinnena korrumperas hos de av oss som samhället präglat till att utöva förtrycket. De skador som tillfogas och därefter ageras ut av dem som är i en förtryckarroll förstärks av samhället. (Ett klassiskt exempel är mannen som förtrycks på jobbet och går hem och förtrycker sin fru. Hon reagerar genom att slå barnet som i sin tur sparkar hunden.).*

Ingen föds med rasistiska, klassförtryckande eller sexistiska mönster. Allt förtryckande beteende kommer av dålig behandling.

Individer som har fått rollen som agenter för institutionellt förtryck gör det för att de blivit skadade så att de tar den rollen. Människor i förtryckande roller har inte i något mänskligt hänseende ett bättre liv även om de kanske tjänar på det rent materiellt.

En minoritet av världens befolkning fungerar som de primära agenterna för rasism samt förtryck av ursprungsbefolkning och utifrån klass. Dessa förtryck dominerar hela planeten och skadar varje människa, varje livsform, vårt samhälle och vår miljö.

Manlig dominans stödjer och framtvingar dessa förtryck. Män tränas och präglas av samhället att spela den här rollen, de föds inte till det.

En annan slags skada är den som görs mot grupper som riskerar att utsättas för förtryck såsom rasism, klassförtryck, sexism eller förtryck mot ursprungsbefolkningar. Folk som utsätts för dessa förtryck förnekas resurser och utsätts för våld på ett systematiskt vis. De behandlas som om de är underlägsna, mindre intelligenta, mindre kapabla och



behöver kontrolleras och ledas av de dominerande grupperna.

Folk som utsätts för rasism och folk som är fattiga eller från arbetarklassen utnyttjas för sitt arbete och får inte tillräckligt med ekonomiska och sociala resurser. I förtryckande samhällen betraktas land och resurser som mer värdefulla än ursprungsbefolkningen. De dödas och avlägsnas från sina marker. Skador från dessa förtryck kan fortleva i många generationer.

*En tredje form av skador från förtryck är påverkan från den förtryckta gruppens attityd mot sig själv. Individuer i gruppen tar till sig förtryckande budskap som en sann bild och börjar tro på den felaktiga informationen om sin grupp. Det här kan få dem att behandla sig själva och andra i sin grupp på ett sätt som liknar deras förtryckares. I Omvärderande parsamtal kallar vi detta för internaliserat (införlivat) förtryck.<sup>7</sup>*

Vissa av oss kan intellektuellt avvisa dessa lögner men det är ändå svårt för oss att låta bli att känna oss underlägsna eller behandla andra i vår grupp illa. Till exempel kan människor som utsätts för rasism börja förminska och odugligförklara sig själva och varandra. De kan agera ut mot varandra det våld som historiskt har använts för att förtrycka dem.

Vi kan läka alla dessa tre former av skador om vi lyssnas på väl och stötts i att ladda ur våra ackumulerade skador. Då blir det möjligt att samarbeta över de skiljelinjer som förtrycken sätter upp.

---

<sup>7</sup> Införlivat förtryck är ogrundade och smärtsamma självbilder om sig själv eller sin grupp, "sanningar" som ursprungligen kom från andra grupper och sedan "accepteras" av den förtryckta gruppen (tills de bearbetas).

### *Att återhämta sig från hopplöshet och sorg*

Förtryck får folk att känna sig maktlösa och missmodiga. Det förtryckande samhället lär oss att passa in snarare än att tänka kring hur saker och ting kan bli bättre. Människor i allmänhet får veta att de inte duger till att leda och att de ska lämna de stora frågorna till auktoriteter. Majoriteten känner det som att de inte är smarta nog att tänka kring klimatförändringar. De känner sig för små och obetydliga för att kunna göra skillnad.

Var och en av oss har många gånger försökt få till förändringar i våra liv men haft för lite stöd och för lite resurser till vårt förfogande för att lyckas. Dessa erfarenheter av att leva i förtryckande samhällen har lett till känslor av maktlöshet. De har stört vår förmåga att tänka klart kring miljökrisen och att göra hållbara ansträngningar för att ändra saker till det bättre.

Dessa känslor är bara en återspeglning av hur vi har blivit behandlade. De har egentligen inget att göra med den aktuella situation vi står inför.

Om människor får en chans att bli lyssnade på kring dessa känslor kan de återfå en känsla av kraft och hopp, och förena sig med andra i att få till förändring.

Människor behöver prata om den sorg de naturligt känner för att mänskligheten har tillfogat stor skada på livet på jorden, för hur människor i olika delar av världen har genomlidit förluster, för alla arter som förlorats eller är utrotningshotade.

När människor håller inne stor sorg kan livet kännas svårt eller meningslöst. Det kan vara svårt att se att allt inte har gått förlorat. Genom att släppa ut sorgen blir de fria

från svåra känslor som kan hindra dem från att se framtida möjligheter och arbeta för att förverkliga dem.

### *Påverkan på aktivister*

Många viktiga förändringar i samhället har åstadkommits tack vare att folk slutit sig samman, sagt ifrån och enats kring gemensamma krav. Vi miljöaktivister har mycket att vara stolta över. Vi har vunnit mycket, men vi kan lätt glömma våra segrar och framgångar i de vardagliga ansträngningarna kring organisering. Vi tar oss an förtryckande krafter som slår tillbaka och attackerar oss på alla möjliga sätt. De utsätter aktivistledare och organisationer för direkta attacker. De ljuger och köper upp experter som stödjer deras lögner. De fyller media med dessa lögner. De har tillgång till enorma vinster som ger dem ständiga resurser till att försöka bibehålla status quo.

Som miljöaktivister bryr vi oss otroligt mycket om jorden, livet på jorden och vårt arbete. Vi lever också under stor press. Vi arbetar med enormt viktiga saker med deadlines som inte kan ignoreras. Det här kan tära på oss.

När vi arbetar för förändring försöker vi ignorera känslor av uppgivenhet och förtvivlan. Men att inte ta dessa känslor på allvar kan leda till att vi ger upp vår aktivism. Vi blir utbrända. Vi kritiserar, blir arga på och underminerar varandra.

Starka rörelser är beroende av starka relationer. Dessa relationer gör det möjligt att uppmärksamma svårigheter när de kommer upp, övervinna dem och fortsätta framåt.

För att orka hålla på med detta arbete så länge som krävs behöver vi se till att vi växer och utvecklas under tiden. För att år efter år kunna ta oss an utmaningarna med klimatförändringarna behöver vi ett starkt stödsystem.

Genom att släppa ut jobbiga känslor i ett stödjande nätverk kan vi förbli enade, hoppfulla, eftertänksamma, glada och hängivna. Det här kommer att motsäga människors avstängdhet och missmodighet och kommer att attrahera dem till rörelsen. Verktygen från *Sustaining All Life* kan hjälpa oss med det.



YOSEMITE NATIONAL PARK, CALIFORNIA, USA • LANCE CABLK

## VERKTYGEN I *SUSTAINING ALL LIFE*

Det är inget enkelt jobb att läka från de skador som ser till att förtryck och andra skadande beteenden upprätthålls. Många av oss känner ett inre motstånd mot denna läkning. Det kan kännas som att en anledning till att vi lyckats här i livet är att vi inte visat någon våra smärtor. Vi kan skämmas för eller känna oss generade över våra känslor. Det kan kännas som att det vore outhärdligt att titta på dem och uppleva dem igen. Detta kan bero på att vi tidigare inte hade någon möjlighet att berätta våra historier och att vi inte blev väl bemötta de gånger vi försökte.

Det kan ha varit så att vi lyckades leva vidare för att vi lärde oss att göra oss okänsliga för de skador vi bär på och accepterade som en sanning att vi aldrig kommer att bli fria från dem. I *Sustaining All Life* har vi lärt oss att det är möjligt att frigöra oss från dessa skador.

### **Parsamtal inom *Sustaining All Life***

Det grundläggande verktyget i *Sustaining All Life* är ett engagerat lyssnande som hjälper oss att bearbeta och gamla upplevelser och leva ut de smärtsamma känslorna.

Dessa lyssnarsessioner, som också kallas parsamtal, kan användas av vem som helst som vill återvinna hela sin initiativkraft och hela sin intelligens och som vill frigöra sig från de känslor som förtryck och andra smärtsamma upplevelser lämnat efter sig.

Ett parsamtal går till så att två personer turas om att lyssna på varandra. Det är enkelt att sätta igång. Det enda som krävs är två personer. Hitta en vän (eller en arbetskamrat eller din make/maka) som är beredd att testa ett samtal med dig.

Kom överens om att turas om att lyssna på varandra utan att avbryta. Bestäm tillsammans hur lång tid ni ska ta, se till att båda får lika lång tid och bestäm sedan vem som ska börja. Den personen pratar om vad som helst som hen vill prata om (men utan att kritisera eller klaga på den som lyssnar eller gemensamma bekanta).

Vi kallar den som blir lyssnad på för huvudperson. Vi kallar den som lyssnar för medhjälpare. Medhjälparen ger uppmärksamhet, försöker att förstå och avbryter inte, varken för att ge råd eller kommentera, eller för att berätta hur hen känner kring det som sägs. Medhjälparen kan hjälpa huvudpersonen att vända uppmärksamheten mot de smärtsamma delarna i det förflutna (eller mot bra stunder som hjälper huvudpersonen att se att allt inte har varit smärtsamt) och uppmuntrar känslouladdning.

När den överenskomna tiden är slut byter ni roller, medhjälparen blir huvudperson, och den som lyssnade först får nu prata. Det är därför vi kallar det "co-counseling" eller "parsamtal".

Tystnadslöfte är viktigt. Det är viktigt att komma överens om att vad som än sägs av den som är huvudperson så kommer det inte att föras vidare av medhjälparen utanför det här samtalet. Det gör att det blir tryggare att prata fritt.

Parsamtal kan vara hur korta eller långa som helst. Att bli lyssnad på bara några få minuter kan göra stor skillnad för hur väl du kan tänka och fungera. Om varje person får en timme är det ännu bättre. Använd en timer för att se till att ni får lika lång tid var.

Eftersom det bara är tid som utbyts är den här processen väldigt tillgänglig. Den blir mer effektiv ju mer du använder den.

## Stödgrupper i *Sustaining All Life*

En annan bra form är att samla en liten grupp människor och turas lyssna till varandra. I *Sustaining All Life* kallar vi detta för stödgrupp. Varje person får lika mycket tid att tala medan resten av gruppen lyssnar.

En person fungerar som ledare för gruppen. Ledaren bestämmer tillsammans med gruppen hur mycket tid var och en ska få och vem som ska börja. Ledaren ser till att ingens tid avbryts.

En timer används för att se till att alla personer får lika lång tid. Ledaren kan aktivt stödja varje gruppmedlem att under sin tid tala och uppmuntra att huvudpersonen släpper ut smärtfyllda känslor. Ledaren kan också påminna gruppen om vikten av konfidentialitet, se till att gruppen schemalägger nästa mötestid osv.

Fyra till åtta personer verkar vara den bästa gruppstorleken.

En stödgrupp kan mötas så ofta och så många gånger som medlemmarna önskar.

Människor som delar bakgrund eller intressen kan använda en stödgrupp för att prata om vad de tycker om med sin bakgrund (till exempel vad de gillar med att vara kvinnor, svarta, unga eller klimataktivist), vad som har varit svårt med det, vad de önskar att andra människor förstod osv.

När varje person har fått sin tid att bli lyssnade till kan mötet avslutas med en runda där alla turas om att säga vad de tyckte mest om med att vara på gruppmötet eller någonting de ser fram emot.



MATT WEATHERFORD



### *Saker som kan hända i parsamtal och stödgrupper*

Att bli lyssnad på med omtanke och respekt kring hur du påverkats av förtryckande omständigheter gör att en läkeprocess sätts igång. Medhjälparen kan bidra till denna process genom att ställa frågor i stil med dessa till huvudpersonen:

”Vad tyckte du om med miljön omkring dig när du var ung?”

”Hade du något favoritställe i naturen?”

”Vilket är det tidigaste minne du kan komma ihåg som har att göra med att du tillhör en förtryckt grupp?”

”Hur har förtryck påverkat ditt liv?”

”Berätta om en gång då du sade ifrån om orättvisor.”

”När var första gången du blev medveten om att människor behandlas illa på grund av hudfärg eller klass?”

”När du var ung, vilket bemötande bidrog till att du kände maktlöshet eller uppgiven när det gäller att åstadkomma förändringar?”

”Berätta om en av dina största framgångar.”

”Vilka är dina tidigaste minnen av känslan att känna dig ensam och isolerad från andra människor?”

”Vilka är dina tidigaste minnen av att känna som att du är bättre än andra eller har mer rätt till något än andra?”

”Berätta din livshistoria.”

Huvudpersonen kan också helt enkelt följa sitt eget sinne och se vart det för när hen får tala och bli lyssnad på om klimatförändringar, miljö, förtryck, samhälle, och så vidare.

När vi får möjlighet att prata om våra liv, den nuvarande situationen, och om hur förtryck har påverkat oss och miljön, samtidigt som andra lyssnar och ger oss sin fulla uppmärksamhet – då börjar läkandet. Vi blir mer kraftfulla och bättre på att etablera djupa kontakter med andra och med naturen.

Om vi får tillräckligt med tid, uppmärksamhet och förståelse kan alla de emotionella följderna av att leva i ett förtryckande samhälle kan läkas och vårt klara tänkande återställas.

Huvudsyftet med parsamtal i *Sustaining All Life* är att de ska gagna huvudpersonen. Som medhjälpare kan din attityd och uppmärksamhet göra stor skillnad i hur huvudpersonen känner sig och hur öppet hen kan reflektera och dela. Du är till störst hjälp om du lyssnar med respekt och intresse för personen och utgår från att huvudpersonen är intelligent, kraftfull och kärleksfull.

Håll ditt fokus på huvudpersonen och håll dina minnen av liknande erfarenheter eller dina känslomässiga reaktioner för dig själv.

Försök inte analysera, tolka eller ge råd. Kommunicera avslappnat förtroende för huvudpersonen, för dig själv och för parsamtalet.

Vi har blivit betingade att försöka lösa problemen när någon ger uttryck för en svårighet. Du kan vilja stå emot den här tendensen genom att säga lite eller till och med inget i en session. Du kommer ofta att bli överraskad av hur väl din huvudperson använder din varma uppmärksamhet.

Att lyssna uppmärksamt på någon med fullständig respekt, samtidigt som det är tydligt att allt med den här personen är mycket viktigt, är en kraftfull motsägelse mot förtryck.

Som huvudperson kan du börja skratta eller gråta eller visa ilska, eller skaka eller gäspa. Dessa sätt att urladda är en naturlig mänsklig process för att läka känslomässiga skador. För att läka helt och fullt från förtryck och leva intelligent i ett förtryckande samhälle behöver vi släppa ut de känslomässiga spänningarna så här.

Även om det här i början kan få dig att känna dig obekvämt är det ett tecken på framsteg. Det betyder att du känner av någon gammal genans, sorg, ilska eller rädsla och att du just nu håller på att bli mindre generad, mindre ledsen, mindre rädd, eller mindre arg. Den som lyssnar kan känna sig nöjd om det här inträffar och ska fortsätta att ge uppmärksamhet till dig med lugnt intresse och inte försöka stoppa den känslomässiga urladdningen.

### *Hur du kan använda du din tid i parsamtal och stödgrupper*

Börja gärna med att berätta för din medhjälpare om bra saker som har hänt på sistone, stora eller små. Det kan vara en vacker solnedgång du såg, en vän du mötte eller ett problem du löste. Poängen är att ge dig själv en chans att lägga märke till sådant som går bra. Det här är särskilt viktigt om du känner dig missmodig.

Om vi fokuserar enbart på "dåliga nyheter" och felaktig information fastnar vi lätt i en känsla av uppgivenhet. Smärtsamma känslor kan få oss att bli paralyserat (uppgivet) passiva eller frenetiskt aktiva. Det som behövs för att eliminera klimatförändringarna och återställa vår miljö är fokuserad målmedvetenhet och klartänkt agerande.

Därefter kan du börja prata om händelser som stört dig eller gjort dig upprörd på sistone. Det händer ofta att det här med att någon lyssnar på dig när du talar om sådana händelser, gör det möjligt för dig att komma fram till ett bättre perspektiv på det hela, även om ingen försöker ge dig råd. Du kan ofta tänka ut en bra lösning själv om någon lyssnar färdigt på dig och visar förtroende för dig medan du känner dig upprörd och pratar om problemet.

Det kan också vara användbart att fråga dig själv vilka tidigare erfarenheter den nuvarande situationen påminner dig om eller om du har känt dig så här förut. Du kommer nästan alltid på någon situation från det förflutna som var smärtsam eller upprörande på ett liknande sätt. Att prata om det och frigöra de smärtsamma känslorna hjälper dig att tänka klarare kring den nuvarande situationen. Du kan också använda parsamtal till att berätta din livshistoria, uppskatta dig själv, tänka igenom framgångar du haft och sätta upp mål.

I slutet av din tid kan du ägna en stund åt att rikta dina tankar mot något trevligt i nuet, särskilt om du har pratat om något som är svårt för dig. Du kan till exempel säga något du ser fram emot eller nämna något enkelt som du inte känner dig spänd kring, som favoritmat, landskap osv.

Den här processen är enkel och effektiv, men att vara medhjälpare är inte alltid lätt. Eftersom vi inte har blivit lyssnade på själva särskilt mycket kan det vara svårt att lyssna på någon annan. Att vi hindrades från att leva ut känslor gör att vi kan känna oss obekväma när någon annan visar sina känslor. Många huvudpersoner tycker i början att det är utmanande att prata och dela med sig av sina upplevelser. Vi har få och ofta negativa erfarenheter av att göra det. Och, eftersom vi alla har hindrats från att urladda våra känslor kan även det vara utmanande. Men vi kan få tillbaka vår förmåga

att lyssna och stödja emotionell urladdning, och vi kan dela med oss av oss själva och urladda våra smärtsamma upplevelser. Pröva det själv och se om det verkar vettigt för dig.

### ***Arbeta tillsammans***

Många rörelser över hela världen gör ett utmärkt och betydelsefullt arbete mot klimatförändringar och miljöförstöring. Många medlemmar i *Sustaining All Life* och *Omvärderande parsamtal* är med i sådana grupper och stödjer deras ansträngningar.

Vi hoppas att idéerna i denna skrift ska hjälpa individer och organisationer att förbättra sina relationer, sin kommunikation, sitt arbete mot förtryck och allas entusiasm för det arbetet.

Vi vill gärna ha kontakt med dig och ser fram emot att arbeta tillsammans. För mer information eller för att hitta en lokal parsamtalsgrupp nära dig, kontakta:

*Sustaining All Life*  
719 Second Ave. North,  
Seattle, WA 98109  
USA  
Epost: [ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org)  
Telefon: +1-206-284-0311  
<https://www.rc.org/sustainingalllife>



LYNDALL KATZ

## ORDLISTA

Inom Omvärderande parsamtal har vissa termer fått specifika definitioner utifrån hur vi använder dem.

**Befrielse** - ett program och en process att befria sig själv och ens grupp från förtryck.

**Folkmord** - avsiktligt och systematiskt utrotande av en grupp människor.

**Frontnationer/nationer i frontlinjen** - länder som under lång tid utsatts för kolonialism, folkmord och imperialism, och vars befolkningsmajoritet utsätts för rasism. De länder som tidigast och hårdast drabbas av miljöförstöring och klimatförändring och har minst resurser av bemöta detta.

**Frontsamhällen/samhällen i frontlinjen** - grupper av människor utsatta för rasism eller förtryck mot ursprungsbe-folkningar, fattiga och arbetarklass. Dessa grupper drabbas tidigast och hårdast av miljöförstöring och klimatförändring. På grund av förtryck har de otillräckliga resurser att bemöta detta.

**Förtryck** - enkelriktad, dålig behandling av en grupp människor, utförs av samhället eller av en annan grupp, som då tjänar som samhällets agenter, där behandlingen uppmuntras eller tvingas fram av samhälleliga strukturer och kultur.

**Förtryckande grupp** - en grupp människor som av samhället betingats att agera ut förtryckande beteende mot andra grupper som samhället riktar förtrycket mot (vita människor är till exempel den förtryckande gruppen vad gäller rasism).

**Huvudperson** - den person som i ett parsamtal blir lyssnad till och uppmuntras att tala och visa känslor.

**Intelligens** - förmågan att i varje ny situation skapa en ny, flexibel, kreativ respons. Smärtsamma upplevelser, som inte bearbetats och läkts, hämmar denna förmåga.

**Internaliserat (införlivat) förtryck** - felaktiga och skadliga attityder om sig själv eller sin egen grupp, som från början påtvingades utifrån, men som personen har börjat tro på på riktigt (så länge de kunnat oskadliggöras).

**Klassförtryck** - ägarklassens ekonomiska utnyttjande av arbetarklassen. Detta är det grundläggande förtrycket i alla klassamhällen.

**Medhjälpare** - den person som i ett parsamtal lyssnar uppmärksamt till och uppmuntrar känslomässig utlevelse hos huvudpersonen.

**Omvärderande parsamtal (Re-evaluation Counseling)** - en väldefinierad teori och praktik. Det är en process som människor i alla åldrar och med alla bakgrunder kan lära sig använda för att utbyta effektiv hjälp sinsemellan i syfte att frigöra sig från effekterna av gamla smärtsamma erfarenheter.

**Omvärdering** - när möjligheten att tänka frigörs som en följd av känslomässig urladdning. Information som tidigare var frusen i en skadeinspelning omvandlas till användbar, flexibelt tillgänglig information. Slutsatser som tidigare begränsades av skador ges ny mening. Omvärdering sker spontant i samma omfattning som urladdningsprocessen har fullföljts.

**Parsamtal** - den praktiska metod som används i *Omvärderande parsamtal* och *Sustaining All Life*. Ett samtal/en session där två personer delar tiden lika mellan sig, turas om att lyssna till varandra utan att avbryta och uppmuntrar känslomässig utlevelse, vilket avlägsnar följderna av tidigare skador och gör människor fria att tänka klart igen.



**Parsamtalskommunen (Re-evaluation Counseling Community)** - ett nätverk av människor som använder parsamtal för att återta sin mänsklighet. Det är också ett nätverk av lokala kommuner, grupper och studieklasser. Det är dessutom en grupp människor som vill involvera alla människor överallt i en gemensam ansträngning att återta sin intelligens, sin mänsklighet och att använda hela sin potential.

**Parsamtalsteori** - en summering av information som sammanfattats utifrån parsamtalares erfarenheter. En bra teori gör det möjligt att relatera våra individuella erfarenheter till vad andra redan erfarit och till slutsatserna dragna från dessa tidigare erfarenheter. Parsamtalsteori styr hur parsamtal praktiskt utövas. Att tillämpa teorin kan avslöja motsägelser i vår praktik och tillåter vår kunskap att växa.

**Rasism** - en enkelriktad, systematiskt dålig behandling, förstärkt av samhällliga strukturer, av en grupp människor på grund av "rasmässiga" egenskaper. Vi sätter "ras" inom citationstecken därför att vi menar att även om människor har kulturella, sociala, religiösa eller andra olikheter har de mycket mera gemensamt än skillnader och vår art består bara av en ras, den mänskliga rasen.

**Re-evaluation Counseling (RC)** - se Omvärderande parsamtal och parsamtal.

**Sexism** - en enkelriktad, systematiskt dålig behandling av kvinnor som förstärks av samhällets institutioner. Män är utövarna av sexism.

**Skademönster eller skadeinspelning** - den stela uppsättning "tankar", beteenden och känslor, som efterlämnas av en eller flera smärtsamma upplevelser och som kvarstår så länge de inte går igenom och urladdas.

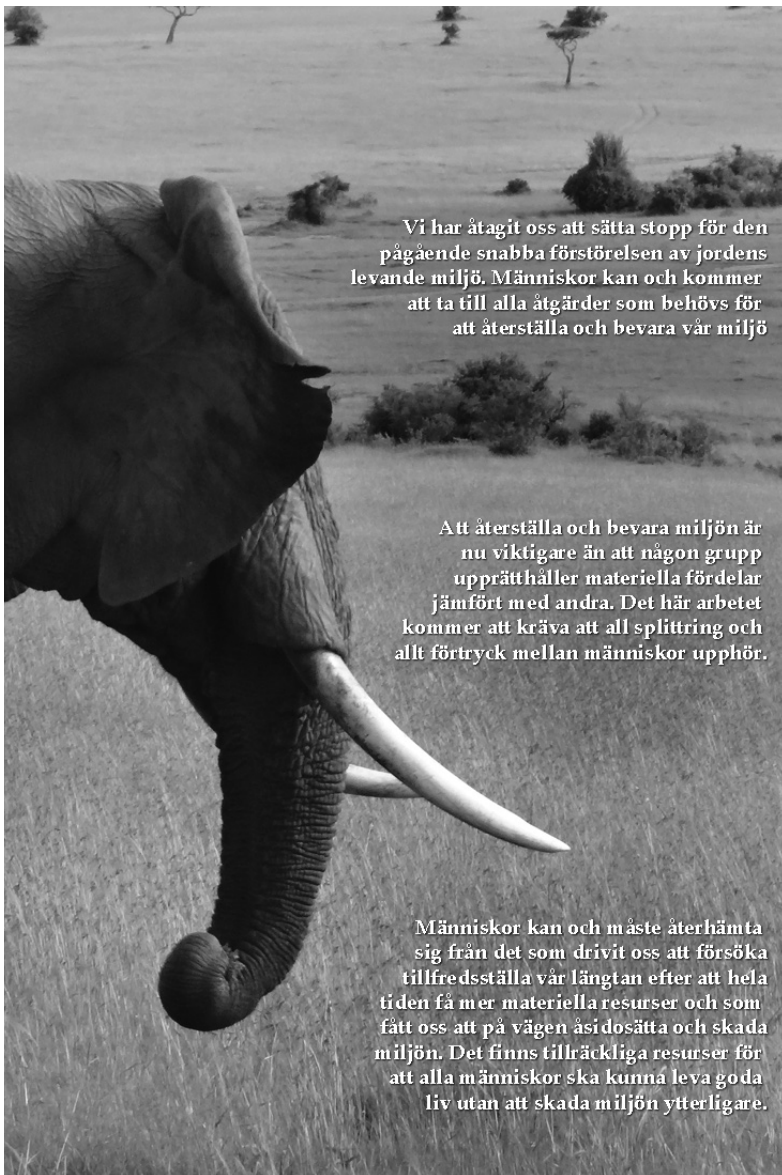
**Stödgrupp** - en grupp om tre till åtta personer som turas om att lyssna till varandra och uppmuntrar varandra att släppa ut smärtsamma känslor. Gruppen kan skapas utifrån en gemensam identitet (kvinnor, unga människor, människor av afrikanskt ursprung osv.) eller utifrån ett gemensamt intresse för en särskild fråga såsom klimatförändringen. En stödgrupp kan också vara en allmän, brett sammansatt grupp.

**Urladdning, känslomässig urladdning eller utlevelse av känslor** - en medfödd mänsklig process, som läker känslomässiga sår från smärtsamma händelser. Yttre tecken på denna process är gråt, darrningar, svettning, skratt, gäspningar, engagerat tal och vredesuttryck.

*Sustaining All Life* är ett projekt inom International Re-evaluation Counseling Community. Metoderna som används i Sustaining All Life baseras på teori och praktik från omvärderande parsamtal (re-evaluation counseling). Välkommen att bekanta dig med omvärderande parsamtal och, om du är intresserad, att gå med i parsamtalskommunen. För mer information och/eller en lokal kontaktperson, gå till vår hemsida: [www.rc.org](http://www.rc.org) eller kontakta International Re-evaluation Counseling Community via epost: [irc@rc.org](mailto:irc@rc.org) eller på telefon +1-2-284-0311



DAVID WALLACE



Vi har åtagit oss att sätta stopp för den pågående snabba förstörelsen av jordens levande miljö. Människor kan och kommer att ta till alla åtgärder som behövs för att återställa och bevara vår miljö

Att återställa och bevara miljön är nu viktigare än att någon grupp upprätthåller materiella fördelar jämfört med andra. Det här arbetet kommer att kräva att all splittring och allt förtryck mellan människor upphör.

Människor kan och måste återhämta sig från det som drivit oss att försöka tillfredsställa vår längtan efter att hela tiden få mer materiella resurser och som fått oss att på vägen åsidosätta och skada miljön. Det finns tillräckliga resurser för att alla människor ska kunna leva goda liv utan att skada miljön ytterligare.

