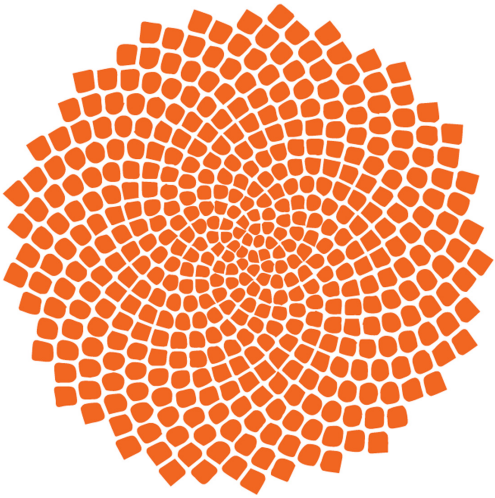


# Compromiso con todas las formas de vida

## Superar las políticas destructivas del pasado

## TABLA DE CONTENIDO

**PROLOGO**—i
**¿QUÉ ES *COMPROMISO CON TODAS LAS FORMAS DE VIDA?***—1
**LA CRISIS AMBIENTAL**—4
Los grandes problemas requieren grandes soluciones—6
**LA FUENTE DE LA CRISIS AMBIENTAL**—8
La lucha humana por la supervivencia—8
El papel que desempeña la opresión—9
La pérdida de la conexión—12
El papel que desempeñan el racismo, el genocidio de los pueblos indígenas, el clasismo y el sexismo—13
**LO QUE LAS PERSONAS PUEDEN HACER PARA ENFRENTAR LA OPRESIÓN Y SUS EFECTOS**—15
**LA IMPORTANCIA DE SANAR EL DAÑO PERSONAL**—18
Introducción—18
Recuperarse de los efectos de la opresión—20
Recuperarse del desaliento y el dolor—23
El impacto sobre las y los activistas—24
**LAS HERRAMIENTAS DE *COMPROMISO CON TODAS LAS FORMAS DE VIDA***—26
Las sesiones de coescucha de *Compromiso con todas las formas de vida*—26
Los grupos de apoyo de *Compromiso con todas las formas de vida*—29
¿Qué puede suceder en una sesión o un grupo de apoyo de coescucha?—30
¿Cómo usas el tiempo en tu turno de una sesión o un grupo de apoyo?—32
Trabajar juntos y juntas—34
**GLOSARIO**—35

*Copyright © 2016 by Rational Island Publishers. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este folleto se puede ser usar o copiar sin permiso escrito, excepto por citas breves incluidas en artículos críticos.*

*Para obtener información, escriba a* Sustaining All Life, *719 2nd Avenue North, Seattle, Washington 98109, USA*
ircc@rc.org • www.rc.org/sustainingalllife
ISBN: 978-1-58429-186-2
$3.00 (U.S.)

# PRÓLOGO

Sí es posible limitar los efectos del catastrófico cambio climático causado por el ser humano, y restaurar el medioambiente. Al mismo tiempo, hay que hacer ciertos grandes cambios para que esto suceda. Estos cambios requerirán un movimiento masivo a lo largo y ancho del planeta, con gente de todas las culturas. Creemos que algunas barreras actuales que impiden construir un movimiento lo suficientemente grande y poderoso incluyen (1) viejas divisiones (que suelen basarse en la opresión) entre naciones y entre grupos de gente dentro de las naciones, (2) sentimientos de impotencia y desánimo difundidos entre las poblaciones de muchos países, (3) negación de la crisis ambiental o incapacidad para comprometerse con enfrentarla, y (4) dificultades para abordar de manera eficaz las conexiones entre la crisis ambiental y los fracasos del capitalismo. Las herramientas presentadas en *Compromiso con todas las formas de vida* son útiles para abordar estos y otros problemas.

Este reto que enfrentamos les provee a las personas en todo el mundo una oportunidad única para abogar por el bien de todos. También se trata de una oportunidad única para lograr un cambio significativo sin oponer a un grupo social frente al otro. La opresión —incluido el racismo, la opresión de grupos indígenas, el clasismo y el sexismo — también debe eliminarse para detener por completo la destrucción del medioambiente.

La lucha de miles de años por la supervivencia ha sido dañina para nuestra especie. Nos ha dejado sin la capacidad para pensar claramente acerca de la gente y de la Tierra. Nos ha llevado a desarrollar sociedades en las que unos grupos de seres humanos oprimen a otros grupos de humanos. Para nuestra especie, el periodo de lucha por la supervivencia terminó hace mucho tiempo, pero sus efectos persisten en la forma de heridas emocionales transmitidas de generación en generación y en sociedades

basadas en la explotación, la opresión y la división. Entre estas heridas está el desánimo: mucha gente siente que no podemos lograr cambios profundos.

*Compromiso con todas las formas de vida* ofrece herramientas para apoyarse mutuamente y escucharse con atención, y un proceso que libera a la gente de los efectos de estas heridas y opresiones. También podemos usar estas herramientas para sobrellevar las dificultades que surgen durante el trabajo en colectivo. El trabajo personal repara el daño interno y, como resultado, la gente es capaz de pensar con más claridad sobre la crisis ambiental, construir y fortalecer alianzas, y disfrutar plenamente de trabajar juntos para mejorar el mundo. Este trabajo sanador también ayuda a forjar valentía, resistencia, y confianza —sí, podemos crear un futuro justo y sustentable para todos y todas—.



BETH CRUISE

# COMPROMISO CON TODAS LAS FORMAS DE VIDA

## Superar las políticas destructivas del pasado

### ¿QUÉ ES *COMPROMISO CON TODAS LAS FORMAS DE VIDA*?

*Compromiso con todas las formas de vida* es un grupo de personas dedicado a: (1) terminar con la destrucción que los seres humanos causan en el medioambiente, incluido el cambio climático, y (2) terminar con la explotación y la opresión de la gente, situaciones que generan, a su vez, estos y otros procesos destructivos.

Nosotros y nuestra organización matriz, la Comunidad Internacional de Reevaluación y Coescucha, somos un grupo de personas de muchos países, de todas las edades y de todo tipo de trasfondo. Pretendemos incluir todas las voces en nuestro trabajo, para acabar con esta amenaza sin precedentes hacia todas las formas de vida del planeta.

Apoyamos el trabajo de los grupos y las organizaciones que se dedican a alcanzar estas metas. Además, ofrecemos herramientas únicas para apoyar a las personas en su proceso organizativo.

El daño emocional que se le hace a la gente en nuestras sociedades interfiere con su habilidad para pensar claramente, y enfrenta a algunos grupos de personas contra otros. Estas heridas dificultan que, ante la crisis ambiental, pensemos y respondamos de manera inteligente. Las personas no cooperarían con una sociedad que explota a la gente y que daña el medioambiente si no se les hubiera herido antes.

Las personas pueden sanar estas experiencias dolorosas. Cada persona necesita a alguien que la escuche atentamente y que le permita y aliente a expresar pena,

miedo y otras emociones dolorosas que surgen de experiencias pasadas. Esta recuperación emocional ocurre espontáneamente si lloramos, temblamos, expresamos ira, reímos y hablamos. *Compromiso con todas las formas de vida* usa las herramientas de Reevaluación y Coescucha[1] para ayudar a la gente a forjar apoyo mutuo y continuo para llevar a cabo esta sanación personal.

El trabajo principal de *Compromiso con todas las formas de vida* es: (1) concienciar sobre el daño emocional que le obstaculiza a cada persona el poder pensar y actuar para acabar con la degradación ambiental y (2) deshacer dicho daño emocional en el nivel individual. A menudo, las personas son capaces de avanzar con la fuerza de su propio pensamiento y decisión, pero a menos que seamos capaces de sanar nuestras heridas emocionales, el comportamiento dañino tiene la tendencia a reaparecer.

La crisis ambiental no se puede resolver sin acabar con el racismo,[2] el clasismo, el sexismo y el genocidio en contra de las personas indígenas. El efecto de la destrucción ambiental y el cambio climático tiene un impacto mayor sobre las personas que son blanco de estas opresiones. La opresión divide a las personas y nos pone unos en contra de los otros, cuando en realidad tenemos intereses en común. Así, la opresión interfiere con oponer una respuesta unificada a la crisis ambiental.

También podemos utilizar las herramientas de *Compromiso con todas las formas de vida* para revelar y esclarecer el

[1] La coescucha (Re-evaluation Counseling) es una teoría y práctica bien definida. Se trata de un proceso mediante el cual personas de todas las edades y de todos los trasfondos pueden aprender a intercambiar entre sí ayuda eficaz para liberarse de los efectos de experiencias angustiantes pasadas.

[2] Para ver una discusión completa sobre acabar con el racismo, por favor, comuníquese con nuestra organización hermana, United to End Racism <www.rc.org/uer> y lea nuestra publicación *Trabajar juntos para acabar con el racismo* en español o *Working Together to End Racism* en inglés.

daño y la separación que la opresión ha causado, y recuperarnos de los mismos. Hacer esto elimina muchas de las dificultades de trabajar en colectivo y conduce a la construcción de alianzas. Al liberarnos de este daño interior, nos podemos organizar eficazmente, tomar acción decisiva y detener el catastrófico cambio climático causado por la humanidad, restaurar el medioambiente y acabar con la opresión.

Los hechos son claros. La ciencia que los respalda es sustancial. A todos los seres humanos nos importa el bienestar de todas las formas de vida de este planeta. La negación, la pasividad y el fatalismo que encontramos tan ampliamente extendidos son el resultado de las heridas emocionales. El trabajo de recuperación personal nos será de gran ayuda para crear un futuro justo y sustentable para todas las personas.



LISA VOSS

## LA CRISIS AMBIENTAL

La perspectiva de *Compromiso con todas las formas de vida* en relación al cambio climático y la destrucción del medioambiente es similar en muchos aspectos a la perspectiva del movimiento en favor del medioambiente. La resumiremos aquí para que nos conozcas.

Aplaudimos y apoyamos el excelente trabajo que han hecho muchas organizaciones ambientalistas y otras, incluidas en particular las organizaciones indígenas y el movimiento por la justicia ambiental. Estas últimas han promovido grandes batallas para abordar el impacto de la destrucción del medioambiente así como los efectos del cambio climático sobre sus comunidades. Esto lo han hecho con muy poco apoyo externo, y sin embargo ha sido de beneficio para todas las personas.

Las emisiones de carbono generadas por la extracción, el procesamiento, el transporte, la quema y el manejo de los desechos de los combustibles fósiles así como la destrucción de los bosques, pastizales y otros sumideros de carbono, están creando una cubierta en la atmósfera que atrapa el calor alrededor de la Tierra. Nuestra dependencia de los combustibles fósiles y otras prácticas insostenibles están dañando los ecosistemas naturales de los cuales dependen nuestro bienestar y nuestras vidas. Las sociedades de consumo impulsan casi todo esto.

Casi todos los científicos están de acuerdo en que la contaminación debida al dióxido de carbono (CO2) es la causa del cambio climático global. La contaminación ya está generando diversos y severos cambios en el clima a lo largo y ancho del mundo. Estamos presenciando una cantidad mayor de inundaciones e inundaciones más grandes, sequías e incendios naturales más y más severos, temperaturas extremas y tormentas destructivas. Las altas temperaturas están reduciendo el volumen de hielo en la tierra y en el mar. El nivel del mar se está elevando. Las tierras costeras se están inundando. Los océanos están absorbiendo el dióxido de carbono que se ha emitido a la

atmósfera y su nivel de acidez está aumentando, lo cual tiene impactos negativos sobre los ecosistemas marinos.

Aumentos adicionales en la temperatura del planeta provocarán más problemas serios e incrementarán la gravedad de los problemas que ya tenemos. Estos problemas incluyen la reducción de la producción de la agricultura y la pesca, así como del acceso al agua dulce. Miles de especies se extinguirán. El clima se tornará más severo. Se tornarán más probables también las epidemias, la pobreza, la desintegración social y la guerra.

El daño causado por el catastrófico cambio climático y la destrucción del medioambiente que ha provocado el ser humano, ha tenido y continuará teniendo un impacto desproporcionado sobre las poblaciones que son objeto del racismo, sobre las comunidades indígenas y sobre las comunidades pobres y de clase trabajadora (en adelante, "comunidades de primer impacto"). Este daño también tiene un impacto desproporcional sobre las naciones que han sido objetos del colonialismo, el genocidio y el imperialismo (en adelante, "naciones de primer impacto"). En muchas de estas naciones la mayoría de la población también es objeto del racismo. El daño afecta de manera desproporcional a las mujeres, los niños y niñas, y la gente mayor de estas comunidades y naciones. Esto es en gran medida resultado del racismo, el clasismo, el sexismo y la opresión de la gente indígena.

La existencia de estas opresiones ha significado que los grupos dominantes y algunas personas de los movimientos ambientales no les han hecho caso a algunas de las señales tempranas de alerta sobre la destrucción ambiental. Por las mismas razones, una gran parte de los movimientos ambientales se han tardado en darle prioridad a trabajar junto al movimiento de justicia ambiental.[3]

[3] El movimiento de justicia ambiental se compone de grupos dirigidos por personas que son blanco del racismo y personas indígenas, que abordan los problemas ambientales que están ocurriendo en lo que llamamos las comunidades y naciones de primer impacto.

Durante miles de años, los pueblos indígenas han desempeñado un papel importante como guardianes de la tierra. Estos continúan desempeñando un papel importante y de creciente magnitud al dirigir atención hacia las prácticas dañinas sobre el medioambiente y otros prácticas de nuestra sociedad.

***Los grandes problemas requieren grandes soluciones***

Ya es tiempo de tomar medidas. Podemos limitar esta crisis ambiental al reducir y poner fin a la quema de combustibles fósiles, reducir el consumo de las naciones dominantes en el nivel mundial y aumentar el apoyo al desarrollo masivo de recursos de energía renovable, tales como la energía solar y la eólica (del sol y del viento, respectivamente).

Podemos restaurar los ecosistemas dañados, proteger y aumentar los bosques y humedales, conservar y reconstruir suelos, conservar el agua, regenerar la pesca y promover la diversidad de plantas y animales.

Es de esperar que las naciones ricas ayuden a las naciones de primer impacto a adaptarse al cambio climático mientras estas naciones llegan a acceder a la energía limpia.

Levantar movimientos que logren llevar a cabo estos cambios de manera plena implica necesariamente reducir y poner fin a la brecha entre ricos y pobres, y acabar con cualquier nivel de aceptación de la opresión y la explotación.

Hacer estos cambios exigirá un cambio profundo en nuestras sociedades. Será necesario reemplazar las economías actuales, que se basan en las ganancias y el crecimiento, por economías que satisfagan las necesidades reales de los seres humanos y otras formas de vida, y que protejan y restauren el medioambiente global.

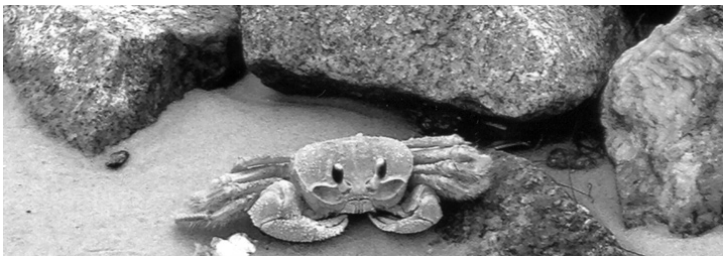
Necesitaremos un movimiento mundial para hacer este cambio. Esta coalición debe incluir el movimiento

ambiental; los movimientos para terminar con el racismo, el genocidio, la pobreza, el sexismo y la guerra; y el movimiento laboral. Esta coalición contará con grupos religiosos y laicos, grupos de padres y madres, escuelas y educadoras, cada uno de estos grupos trabajando en equipo para poner fin a la destrucción del medioambiente.

Una de las prioridades será la sustitución de nuestro sistema económico actual por otro que ponga a las personas y al planeta por encima de las ganancias y el crecimiento económico.

Si bien es verdad que nos enfrentamos a una gran tarea, también se nos presenta una oportunidad importante. Siempre ha habido grupos de personas que se han organizado para poner fin a la opresión de sus sociedades. A menudo un grupo de personas lucha contra otro. La crisis actual hace que sea más fácil percibir que ningún grupo es el enemigo. El origen de la crisis son y han sido siempre los sistemas económicos basados en la explotación y la forma en que estos han configurado nuestras sociedades. El capitalismo permite e incluso fomenta el saqueo de la Tierra con fines de lucro. Este sistema no puede brindar soluciones para combatir el cambio climático.

Todos vamos a sufrir como consecuencia del cambio climático. Es necesario que actuemos a favor de los intereses de todos y reemplacemos un sistema que siempre ha perjudicado a la mayoría de las personas. Este ha llegado a un punto en el que está perjudicando a todo el mundo y a gran parte de las formas de vida de la Tierra.



STEVE BANBURY

## LA FUENTE DE LA CRISIS AMBIENTAL

### *La lucha humana por la supervivencia*

Los seres humanos modernos llevamos viviendo en la Tierra cerca de 200,000 años. Durante gran parte de este tiempo hemos luchado por sobrevivir. En la medida en que íbamos desarrollando nuestras sociedades, controlábamos cada vez más (o creíamos haber controlado) el medioambiente, y con ello mejoraba nuestra probabilidad de supervivencia. Nuestra supervivencia sólo ha parecido asegurada en los miles de años más recientes. Nuestras feroces luchas por la supervivencia a lo largo del tiempo nos llevaron a manipular irreflexivamente la Tierra y sus formas de vida. Esto ha tenido efectos drásticos.

El temor por nuestra supervivencia se ha transmitido de una generación a otra. A cada persona se le ha dejado la sensación de siempre necesitar "más" con el fin de sentirse segura. Como resultado de este temor individual, no siempre hemos tomado en cuenta el bienestar de otras personas —especialmente de aquellas a quienes no consideramos "parte de nuestro pueblo"—. Racionalizamos la práctica de tomar para nosotros más de lo que necesitamos, más de lo que nos correspondería si fuéramos justos.

En general hemos considerado como secundario el impacto destructivo que hemos tenido sobre el medioambiente y hemos pensado solamente en el bienestar inmediato, el cual siempre nos parece requerir más y más recursos. Nuestra tendencia a consumir más y más es tan profunda que a menudo confundimos el valor de lo humano con la posesión o el control de la propiedad.

Las sociedades actuales son un producto de esa lucha por la supervivencia y nuestro miedo a la escasez. La guerra, el genocidio y la dominación han exterminado a muchos pueblos y otras formas de vida. Estas atrocidades han llevado a una enorme desigualdad entre las personas y dañado gran parte de la Tierra. Actualmente más de siete mil millones de personas vivimos en sociedades en

las que la avaricia y la opresión a menudo dominan y superan nuestra natural tendencia hacia la cooperación y el cuidado mutuo.

Nuestros modos de producción están impulsados por esos sentimientos de necesitar siempre más y están arraigados profundamente en nuestras sociedades, en especial dentro de los sistemas industriales, comerciales y financieros. Nuestro sistema económico impone una estructura de competencia por recursos, entre las naciones y entre las corporaciones. El capitalismo exige crecimiento y ganancias al tiempo que respeta muy poco las formas de vida y la Tierra.

### *El papel que desempeña la opresión*[4]

Los efectos de la opresión hacen que nos resulte mucho más difícil poder abordar y acabar con el cambio climático de lo que sería sin los efectos de la opresión. Cada persona es, en algún momento de su vida, blanco de la opresión en la sociedad, y la opresión nos hace daño a todos. Toda persona a quien la opresión ha herido se siente impelida a exteriorizar contra otras personas los daños que ha experimentado. Gran parte del daño emocional que los seres humanos sufren es el resultado de este fenómeno.

La opresión y la explotación están institucionalizadas en nuestra sociedad. Bajo el capitalismo, algunos grupos reciben muchos menos recursos que otros. Se enfrenta a cada grupo contra todos los demás, en competencia por lo que parecen ser recursos escasos. Mientras tanto, la mayor parte de las riquezas las adquieren las clases propietarias y gobernantes. Éstas controlan los recursos y toman decisiones que perpetúan el capitalismo y les favorecen económicamente.

[4] La opresión es el maltrato sistemático y unidireccional de un grupo de personas por parte de la sociedad, o por un grupo de personas que sirven de agentes de la sociedad, donde la sociedad y la cultura alientan y hacen cumplir el maltrato. La opresión se puede manifestar de manera individual o institucionalizada, sutil o patente, a consciencia o sin ella.

La sociedades opresivas están organizadas para mantener el status quo. A algunos grupos de personas se les ha entrenado para funcionar como agentes de opresión hacia otros (decimos, que "desempeñan el papel opresor"). Las políticas de las sociedades opresivas explotan y oprimen a la gran mayoría de la población del mundo. A la mayoría de las personas se le niega el acceso a los recursos y al poder social. Se les considera menos inteligentes y se les trata como inferiores en comparación con aquellas personas que ocupan el poder.

Las personas que son blanco de la opresión pueden llegar a creerse ("interiorizar") los mensajes de la opresión. Cuando esto pasa, puede ser que sintamos que no somos lo suficientemente inteligentes o poderosos para desafiar la autoridad o asumir el liderato en la sociedad. Si resistimos activamente la opresión, podemos terminar por ser internados en un sistema de "salud mental" o penitenciario. Nos dividimos y con frecuencia nos sentimos en competencia o desconfiamos de aquellas personas que serían nuestras aliadas naturales.

A algunos de nosotros se nos persuade de cooperar con la sociedad opresiva con la esperanza de que, tal vez, nos permitan entrar al grupo que domina la riqueza o alcancemos una posición social más alta. Se nos hace creer que es posible escapar de la opresión individualmente y que aquellas personas que no tienen "éxito" no valen la pena.

Muchos de nosotros nos sentimos desalentados cuando nuestros esfuerzos por efectuar cambios no tienen éxito. Mientras nos estamos sintiendo desalentados, impotentes y menos inteligentes que otras personas, es muy difícil sentirnos motivados a ser agentes de cambio. Sentimos que nos hemos quedado solos y no identificamos nuestros intereses como los mismos de otras personas. Separados por la opresión, no somos capaces de ver nuestro interés común en un futuro justo y sustentable.

El capitalismo depende de los mecanismos de la opresión para mantener a la gente dividida. También promueve ciertos supuestos que han llevado a la destrucción del medioambiente. Entre estos están (1) que el crecimiento económico es esencial, (2) que el capitalismo es el mejor y único sistema posible y (3) que todos los problemas, incluida la crisis medioambiental se pueden resolver creando "soluciones" lucrativas que rindan ganancias para las corporaciones y para las clases gobernantes.

Estos supuestos son aceptados de manera inconsciente por estar tan arraigados en muchas culturas. Cuestionar estos supuestos es una parte importante del trabajo que asumimos.



LYNDALL KATZ

### *La pérdida de la conexión*

Hoy en día, más de la mitad de la población del mundo vive en entornos urbanos. La opresión, el concreto y las paredes nos separan los unos de los otros, y a todos de las otras formas de vida. Aunque nuestra vida depende de nuestra interconexión con el ecosistema, la configuración actual hace que se nos haga difícil darnos cuenta de que estamos conectados con otras especies. Algunas comunidades indígenas y rurales se han mantenido conectados al mundo natural y reconocen la interconexión entre todas las especies y su propia conexión con la Tierra. Por el otro lado, muchos de nosotros hemos perdido de vista esta realidad.

El daño de vivir en la sociedad moderna (incluida la opresión) nos impide darnos cuenta de cuán dañinas pueden ser nuestras acciones hacia los demás, hacia otras formas de vida y hacia el medioambiente. Seguimos sin ser conscientes incluso cuando toda la evidencia fáctica está enfrente de nosotros.

Para muchos, enfrentar lo que nos está pasando y le está pasando al medioambiente nos da tanto miedo y es tan abrumador que nos insensibilizamos al problema. En el interior, uno voltea su mente de los hechos, la dirige hacia otros asuntos, y deja de dirigirla hacia estos problemas.

Es posible enfrentar toda la realidad de nuestra situación y recuperar nuestro vínculo con todas las formas de vida. Cada persona necesita escuchar del otro sus sentimientos de quebranto, miedo y rabia, sentimientos que nos impiden enfrentar y comprometernos con estos asuntos.

Necesitamos conectar con un número mayor de gente y de esta manera apoyarlos en sus luchas mientras abordamos la crisis del clima.

### *El papel que desempeñan el racismo, el genocidio de los pueblos indígenas, el clasismo y el sexismo*

La degradación del medioambiente nos pone en peligro a todos. Sin embargo, ciertas poblaciones seguirán recibiendo un impacto de mayor magnitud y más pronto que otras. Los pueblos y la gente que vive en las naciones de primer impacto han sido blanco de los efectos devastadores del colonialismo, el genocidio y el imperialismo por un largo periodo de tiempo. Estas mismas naciones reciben el impacto de la contaminación, el cambio climático y otras degradaciones del medioambiente con más intensidad. Han sido el basurero de los desechos tóxicos del mundo, incluidos los desechos de las guerras.

La gente que vive en las naciones de primer impacto normalmente no cuenta con los recursos para asegurarse de salirse de las zonas de peligro (una alternativa que puede ser una solución, aunque solo temporal) o para adaptarse a los daños que está causando el cambio climático.

Las naciones más industrializadas, que dominan en el nivel global (que son las que han colonizado, dominado y explotado el trabajo y los recursos de otras naciones) consumen la mayor parte de los recursos. Generan casi todo el dióxido de carbono que termina en la atmósfera y son las que más han contaminado la tierra. Claramente son las responsables por el creciente desastre.

Muchas de estas naciones, sin embargo, se resisten a dejar de seguir estas prácticas dañinas. También se niegan a financiar los esfuerzos para abordar y reparar los daños que sus políticas han ocasionado a las naciones de primer impacto —naciones que han contribuido mucho menos al cambio climático—.

Algunas personas de las naciones dominantes todavía pueden darse el lujo de no hacerle caso al impacto de la crisis ambiental y cuestionar su existencia.

Las perspectivas y las voces de las gentes de los países y comunidades de primer impacto han sido, en su mayoría, marginalizadas y excluidas del movimiento ambiental dominante de las naciones globalmente dominantes. El racismo y el clasismo no cuestionados ni problematizados dentro del movimiento ambientalista y otros movimientos hace que las organizaciones que los componen sean poco atractivas para estas poblaciones afectadas. (En años recientes, el movimiento ambientalista dominante ha tratado de abordar el problema de la marginalización y exclusión de estos grupos. Estos esfuerzos se mueven lentamente porque todavía no hemos enfrentado el papel que desempeñamos en la operación de las opresiones mencionadas ni hemos hecho el trabajo de recuperación personal necesario para ser eficaces.)

En las naciones de primer impacto, las mujeres son las que cargan el peso mayor de los impactos del cambio climático. Sus comunidades son particularmente vulnerables. Ellas dependen de los recursos naturales para su supervivencia y a menudo viven en lugares que no cuentan con la infraestructura adecuada para sustentar sus vidas. Las sequías, las inundaciones y las temperaturas impredecibles hacen que la vida cotidiana se torne extremadamente difícil para las mujeres en su intento de proveer comida, agua y combustible para sus familias. También son ellas las encargadas principales del cuidado de los niños y las personas mayores de edad, otros dos grupos extremadamente vulnerables.

Las mujeres tienen una perspectiva única y esencial que ofrecer en este momento clave en la historia, un momento en que la humanidad está tomando decisiones sobre el futuro de la tierra. Las mujeres desempeñan papeles de liderato en todos los movimientos ambientalistas, pero el racismo y el sexismo, y la constante falta de respeto hacia el pensamiento de las mujeres, no han sido erradicados. Estas opresiones deben ser reconocidas y abordadas para que las mujeres puedan desempeñar papeles centrales.

## LO QUE LAS PERSONAS PUEDEN HACER PARA ENFRENTAR LA OPRESIÓN Y SUS EFECTOS

*Quienes vivimos en las naciones dominantes en el nivel global o somos de las culturas dominantes, podemos hacer lo siguiente:*

• Tomar conciencia de la historia de destrucción medioambiental y del robo y explotación de recursos que han devastado a las naciones y comunidades de primer impacto;

• Aprender sobre el impacto desigual que tienen, tanto en el nivel global como el local, los agentes contaminantes ambientales y el cambio climático;

• Conocer y apoyar el trabajo ya realizado por los movimientos indígenas y de justicia medioambiental;

• Insistir en que nuestros gobiernos respondan a la realidad de cuánto mayor es el impacto que reciben las naciones y comunidades de primer impacto y cuánto menos recursos tienen;

• Reconocer el daño emocional que causan el racismo, el clasismo y otras opresiones, así como los modos en que estas opresiones se actúan dentro del movimiento ambientalista y en la sociedad en general, y sanar ese daño;

• Alentar el liderazgo de las personas provenientes de las naciones y comunidades de primer impacto, y seguir su liderato;

• Abordar y cambiar las estructuras organizativas, las políticas, los procedimientos y la cultura de las organizaciones ambientalistas y del resto de las organizaciones que trabajan por una sociedad justa y sostenible, de manera que puedan hacer sentir más bienvenidos a las personas de naciones y comunidades de primer impacto, y las puedan incluir mejor; y

• Construir alianzas con todas las demás personas que trabajan para terminar con la degradación medioambiental y el cambio climático.

*Quienes vivimos en las naciones y comunidades de primer impacto, podemos hacer lo siguiente:*

• Tomar conciencia de la historia de destrucción medioambiental que ha ocurrido en las comunidades y naciones de primer impacto (la propia y las demás);

• Abogar y cabildear por buenas políticas dentro de estas naciones y comunidades;

• Exigir ayuda global, nacional y local para reparar el daño sufrido por las comunidades y naciones de primer impacto;

• Abordar y sanar el daño individual causado por la interiorización del racismo, el clasismo y otras opresiones;

• Buscar la unidad dentro de nuestro propio grupo y con otros grupos de pueblos oprimidos y explotados;

• Levantar nuestras voces e insistir en que nuestra inclusión dentro del movimiento ambientalista sea total y real;

• Asumir el liderato en todas las oportunidades; y

• Construir alianzas con todas las demás personas que trabajan para terminar con la destrucción medioambiental y el cambio climático.

Toda persona y todo grupo —tanto aquellas personas que han sido colocadas para desempeñar el papel de opresor como aquellas en el papel de oprimido— necesita hacer su propio trabajo de recuperación. A menudo es necesario que aquellos que están en un papel de oprimido y los que están en el de opresor se reúnan en dos grupos separados inicialmente, para realizar este trabajo. A medida que nos recuperamos de nuestras heridas, podremos

cada vez con mayor frecuencia juntarnos en un solo grupo para sanar. Así nos hacemos capaces de comunicarnos entre los grupos y desarrollar un programa común de acción.

Somos muchas personas y crecemos en número con rapidez. Podemos hacer realidad los cambios necesarios. El trabajo personal de recuperación de cada uno es esencial para que podamos alcanzar estas metas.



LYNDALL KATZ

# LA IMPORTANCIA DE SANAR EL DAÑO PERSONAL

## *Introducción*

Cada persona necesita deshacer el daño que la opresión, la desconexión y el miedo le han causado. Conforme vayamos haciendo este trabajo, nos haremos más conscientes de los muchos aspectos de la crisis medioambiental.

Encontraremos modos de formar y sostener a largo plazo la clase de movimientos unidos que necesitamos para enfrentar y terminar con esta amenaza y crear un mundo justo. Este trabajo de sanación personal es el trabajo que realiza *Compromiso con todas las formas de vida*.

*Compromiso con todas las formas de vida* considera a cada ser humano como alguien inteligente, cooperativo y bueno, de manera inherente. Presuponemos que es natural para los seres humanos tener buenas relaciones con el resto de los seres humanos, pensar bien, actuar inteligentemente y con éxito, disfrutar de la vida, y conservar y proteger el medioambiente.

Creemos que todo ser humano actúa de manera cooperativa con el resto de las personas, excepto cuando interfieren sus heridas emocionales. Cuando eso está sucediendo, el comportamiento irracional, los sentimientos negativos y la incapacidad de cooperar o comunicarse sustituyen el comportamiento humano inherente.

Estos "patrones de angustia"[5] son las cicatrices de heridas físicas o emocionales, muchas de las cuales se remontan a la infancia (y algunas se han transmitido de generación en generación) y de las que nunca nos hemos recuperado por completo. Tendemos a volver a actuar conforme a estos patrones cuando algo del presente nos recuerda aquellos tiempos pasados angustiosos.

[5] Un patrón de angustia es un conjunto rígido de "pensamientos", comportamientos y emociones que quedan después de experiencias hirientes no sanadas.

Podríamos habernos recuperado de manera rápida y permanente de los efectos de las experiencias dolorosas del pasado en el mismo momento en que éstas ocurrieron a través de los medios naturales de liberación emocional[6] (incluidos el llanto, la risa y el temblor). Tras la liberación emocional, una persona es capaz de pensar con mayor claridad y reconsiderar lo que pasó durante el incidente angustioso.

El condicionamiento social en contra de la liberación emocional es parte de nuestras culturas y nos fue impuesto de manera rígida durante la infancia ("No llores", "Ya no eres un niño", etc.). Esto ha dificultado e impedido que nos recuperemos de las heridas, y nos ha conducido a una creciente acumulación de angustias, tensiones y comportamientos rígidos.

Para cuando llegamos a la adultez, este condicionamiento en contra de la liberación emocional ha limitado de manera grave nuestras capacidades innatas de formar buenas relaciones con las demás personas, disfrutar de la vida, y pensar y actuar bien en situaciones difíciles. Dicho condicionamiento también interfiere con nuestro progreso colectivo hacia una sociedad que apoye a todos los seres humanos para progresar y florecer dentro de relaciones cooperativas y respetuosas unos hacia otros y con el medioambiente.

Podemos recuperar la capacidad natural (que teníamos en la infancia) de sanar el daño emocional. El principal requisito para ello es tener una persona que nos escuche, cuyo interés hacia uno sea sincero, que permanezca relajada al ver nuestras dificultades y que comprenda cómo funciona el proceso de liberación emocional.

---

[6] La liberación emocional —que llamamos desahogo emocional en la coescucha— es un proceso inherente a las y los seres humanos, que sana el daño emocional que resulta de incidentes angustiantes. Las señales externas de este proceso incluyen: llorar, temblar, reírse, hablar animadamente y expresar coraje, entre otras.

Éste es el trabajo personal que debe hacerse para liberar la mente de cada persona de los miedos, la desconexión y los sentimientos de impotencia, desánimo y dominación —todos acumulados desde la infancia—. Sin realizar este trabajo, es difícil abordar y resolver de manera eficaz la crisis climática.

***Recuperarse de los efectos de la opresión***

Muchas de nuestras heridas emocionales acumuladas son el resultado de la opresión (el racismo, el clasismo y el sexismo son algunos ejemplos de la opresión).

Cada persona adulta en la sociedad actual ha sido condicionada, a través de patrones angustiosos que han sido el resultado de estas heridas, para operar en ambos roles, tanto en el "rol de opresor" como en el "rol de oprimido" (por ejemplo, a desempeñar el papel de opresor en lo que se refiere al sexismo, al tiempo que uno es una persona oprimida por el racismo).

La opresión no es inevitable ni inherente al ser humano. Sólo surge y opera sobre la base de los patrones de angustia.

Ningún ser humano aceptaría oprimir o participar en la opresión de otro ser humano si no fuera porque ciertos patrones de dominación y opresión se le han "instalado" anteriormente a través de fuertes daños emocionales.

Ningún ser humano aceptaría someterse a la opresión si no fuera a causa de la instalación previa de un patrón de angustia de sumisión.

Una vez se han instalado estos patrones, los seres humanos tenemos la tendencia hacia actuar de una manera opresiva.

Luego, internalizamos la opresión y la transmitimos a otras personas de nuestro propio grupo.

El proceso de desahogo emocional puede liberar a las personas de las heridas causadas por el racismo y otras opresiones.

Con esta sanación, cada persona se puede organizar con más poder para eliminar la opresión que se origina en las instituciones de la sociedad.

*El daño procedente de la opresión toma diversas formas:*

*Un tipo de daño es la corrupción de la mente y el espíritu de aquellas personas que hemos sido condicionadas por la sociedad para ser agentes de la opresión.* El daño que sufren las personas en rol de opresor, y que luego reproducen hacia otros, es reforzado por la sociedad. (El clásico ejemplo es el hombre oprimido en su trabajo que, al llegar a casa, oprime a su esposa. Ella reacciona golpeando a la niña o al niño, quien a su vez da patadas al perro.)

Nadie nace con los patrones del racismo, el clasismo o el sexismo. Todos los comportamientos o conductas opresivas son resultado de un maltrato previo.

Las personas que actúan como agentes de la opresión institucional han sido heridas para que puedan desempeñar ese rol. Las personas que desempeñan roles opresivos no tienen una vida mejor desde una perspectiva humana, aunque con frecuencia se beneficien desde un punto de vista material.

Una parte minoritaria de la población del mundo actúa como agente primario del racismo, de la opresión hacia los pueblos indígenas y del clasismo. Estas opresiones dominan el mundo y perjudican a cada persona, a cada forma de vida, a nuestra sociedad y al medioambiente.

La dominación masculina sostiene e impone estas opresiones. Los hombres están condicionados por la sociedad para desempeñar el papel de "encargado de hacer cumplir las normas". Los hombres no nacen de ese modo.

*Una segunda manifestación del daño de las opresiones es el que se perpetra sobre el grupo que es blanco de la opresión;* por ejemplo debido al racismo, el clasismo, el sexismo y la opresión de los pueblos indígenas. A las personas afectadas por estas opresiones se les niegan recursos de modo

sistemático, además de dirigir la violencia hacia ellas. Se les trata como personas inferiores, menos inteligentes, menos capaces, y como que se les debe controlar y dirigir por los grupos dominantes.

A las personas que son blanco del racismo, y a la gente pobre y de clase trabajadora, se les explota por su trabajo, además de que no se les proporcionan suficientes recursos económicos y sociales. En las sociedades opresivas, la tierra y los recursos se consideran más valiosos como propiedad que a los propios pueblos indígenas, a quienes se les asesina o se expulsa de sus tierras. El daño considerable que se les inflige por estas opresiones puede perdurar durante muchas generaciones.

*Una tercera manifestación del daño generado por la opresión es lo que ocurre con la actitud del grupo oprimido hacia sí mismo.* El condicionamiento opresivo está tan extendido y tan profundamente arraigado en las sociedades, que los mensajes opresivos son absorbidos de modo inconsciente por la gente oprimida como si fuera una imagen auténtica de sí misma. Esto puede conducir a que nos creamos la desinformación generada sobre nosotros mismos y las demás personas del grupo. También, que nos tratemos a nosotros mismos y a otras personas de nuestro grupo, de una manera similar a como enseñan los mensajes dictados por la opresión. La Coescucha llama a esto "opresión interiorizada". [7]

A algunas personas se nos hace posible rechazar estas mentiras intelectualmente, pero de todos modos nos cuesta trabajo no sentirnos inferiores y se nos hace difícil tratar bien a las demás personas de nuestro grupo. Por ejemplo, las personas contra quienes se ha dirigido el racismo podemos acabar por menospreciarnos a nosotros mismos y unos a otros. Puede que reproduzcamos hacia

[7] Opresión interiorizada es una serie de actitudes falsas e hirientes que invalidan a la persona, o al grupo al que pertenece, que fueron impuestas originalmente desde afuera, pero que la persona oprimida ha asumido y se ha creído como ciertas (hasta que consiga sanarlas).

otros la misma violencia que históricamente se ha utilizado para oprimirnos.

Estas tres formas de daño pueden ser curadas si se nos escucha y se nos apoya de una manera adecuada para desahogar la angustia acumulada. Llegamos a ser capaces de cooperar cruzando las líneas de la opresión.

***Recuperarse del desaliento y del dolor***

La opresión hace que las personas se sientan impotentes y desanimadas. Lo que hace una sociedad opresiva es que nos condiciona para adaptarnos a ella. Tendemos a adaptarnos en lugar de pensar sobre cómo las cosas se pueden mejorar. A la gente común se nos dice que no estamos preparados para liderar —que deberíamos dejar a las autoridades manejar los asuntos importantes—. La mayoría de las personas tiene la sensación de que no es lo suficientemente inteligente para pensar en el cambio climático. Nos sentimos demasiado pequeñas e insignificantes como para pensar que nuestra intervención pueda cambiar las cosas para mejorarlas.

De hecho, cada uno de nosotros tiene una larga historia de intentos de hacer cambios en nuestra vida, en situaciones en las que no contábamos con suficiente comprensión o recursos para llevarlos a cabo. Hemos interiorizado sentimientos de impotencia a partir de esas experiencias de vivir en la sociedad opresiva. Estos sentimientos interfieren y no permiten que pensemos con claridad acerca de la crisis del medioambiente y de llevar a cabo esfuerzos constantes para cambiar las cosas.

En realidad, estos sentimientos son más un reflejo de cómo hemos sido tratados que de nuestra capacidad real. No son aplicables a la situación real que enfrentamos en cualquier momento dado.

Si una persona tiene la oportunidad de ser escuchada sobre estos sentimientos, puede recuperar su sentido de poder y esperanza. Se le puede apoyar para juntarse con otras personas para lograr el cambio.

Cada persona también necesita que se le escuche sobre el dolor que siente por haber causado este daño a nuestro planeta y sus formas de vida, sentir la pena por las pérdidas que las personas han sufrido por todo el planeta, y por tantas especies que ya hemos perdido o que están en peligro de extinción.

Cuando las personas cargan mucho dolor en su interior, la vida puede experimentarse como algo bien difícil o sin sentido. Puede hacerse difícil darse cuenta de que no todo está perdido. El desahogo de la pena libera a las personas de estos pesados sentimientos que nos pueden impedir ver posibilidades nuevas y avanzar hacia ellas.

### *El impacto sobre los y las activistas*

Muchos cambios importantes se han logrado en la sociedad a partir de la unión de las personas, de levantarse diciendo públicamente lo que piensan y unirse en torno a exigencias comunes. Los ambientalistas activistas tenemos muchas razones para sentirnos satisfechos y orgullosos. Hemos alcanzado muchos triunfos importantes. Sin embargo, nuestros éxitos y logros se olvidan fácilmente en medio de las luchas diarias del trabajo organizativo. Nos estamos enfrentando a fuerzas opresivas que se defienden y atacan tanto a las personas como a las organizaciones activistas, por todos los medios posibles. Lanzan ataques directos contra los y las líderes y las organizaciones activistas. Mienten, y les pagan a expertos que respalden sus mentiras. Inundan los medios de comunicación con estas mentiras. Su acceso a enormes ganancias les permite tener un flujo constante de recursos dirigidos a mantener el status quo.

A los activistas ambientalistas nos preocupan profundamente el planeta Tierra, sus habitantes y nuestro trabajo. Estamos sometidos a una enorme presión. Estamos trabajando sobre asuntos de tremenda importancia bajo la presión de fechas límite a las que no podemos dejar de hacer caso. Estas tensiones nos desgastan.

Intentamos hacer caso omiso a nuestros sentimientos de desánimo y desesperación mientras trabajamos por el cambio, día a día, pero cuando no encaramos estos sentimientos, muchas de nosotras nos damos por vencidas y renunciamos al activismo. Nos "quemamos". Nos criticamos, enojamos y saboteamos unos a otros.

Los movimientos fuertes se sostienen sobre relaciones fuertes, lo cual hace posible prestar atención a las dificultades a medida que surgen, superarlas y seguir adelante.

Para mantenernos en este largo camino por delante, necesitamos crecer y florecer mientras hacemos este trabajo. Para enfrentar los desafíos de terminar con el cambio climático año tras año, todos necesitamos un sistema de apoyo fuerte.

Liberando los sentimientos angustiosos mediante una red de apoyo, podemos permanecer comprometidos, unidos, con esperanza y tratándonos con consideración. Nuestros esfuerzos hacia liberar los sentimientos angustiosos, y la esperanza y alegría resultantes de hacerlo, atraerá a otras personas a unirse al movimiento. Nuestro ejemplo puede servir para neutralizar la desensibilización, los sentimientos de urgencia y el desánimo de aquellas personas que aún no han podido unirse. Las herramientas de *Compromiso con todas las formas de vida* nos pueden ayudar en este esfuerzo.



*YOSEMITE NATIONAL PARK, CALIFORNIA, USA* • LANCE CABLK

## LAS HERRAMIENTAS DE *COMPROMISO CON TODAS LAS FORMAS DE VIDA*

Sanar y recuperarse de las heridas que conducen a comportamientos dañinos y la opresión es un trabajo que no ni rápido ni fácil. Muchas personas lo resistimos. Puede que tengamos la sensación de que hemos tenido éxito en la vida sólo gracias a no haber mostrado a nadie hasta qué punto se nos ha herido. Puede que nos sintamos avergonzados por los sentimientos que cargamos. Puede que sintamos que sería insoportable contemplar o darnos el espacio para sentir esas heridas otra vez. Quizás esto se debe a que la mayoría de las personas no hemos tenido la oportunidad de contar la historia de nuestras vidas. Quizás se deba a que no se nos ha tratado bien cuando hemos intentado contar nuestra historia.

Puede que hayamos sobrevivido bloqueando nuestra sensibilidad al daño que aún llevamos y aceptando la idea de que nunca nos libraremos del mismo. En *Compromiso con todas las formas de vida* hemos aprendido que es posible que las personas nos liberemos de las emociones dolorosas perjudiciales, de los comportamientos dañinos y de los efectos de la opresión.

### *Las sesiones de coescucha de* Compromiso con todas las formas de vida

La herramienta básica de *Compromiso con todas las formas de vida* es practicar una manera de escuchar que apoya a quien habla mientras repasa sus experiencias pasadas, y libera sus angustias emocionales.

Estas sesiones de escucharse, también denominadas sesiones de coescucha, las puede usar cualquier persona que quiera liberarse de los efectos de heridas pasadas y de la opresión, y recuperar su iniciativa e inteligencia plenas.

Una sesión de coescucha consiste en que dos personas tomen turnos para escucharse uno al otro. Es sencillo comenzar. Se precisa sencillamente de dos personas. En-

cuentre a un amigo o una amiga (o compañera de trabajo o su pareja) que se anime a intentarlo con usted.

Acuerden que tomarán turnos para escucharse uno al otro, sin interrumpirse, durante una cantidad equivalente de tiempo, y decidan cuánto será el tiempo. Luego decidan quién va a hablar primero. Esa persona habla sobre cualquier asunto o tema que desee (excepto quejarse de la persona que la está escuchando o criticarla, o quejarse de personas conocidas de ambos).

Nos referimos a esta persona como la participante, y a la persona que escucha como la escucha. La escucha presta atención, intenta comprender todo y no interrumpe con consejos o comentarios, ni para indicar cómo se siente sobre los asuntos de los cuales se está hablando. La escucha puede ayudar a la participante a dirigir su atención hacia las partes dolorosas de su pasado (o a buenos momentos que le ayuden a esta persona a notar que no todo su pasado ha sido doloroso) y alentar la liberación de las emociones.

Al finalizar el tiempo acordado, la persona participante se convierte en la escucha, y la que escuchó en el primer turno ahora habla. De ahí el término sesión de "coescucha".

Resulta importante llegar al acuerdo de que la persona escucha no repetirá ninguna cosa mencionada por la participante, durante su turno de hablar, fuera de sesión. Nos referimos a este acuerdo como la confidencialidad. Esto hace que el hablar más profundamente sea seguro.

Las sesiones de coescucha pueden ser tan largas o tan cortas como el tiempo disponible. Incluso unos pocos minutos en que le escuchen puede representar una enorme diferencia en su capacidad de pensar y funcionar. Una hora para cada persona es aún mejor. Usen un temporizador para asegurar turnos equivalentes para cada persona.

Dado que sólo se intercambia tiempo, este proceso y estos recursos son muy accesibles. El proceso completo resulta más eficaz cuanto más se practica.



MATT WEATHERFORD

### *Los grupos de apoyo de* Compromiso con todas las formas de vida

También funciona bien formar un pequeño grupo de personas que tomen turnos escuchándose unos a otros. En *Compromiso con todas las formas de vida* llamamos a eso un "grupo de apoyo". Cada persona tiene una cantidad igual de tiempo para hablar mientras el resto del grupo escucha.

Una persona actúa como líder del grupo. Ella o él ayuda al grupo a decidir cuánto tiempo tendrá cada persona y quién empieza primero. La persona líder se asegura de que nadie sea interrumpido.

Se usa un temporizador para asegurar que cada persona obtiene igual cantidad de tiempo de atención. El líder puede apoyar activamente a cada persona del grupo a hablar, en su turno, y animarle a liberarse de emociones dolorosas. La líder también puede recordarle al grupo la importancia de la confidencialidad, ayudar al grupo a programar su próxima reunión, etc.

De cuatro a ocho personas parece ser el mejor tamaño para un grupo de apoyo.

Los grupos pueden reunirse con tanta frecuencia o tantas veces como sus integrantes escojan.

La gente de un trasfondo similar o intereses en común puede hacer uso de un grupo de apoyo para hablar acerca de pertenecer a ese grupo (por ejemplo, lo que les gusta de ser mujer, negra, joven, activista climático). Una vez cada uno de nosotros ha tenido la oportunidad de ser escuchado, la reunión puede terminar con una ronda sobre lo que les gusta más de estar en el grupo o mencionando algo que están esperando poder hacer pronto.

### *¿Qué puede suceder en una sesión o un grupo de apoyo de coescucha?*

El proceso de sanación comienza al ser escuchado o escuchada con interés y respeto mientras una cuenta las historias de cómo ha afectado nuestras vidas el vivir en una sociedad opresiva. Durante una sesión de *Compromiso con todas las formas de vida*, el participante (la persona que habla) puede escoger responder a preguntas tales como:

¿Qué te encantaba del medioambiente que tenías cerca cuando eras joven?

¿Tenías un lugar favorito de la naturaleza?

¿Cuál es tu primer recuerdo de ser miembro del grupo oprimido al que perteneces?

¿Cómo ha afectado tu vida la opresión?

¿Cuándo estuviste complacido contigo mismo por levantarte y decir lo que pensabas acerca de la injusticia?

¿Cuáles son tus primeros recuerdos de ser consciente de que a las personas se les maltrata por su color de piel o su clase social?

Cuando eras joven, ¿cuáles experiencias de como te trataban te dejaron con sentimientos de impotencia o desaliento respecto a lograr cambios?

¿Cuál es uno de tus mayores logros?

¿Cuáles son los recuerdos más tempranos de sentirte aislado de otras personas?

¿Cuáles son tus recuerdos más tempranos de sentirte mejor que otros o con el derecho a tener más (cosas, dinero, atención, etc.) que otras personas?

Cuenta la historia de tu vida.

También, la persona participante podría querer simplemente dejar que su mente la lleve a donde sea mientras se

le esté escuchando sobre el tema del cambio climático, el medioambiente, la opresión, nuestra sociedad, etc.

La recuperación comienza cuando se nos permite y anima a hablar sin límite acerca de nuestras vidas, la situación actual y cómo la opresión nos ha afectado a cada uno personalmente y al medioambiente, mientras otras personas nos escuchan y brindan su completa atención. Llegamos a sentir todo nuestro poder y formamos conexiones más profundas con otras personas así como con la naturaleza.

Todos los efectos emocionales de vivir en una sociedad opresiva se pueden sanar y cada persona puede recuperar el acceso a toda su inteligencia si se le brinda suficiente tiempo, atención y comprensión para desahogar.

Las sesiones de *Compromiso con todas las formas de vida* se llevan a cabo para el beneficio del participante principalmente. Cómo escuches durante una sesión, la actitud y atención que traigas al ejercicio de escuchar hará una diferencia significativa respecto a cuán seguro se sienta el o la participante a quien escuchas y con cuánta apertura esa persona reflexione y hable. Serás de más ayuda si escuchas con respeto e interés a la persona, a la vez que tomas por sentado que él o ella es inteligente, poderosa y amorosa.

Asegúrate de mantener tu enfoque en la participante y no hables de tus recuerdos de experiencias similares o tus reacciones emocionales.

No trates de analizar, interpretar o dar consejo. Comunica confianza relajada en el participante, en ti mismo y en la importancia de la sesión.

Todos hemos sido condicionados para intentar resolver los problemas de una persona que expresa una dificultad. Puede que sea mejor resistir esta tendencia y decidir decir muy poco o no decir nada en la sesión. A menudo, te sorprenderá el buen uso que le dará el participante a tu atención cálida.

Escuchar a alguien atentamente con total respeto, mientras reafirmas que importa mucho cada aspecto de la persona: estas son fuerzas poderosas contra la opresión.

La participante puede comenzar la sesión en algunas ocasiones riendo o llorando, y en otras, temblando, bostezando o mostrando algún enojo. Estas formas de liberación emocional son un proceso natural de recuperación de las heridas emocionales. Para sanar completamente de la opresión mientras vivimos inteligentemente en una sociedad opresiva, necesitamos liberarnos de las tensiones emocionales con este proceso.

Aunque manifestar estas emociones puede hacerte sentir incómodo al principio, en realidad es un indicador de progreso. Sólo significa que estás teniendo algún sentimiento viejo de vergüenza, pena, rabia o miedo, y estás regresando a estados de "no vergüenza", "no tristeza", "no miedo" o que estás sanando la rabia. El escucha puede sentirse contento si esto ocurre y debe continuar poniendo su atención en la persona participante con interés relajado y sin tratar de detener cualquier liberación emocional que esté ocurriendo.

### *¿Cómo usas el tiempo en tu turno de una sesión o un grupo de apoyo?*

Puedes comenzar tu turno contándole a tu escucha sobre las cosas buenas, ya sean importantes o no, que te hayan sucedido en el último periodo de tiempo. Podría ser que viste un atardecer hermoso, que te reuniste con un(a) amigo o amiga o haber resuelto un problema. La idea es darte una oportunidad para notar las cosas que están yendo bien. Esto es particularmente importante si te sientes desanimado.

Concentrarse únicamente en "las malas noticias" y en la información falsa nos mantiene desanimados. Los sentimientos dolorosos pueden funcionar como lastres para nuestra atención, hasta llevarnos a la inacción paralizante (desesperanzada) o hacia la acción desenfrenada.

Ni una ni la otra constituyen la claridad de propósito y movimiento enfocado que se requiere para ponerle fin al cambio climático y restaurar nuestro ambiente.

Después, puedes hablar sobre eventos recientes que te hayan causado molestia. A menudo encontrarás que ser escuchado acerca de estos asuntos, sin que alguien esté intentando darte consejo, te permite obtener una perspectiva mejor respecto a los mismos. Con frecuencia, puedes pensar en una buena solución si tienes a alguien que te escuche y muestre confianza en ti mientras sientes la molestia y hablas del problema.

También puede ser útil preguntarte a cuál experiencia anterior te recuerda la situación actual, o cuándo te has sentido de esta manera anteriormente. Casi siempre te vendrá a la mente alguna situación del pasado que fue hiriente o molesta de una manera similar. Hablar de ella y liberar emociones dolorosas en torno a la misma te ayudará a pensar con más claridad sobre la situación actual. Las sesiones también se pueden utilizar para contar tu historia de vida, valorarte a ti mismo, revisitar éxitos o definir metas.

Al final de una sesión, especialmente si has estado hablando de algo difícil para ti, toma unos momentos para redirigir tus pensamientos hacia algo agradable en el presente. Por ejemplo, puedes hablar de algo que estés deseoso de hacer o hablar de algo sencillo que no te cause tensión, como, por ejemplo, un platillo o paisaje favorito, o algo así.

El proceso es sencillo y eficaz, pero no siempre es fácil para nosotros como escuchas. Debido a que a cada uno de nosotros no se nos ha escuchado lo suficiente, puede ser difícil escuchar a otra persona. Dado que a uno se le ha limitado el desahogo de emociones, puede hacernos sentir incómodos cuando otra persona muestra sus sentimientos. Como hablante o participante, hablar y compartir la historia de uno puede significar un reto al principio, ya que posiblemente uno haya tenido pocas experiencias

intentándolo o ha tenido malas experiencias. El desahogo también puede ser un reto porque todos hemos tenido experiencias difíciles que inhiben el desahogo emocional. Sin embargo, podemos recuperar tanto nuestra habilidad de escuchar y de brindar apoyo emocional, como la de hablar de nosotros mismos y mostrar y liberar nuestras heridas. Inténtalo y mira a ver si esto tiene o adquiere sentido para ti.

### *Trabajar juntos y juntas*

Muchos movimientos alrededor del mundo se encuentran haciendo un importante y excelente trabajo sobre el tema del cambio climático y la degradación ambiental. Muchos integrantes de *Compromiso con todas las formas de vida*, así como de la Comunidad de Reevaluación y Coescucha, están trabajando en este tipo de grupos y apoyan sus causas.

Esperamos que las ideas contenidas en esta publicación ayuden tanto a las personas como a las organizaciones a mejorar sus relaciones interpersonales, la comunicación, el trabajo en contra de la opresión y el entusiasmo hacia el trabajo.

Nos gustaría estar en contacto contigo y esperamos colaborar junto a ti. Para obtener más información o para encontrar al grupo de coescuchas más cercano a tu localidad, te sugerimos comunicarte con nosotros a: *Sustaining All Life*, 719 Second Ave. North, Seattle WA 98109, U.S.A. Correo electrónico: ircc@rc.org Teléfono +1-206-284-0311. https://www.rc.org/sustainingalllife



*KAYAKTIVISTS • SEATTLE, WASHINGTON, USA* • KATIE KAUFFMAN

# GLOSARIO

En la Coescucha, hemos elaborado algunas definiciones especializadas para nuestros propósitos.

El **clasismo** es la explotación económica de las clases trabajadoras por la clase propietaria. Es la opresión básica en las sociedades de clase.

La **coescucha** (*co-counseling*) es una práctica que se originó en los Estados Unidos bajo el nombre de "Re-evaluation Counseling". Consiste, en parte, en turnarse dos o más personas para escucharse y ayudarse a desahogar sus emociones, lo cual elimina los efectos de las heridas del pasado, y libera el pensamiento de las personas, permitiéndoles volver a pensar con claridad.

La **Coescucha** (RC o Re-evaluation Counseling) es una teoría y práctica bien definida. Es un proceso mediante el cual las personas de todas las edades y todos los trasfondos pueden aprender a intercambiar entre sí ayuda eficaz para liberarse de los efectos de experiencias angustiantes pasadas.

***Compromiso con todas las formas de vida*** es un proyecto de la Comunidad de Reevaluación y Coescucha Internacional. Los procedimientos de *Compromiso con todas las formas de vida*, incluidas las sesiones de coescucha de *Compromiso con todas las formas de vida*, se basan en la teoría y práctica de la coescucha (RC, por sus siglas en inglés). Eres bienvenido a conocer la Comunidad de Reevaluación y Coescucha, y, si te interesa, a unirte a ella. Para obtener más información o comunicarse con una persona de contacto local, te invitamos a visitar nuestro portal, www.rc.org, o llámenos por teléfono al +1-206-284-0311.

La **comunidad de coescucha** es una red de personas que utilizan el proceso de reevaluación y coescucha para recuperar su humanidad plena. En un segundo plano, es una red de comunidades, grupos y clases locales de reevaluación y coescucha. Es, además, un grupo de personas que desean involucrar a todas las personas, por todo el mundo, en un esfuerzo común para recuperar su inteligencia, su humanidad y la plena realización de su potencial.

Las **comunidades de primer impacto** incluyen comunidades de personas hacia quienes se dirige el racismo, las comunidades indígenas, y las comunidades pobres y de clase trabajadora. Estas son las comunidades que reciben el primer impacto —y el de mayor intensidad— de la degradación ambiental y el cambio climático. Debido a la opresión, sus recursos son insuficientes para abordar estos problemas.

La **escucha** es la persona, en una sesión de coescucha y re-evaluación, que escucha con atención y alienta la liberación de las emociones de la persona que es hablante o participante.

El **genocidio** es el exterminio deliberado y sistemático de un grupo de personas.

Un **grupo de apoyo** es un grupo de entre tres y ocho personas que toman turnos por igual, escuchándose y alentándose para desahogar. El grupo se puede formar en torno a una identidad compartida (personas afrodescendientes, mujeres, jóvenes, etc.), o a un asunto (cambio social, cuidado del medioambiente, u otros), o puede ser una reunión de personas diversas.

Un **grupo opresor** es un grupo de personas que ha sido condicionado por la sociedad para manifestar conductas opresivas hacia grupos designados como blancos de la opresión por la sociedad. (Por ejemplo, las personas "blancas" son el grupo opresor respecto al racismo).

La **inteligencia** es la habilidad para crear una respuesta nueva, flexible y creativa para cada situación que surge en el presente. Las experiencias de angustia que no hemos filtrado por el proceso de revisión y desahogo emocional interfieren con esta habilidad.

La **liberación** es el programa y el proceso de eliminar la opresión que afecta a una persona y a un grupo.

La **liberación emocional** (o **desahogo emocional**) es un proceso inherente a los y las seres humanos, que sana el daño emocional que resulta de incidentes angustiantes. Las señales externas de este proceso incluyen hablar animadamente, llorar, temblar, expresar coraje, sudar, reírse y bostezar.

Las **naciones de primer impacto** incluyen naciones que hace mucho tiempo han recibido los embates del colonialismo, el genocidio y el imperialismo, en las cuales la mayoría de la población son blanco del racismo. Estas son las naciones que reciben el primer impacto, y con mayor fuerza, de la degradación medioambiental y el cambio climático, y son las que tienen menos recursos para atender y responder estos problemas.

La **opresión** es el maltrato sistemático y unidireccional de un grupo de personas por parte de la sociedad, o por un grupo de personas que sirven como agentes de la sociedad. La sociedad y la cultura alientan y hacen cumplir el maltrato.

La **opresión interiorizada** son actitudes falsas e hirientes que invalidan a la propia persona, o el grupo al que pertenece, que fueron impuestas originalmente desde afuera, pero que la persona oprimida ha asumido y se ha creído como ciertas (hasta que consiga sanarlas).

El o la **participante** o **hablante** es aquella persona, en una sesión de coescucha, a quien se escucha y alienta a hablar y liberar sus emociones.

Un **patrón de angustia**, o **grabación de angustia**, es un conjunto rígido de "pensamientos", comportamientos y emociones que queda después de una experiencia hiriente o más de una experiencia hiriente, que no se ha(n) reevaluado y liberado.

El **proceso de reevaluación** (*re-evaluation process*) es la liberación de la habilidad para pensar, mediante el desahogo emocional. La información que estuvo congelada en una grabación de angustia se convierte en información útil, disponible para usarse de manera flexible. Se repiensan conclusiones del pasado a las que se llegó bajo las limitaciones de la angustia. La reevaluación se da de forma espontánea en la medida en que avanza el proceso de desahogo.

El **racismo** es el maltrato sistemático y unidireccional, reforzado por la sociedad, de un grupo de personas, basado en características "raciales". (Colocamos "raciales" entre comillas porque creemos que aunque existen entre los seres humanos

diferencias culturales, sociales y religiosas, entre otras, tenemos mucho más en común que diferencias y existe solo una raza en nuestra especie: la humana.)

Una **sesión** es la modalidad mediante la cual se practica la coescucha: dos personas se dividen una cantidad de tiempo en partes iguales para escucharse sin interrumpirse, y alentar el desahogo emocional.

El **sexismo** es el maltrato sistemático, unidireccional y organizado hacia las mujeres (iniciado y reforzado por las instituciones de la sociedad). Los hombres son agentes del sexismo.

La **teoría de coescucha** es un resumen de información obtenida de las experiencias de los coescuchas. Una buena teoría nos permite relacionar nuestras experiencias individuales con lo que otras personas ya han experimentado, y con las conclusiones sacadas de esas experiencias previas. La teoría de Coescucha guía la práctica de Coescucha. El desarrollo y uso de una teoría puede ayudar a revelar contradicciones en nuestra práctica, y facilita el crecimiento de nuestro conocimiento.



DAVID WALLACE