



Um movimento climático forte precisa de círculos de escuta

Para sermos ativistas eficazes, resilientes, com pensamento claro e motivados, precisamos de um lugar seguro onde possamos expressar as muitas emoções que surgem em nós. Os círculos de escuta podem ser esse lugar. Nos círculos de escuta, podemos liberar emoções dolorosas e nos curar das experiências passadas e presentes que são a fonte das mágoas. Ouvir-nos uns aos outros de forma estruturada, mesmo que por apenas dois ou três minutos cada, também pode evitar que desacordos entre ativistas se tornem divisões. Os círculos de escuta podem ser “círculos pop-up” que são rapidamente organizados durante uma ação para encorajar os ativistas e esclarecer o seu pensamento. Também podem reunir-se regularmente para fortalecer e unificar os participantes e o movimento.

A EMERGÊNCIA CLIMÁTICA E AS EMOÇÕES

A degradação climática já causou graves danos. Levou a muitas mortes e à extinção de muitas espécies. Provoca incêndios florestais, inundações, secas, aumento do nível do mar, tempestades extremas e doenças. Está tendo um impacto crescente. Esta pode ser uma realidade difícil de aceitar.

Como ativistas, escolhemos enfrentar a verdade sobre o clima e sobre a injustiça climática. Sabemos que as pessoas da classe trabalhadora,

as pessoas pobres, os povos nativos e indígenas e pessoas da Maioria Global*, agricultores de subsistência e todo o Sul Global são os mais afetados pelo aquecimento global, embora tenham sido os que menos contribuíram para causar o problema. Sabemos que, ao longo dos séculos, o Norte Global se enriqueceu às custas do Sul Global e que os recursos continuam a ser transferidos dos países pobres para os ricos. Isto acontece através do pagamento de juros sobre empréstimos, da exploração de mão de obra barata, do roubo de recursos disfarçado de comércio, entre outros. Os governos mostram pouca vontade política para resolver a emergência climática e as injustiças associadas.

* Os povos da África, Ásia, Ilhas do Pacífico, Caribe e América Latina, e seus descendentes, representam mais de oitenta por cento da população global. Essas pessoas também ocupam a maior parte da massa terrestre global.

O uso do termo “Maioria Global (MG)” para essas pessoas reconhece seu status de maioria no mundo e interrompe a forma como a cultura dominante (dos EUA e da Europa) lhes atribui um status de minoria.

Muitas pessoas da Maioria Global que vivem em países de cultura dominante foram assimiladas à cultura dominante — à força, para sobreviver, em busca de uma vida melhor para si e suas famílias, ou na busca pela inclusão econômica e política de suas comunidades. Chamar essas pessoas de “Maioria Global” contradiz a assimilação.



É comum sentir uma série de emoções sobre a situação — culpa, raiva, tristeza, profundo desânimo, terror, desesperança, desespero ou uma mistura de todas essas e outras mais. Aqueles que trabalham frente à emergência climática muitas vezes sentem ainda mais emoções, incluindo desespero, exaustão, desprezo por aqueles que se opõem a nós ou parecem não saber, ou não se importar, frustração e confusão.

Enfrentar a emergência climática também pode nos lembrar de coisas dolorosas que aconteceram no passado. Os sentimentos de ter

sido maltratado ou oprimido afetam como nos sentimos e reagimos à emergência climática. Esta «bagagem emocional» impede-nos de encontrar e agir com clareza.

IGNORAR OS NOSSOS SENTIMENTOS E SIMPLEMENTE SEGUIR EM FRENTE

Nem sempre funciona continuar a colocar os nossos sentimentos de lado. Quando ignoramos os nossos sentimentos fortes ao longo do tempo, pode tornar-se difícil manter a motivação. Podemos tornar-nos cínicos ou insensíveis, aparentemente indiferentes a cada nova notícia ruim. Podemos nos sentir e parecer



A *Sustaining All Life* (SAL) é uma organização internacional de base que trabalha para acabar com a emergência climática e todas as divisões entre as pessoas. A *United to End Racism* (UER) é composta por uma grande diversidade de pessoas em muitos países diferentes, que se dedicam a eliminar o racismo no mundo e a apoiar os esforços de todos os outros grupos com este mesmo objetivo. A UER e a SAL são projetos da Re-evaluation Counseling (RC) e utilizam as suas ferramentas. O Re-evaluation Counseling é uma teoria e prática bem definida que ajuda pessoas de todas as idades e origens a trocarem ajuda eficaz entre si, a fim de se libertarem dos danos emocionais resultantes da opressão e outras mágoas. Ao ouvirem-se uns aos outros e encorajarem a libertação de emoções dolorosas, as pessoas podem curar mágoas antigas e tornar-se mais capazes de pensar, de se expressar e de organizar e liderar outros na construção de um mundo em que os seres humanos e outras formas de vida são valorizados e o ambiente é restaurado e preservado. Reevaluation Counseling existe atualmente em 95 países.



SustainingAllLife.org



UnitedToEndRacism.org



[sustaining_all_life](https://www.instagram.com/sustaining_all_life)



[@sustainalllife](https://twitter.com/@sustainalllife)



[SustainingAllLife](https://www.facebook.com/SustainingAllLife)



Escaneie-me

superiores às pessoas que não conhecem os perigos ou que acreditam nas mentiras dos políticos. Quando isso acontece, outras pessoas percebem nossos sentimentos de superioridade e podem rejeitar tudo o que dizemos. Às vezes, nos lançamos com determinação em um ativismo sem alegria, o que não é um modelo atraente. Os nossos sentimentos reprimidos e não expressados podem minar a nossa esperança no futuro. Podem dificultar conectar-nos uns com os outros e sentir alegria por fazer parte de um movimento poderoso pela mudança e pela justiça. Precisamos deixar de lado a nossa apatia. Precisamos ser capazes de expressar o que sentimos e pensamos sem nos preocupar em incomodar as pessoas que nos ouvem. Conseguimos fazer isso nos círculos de escuta.

A IMPORTÂNCIA DOS CÍRCULOS DE ESCUTA

Simplesmente falar sobre os nossos sentimentos pode nos aliviar da dor. Em conversas comuns, muitas vezes ficamos à espera de um espaço para começar a falar. Nos círculos de escuta, todos têm a mesma quantidade de tempo para falar, incluindo o líder. Isso significa que podemos relaxar e ouvir com atenção, sabendo que a nossa vez chegará.

Partilhar os nossos sentimentos e ouvir os dos outros ajuda-nos a perceber que não estamos sozinhos. Quando outra pessoa está ouvindo e demonstrando preocupação sem ter segundas intenções, conseguimos desabafar as nossas mágoas. Então, muitas vezes percebemos que algumas das nossas perspectivas anteriores eram limitadas ou imprecisas e surgem novos pensamentos. Se usarmos o processo regularmente, ficamos mais conscientes de nós mesmos. Somos mais capazes de nos conectar e apreciar os outros. Podemos descobrir o que queremos fazer e agir de forma mais eficaz. Recuperamos mais da nossa coragem e esperança.

Nos círculos de escuta, obtemos uma ideia do quanto temos em comum uns com os outros. Também conhecemos as nossas diferentes origens, situações e perspectivas. O que aprendemos com isso pode ajudar-nos a construir um movimento unificado e inclusivo.

O QUE ACONTECE NUM CÍRCULO DE ESCUTA

Os círculos de escuta utilizam um processo simples. São mais eficazes quando liderados por alguém que pensa em como fazer com que o processo funcione para todos. Nas oficinas Sustaining All Life/United to End Racism (SAL/ UER), oferecemos ferramentas para fazer isso.

O facilitador explica que, na sua vez, cada pessoa pode falar sobre o que precisar, enquanto os outros ouvem sem interromper ou julgar. Os participantes são incentivados a acolher as suas próprias reações e as dos outros, como falar, chorar, rir, suar, tremer e indignar-se. Ser ouvido com toda a atenção liberta as nossas mentes para fazer o trabalho interno necessário. Depois de libertar as nossas emoções dolorosas, tendemos a ver a realidade com mais clareza, incluindo a realidade sobre nós mesmos e os outros.

Nos workshops SAL/UER, discutimos os usos dos círculos de escuta, diretrizes para torná-los seguros, acordos de sigilo e ordem de fala para garantir que as pessoas cujas vozes foram silenciadas sejam ouvidas. Mencionamos as dificuldades que podem surgir e como lidar com elas. Os participantes praticam ouvir uns aos outros e compartilham como foi. A oficina é seguida por um círculo de escuta, onde os participantes têm uma oportunidade mais longa para ouvir, ser ouvidos e se recuperar.





O Trabalho de *Sustaining All Life* e *United to End Racism*

É possível limitar os efeitos das mudanças climáticas causadas pelos humanos e restaurar o ambiente — se fizermos algumas mudanças muito grandes na nossa economia, nos nossos sistemas energéticos e nas nossas vidas nos próximos cinco a dez anos. *Sustaining All Life* e *United to End Racism* acreditam que a crise ambiental só pode ser resolvida se abordarmos simultaneamente o racismo, o genocídio dos povos indígenas, o classismo, o sexismo e outras opressões. O impacto da destruição ambiental e das alterações climáticas recai mais fortemente sobre os grupos alvo dessas opressões e sobre outras populações vulneráveis (incluindo populações de idosos, pessoas com deficiência e crianças). Fazer as mudanças necessárias exigirá um movimento massivo, abrangendo todo o mundo, de pessoas de todas as origens lutando contra os efeitos das mudanças climáticas, do racismo e da exploração.

Na *Sustaining All Life* e na *United to End Racism*, acreditamos que as barreiras à construção de um movimento suficientemente grande e poderoso incluem (1) antigas divisões (geralmente causadas pela opressão, especialmente pelo racismo e pelo classismo) entre nações e entre grupos de pessoas, (2) sentimentos generalizados de que é tarde demais e que quaisquer ações serão ineficazes, (3) negação ou falha em lidar com a emergência climática e (4) dificuldades em abordar eficazmente as ligações entre a crise ambiental e as falhas do nosso sistema econômico. A *Sustaining All Life* e a *United to End Racism* trabalham para abordar estas e outras questões.

O papel da opressão

As formas econômicas e políticas das nossas sociedades exigem crescimento e lucro, com pouca consideração pelas pessoas, outras formas de vida ou pela Terra. Isto resulta em exploração e opressão. As opressões (como o racismo, o classismo, o sexismo e a opressão dos jovens) afetam todos nós, infligindo enormes injustiças, limitando o acesso aos recursos e prejudicando a vida de milhares de milhões de pessoas. Uma vez alvo da opressão, tendemos a interagir com os outros de maneiras que repetem as mágoas que sofremos. Grande parte do dano mental e emocional que sofremos é resultado dessa transmissão da mágoa. A nossa experiência é que, embora as pessoas sejam vulneráveis a interagir de forma

opressiva, o comportamento opressivo não é inerente, mas surge apenas quando uma pessoa foi magoada emocionalmente. As sociedades opressivas manipulam essa vulnerabilidade para estabelecer e manter a exploração econômica.

A importância de curar os danos pessoais

Os danos mentais e emocionais que nos são causados pela opressão e outras experiências dolorosas interferem na nossa capacidade de pensar com clareza e colocam grupos de pessoas uns contra os outros. Isso torna difícil para nós pensarmos e respondermos de forma eficaz à emergência climática.

Curar as mágoas que ajudam a manter a opressão e levam a outros comportamentos prejudiciais não é um trabalho rápido nem fácil. Muitos de nós resistimos a esse trabalho de cura pessoal. Podemos ter sobrevivido entorpecendo-nos para o dano que nos foi causado pela opressão. Alguns de nós supomos que nunca nos recuperaremos desse dano. Em *Sustaining All Life* e *United to End Racism*, aprendemos que é possível nos libertar dessas mágoas e enfrentar as barreiras para desenvolver uma organização mais eficaz. Podemos curar-nos de experiências dolorosas se alguém nos ouvir com atenção e nos permitir e encorajar a libertar a dor, o medo e outras emoções dolorosas. Isto acontece por meio dos nossos processos naturais de cura — conversar, chorar, tremer, expressar raiva e rir.

Ao libertar a dor emocional numa rede de apoio, podemos permanecer unidos, esperançosos, atenciosos, alegres e comprometidos. Isso, por sua vez, fortalece-nos na construção dos nossos movimentos para impedir os efeitos das mudanças climáticas e do racismo.



Para mais informações, consulte:

www.sustainingalllife.org or www.unitedtoendracism.org
ou **escreva para:** Sustaining All Life/United to End Racism
19370 Firlands Way N, Shoreline, WA 98133-3925 USA
E-mail: sal@rc.org **Tel.:** +1-206-284-0311