



Sustentando-nos como ativistas e organizadores

Nós, ativistas e organizadores ambientais, nos importamos profundamente com a Terra e seus habitantes, e já alcançamos conquistas importantes. Temos muito do que nos orgulhar. Mas é fácil esquecermos nossas conquistas nas lutas diárias da organização. Muitos de nós nos sentimos desanimados quando, diante de uma oposição poderosa, nossos esforços para promover mudanças não têm sucesso. Também podemos nos sentir impotentes, exaustos, não inteligentes o suficiente, sozinhos e sobrecarregados com o que precisamos fazer. Quando nos sentimos assim, pode ser difícil manter a motivação para promover mudanças. Muitas vezes tentamos ignorar esses sentimentos e continuar trabalhando, mas sem lidar com eles, podemos sacrificar nossa própria saúde e bem-estar; ter dificuldade em nos identificar e nos conectar com outras pessoas;

ou até mesmo criticar, ficar com raiva ou prejudicar uns aos outros. Podemos deixar de conseguir pensar em soluções e desistir de ser ativistas, organizadores e líderes. Podemos perder a energia para continuar o trabalho pelo qual nos importamos tão profundamente. Para nos sustentarmos ao longo do tempo, precisamos de um sistema de apoio forte. Precisamos de relacionamentos nos quais confiamos e contamos uns com os outros — ou seja, companheiros ativistas e organizadores com quem enfrentamos as dificuldades à medida que surgem, as superamos e seguimos em frente juntos. Se tivermos esses relacionamentos, podemos crescer, prosperar e nos dedicar totalmente a acabar com a emergência climática.

A sociedade opressiva

Todos nós enfrentamos dificuldades ao viver em uma sociedade



opressiva. Somos oprimidos por - e testemunhamos - racismo, classismo, sexismo, a opressão dos povos indígenas e muitas outras formas de opressão.

Mesmo não querendo, acabamos internalizando as mensagens desses diferentes tipos de opressão. A opressão internalizada nos faz duvidar de nós mesmos, nos sentir inadequados e ter dificuldades em nossos relacionamentos uns com os outros. Divididos pela opressão internalizada dentro ou entre nossas

organizações e comunidades, podemos acabar competindo entre nós por poder, controle, reconhecimento ou recursos. Isso nos impede de enxergar ou agir com base em nosso interesse comum em um futuro justo e sustentável. Precisamos nos libertar coletivamente da opressão internalizada. Podemos nos curar da opressão e de outras mágoas e nos reconectar com o nosso objetivo comum de acabar com a emergência climática. Em *Sustaining All Life* (SAL), trabalhamos para: (1) criar consciência



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



sobre as mágoas emocionais que interferem na nossa capacidade de pensar e agir para acabar com a degradação ambiental; e (2) desfazer esse dano em um nível individual e coletiva, ouvindo uns aos outros com atenção e permitindo que cada um de nós mostre e expresse o luto, o medo e outras emoções dolorosas que essas mágoas causaram.

Usar esse processo nos permite pensar com mais clareza sobre a crise climática, construir e fortalecer alianças e desfrutar de trabalhar juntos para consertar o mundo. Isso nos ajuda a desenvolver coragem, resistência e confiança de que podemos criar um futuro justo e sustentável para todos.

Compromisso do ativista

Eu escolho mudar o mundo usando toda a minha inteligência.

O futuro precisa que eu esteja bem descansado, bem alimentado e bem exercitado. Minha saúde é importante.

O passado é uma fonte útil de informação, mas nunca um substituto para o meu pensamento atual.

Se não estou gostando do que estou fazendo, então há algo errado com a maneira como estou fazendo - e vou corrigir isso.





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.



Sustaining All Life



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