



Herstellen van ons verdriet over het klimaat

Klimaatverandering brengt ernstige schade toe aan de aarde en alle levende wezens. Naarmate we ons daar meer bewust van worden en ook van onze ontoereikende reactie hierop, komen allerlei gevoelens bij ons op. We kunnen ontmoedigd raken door de beperkte respons van de landelijke overheid gezien de omvang van de klimaatverandering. We kunnen ons machteloos en uitgeput voelen, omdat de meeste mensen niet geïnformeerd of zelfs onverschillig lijken over de klimaatcrisis. We kunnen ons overweldigd voelen door sombere wetenschappelijke rapporten, bijvoorbeeld over het snel smeltende ijs, en door nieuws over rampzalige weersomstandigheden. Veel jonge mensen verliezen hun hoop op de toekomst en vragen zich af of het nog wel verstandig is om een gezin te stichten en kinderen te krijgen in een wereld die op de rand van de afgrond staat. Dus velen van ons voelen woede, wanhoop en intens verdriet.

Gevoelens opmerken

Deskundigen komen erachter hoe de toenemende zichtbaarheid van de

klimaatverandering de geestelijke gezondheid beïnvloedt. Ze omschrijven het als 'climate grief', verdriet over het klimaat: depressie, angst en rouw over klimaatverandering. De American Psychological Association bracht in 2017 een rapport uit over emotioneel trauma ten gevolge van klimaatverandering. Het rapport stelt dat steeds meer mensen "allerlei verschillende emoties voelen, waaronder angst, woede, gevoelens van machteloosheid, of uitputting". Joëlle Gergis, een prijswinnende wetenschapster uit Australië, beschrijft de "kolkende woede" die zij ervaart vanwege de klimaatverandering. Ze zegt: "Ik betrap mezelf erop dat ik zo maar moet huilen... wat opkomt is puur verdriet". Gergis erkent dat ze "de emotioneel bevroren gevoelens van zichzelf moet ontdooien" om klimaatverandering effectief aan te pakken.

Gevolgen als we niet herstellen van beschadiging

Niet-verwerkte en opgekropte gevoelens kunnen ons op veel manieren schade toebrengen. Verdriet, angst en frustratie waar je niet van herstelt, lijken het nemen van initiatief in de



weg te staan en onze hoop voor de toekomst af te zwakken. Onverwerkte pijnlijke gevoelens kunnen ons uitputten en ons vermogen verstoren om onze intelligentie volledig in te zetten voor de wereld om ons heen. Emotionele schade staat ons in de weg om goed na te denken over wat er moet gebeuren en om passend en effectief te handelen, in dit geval om een einde te maken aan de afbraak van het milieu.

Velen van ons proberen dit soort gevoelens te negeren als iets onbelangrijks en als iets om

opzij te schuiven, en we doen alsof ze er niet toe doen. Maar dit kan ons moedeloos en wanhopig maken. Het kan moeilijk zijn om gemotiveerd te blijven en om bezig te blijven met het aanpakken van de klimaatcrisis, tenzij we de emotionele schade herstellen.

Sommigen proberen hun verdriet en woede in te zetten als stimulans voor hun werk rond klimaatverandering. Dit werkt net als kerosine in een benzine auto. Er komen problemen met de verbranding, het geeft een rokende motor en



Sustaining All Life (SAL) is een internationale organisatie die zich ten doel stelt klimaatcrisis op te lossen door een einde te maken aan alle verdeeldheid onder mensen. *United to End Racism (UER)* is een wereldwijde groep mensen van allerlei leeftijden en achtergronden, die zich inzetten om een eind te maken aan racisme in de wereld en andere groepen ondersteunen bij het bereiken van dit doel. UER en SAL zijn projecten van Herwaarderingscounselen (HC) en maken gebruik van HC-gereedschap. Herwaarderingscounselen is een goed omschreven theorie en praktijk die mensen van alle leeftijden en achtergronden leert om elkaar effectief te helpen bevrijden van de emotionele littekens van onderdrukking en andere pijn. Door om beurt naar elkaar te luisteren en emotionele ontlasting aan te moedigen, kunnen mensen oude pijn genezen en zijn ze beter in staat om te denken, zich uit te spreken en anderen te organiseren en te leiden in het opbouwen van een wereld waarin de mens en andere levensvormen worden gewaardeerd en het milieu wordt hersteld en behouden. Herwaarderingscounselen bestaat momenteel in 95 landen.



[SustainingAllLife.org](https://www.sustainingalldlife.org)



[UnitedToEndRacism.org](https://www.unitedtoendracism.org)



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



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



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



uiteindelijk staat de motor in brand. Er zal een ingrijpende reparatie nodig zijn om de boel weer aan de gang te krijgen.

We hebben mogelijkheden nodig om voluit ons verdriet te uiten over de schade die aan de aarde wordt toegebracht. Dit kan ons enorm veel energie geven en helpt ons beter na te denken. Het herstellen van verdriet over het klimaat kan ons de energie en ambitie geven die we nodig hebben om adequaat te reageren op de klimaatcrisis.

Herstellen van het verdriet over het klimaat

Het is nog steeds mogelijk om de gevolgen te beperken van de rampzalige klimaatverandering die door mensen wordt veroorzaakt, en het milieu te herstellen. Velen van ons willen grotere dingen voor elkaar krijgen. We willen het tij van de verwoesting ten gevolge van klimaatverandering keren. We willen nog meer schade voorkomen en we willen zoveel mogelijk al bestaande gevolgen omkeren. Wetenschappers willen de wetenschappelijke wereld stimuleren en het publiek informeren. Activisten willen steeds meer mensen betrekken bij de beweging om klimaatverandering aan te pakken. Jonge mensen willen weer hoop en vertrouwen krijgen in hun toekomst. Docenten willen betere manieren bedenken om les te geven over de klimaatcrisis. Ieder van ons wil beter worden in het effectief aanpakken van klimaatverandering.

Tegelijkertijd staan gevoelens van woede, angst en verdriet ons heldere denken over wat er moet

gebeuren, in de weg. We willen onszelf en de mensen om ons heen graag organiseren om de noodzakelijke keuzes te maken. Maar dit is moeilijker als je je verdriet over het klimaat niet verwerkt hebt. Wij allemaal -wetenschappers, leken, mensen uit alle lagen van de bevolking en de maatschappij- moeten uit onze verdoving 'ontwaken', als we te maken krijgen met ellendig nieuws over schade door klimaatverandering. We moeten gevoelens die opkomen, 'ontdooien' en ze loslaten. Alleen op deze manier kunnen we het meest adequaat en effectief reageren op de klimaatcrisis.

Zo kunnen we dit doen

We hebben gereedschap dat effectief is bij het herstellen van verdriet over het klimaat. Dit geeft mensen meer moed en energie om het werk rond klimaatverandering aan te pakken. Werken aan herstel gaat het best in een netwerk van mensen die elkaar ondersteunen bij het opmerken, delen en loslaten van gevoelens van verdriet over het klimaat. Het herstelproces is heel toegankelijk en vindt plaats in een veilige omgeving. Mensen leren dit steeds beter te gebruiken. Dit gereedschap kunnen we delen met onze eigen groepen en organisaties. Het biedt ook informatie over hoe we netwerken kunnen opbouwen die het werken aan het herstellen van verdriet over het klimaat blijvend ondersteunen.





Het werk van *Sustaining All Life* en *United to End Racism*

Het is mogelijk om de gevolgen van de door de mens veroorzaakte klimaatverandering te beperken en het milieu te herstellen. Daar zijn enkele zeer grote veranderingen in onze economie en ons leven voor nodig. De organisaties *Sustaining All Life* en *United to End Racism* denken dat de milieucrisis alleen kan worden opgelost als we eveneens een einde te maken aan racisme, genocide op inheemse volkeren, klassisme, seksisme en andere vormen van onderdrukking. De impact van milieuvernietiging en klimaatverandering drukt het zwaarst op groepen mensen die het doelwit zijn van deze specifieke vormen van onderdrukking, en op ander kwetsbare bevolkingsgroepen, zoals ouderen, mensen met een beperking en hele jonge mensen. Om de noodzakelijke veranderingen te realiseren is een massale, wereldwijde beweging nodig van mensen van allerlei achtergronden die zowel de effecten van de klimaatverandering als de gevolgen van het racisme bestrijden.

Sustaining All Life en *United to End Racism* denken dat het volgende ons tegenhoudt bij het opbouwen van een grote en krachtige beweging: (1) voortdurende verdeeldheid (meestal veroorzaakt door onderdrukking, vooral racisme en klassisme) tussen naties en tussen groepen mensen; (2) wijdverbreide gevoelens van ontoemoediging en onmacht; (3) het ontkennen van de alsmaar toenemende schade aan het klimaat en het niet aanpakken daarvan; en (4) moeilijkheden om het verband tussen de milieucrisis en het falen van ons economisch systeem effectief te verduidelijken. *Sustaining All Life* en *United to End Racism* pakken deze en andere kwesties aan.

De rol van onderdrukking

De economie en politiek van onze verschillende samenlevingen vereisen groei en winst. Er is weinig aandacht voor mensen, voor andere levensvormen of voor de aarde. Dit leidt tot uitbuiting en onderdrukking. Vormen van onderdrukking (zoals racisme, klassisme, seksisme en de onderdrukking van jongeren) treffen iedereen en veroorzaken grote onrechtvaardigheid, beperken de toegang tot hulpbronnen en schaden het leven van miljarden mensen. Als we eenmaal met onderdrukking te maken hebben gehad, hebben we de neiging om de pijn die we hebben meegemaakt, ook anderen aan te doen. Veel van de psychische en emotionele schade die mensen is aangedaan, ontstaat door deze doorgegeven pijn. Hoewel mensen hierdoor vaak op een onderdrukkende manier

gaan handelen, is onderdrukkend gedrag niet aangeboren. Het ontstaat alleen als iemand emotioneel gekwetst is. Onderdrukkende samenlevingen maken misbruik van deze kwetsbaarheid om economische uitbuiting tot stand te brengen en in stand te houden.

Het belang van het helen van persoonlijke pijn

De psychische en emotionele schade die ons wordt berokkend door onderdrukking en andere kwetsende ervaringen, belemmert ons vermogen om helder te denken en zet groepen mensen tegen elkaar op. Dit maakt het moeilijk om na te denken over de klimaatcrisis en er effectief op te reageren. Mensen zouden zich nooit coöperatief opstellen in een samenleving die mensen uitbuit en het milieu schade toebrengt, als ze niet eerst zelf gekwetst waren.

Herstellen van de pijn, die onderdrukking in stand houdt en leidt tot ander schadelijk gedrag, is niet gemakkelijk en kost tijd. Velen van ons willen hier niet aan. We hebben het misschien overleefd door onszelf gevoelloos te maken voor de schade die onderdrukking ons heeft berokkend. Anderen gaan ervan uit dat we er nooit van af zullen komen.

In *Sustaining All Life* en *United to End Racism* hebben we geleerd dat we onszelf kunnen bevrijden van deze pijn en barrières voor een effectieve organisatie kunnen slechten. We kunnen genezen van pijnlijke ervaringen als iemand aandachtig naar ons luistert en ons toestaat en aanmoedigt om verdriet, angst en andere pijnlijke emoties los te laten. Dit gebeurt door middel van een natuurlijk genezingsproces: praten, huilen, bibberen, boos zijn en lachen. Als we in een ondersteunend netwerk pijnlijke gevoelens kunnen laten gaan, kunnen we verbonden, hoopvol, attent, vreugdevol en toegewijd blijven. Dit versterkt op zijn beurt ons vermogen om een beweging op te bouwen die als doel heeft om de effecten van klimaatverandering en racisme te stoppen.



Voor meer informatie:

www.sustainingalllife.org of www.unitedtoendracism.org
adres: Sustaining All Life/United to End Racism
19370 Firlands Way N, Shoreline, WA 98133-3925 USA
Email: sal@rc.org Tel: +1-206-284-0311