

PRISTOP VEGETARIJANCEV IN VEGANOV DO KARNISTOV: NAČELA IN ORODJA ZA UČINKOVITO KOMUNIKACIJO IN STRATEŠKO ZAGOVORNIŠTVO*

Tukaj so predstavljena načela in orodja, ki vegetarijancem in veganom omogočajo učinkovitejše sporazumevanje s karnisti v različnih okoliščinah. Učinkovita komunikacija pomaga povečati verjetnost, da je vaša interakcija s karnisti vzajemno zadovoljiva in da je vaše sporočilo sprejeto tako, kot je bilo mišljeno.

Upoštevajte karnistično mentaliteto

- **V pogovoru s karnisti pričakujte nekaj defenzivnosti.** Karnistična obramba je običajna in ima več opraviti s širšim sistemom karnizma kot s posameznim karnistom. Karnizem je prevladujoča ideologija, ki jo tisti, ki so rojeni v karnistični kulturi, avtomatično *ponotranjijo* oziroma psihološko prevzamejo. Tako je karnistična miselnost, kot ideologija, zgrajena na obrambi. Če razumete, da je karnistična defenzivnost običajna, boste manj frustrirani in boljše pripravljene na pogovore s karnisti.
- **Govorite karnistu, ne njegovim obrambam.** Ne zapletajte se, na primer, v utemeljevalne dvoboje (kjer porabite ves čas za nasprotovanje argumentom, ki jih ljudje dajejo za prehranjevanje z živalmi) ali v razprave o statistikah in hipotetičnih situacijah. Čeprav bo morda potrebno nasloviti nekaj karnističnih utemeljevanj, pa je večina razlogov proti vegetarijanstvu iracionalnih, kar je jasen znak, da karniste ženejo čustva in ne razum. Razumsko utemeljevanje je lahko odvrčanje pozornosti od dejanskega problema - kadar ni nujno jesti živali, da bi preživeli, potem je to *izbira*. Izbira, ki povzroča intenzivno, ekstenzivno in popolnoma nepotrebno trpljenje milijardam čutečih bitij in od večine ljudi zahteva, da se psihološko in čustveno ločijo od resnice svojih izkušenj.
- **Zavedajte se, da dejstva ne utemeljujejo ideologije.** Karnizem je nelogičen sistem, ki ustvarja nelogično vdanost prehranjevanju z živalmi. Karnistična vzgoja izkrivlja človekovo dožemanje živali in mesa, tako da karnisti selektivno sprejemajo in selektivno pomnijo dejstva o prehranjevanju z živalmi.
- **Zavedajte se, da prositi nekoga, naj neha jesti živali, ne pomeni le prošnje za spremembo vedenja, temveč za spremembo zavesti.** Edini razlog, da nekdo raje izbere hamburger namesto skoraj identičnega in enako dostopnega vegeburgerja je to, kar meso *predstavlja*, in ne to, kar dejansko *je*. Prositi nekoga, naj neha jesti meso, pomeni prositi ga, naj razveljavi programiranje, ki ga je prejemal vse življenje. Naj spremeni svojo identiteto in iz "normalne" večine prestopi v kulturno alternativno "manjšino", s čimer tvega nerazumevanje prijateljev in družine ter se, med drugim, začne zavedati boleče resničnosti trpljenja živali. Za večino ljudi se te spremembe zgodijo postopoma in šele tedaj, ko se počutijo psihološko dovolj varno, da se začnejo spraševati o nekaterih vseživljenjskih predpostavkah in začnejo spreminjati svoje dotedanje vzorce.

Ustvarite varno okolje

- **Izogibajte se drži moralne večvrednosti.** Živali se ne morejo same zagovarjati, zato so odvisne od predstavnikov oziroma zagovornikov. Ker ti zagovorniki niso sami žrtve nasilja, proti kateremu se borijo, avtomatično delujejo kot moralno vzvišeni, saj

njihovo početje v veliki meri, če ne v celoti, temelji na njihovih moralnih načelih. (Pomislite, kako različno se javnost odziva na proti-vojni govor veterana ali pa aktivista, ki nikoli ni služil v vojski.) Tako zagovorniki vegetarijanstva kot karnisti lahko gledajo na vegetarijance kot moralno boljše. Vendar pa je takšna domneva ponižujoča za karniste in jih neizogibno postavlja v obrambno držo.

- **Zavedajte se, da dobri ljudje lahko ravnajo škodljivo in to tudi počno.** Raje vzpostavljajte odnose s karnistom kot osebo, ne kot “meso-jedcem”. Vsi ljudje zaslužijo spoštovanje, četudi se ne strinjamo s tem, kar počno. Ko govorimo o prehranjevanju z živalmi, se osredotočimo na karnistova dejanja in ne na njegov značaj.
- **Na karniste glejte kot na žrtve.** Karnizem je sistem viktimizacije, ki karniste prilagodi tako, da mislijo, čutijo in ravnajo proti lastnim interesom ter v nasprotju z interesi drugih.
- **Ne enačite karnista z njegovimi dejanji.** Tako karnisti kot vegetarijanci so kompleksni *posamezniki*, katerih ne določa le en vidik njihovega življenja. Veliko vegetarijancev ima več skupnega z nekaterimi karnisti kot z drugimi vegetarijanci. Pazite, da karnistov ne mečete v en koš in jih ne označujete s stereotipi.
- **Izogibajte se sramotanju in obtoževanju.** Sram je manjvrednostno čustvo, je dojemanje samega *sebe* kot slabega. Sramota človeka šibi in ga demotivira. Ljudje se običajno spremenijo takrat, ko se počutijo *močni*, ne pa *osramočeni*. Krivda je slab občutek o svojem *ravnanju*, ne o samem sebi; a krivda se pogosto sprevrže v sram. Ker karnizem zahteva, da ljudje kršijo svojo moralnost, verjetno mnogi – če ne vsi – karnisti nosijo nezavedno breme krivde. Karnistične obrambe obstajajo zato, da se karnisti te krivde ne bi začeli zavedati.

Ko razpravljate o prehranjevanju z živalmi, pazite, da ne bi krepili karnistovega občutka krivde; sicer boste okrepili karnistično obrambo. Poleg tega je “obtoževanje” kogarkoli samo po sebi nespoštljivo. Poskusite poudariti pozitivne plati karnistovega odnosa do živali (morda ima ljubljeno spremljevalno žival ali pa nasprotuje določenim praksam intenzivne živinoreje) in mu pomagajte graditi na njegovem obstoječem sočutju. Ljudje so pogosto bolj motivirani s pohvalo in vzpodbudo - ki jim dajeta pogum, da ukrepajo - kot pa z obsojanjem in kaznovanjem, ki neizogibno sramotita.

Če se vegetarijanci zavedajo, da prehranjevanje z živalmi ni preprosto zadeva osebne etike, temveč neizogibni rezultat splošno razširjenega in utrjenega sistema prepričanj, je večji del odgovornosti za karnizem lažje pripisati sistemu in ne posamezniku.

- **Na karnizem glejte kot na kontinuum.** Upoštevajte, da je to, kje v kontinuumu se nekdo nahaja, enako pomembno kot to, kam je usmerjen. Osredotočenje vegetarijanskega zagovorništva ne sme biti na siljenju karnistov, da sprejmejo veganstvo (drugi konec kontinuumu), temveč na vzpodbujanju k razmišljanju o svojem položaju v kontinuumu in k razumevanju tega, kaj vpliva na njihova dejanja, ter razumevanju posledic le-teh.
- **Ne zadušite poslušalca z “resnico”.** Zadevo predstavite jedrnato in jasno ter poslušajte vsaj toliko, če ne več, kot govorite. Karnistu ni potrebno vedeti vsega o proizvodnji in konzumiranju mesa, da začne razmišljati o svojih izbirah. Preobremenjenost s podatki pogosto zaustavi sprejemanje in blokira komunikacijo.

- **Osredotočite se bolj na potek kot vsebino pogovora.** Potek je dinamičen ("kako" se pogovarjamo) in vsebina je predmet ("kaj" se pogovarjamo). Zdrava, učinkovita komunikacija temelji na naboru načel, ki v svojem poteku sogovorca krepi ne glede na vsebino pogovora. Torej je vseeno, če se pogajate, ali bi šli ven v soboto zvečer ali bi dovolili meso v svojem domu; potek naj bi bil enak. Temeljno za zdrav potek je, da cilj komunikacije ni preprosto spremeniti prepričanje drugega, temveč imeti spoštljiv pogovor, ki vzajemno razsvetljuje. Bolj, ko se trudite "spreobrniti" sogovornika, manj verjetno je, da boste to dosegli. Odličen vir za učinkovite komunikacijske spretnosti in ustvarjanje procesa, ki krepi, je *Messages* (avtor Matthew McKay).
- **Bodite sočutne priče.** Zavežite se, da boste drugim omogočili počutiti se iskreno videne, slišane in nepristransko razumljene. Sočuten sogovornik je trdna podlaga zdrave komunikacije in zdravih odnosov.
- **Poiščite in poudarite skupna stališča.** Zaradi medsebojnih razlik se lahko počutimo razdeljeni, a prav povezanost je bistvena za oblikovanje in vzdrževanje zdrave komunikacije. Razlike, še posebej kadar so čustveno obremenjene, nas pogosto vodijo v prepričanje, da moramo nasprotovati, in pozabimo na skupne točke. Ko pa najdemo skupna stališča, se lahko povežemo na osnovi naših podobnosti.

Eno pomembnih stičišč, na katero se je dobro osredotočiti med pogovorom o vegetarijanstvu, je prehranjevanje z živalmi. Večina vegetarijancev je odrasla kot karnisti in spominjanje na to lastno izkušnjo karnizma je bistveno za povezovanje z drugimi. Seveda pa pri iskanju skupnih stališč ni omejitev. Katerakoli skupna točka nam lahko pomaga biti bolj sočutni in s tem bolj razumevajoči ter učinkoviti v komunikaciji.

- **Pogovarjajte se o vprašanju prehranjevanja z živalmi tako, da delite lastne izkušnje.** Pojasnite, kaj vas je navdihnilo k prehodu s karnizma na vegetarijanstvo, kako se je vaš pogled sčasoma spreminjal in kakšni so bili nekateri izzivi ter koristi. Govorite v prvi osebi namesto, da se osredotočate na druge in dajate navodila, kako bi moral ravnati sogovornik.
- **Bodite takšni, kot želite, da bi bili drugi.** Ko karnista pozivamo, naj se vpraša o svojem uživanju mesa, pozivamo k radovednosti, odprtosti, sočutju, empatiji, spoštovanju, sposobnosti nestrinjanja brez obsojanja (sramotenja ali obtoževanja) in k pripravljenosti, da resnično prisluhne in razmisli o svojem ravnanju. Bolj, kot ste vzor za lastnosti, h katerim pozivate, bolj verjetno je, da bodo drugi izpolnili vaša pričakovanja. Ni pošteno, da bi druge pozivali k razmišljanju o svojih idejah in vedenju, če sami nismo pripravljeni storiti enako.

Poslušalca vzpodbujajte k dejanjem

- **Ne predstavljajte vegetarijanstva kot življenjskega sloga "vse ali nič".** Večina ljudi prehaja počasi in lahko postanejo obupani in preobremenjeni, če se jim zdi, da morajo spremeniti preveč in v prekratkem času.
- **Vzpodbujajte poslušalca k posameznim spremembam, ki jih lahko naredi in so v skladu z njegovim lastnim življenjskim slogom.** Sicer lahko prehod k vegetarijanstvu deluje preveč abstraktno, zapleteno ali obremenjujoče.

- **Pojasnite, da postati vegetarijanec osebno opogumlja, pa čeprav samo to ne bo rešilo neobvladljivega problema izkoriščanja rejenih živali.** Kot pravi aktivist Eddie Lama, živali bodo še naprej trpele in umirale, "a ne zaradi mene."

Poskrbite za lastne potrebe

- **Poskrbite zase.** Kot priče trpljenja živali so zagovorniki vegetarijanstva lahko travmatizirani. Ne izpostavljajte se prekomerno travmatizirajočemu gradivu (ko enkrat poznate resnico, se več ni potrebno izpostavljati dodatnim skrb vzbujajočim podobam) in ne prenaprezajte se tako, da vas to izčrpa. Bolj vzdržno, kot je vaše življenje aktivista, bolj prizemljeni in učinkoviti boste kot zagovorniki. (Knjiga Melanie Joy *Strategic Action for Animals* prinaša informacije o samopomoči za aktiviste). Če ste preobremenjeni in travmatizirani, boste te občutke verjetno projicirali na karniste, s katerimi se v stiku, in v njih videli "sovražnike," oni bodo pa posledično postali defenzivni in se bodo zaprli za vaše sporočilo.
- **Ne dovolite, da so karnisti v svoji obrambni drži nespoštljivi do vas.** Mnogo karnistov se brani, ne da bi bili nespoštljivi. Vendar pa nekateri karnisti napadajo vegetarijance, na primer z žaljivimi komentarji ali pripovedovanjem žaljivih "šal" o vegetarijancih ali vegetarijanstvu. Nikoli ne smemo dopustiti, da ljudje obsojajo, sramotijo ali zasmehujejo naš življenjski slog ali naše odločitve. Če niste prepričani, ali je mnenje nespoštljivo, si poskušajte predstavljati isti komentar, podan nekemu zaradi njegovih verskih prepričanj ali dejanj. Ali bi na primer bilo sprejemljivo reči katoliku, ki se na Veliki petek vzdrži uživanja mesa, da je "samo izbirčen"? Ali, da bi skušali prepričati muslimana, ki ne je pujsov, da je njegovo obnašanje nerazumno? (Kot primer, "Krave so prav tako nečiste kot pujsi, pa jih vseeno ješ...") Če kadarkoli čutite nespoštovanje s strani karnista, vljudno poudarite, kaj točno vas je zmotilo, nato pa se umaknite iz pogovora, če se tako nespoštovanje nadaljuje. *Messages* (avtor Matthew McKay) poda več odličnih komunikacijskih strategij za reševanje konfliktov.
- **Ne verjemite negativnim sporočilom, ki jih morda slišite o sebi kot vegetarijancu.** Prevladujoča karnistična kultura pogosto predstavlja vegetarijance kot izbirčne ali "težavne" jedce, kot osebe s prehranskimi motnjami, kot hinavce, če nosimo usnje, in skrajneže, če ga ne nosimo; kot pretirano čustvene, čudaške in militantne ljudi. Prepoznajte te predsodke o vegetarijancih kot to, kar so. Tako jim boste lahko nasprotovali, če jih bodo projicirali na vas, in jih ne boste ponotranjili ter se slabo počutili.
- **Naučite se čimveč o vegetarijanstvu in karnizmu.** Bolj kot razumete svojo lastno in tudi nasprotujočo ideologijo, manj verjetno je, da vas bodo karnistični obrambni kometarji ujeli nepripravljene. Če ste pripravljeni na karnistično defenzivnost, boste sposobni nanjo odgovoriti premišljeno, ne zgolj obrambno. V znanju je moč.

*Nekateri deli besedila so povzeti iz knjige *Strategic Action for Animals*, Melanie Joy, in iz članka *Understanding the Mindset of Meat Eaters*, prav tako avtorice Melanie Joy (objavljeno v reviji *Vegetarian Voice*, poleti 2009).

Z dovoljenjem avtorice

Prevod: Veganska iniciativa, spomladi 2012

Vir: <http://www.carnism.com/caan-vegetarians-and-vegans-relating-to-carnists.pdf>