

## Η σημασία της εκτόνωσης του φόβου

Η δραστήρια συμμετοχή μου στα κινήματα του περιβάλλοντος και του κλιματικού δικαίου με έκαναν να συνειδητοποιήσω περισσότερο το πόσο σημαντικό είναι να εκτονώνουμε συνεχώς το φόβο και την αποθάρρυνση. Ο Τιμ έχει μιλήσει πολύ για την αποθάρρυνση, έτσι εγώ θα επικεντρωθώ στο φόβο.

### Ακολουθώντας το φόβο στις συναντήσεις μου

Είμαι σίγουρη ότι είμαι φοβισμένη - όλοι μας πιστεύω είμαστε φοβισμένοι - αλλά είμαι ένα απ' αυτά τα άτομα που δεν νοιώθουν και δεν εκτονώνουν εύκολα το φόβο. Έτσι έπρεπε να αποφασίσω να πάρω στο κατόπι το φόβο μου στις συμπαραστασιακές συναντήσεις μου. Επιπλέον υποθέτω ότι ο φόβος είναι ένα απ' αυτά τα ανυπόφορα συναισθήματα, στα οποία ο Τιμ<sup>1</sup> μας έχει σπρώξει να πάμε πίσω και να τα εκτονώσουμε. Επομένως κάνω αυτή τη δουλειά παράλληλα με τη γενικότερη δουλειά της επιστροφής στα πρώιμα γεγονότα, όπου είναι τόσο δύσκολο να ξαναγυρίζουμε πίσω και να τα ξεκαθαρίζουμε!

Άρχισα το έργο με το κοίταγμα όλων των τρομακτικών συμβάντων της ζωής μου που μπορούσα να θυμηθώ και να παρακολουθώ στις συναντήσεις μου. Αυτό ήταν χρήσιμο. Προκάλεσε πολύ γέλιο και με βοήθησε να θυμηθώ ότι οπωσδήποτε φοβάμαι. Μου είχαν συμβεί τρομακτικά πράγματα! Ύστερα αποφάσισα να καταπιαστώ με τη γέννησή μου. Είχα ενδείξεις ότι είχα τρομάξει (σε συναντήσεις πάλης<sup>2</sup> είχα αισθανθεί ότι δεν μπορούσα να αναπνεύσω - και μου ήταν γνωστό πως μου είχαν δώσει κάποια αναισθησία) κι έτσι το δούλεψα αυτό πολύ για μερικά χρόνια. Αυτό και η επιμονή του Τιμ να μας επικεντρώνει στις πρώιμες αναμνήσεις, με οδήγησαν στο να κάνω εκτόνωση για τις πρώτες τρεις εβδομάδες της ζωής μου, που με είχαν τρομάξει πιο πολύ κι από τη γέννησή μου.

Όταν άρχισα, δεν είχα αναμνήσεις από τη γέννησή μου ή από την πρώιμη ζωή μου. Είχα απλώς μια αίσθηση πώς περίπου ήταν κι άρχισα να δουλεύω ξεκινώντας απ' αυτό. Στην πορεία της εκτόνωσης κέρδιζα μια όλο και πιο ξεκάθαρη αίσθηση για αυτές τις αναμνήσεις και, το πιο σημαντικό, κατάφερα να εκτονώω πιο εύκολα συναισθήματα από τις πρώιμες εμπειρίες μου.

### Ανάληψη δράσης για το περιβάλλον

Τον καιρό που στις συναντήσεις μου έκανα αυτή τη δουλειά, συνειδητοποίησα ότι η περιβαλλοντική υποβάθμιση και η κλιματική αλλαγή είναι πολύ σοβαρότερα προβλήματα απ' ό,τι είχα αντιληφθεί μέχρι τότε. (Ο στόχος του 2001 για το περιβάλλον<sup>3</sup> ήταν αποτελεσματικός.

---

<sup>1</sup> Ο Τιμ Τζάκινς

<sup>2</sup> « συναντήσεις πάλης» είναι οι συμπαραστασιακές συναντήσεις όπου ένας συμπαραστάτης, που έχει εκπαιδευτεί να το κάνει, εξασφαλίζει συνειδητή και σκεπτόμενη σωματική αντίσταση, ώστε ο ομιλητής να πάει κόντρα και να παλέψει.

<sup>3</sup> Ένας στόχος που υιοθετήθηκε από το Παγκόσμιο Συνέδριο του 2013 των Κοινοτήτων της ΣΑ: *Τα μέλη της Κοινότητας της Σ.Α. να δουλεύουμε για να αποκτήσουμε πλήρη επίγνωση της ταχείας και συνεχούς καταστροφής του περιβάλλοντος της Γης. Να εκτονώσουμε οποιαδήποτε οδύνη μας εμποδίζει να αποκτήσουμε πλήρη επίγνωση της κατάστασης αυτής και να λαμβάνουμε όλα τα απαραίτητα μέτρα για τη διατήρηση και την αποκατάσταση του περιβάλλοντός μας.*

*Οι οδύνες έχουν αναγκάσει τους ανθρώπους να καταπιέζουν ο ένας τον άλλον και να ασκούν καταστροφικές πολιτικές ενάντια σε όλον τον πλανήτη. Μια ολοκληρωμένη λύση θα απαιτήσει τον τερματισμό των διαιρέσεων μεταξύ των ανθρώπων και, ως εκ τούτου, το τέλος όλων των μορφών καταπίεσης.*

*Η αποκατάσταση και η προστασία του περιβάλλοντος πρέπει να έχουν προτεραιότητα έναντι κάθε ομάδας ανθρώπων που έχει υλικά προνόμια σε σχέση με άλλους. Μπορούμε και πρέπει να θεραπευτούμε από κάθε οδύνη που μας οδηγεί στο να καταστρέφουμε το περιβάλλον στην προσπάθειά μας να ξεφύγουμε από τα ατέρμονα συναισθήματα που μας κάνουν να νοιώθουμε την ανάγκη για περισσότερους πόρους.*

Και ίσως, λόγω της δουλειάς μου με το φόβο, και μάλλον μόνον έτσι, μπόρεσα να δω κατάματα και να καταλάβω την παρουσία αυτού του κινδύνου. Πήρα την απόφαση να εμπλακώ στο έργο για το περιβάλλον, και μέσα και έξω από τη ΣΑ.

Η εργασία για το περιβάλλον, παράλληλα με το χτίσιμο της κοινότητας, έγινε κεντρικός στόχος της ζωής μου. Ανήκω σε τρεις διαφορετικές ομάδες για το περιβάλλον /κλιματικό δίκαιο και συμμετέχω όσο περισσότερο μπορώ, δεδομένων των δεσμεύσεών μου στη ΣΑ. Δεν πίστευα ότι είχα πολύ χρόνο να αφιερώσω, αλλά έχω βρει πολλούς τρόπους να δημιουργήσω περισσότερο χρόνο και να γίνω ένα πολύτιμο κομμάτι του περιβαλλοντικού κινήματος.

Η πλήρης επιστράτευσή μου στο περιβαλλοντικό έργο με οδήγησε στο να παλεύω σε μόνιμη βάση τους φόβους μου και μου δημιούργησε μερικές ενδιαφέρουσες σκέψεις.

## **Φόβοι, ταξικές κοινωνίες και εκτόνωση**

Νομίζω ότι είμαστε ένα τρομαγμένο είδος. Είναι κατανοητό. Η ύπαρξη του είδους μας στον πλανήτη μετράει 200.000 χρόνια και τα 198.000 απ' αυτά τα χρόνια παλεύαμε σε καθημερινή βάση για να επιβιώσουμε. Δεν είχαμε δεδομένους πόρους διατροφής, πολλά άλλα είδη ήταν επικίνδυνα για μας, δεν ξέραμε πώς να καταπολεμήσουμε την ασθένεια ή πώς να επουλωθούμε από σοβαρά τραύματα στο σώμα μας και τα κλιματικά συμβάντα θα μπορούσαν να είναι καταστροφικά. Καθώς είμαστε ευάλωτοι στο πλήγωμα, αποκτούσαμε καταγραφές οδύνης τρόμου, οι οποίες στη συνέχεια παγιώθηκαν μέσα από θεσμούς στις κοινωνίες μας. Οι ταξικές κοινωνίες είναι η άλογη ανταπόκριση στους καταγεγραμμένους ως οδύνη φόβους μας ότι δεν θα επιβιώσουμε.

Ο Χάρβεϋ, ο Τιμ κι άλλοι έχουν γράψει πολλά ενδιαφέροντα άρθρα για τις ταξικές κοινωνίες. Η συνειδητοποίηση της ταξικής καταπίεσης είναι το βασικό σημείο για να κατανοήσουμε και τις κοινωνίες μας και τις ατομικές μας οδύνες. Το βασικό ζήτημα που μου έρχεται τώρα στο νου για τις ταξικές κοινωνίες είναι ότι κανένας/καμία δεν μπορεί να επιβιώσει χωρίς προβλήματα σ' αυτές, απλώς από γενιά σε γενιά αυξάνεται ο αριθμός των ανθρώπων που επιβιώνουν. Αφού δεν έχουμε εκτονώσει τις οδύνες μας, κάναμε πολλούς συμβιβασμούς, που βάζουν σε κίνδυνο την επιβίωσή μας.

Όλες οι άλλες καταπίεσεις έχουν αναπτυχθεί για να ενισχύσουν την ταξική καταπίεση. Μας βάζουν τον έναν εναντίον του άλλου έτσι ώστε να μην μπορούμε να ενωθούμε εναντίον της ταξικής καταπίεσης. Οι καταπίεσεις αναδιεγείρουν τους φόβους μας ότι δεν θάχουμε αρκετά για την ομάδα μας, με αποτέλεσμα να μην μπορούμε με ευκολία να ανοιχτούμε και να συνυπάρξουμε με άλλες ομάδες. Και μετά η εσωτερικευμένη καταπίεσή μας, μας απομόνωνε μέσα στην ίδια την ομάδα μας.

Και χάσαμε την πρόσβαση στη διαδικασία της εκτόνωσης, πράγμα που θα μας επέτρεπε να εκτονώσουμε και να μπορούμε να σκεφτούμε λογικά ώστε να βρούμε το δρόμο μας έξω απ' το φόβο. Χωρίς αυτή τη δυνατότητα ήταν αδύνατο να βρούμε τρόπο να φτιάξουμε έναν κόσμο χωρίς καταπίεση και θεσμοποιημένο φόβο.

Η εκτόνωση έχει φимωθεί εντελώς. Κάθε μία από μας, ακόμη και μετά από χρόνια στη ΣΑ, παλεύει για να την ξανακερδίσει και να την χρησιμοποιήσει πλήρως για να γιαιτρευτεί από τις πρώιμες, βαρειές οδύνες της. Κι αυτό συμβαίνει όχι γιατί δεν κατανοούμε τη διαδικασία της εκτόνωσης ή γιατί δεν την έχουμε προσπαθήσει πολύ. Συμβαίνει επειδή είναι τόσο ξεκάθαρα φιμωμένη. Είναι επίσης επειδή χρειαζόμαστε βαθειά σύνδεση με ανθρώπους για να πετύχουμε την πλήρη εκτόνωση και η ιστορία της ανθρωπότητας μας έχει αφήσει τρομαγμένους και ξεμοναχιασμένους τον έναν απ' τον άλλον.

Τώρα είμαστε σε μια παγκοσμιοποιημένη πραγματικότητα στην οποία ο καπιταλισμός -με την τάση του προς το κέρδος, με τη συσσωμάτωση όλων των οδυνηρών καταγραφών της απληστίας σε πολιτικές πρακτικές- εκμεταλλεύεται το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού στον πλανήτη και πάρα πολλές από τις φυσικές πηγές πλούτου της γης. Και τα απόβλητα αυτής της εκμετάλλευσης συσσωρεύονται διαρκώς και βάζουν σε κίνδυνο την επιβίωσή μας. Είναι ειρωνεία πως το οικονομικό σύστημα που δημιουργήσαμε στην προσπάθειά μας να εξασφαλίσουμε την επιβίωσή μας, τώρα φέρνει στο προσκήνιο μια από τις μεγαλύτερες απειλές επιβίωσης, που είχαμε ποτέ έως τώρα

αντιμετωπίσει ως είδος. Και πολλοί τρομάζουν να δουν κατάματα αυτήν την κατάσταση και τις συνέπειές της για το μέλλον.

Σχεδόν όλα τα συναισθήματά μας για το παρόν έχουν τις ρίζες τους σε πρώιμες οδύνες. Κι επομένως βάζουμε μπροστά μεγάλη αλλαγή, αν δουλέψουμε όσες αναδιεγέρσεις μας φέρνει η κλιματική αλλαγή. Πρέπει να εκτονώνουμε με επιμονή τους πρώιμους φόβους μας (και την αποθάρρυνση, αλλά αυτό είναι το άρθρο του Τιμ) για να ξανακερδίσουμε τη σκέψη μας και να αντιμετωπίσουμε την πραγματικότητα της κλιματικής αλλαγής και της περιβαλλοντικής υποβάθμισης. Και πρέπει να το κάνουμε αυτό, για να μπορέσουμε να συνδεθούμε με άλλους ανθρώπους για αυτά τα ζητήματα, να ακούσουμε τους φόβους τους και να είμαστε αρκετά χαλαροί και αισιόδοξοι, ώστε να τους φέρουμε κοντά τον έναν στον άλλον με στόχο την αποτελεσματική δράση για την αναστροφή των καταστροφών.

Μας πλήγωσαν τόσα πράγματα στη μήτρα, στη γέννησή μας και στην παιδική ηλικία -κι όλα αυτά πριν αποκτήσουμε ακριβή πληροφόρηση για τον κόσμο και την επίγνωση ότι στη γη υπάρχουν πολλά καλά και σταθερά πράγματα. Αυτές οι πρώιμες πληγές (στις οποίες συμπεριλαμβάνεται η φυσική καταπόνηση, οι ιατρικές επεμβάσεις, η καταπίεση, οι σκληρές συνθήκες και η έλλειψη ανθρώπινης επαφής) μπορεί να μας σημαδέψουν βαθειά. Μετά μπλέκονται με τις κοινωνικά θεσμοθετημένες οδυνηρές καταγραφές του φόβου και δυναμώνουν η μία την άλλη.

Έτσι έχω δουλέψει πολύ τη γέννησή μου και τις τρεις πρώτες εβδομάδες της ζωής μου. Αφιέρωσα πολλά χρόνια εκτόνωσης για την έλλειψη ανθρώπινης επαφής, για το πόσο καταστροφικό ήταν το να μην μου επιτρέπουν να εκτονώσω καθώς και μερικά τρομαχτικά περιστατικά που μου συνέβησαν. Εγώ, όπως και πολλοί από μας, το πήρα από πολύ νωρίς απόφαση πως δεν έπρεπε να υπολογίζω ότι οι άλλοι θα μπορούσε να σκεφτούν για μένα και πως θάπρεπε να αντιμετωπίζω τα δύσκολα ζητήματα μόνη μου. Και μεγάλο μέρος της ζωής μου διαμορφώθηκε με βάση αυτήν την απόφαση. Μόνο πρόσφατα μου πέρασε απ' το μυαλό ότι ήταν πραγματικά τρομακτικό να είμαι τόσο μικρή και να αισθάνομαι ότι ήμουν ολομόναχη. Πραγματικά τρομακτικό. Και ήμουν σε μια σχετικά καλή θέση. Απλώς οι γονείς μου ζούσαν σε μια καταπιεστική κοινωνία, χωρίς εκτόνωση, και προσπαθούσαν τόσο πολύ να συνδεθούν με κάποιον και δεν κατάφερναν να προσέξουν και να καταλάβουν εμένα και τις ανάγκες μου.

Εκτός απ' αυτές τις ατομικές καταγραφές φόβου και τις καταγραφές που οφείλονται στο ότι ζούμε σ' αυτήν την καταπιεστική κοινωνία, νομίζω ότι μάλλον όλοι μας κουβαλάμε επιπλέον κι έναν φόβο για την επιβίωση, που προέρχεται από την ιστορική πορεία του ανθρώπινου είδους. Έχω συνειδητοποιήσει ότι κουβαλάω οδυνηρές καταγραφές από προηγούμενες γενιές. Έχω δει πόσο με επηρεάζει η ιστορία της οικογένειάς μου. Αλλά δεν είχα σκεφτεί ότι η ιστορία της πανανθρώπινης οικογένειάς μου είχε ενσταλάξει μέσα μου φόβους για την επιβίωσή μου και πόσο αυτοί οι φόβοι θα μπορούσαν να αναδιεγείρονται σε μόνιμη βάση μέσα σε μια κοινωνία κυριαρχημένη απ' την καταπίεση, τον πόλεμο, τη φτώχεια και την εκμετάλλευση κι ακόμη από την παρούσα κλιματική αλλαγή. Ίσως αυτό το είδος των αναδιεγέρσεων εξηγεί εν μέρει το ότι σχεδόν όλες παλεύουμε να αντιμετωπίσουμε και να συλλογιστούμε όλες τις θηριωδίες που βρίσκονται σε εξέλιξη στον πλανήτη μας.

Παρόλο που η κατάσταση στον κόσμο εδώ και πάρα πολύ καιρό ήταν και είναι πολύ κακή, οι άνθρωποι παραμένουν συνήθως παθητικοί. Ο Τιμ λέει ότι αυτό μπορεί να συμβαίνει εν μέρει επειδή τους φαίνεται πως αν αποκρούσουν τις επιθέσεις, αν βγουν στο προσκήνιο, αν μιλήσουν δημόσια κι αν αναλάβουν ευθύνες, θα αισθανθούν χειρότερα απ' ό,τι θα αισθάνονταν αν έμεναν παθητικοί και υπέμεναν την καταπίεση και την εκμετάλλευση. Αλλά όταν τα πράγματα γίνονται πάρα πολύ δύσκολα, όσο άσχημο κι αν φαίνεται το να σηκώσεις το ανάστημά σου και να δραστηριοποιηθείς εναντίον της αδικίας, το να συνεχίζεις απλώς μέσα στην αθλιότητα, φαίνεται ακόμα χειρότερο. Κι έτσι οι άνθρωποι ξεσηκώνονται για επανάσταση για κάποιο διάστημα, μέχρις ότου να νοιώσουν ότι το να συνεχίσουν την εξέγερση είναι ακόμα χειρότερο από το να κάνουν πίσω. Και τότε σταματούν. Το να καταφέρουμε να δρούμε/λειτουργούμε βασισμένοι στη λογική παρά στα συναισθήματά μας ποτέ δεν ήταν τόσο σημαντικό όσο τώρα!

Έτσι δουλεύω το φόβο, και αναζητώ τους τομείς της ζωής μου όπου ο φόβος με κρατάει φρόνιμη και παθητική και συνδυάζω αυτή τη δουλειά με το να λειτουργώ στον ευρύτερο κόσμο, ορατή και δραστήρια. Δεν χρειάζεται να με κατευθύνουν οι παλιοί φόβοι. Δεν θέλω να τους επιτρέψω να με εμποδίζουν να βλέπω κατάματα την επικίνδυνη κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε. Θέλω να είμαι ικανή να κινούμαι αποτελεσματικά και να ανταποκρίνομαι σε κάθε κατάσταση. Θέλω να οργανώσω τα πράγματα μαζί με πάρα πολύ μεγάλες ομάδες ανθρώπων από κάθε κοινωνικό χώρο, έτσι ώστε να αλλάξουμε τα πάντα. Και θέλω να χαλαρώσω με αποτελεσματικό τρόπο την τσιμπίδα του φόβου και της αποθάρρυνσης που δυσκολεύει τον πληθυσμό σε μεγάλη κλίμακα, έτσι ώστε να έχουμε τώρα καλύτερη ευκαιρία να βάλουμε τέρμα στις πρακτικές που μας βάζουν όλους σε κίνδυνο. Αυτός φαίνεται πως είναι ένας καλός τρόπος να βιώσω τη ζωή μου.

Άρθρο της Νταϊάν Σισκ στο περιοδικό Present Time, Οκτώβριος 2015, σελ. 5-7

Η Νταϊάν είναι αναπληρωματικό πρόσωπο αναφοράς για τις κοινότητες της ΣΑ διεθνώς

Μετάφραση: Βιβή Κάτου

Διόρθωση, επιμέλεια: Χρυσούλα Βαρδάκη, Μάρτζυ Doyle Παπαδοπούλου

The Importance of Discharging Fear, Present Time, October 2015, pp. 5 - 7

Article by Diane Shisk

Alternative Reference Person for the Counseling Communities

Seattle, Washington, USA

Translation: Vivi Katou

Supervision of translation: Chryssoula Vardaki, Margie Doyle Papadopoulou