

# United to End Racism

---

Οι United to End Racism (UER) [Οι "Ενωμένοι για την εξάλειψη του ρατσισμού" στα Ελληνικά] είμαστε μια ομάδα ανθρώπων όλων των ηλικιών και προελεύσεων σε πολλές διαφορετικές χώρες, αφιερωμένοι στην εξάλειψη του ρατσισμού από τον κόσμο. Καταλαβαίνουμε ότι η εξάλειψη του ρατσισμού είναι απαραίτητη για το προχώρημα των ανθρώπων. Έχουμε δεσμευθεί να βάλουμε τέρμα στο ρατσισμό και υποστηρίζουμε τις προσπάθειες άλλων ομάδων να πραγματοποιήσουν αυτόν τον στόχο.

Η κύρια δουλειά του UER είναι να κάνουμε ξεκάθαρη την ζημιά που έχουν υποστεί οι άνθρωποι μέσα από το ρατσισμό και να διορθώσουμε αυτήν την ζημιά σε προσωπικό επίπεδο, χρησιμοποιώντας τις πηγές και την διαδικασία της Συμπαράστασης για Αναθεώρηση. Αποτέλεσμα αυτής της δουλειάς είναι η ενδυνάμωση της ικανότητας των ανθρώπων να διακόπτουν το ρατσισμό στη καθημερινή τους ζωή, η απελευθέρωση από τις συνέπειες του ρατσισμού, η ανάληψη αρχηγίας, η δημιουργία βαθιάς σχέσης ανάμεσα σ' όλες τις "φυλές", το ξερίζωμα του ρατσισμού από τα θεμέλια των κοινωνιών μας και η υποστήριξη της δουλειάς άλλων ατόμων και οργανώσεων στην προσπάθεια να βάλουν τέρμα στο ρατσισμό. Ο UER επίσης διερευνά το ρατσισμό στη λειτουργία των κοινωνιών μας και ενθαρρύνει τα μέλη τους να αποκτήσουν ενεργητική συνείδηση για τον ρατσισμό και να βρουν καινούργιους τρόπους να τον παλεύουν. Ο UER προσφέρει ένα διαρκές σύστημα υποστήριξης, που βοηθάει τους ανθρώπους να επιμένουν στις προσπάθειές τους για τον τερματισμό του ρατσισμού, καθώς και αποτελεσματικά εργαλεία για την εξάλειψή του, τα οποία μπορεί να διδάξει και να χρησιμοποιήσει ο ένας με τον άλλον.

Μέσα από την δουλειά του ο UER αναπτύσσει μια καινούργια και σημαντική θεώρηση του ρατσισμού και της σχέσης μεταξύ του ρατσισμού και των άλλων καταπιέσεων, καθώς επίσης για το πώς οι άνθρωποι έχουν υποστεί το ρατσισμό και τις άλλες καταπιέσεις, πώς αυτές πληγώνουν τους ανθρώπους, πώς αυτή η ζημιά περνάει από γενιά σε γενιά, πώς οι άνθρωποι μπορούν να αντισταθούν σ' αυτή την ζημιά, και πώς μπορούν να επουλωθούν από αυτή. Η επούλωση από τις πληγές του ρατσισμού γίνεται με διαφορετικούς τρόπους, και από τους ανθρώπους που είναι μέλη των ομάδων - στόχων του ρατσισμού και επίσης από τους ανθρώπους - μέλη των ομάδων που παίζουν καταπιεστικούς, ρατσιστικούς ρόλους. Ο UER έχει επίσης δημιουργήσει συνείδηση, για το πώς οι άνθρωποι που είναι στόχοι του ρατσισμού, εσωτερικεύουν την ρατσιστική καταπίεση, πώς αυτός ο εσωτερικευμένος ρατσισμός λειτουργεί μέσα στην καταπιεσμένη ομάδα, με αποτέλεσμα να κάνει την δουλειά της εξάλειψης του ρατσισμού πιο δύσκολη για αυτούς και πώς οι άνθρωποι αυτοί μπορούν να απελευθερωθούν από αυτόν τον εσωτερικευμένο ρατσισμό.

Ο UER θα στείλει αντιπροσωπία μελών του από τη διεθνή κοινότητά του στο World Conference Against Racism (WCAR) [Παγκόσμιο Συνέδριο Ενάντια στο Ρατσισμό στα Ελληνικά]. Οι αντιπρόσωποι του UER θα μάθουν από τις εμπειρίες των άλλων οργανώσεων που δουλεύουν για την εξάλειψη του ρατσισμού, θα δημιουργήσουν συμφωνίες και συμμαχίες με αυτές τις οργανώσεις, καθώς επίσης και σχέσεις με άτομα. Για να προσφέρουν ευκαιρίες σε άλλους να μάθουν για την δουλειά του UER, η αποστολή θα οργανώσει εργαστήρια, θα αναλάβει ευθύνη για συναντήσεις, όπου οι άνθρωποι που συμμετέχουν στο WCAR θα μπορέσουν να μιλήσουν σε ομάδες για το ρατσισμό στην ζωή τους, θα προσφέρουν ημερήσιες ομάδες υποστήριξης στα μέλη του συνεδρίου και θα μοιραστούν τις γνώσεις, τις εμπειρίες και τις δραστηριότητες του UER με άτομα και ομάδες.



---

719 Second Avenue North • Seattle, Washington 98109 • USA  
Telephone +1-206-284-0311 • Fax +1-206-284-8429 • Email: [ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org)  
Internet: <http://www.rc.org/uer>

## **Η βασική θεωρία της Συμπαράστασης για Αναθεώρηση επάνω στην οποία βασίζεται η δουλειά του United to End Racism (UER)** (Στα Ελληνικά "United to End Racism" σημαίνει "Ενωμένοι για την εξάλειψη του ρατσισμού")

Η Re-evaluation Counseling (που λέγεται επίσης RC ή Counseling)\* βλέπει όλους τους ανθρώπους σαν εκ φύσεως έξυπνους, συνεργάσιμους και καλούς. Θεωρούμε φυσικό ένας άνθρωπος να έχει καλές σχέσεις με άλλους ανθρώπους, να σκέφτεται καλά, να λειτουργεί σοφά και αποτελεσματικά και να χαίρεται την ζωή.

Από αυτή την άποψη, ο κάθε άνθρωπος λειτουργεί και συνεργάζεται καλά εκτός όταν παρεμβαίνουν αυτοματισμοί συναισθηματικής οδύνης. Τότε η παράλογη συμπεριφορά, τα αρνητικά συναισθήματα και η αποτυχία να συνεργάζεται ή να επικοινωνεί παίρνουν τη θέση της έμφυτης ανθρώπινης συμπεριφοράς. Αυτοί οι "αυτοματισμοί οδύνης" είναι τα υπόλοιπα σωματικών και συναισθηματικών οδυνών, πολλές από τις οποίες έχουν μείνει από τα παιδικά μας χρόνια και από τις οποίες δεν έχουμε ποτέ συνέλθει εντελώς. Ξαναμπαίνουν σε λειτουργία όταν κάτι στο σημερινό περιβάλλον τις προκαλεί και μας θυμίζει τον πρώιμο καιρό της οδύνης.

Τα υπολείμματα των παλαιών βιωμάτων οδύνης θα μπορούσαν να είχαν ξεκαθαρίσει γρήγορα και οριστικά, την στιγμή που είχαμε πληγωθεί, μέσα από τα φυσιολογικά κανάλια της συναισθηματικής εκτόνωσης (π.χ. το κλάμα, το γέλιο και το τρέμουλο). Μετά από συναισθηματική εκτόνωση, το μυαλό του ανθρώπου έχει την ικανότητα να σκέφτεται πιο καθαρά και να αναθεωρεί το οδυνηρό συμβάν.

Αντίθετα, η πλήση εγκεφάλου εναντίον της συναισθηματικής εκτόνωσης που επιβάλλουν οι πολιτισμοί μας και που μας επέβαλλαν άκαμπτα όταν ήμασταν παιδιά ("Μην κλαις", "Πέρασε", "Έγινε φαντάρος" και τα λοιπά) έχει παρέμβει και έχει εμποδίσει την ανάρρωση από τις οδύνες μας και καταλήγει σε αυξανόμενη συσσώρευση οδυνών και εντάσεων. Μέχρι να φτάσουμε την ενηλικίωση, αυτό έχει περιορίσει σοβαρά τις αυθεντικές μας ικανότητες να αποκτούμε καλές σχέσεις με άλλους, να πετυχαίνουμε και να απολαμβάνουμε την ζωή. Επίσης έχει παρεμβληθεί στην πορεία μας να προχωρήσουμε προς μια κοινωνία που υποστηρίζει όλους τους ανθρώπους να ευδοκίμησουν σε σχέσεις συνεργασίας και σεβασμού.

Στην Re-evaluation Counseling η φυσική ικανότητα να γιατρευόμαστε από την οδύνη επανακτάται. Η κύρια προϋπόθεση γι αυτό είναι ένας ακροατής και ένας ομιλητής που ειλικρινά ενδιαφέρεται, που θα παραμείνει χαλαρός/ή μπροστά στις εντάσεις μας και που καταλαβαίνει πώς λειτουργεί η διαδικασία της συναισθηματικής εκτόνωσης.

Πολλές από τις οδύνες μας είναι τα αποτελέσματα των πληγών που προκαλεί η κοινωνία και είναι βλαβερές σε όλους τους ανθρώπους. Ονομάζουμε αυτές τις πληγές καταπίεση (ο ρατσισμός είναι ένα παράδειγμα). Ο κάθε άνθρωπος σε κάθε σύγχρονη κοινωνία έχει μάθει, μέσα από τους αυτοματισμούς που έχει υποστεί, να λειτουργεί και στο ρόλο του καταπιεζόμενου και του καταπιεστή. (Για παράδειγμα, ο ίδιος άνθρωπος μπορεί και να καταπιεστεί από το ρατσισμό και να λειτουργεί με το ρόλο του καταπιεστή σε σχέση με το σεξισμό).

Η καταπίεση δεν είναι ούτε αναπόφευκτη ούτε έμφυτη. Εμφανίζεται και λειτουργεί μόνο στη βάση των αυτοματισμών οδύνης. Κανένας άνθρωπος δεν θα συμφωνούσε να υποβάλλεται στην καταπίεση εκτός αν ένας αυτοματισμός οδύνης παρόμοιος υποταγής είχε προηγουμένως εγκατασταθεί τότε που ο άνθρωπος είχε πληγωθεί. Κανένας άνθρωπος ούτε θα συμφωνούσε ποτέ, ούτε θα συμμετείχε ποτέ στην καταπίεση κάποιου άλλου ανθρώπου, εκτός αν ένας αυτοματισμός οδύνης είχε προηγουμένως εγκατασταθεί. Όταν οι αυτοματισμοί έχουν εγκατασταθεί, ο άνθρωπος είναι ευεπηρέαστος στο να δρα παράλογα και καταπιεστικά προς τους άλλους, συμπεριλαμβάνοντας ανθρώπους της δικής του ομάδας και επίσης προς τον εαυτό του. (Οι άνθρωποι ξεπέφτουν και υποβιβάζουν τους δικούς τους ανθρώπους μόνο όταν ο ρατσισμός τους έχει πληγώσει μέχρι το σημείο που ασυνείδητα τον έχουν εσωτερικεύσει).

Τα άτομα μπορούν να απελευθερωθούν από τις συνέπειες του ρατσισμού και των άλλων καταπίεσεων μέσα από την διαδικασία της συναισθηματικής εκτόνωσης σε συνδυασμό με την αποτελεσματική οργάνωση για την εξάλειψη του ρατσισμού από τους θεσμούς. Αυτό δεν εξαλείφει το ρατσισμό, αλλά ενδυναμώνει τα άτομα να παλεύουν πιο αποτελεσματικά για την εξάλειψή του.

Η Re-evaluation Counseling είναι μια διαδικασία για να απελευθερώσει τους ανθρώπους και την κοινωνία σαν σύνολο από τους αυτοματισμούς οδύνης ώστε να απολαμβάνουν πλήρως τον έξυπνο τρόπο λειτουργίας τους. Η Re-evaluation Counseling γίνεται σε ζευγάρια, όπου οι άνθρωποι ακούνε ο ένας τον άλλον και αλληλοβοηθούνται να απαλλαγούν από οδυνηρά συναισθήματα. Επειδή δεν υπάρχει οικονομική συναλλαγή μεταξύ των ανθρώπων που κάνουν συμπαράσταση σ' αυτά τα ζευγάρια, ο κάθε άνθρωπος μπορεί να χρησιμοποιεί την Re-evaluation Counseling ανεξαρτήτως της οικονομικής του κατάστασης.

Τα μέλη των κοινοτήτων της Re-evaluation Counseling έχουν δουλέψει επάνω στο θέμα της εξάλειψης του ρατσισμού από τη δεκαετία του 1970. Το 1999 η διεθνής κοινότητα της Re-evaluation Counseling όρισε την εξάλειψη του ρατσισμού ως το θέμα-κλειδί, αυξάνοντας τη δουλειά για την εξάλειψη αυτής της καταπίεσης. Μέσα στις κοινότητες της Re-evaluation Counseling οι άνθρωποι συμμετέχουν σε επιτροπές και εργαστήρια, στα οποία κάνουν συμπάρασταση μεταξύ τους για να απελευθερωθούν από τα αποτελέσματα του ρατσισμού. Μερικές από αυτές τις ομάδες και εργαστήρια είναι για ανθρώπους πολυπολιτισμικής προέλευσης. Άλλα είναι για ανθρώπους μίας μόνο πολιτισμικής παράδοσης (απόγονοι των Αφρικανών, Ιθαγενείς, κ.τ.λ.).

Σήμερα η Re-evaluation Counseling εφαρμόζεται σε ενενήντα δύο χώρες του κόσμου. Περισσότερες πληροφορίες για την Re-evaluation Counseling βρίσκονται στο web site του UER στο <<http://www.rc.org/uer>>.

\* Στα Ελληνικά "Re-evaluation Counseling" μεταφράζεται "Συμπαράσταση για Αναθεώρηση", "RC" είναι "Σ.Α." και "Counseling" είναι "Συμπαράσταση".