

## Τελειώνοντας μία αέναη μάχη

Μία ομιλία από τον Τιμ Τζάκινς στη Νέα Υόρκη (Νέα Υόρκη, ΗΠΑ)  
Εργαστήριο Δασκάλων και Αρχηγών Ιούνιος 2011

Καθένας από μας έχει οδύνες που τον έχουν μπερδέψει, αλλά όταν είμαστε μαζί και κάποιος μας ακούει τότε τα πράγματα αρχίζουν να κινούνται. Σκεπτόμαστε ότι ο νους μας μπορεί να αλλάξει, και αυτό είναι κάτω από τη δική μας προσταγή, ότι δεν χρειάζεται να μένουμε κολλημένοι και μπερδεμένοι. Θυμόμαστε ότι η εκτόνωση πραγματικά μας επιτρέπει να αλλάζουμε το νου μας.

### ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Αν είμαστε καιρό στη ΣΑ, βγάζουμε τη σκέψη μας έξω από τις προσωπικές μας οδύνες και βλέπουμε τι συμβαίνει στην κοινωνία. Βλέπουμε πώς όλες οι καταπιέσεις πέφτουν πάνω μας – ο ταξισμός, ο ρατσισμός, ο σεξισμός, ο εθνικισμός, η αποικιοκρατία- και έρχονται να καταλάβουν και να δομήσουν τις κοινωνίες μας έτσι ώστε όλοι μας χωρίς αμφιβολία να πληγωνόμαστε με συγκεκριμένους τρόπους. Έχουμε όλοι στοχοποιηθεί



ΟΙ ΛΙΜΝΕΣ ΤΖΑΦΡΕ ΣΤΗΝ ΒΡΕΤΑΝΙΚΗ ΚΟΛΟΥΜΒΙΑ ΤΟΥ ΚΑΝΑΔΑ • SHIRA ROSEN

από συγκεκριμένες κατηγορίες οδυνών. Πολύ πριν οι άνθρωποι ζήσουν σε κοινωνίες, ήταν μόνοι τους. Το σύνολο των καταπιέσεων ενδεχομένως να ήταν περισσότερο ποικίλο. Τώρα έχουν καταλήξει να είναι παρόμοιες. Δεν είναι ότι τα προσωπικά πράγματα που συμβαίνουν σε μας είναι όμοια- καθένας μας έχει πληγωθεί ξεχωριστά με ατομικούς τρόπους- αλλά οι συσσωρευμένες οδύνες καταλήγουν να μοιάζουν όμοιες. Έχουμε παρόμοιες δυσκολίες και μπορούμε να ανιχνεύσουμε κάποιες από αυτές πηγαίνοντας πίσω στις καταπιέσεις. Έχουμε να τα δούμε όλα αυτά, να τα δουλέψουμε και να γίνουμε εξυπνότεροι σ' αυτά.

### ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΝΟΥ ΜΑΣ

Πρέπει να θέσουμε κατευθύνσεις για τον εαυτό μας προσωπικά και μέσα στην Κοινότητα. Πρέπει να χρησιμοποιήσουμε το νου μας σε μέρη όπου οι οδύνες μάς έχουν αποπροσανατολίσει και μπερδέψει. Ακόμη κι αν ξέρουμε ότι μπορούμε να εκτονώσουμε την οδύνη, δεν θυμόμαστε να το κάνουμε με ορισμένες από τις οδύνες μας. Έχουν κυριεύσει το νου μας. Υπάρχουν φορές που δεν μπορούμε να θυμηθούμε ότι είναι εκεί- αφού έτσι είναι η ζωή, είναι όπως ήταν πάντα η ζωή για μας.

Μόνοι δεν μπορούμε να έχουμε επίγνωση αυτών των οδυνών, έτσι πρέπει να τις πάρουμε είδηση συλλογικά. Είναι περισσότερο εύκολο να τις αντιληφθούμε βλέποντας μία ομάδα ανθρώπων παρά ένα άτομο. Παρόλο που βλέπουμε την ποικιλία, τις μικρές διαφορές, μπορούμε επίσης να παρατηρήσουμε τους κοινούς αυτοματισμούς. Όταν το

κάνουμε αυτό, μπορούμε να θέσουμε κατευθύνσεις για τον εαυτό μας και για τις κοινότητές μας. Αυτό σημαίνει να χρησιμοποιήσουμε το νου μας παρόλο που έχουμε πληγωθεί με διάφορους τρόπους. Είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ΣΑ- πιθανόν τόσο σημαντικό όσο και η διαδικασία της εκτόνωσης.

### Η ΕΚΤΟΝΩΣΗ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΑΧΗ

Με τη διαδικασία της εκτόνωσης τόσο πολύ διακοπτόμενη και καταπιγόμενη, είναι ακόμη μία μάχη για εμάς να εκτονώσουμε. Παρόλο που συχνά έχουμε ένα θαυμάσιο, γεμάτο προσοχή, ζεστό συμπαραστάτη, δεν ξέρουμε τι να κάνουμε μέσα στη συνάντηση. Δεν μπορούμε να βρούμε τίποτα να δουλέψουμε. Ξέρουμε ότι πρέπει να δουλέψουμε πάνω σε κάτι, αλλά δεν καταλαβαίνουμε πώς να το κάνουμε.

Η κατάπνιξη της διαδικασίας της εκτόνωσης είναι τόσο ολοκληρωτική



ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ, ΗΠΑ • JENNIFER KREGER

που πρέπει να χρησιμοποιήσουμε το νου μας ενάντια στους αυτοματισμούς μας. Αυτό είναι τώρα διαφορετικό απ' όπωσ ήταν όταν ξεκινήσαμε. Η εκτόνωση είναι έμφυτη. Σαν νέοι εκτονώναμε αυθόρμητα. Δεν καταλαβαίναμε την εκτόνωση, απλώς τη χρησιμοποιούσαμε ή προσπαθούσαμε να τη χρησιμοποιήσουμε. Μετά μας την πήραν – γρήγορα και μοχθηρά, ή σιγά και με τρόπο, με όλων των ειδών τις φαινομενικά ευχάριστες δωροδοκίες. Μας είπαν να είμαστε υπάκουοι και ήσυχοι και να βάλουμε τις οδύνες μας στην άκρη. Κανένας δεν μπορούσε να μας ακούσει, και έτσι χάσαμε τη διαδικασία της εκτόνωσης.

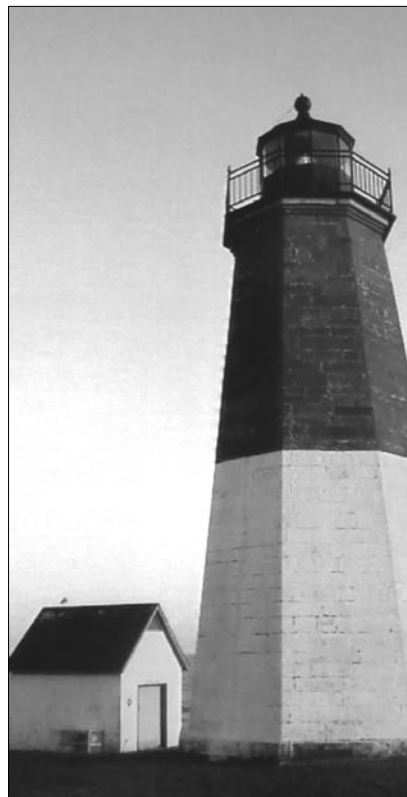
### Ο ΝΟΥΣ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΑΚΟΜΗ ΕΝΤΑΞΕΙ

Ακόμη και με όλες τις οδύνες που έχουμε συσσωρεύει, ο νους μας είναι ακόμη εντάξει. Αυτό είναι σαφές. Οι οδύνες δεν προκαλούν μόνιμη βλάβη στο νου μας. Ο νους μας είναι καλός ακόμη και αν υπάρχουν πολλά πράγματα που δεν έχουμε εκτονώσει. Έχουμε την ικανότητα να είμαστε εύστροφοι και έξυπνοι, να παίρνουμε πληροφορίες και να αποφασίζουμε. Απλά δεν το καταφέρνουμε αυτό πολύ συχνά. Αλλά είναι αυτές οι μικρές αναλαμπές- που φοβίζουν εμάς κι άλλους ανθρώπους. Ξαναζωντανεύουμε ακόμη και με τις παρούσες συνθήκες.

Αυτό σημαίνει ότι δεν είναι ανάγκη να παρατήσουμε τις ελπίδες μας για κανέναν. Δεν χάνουμε τις ελπίδες ποτέ πια για κανέναν. Το μυαλό είναι ακόμη εκεί, η διαδικασία εκτόνωσης ακόμη λειτουργεί και αυτός ο νους μπορεί να επανέλθει δριμύτερος και πληρέστερος, όλο και συχνότερα. Δεν χάνουμε τις ελπίδες ποτέ για κανέναν. Συγκεκριμένα, δεν επιτρέπεται να εγκαταλείψεις τον εαυτό σου με κανέναν τρόπο. Δεν είναι ανάγκη και είναι λάθος να χάσεις την ελπίδα για τον εαυτό σου.

### ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΟ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙΑ ΑΛΛΟΥΣ

Όλοι έχουμε κάμποσες οδύνες που έχουμε παρατήσει την προσπάθεια να τις γιατρέψουμε. Δεν το λέμε σε κανέναν. Δεν τολμάμε να το πούμε ούτε στη ΣΑ. Ξέρουμε πώς να παίρνουμε θετικές κατευθύνσεις ενάντια στις οδύνες. Και ξέρουμε πώς να το κάνουμε αυτό για άλλους ανθρώπους, ή πώς να δείχνουμε αυτή την εικόνα. Ξέρουμε ότι είναι σωστό, και ενδιαφερόμαστε για τους άλλους ώστε να σπρώξουμε τον εαυτό μας να πάρει τη σωστή στάση προς αυτούς. Το πρόβλημα είναι ότι αυτό δεν λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο για τον εαυτό μας. Αντιμέτωποι με την απογοήτευσή μας και τα συναισθήματά μας ότι δεν μπορούμε να νικήσουμε αυτές τις μάχες, μάς είναι σχεδόν αδύνατο να έχουμε αρκετή προοπτική ώστε να παραμείνουμε αρκετά αισιόδοξοι και να νοιαζόμαστε αρκετά για τον εαυτό μας, ώστε να μπορέσουμε να βγάλουμε από μέσα μας την ικανότητα



PONT AILAANT, ΗΠΑ • STEVE BANBURY

να έχουμε αυτή τη στάση υπέρ του εαυτού μας. Παρ' όλα αυτά δεν μπορείς να εγκαταλείψεις τον εαυτό σου, δεν πρέπει να εγκαταλείψεις τον εαυτό σου.

### ΑΞΙΖΕΙΣ ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΑΧΗ

Είναι ένας αγώνας που δεν παραδεχόμαστε εύκολα. Τον κρύβουμε ο ένας από τον άλλο. Αλλά είναι λίγο πιο δύσκολο να τον κρύψουμε όταν είμαστε με τρεις συμπαραστάτες. Κι αν έχουμε εκατόν πενήντα ανθρώπους, τότε η διαφορά είναι πολύ μεγάλη. Είναι μεγάλη, γιατί έχουμε αυτό το μεγάλο κομμάτι της σημερινής πραγματικότητας, της ζωντανής εξυπνάδας να αλληλεπιδρά με εμάς. Είναι τόσο ζωντανό, όσο δεν είναι καμιά από τις οδύνες που δουλεύουμε. Είναι ζωντανό, και το γνωρίζουμε. Μπορούμε να δούμε την διαφορά ανάμεσα στο πώς νοιώθεις την οδύνη και στο πώς είναι να κοιτάξεις γύρο και να βλέπεις αυτά τα πρόσωπα και τα μάτια. Μας θυμίζει κάτι. Μπορούμε να σκεφτούμε λίγο μακρύτερα. Κατά κάποιο τρόπο παίρνουμε θάρρος, εκεί που το 'χαμε χάσει.

Πρέπει να αποφασίσεις ότι αξίζει να παλεύεις για τον εαυτό σου, ό,τι να γίνει- ότι κανένας δεν είναι περισσότερο σημαντικός από εσένα. Στο κάτω-κάτω είσαι άνθρωπος. Και μ' αυτήν την έννοια κανένας άνθρωπος δεν είναι περισσότερο σημαντικός από έναν άλλο. Καθένας μας αξίζει εντελώς τη μάχη, χωρίς όρους, μόνο επειδή είμαστε εμείς. Ο καθένας από εμάς αξίζει τη μάχη. Είναι ευκολότερο να το σκεφτείς για άλλους ανθρώπους, αλλά πρέπει να το σκεφτείς και για τον εαυτό σου. Αξίζεις τη μάχη.

Όταν παίρνεις αυτή τη θέση, θα βρεις όλα τα παράξενα επιχειρήματα να έρχονται στο νου σου. Είναι αυτά πάνω στα οποία πρέπει να δουλέψεις. Είναι αυτά που οι συμπαραστάτες σου χρειάζεται να αντιπαλέψουν, και να τα πουν χαζά, και να κάνουν ό,τι άλλο

χρειάζεται για να τους φέρουν αρκετά δυνατό αντίλογο ώστε να μείνεις εκεί. Πρέπει επίσης να αποφασίσεις ότι μπορείς να είσαι ικανός να τα ξανακερδίσεις όλα πίσω.

Πρέπει να αποφασίσεις ότι μπορεί να έχω δίκιο. Είμαι εκείνος που το σπρώχνω αυτό. Έχω δίκιο. Δεν ξέρω, αλλά νομίζω ότι έχω. Έχω κι εγώ παρόμοιες οδύνες, αλλά νομίζω ότι έχω δίκιο. Χρειάζεται να αποφασίσεις ότι πιθανόν έχω δίκιο και ότι είσαι πρόθυμος να το τσεκάρεις και να δεις, ότι είσαι πρόθυμος να αντιμετωπίσεις όλα τα πράγματα που σε πόνεσαν και σε μπέρδεψαν.

### ΠΗΓΑΙΝΟΝΤΑΣ ΠΙΣΩ, ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΣΤΟ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΘΥΜΑΤΟΣ

Μπορείς να πας πίσω να δεις αυτές τις οδύνες, αλλά διαφορετικά. Μου φαίνεται ότι, όταν πάμε πίσω και δουλεύουμε παλιές, βαριές οδύνες, συχνά υιοθετούμε το ρόλο του ηττημένου θύματος και πάμε πίσω και δουλεύουμε το πόσο άσχημα νιώθαμε. Προσπαθήσαμε να δουλέψουμε τις παλιές οδύνες με αυτόν τον τρόπο, αφού έχουν συμβεί, αλλά δεν υπήρχε αρκετή υποστήριξη για να λειτουργήσει σωστά και ένα μέρος γατζώθηκε εκεί. Δεν είναι ο μοναδικός τρόπος να πάμε πίσω και να δουλέψουμε παλιές οδύνες. Είναι η συνήθεια. Γλιστράμε στο να υποφέρουμε όπως τότε. Μοιάζει σαν αυτή να είναι η αλήθεια.

Νομίζω ότι έχει περιορισμένη χρησιμότητα. Λειτουργεί- έχουμε εκτονώσει πολλά πράγματα νιώθοντας χάλια- αλλά κάνοντάς το με αυτόν τον τρόπο είναι σαν να δεχόμαστε τη σύγχυση. Εσύ δεν είσαι πια πραγματικά έτσι. Τώρα μπορείς να πάρεις απόφαση και να πας πίσω να τελειώσεις τη μάχη.

### ΤΟ ΧΕΙΡΟΤΕΡΟ ΗΤΑΝ ΟΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΣΕΣ ΝΑ ΕΚΤΟΝΩΣΕΙΣ

Εκείνη τη στιγμή ηττήθηκες, χωρίς να είναι αναγκαίο. Αυτές ήταν



NEA YOPKH, HPIA • TIM JACKINS

οι συνθήκες. Έπρεπε να συμβεί, και η ήττα πάγωσε στην καταγραφή της οδύνης. Επίσης, όλοι αυτοί οι σκληροί τρόποι με τους οποίους πληγώθηκες δεν είναι το χειρότερο πράγμα που σου συνέβη. Το χειρότερο που συνέβη ήταν ότι δεν τα εκτόνωσες ποτέ. Δεν είναι ότι συνέβησαν αλλά ότι έπρεπε να συνεχίζεις να ζεις με αυτά. Αν είχες τη δυνατότητα να εκτονώσεις,



ADLEY GARTENSTEIN

θα είχες συνέρθει και δεν θα σε απασχολούσαν τώρα πια. Θα είχες καταλάβει κάτι και τώρα δεν θα σε αποσπούσαν. Το χειρότερο πράγμα που σου συνέβη ήταν ότι έπρεπε να συνεχίσεις να ζεις με αυτά επειδή δεν μπορούσες να εκτονώσεις.

### ΚΑΘΕ ΟΔΥΝΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΑΤΡΕΥΤΕΙ

Από τα γεγονότα αυτά εσύ κατάφερες και επέζησες. Επιβίωσες και τώρα μπορείς να αναρρώσεις από αυτά. Τώρα πρέπει να αποφασίσεις να πας πίσω και να τα επιλύσεις- πάρε λοιπόν την απόφαση ότι δεν είσαι εγκλωβισμένος, ούτε μικρός ούτε μόνος. Έχεις τώρα όλες αυτές τις πληροφορίες για το πώς θα νικήσεις τη μάχη- πληροφορίες που τότε δεν τις είχες. Έχεις όλη αυτή την πηγή υποστήριξης με το μέρος σου, αυτή η πραγματικότητα είναι πλάι σου. Μπορείς να πας πίσω και να πεις, «Έχασα. Νικήθηκα από αυτό. Κανένας άλλος τρόπος δεν ήταν πιθανός τότε, αλλά τώρα είμαι εδώ να το τελειώσω». Χρειάζεται να ξαναπάς εκεί τώρα που έχεις αποκτήσει τους μύες και την ικανότητα και την πληροφόρηση γι αυτό. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα σου φαίνεται πάλι αδύνατο, αλλά έχεις την ευκαιρία να καταλάβεις την απελπισία σαν κάτι που έρχεται για να το διορθώσεις, κάτι που θα πας πίσω να το επιλύσεις και να το τελειώσεις. Δεν πας πίσω για να το ξαναεπισκεφθείς ξανά και ξανά σαν κάποιος που είχε συνθλιβεί. Πηγαίνεις πίσω σαν άνθρωπος που τώρα έχει όλους τους πόρους και την ικανότητα να διορθώσει τελικά την κατάσταση.

Η γενική ιδέα είναι ότι κάθε λάθος, κάθε παλιά πληγή στη ζωή καθενός μας, μπορούμε να την επιλύσουμε. Και όχι μόνο στις δικές μας ζωές. Μπορούμε να επιλύσουμε τις οδύνες που κληρονομούνται από γενιά σε γενιά. Έχουμε τα εργαλεία να διορθώσουμε τις ζημιές από κάθε λάθος που έχει γίνει και έχει κολλήσει επάνω μας.

## ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Μπορούμε να φτάσουμε στο σημείο όπου πραγματικά μπορούμε να ζούμε στο παρόν και να σχεδιάζουμε το μέλλον χωρίς να το βλέπουμε μέσα από τις παλιές δυσκολίες. Οι παλιές δυσκολίες δεν θα έχουν σημασία. Θα καταφέρουμε να δούμε την παρούσα πραγματικότητα και να βρούμε τι θέλουμε να γίνει, βασισμένοι σε αυτή την πραγματικότητα, αντί να 'πληρώνουμε' για πάντα τις παλιές οδύνες. Στην ουσία μπορούμε να έχουμε μία πραγματική ζωή στο παρόν, ανεπηρέαστη από τις μη εκτονωμένες οδύνες.

### **«ΤΩΡΑ ΕΧΩ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΤΟ ΦΤΙΑΞΩ»**

Για να καταφέρουμε χρειάζεται ο καθένας από εμάς να αποφασίσει να ανταποκριθεί σ' αυτήν την πρόκληση. Νομίζω ότι θα το κάνουμε, πρέπει να το κάνουμε. Μπορούμε να ξεκινήσουμε εμείς εδώ οι εκατόν πενήντα. Με τόση υποστήριξη, έχουμε την ευκαιρία να το κάνουμε. Όταν οι πόροι είναι

λιγότεροι, είναι περισσότερο δύσκολο. Αυτό είναι εντάξει. Μην ενδίδεις σε αυτοματισμούς που λένε ότι αν είναι πιθανόν να γίνει, τότε πρέπει να γίνουν όλα τώρα. Έχουμε εξασφαλίσει τις πηγές στήριξής μας εδώ και εξήντα χρόνια, τόσες ώστε να είναι εφικτό. Δεν ήταν πιθανό πέντε χρόνια πριν. Τα πράγματα προχωρούν, εμείς προχωράμε, γνώση συσσωρεύεται, έχουμε καλύτερη εικόνα, έχουμε την ευκαιρία να κάνουμε περισσότερα.

Πρέπει να γίνουν περισσότερα και αυτή η δουλειά είναι μέσα στο μέλλον μας. Πρέπει να έχουμε συνείδηση αυτού του πράγματος και να το ξεκινήσουμε τώρα. Θα επηρεάσει κάθε άλλο πράγμα που δουλεύουμε στη ΣΑ, επειδή βλέπουμε τα περισσότερα από αυτά από τη γωνία του πληγωμένου και συντετριμμένου. Δεν νομίζω ότι είναι απαραίτητο. Νομίζω ότι χρειάζεται να έχουμε την οπτική «Τώρα είναι στα χέρια μου να το φτιάξω. Τώρα μπορώ να πάω πίσω και να το αλλάξω». Δεν χρειάζεται να

το αντιμετωπίζουμε ξανά όπως τότε. Δεν είναι πια όπως ήταν τότε. Ήταν έτσι τότε και ο νους μας κόλλησε εκεί αλλά μόλις η εκτόνωση ξεκινά και η οπτική μας αλλάζει, τότε τα πράγματα κινούνται. Εδώ είναι που έχουμε λόγο εμείς. Η δουλειά μας είναι η επίλυση όλων των λαθών του παρελθόντος.

### **ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙΣ**

Πρέπει να τολμήσεις. Πρέπει να τολμήσεις στα σημεία που νιώθεις απελπισμένος, όπου νιώθεις ότι δεν μπορείς. Πρέπει να βάλεις μπροστά την ιδέα ότι ενδεχομένως θα μπορούσες. Ίσως θα μπορούσες να αντιμετωπίσεις και να νιώσεις όλα εκείνα που απέφευγες, όλες τις οδύνες που έμοιαζαν ανυπόφορες. Ίσως μπορούν να αντικρουστούν.

Αυτό που έκανε τα πράγματα ανυπόφορα στο παρελθόν ήταν το συναίσθημα από τις βαριές οδύνες και την απαγόρευση να τα εκτονώσεις. Αυτό είναι ανυπόφορο. Με το που θα αμφισβητήσεις τις ίδιες αυτές βαριές οδύνες και θα ξεκινήσεις να εκτονώνεις, τα πράγματα αρχίζουν να αλλάζουν, τόσο στα συναισθήματά σου όσο και στο πώς τα βλέπεις.

Θέλω να παλέψεις για τον εαυτό σου. Ό,τι και να γίνει. Ξέρω ότι έχεις χιλιάδες δικαιολογίες στο μυαλό σου για να μην το κάνεις. Πες τες φωναχτά και η συμπραστάτρια σου θα σου πει «μπούρδες!». Θα τη δώσεις αυτή τη μάχη. Δεν με νοιάζει πόσο φοβάσαι. Δεν με νοιάζει αν νομίζεις ότι δεν θα το καταφέρεις. Δεν με νοιάζει αν νομίζεις ότι δεν το αξίζεις. Εγώ πιστεύω ότι το αξίζεις, για αυτό θα το κάνουμε. Το κατάλαβες: Χρειάζεται δύναμη για να αντιλέμε το πόσο εύκολα τα εγκαταλείψαμε σε αυτό το σημείο.

Από το Πρέζεντ Τάιμ,  
Οκτώβρης 2011, σελίδες 3 -5  
(Finishing an Unfinished Battle, Present  
Time, October 2011, pages 3-5)

Μετάφραση: Βασιλική Ξάνθη  
Translation: Vasiliki Xanthi



STAN EICHNER