

## Ανθρώπινες σχέσεις και σεξουαλικότητα

Οι κοινότητες της ΣΑ συνεχίζουν να δουλεύουν ώστε να κατανοήσουμε όλους τους τομείς της ανθρώπινης ζωής που επηρεάζονται από τις οδύνες. Μερικές απ' αυτές όπως η σεξουαλικότητα, το φύλο και οι ανθρώπινες σχέσεις έχουν μπλεχτεί πολύ μεταξύ τους. Οι προσπάθειες για να προχωρήσουμε τη σκέψη μας σ' αυτά τα θέματα δεν είναι εύκολες, πάντοτε μας αναδιεγείρουν και χρειάζεται εξειδικευμένη δουλειά ώστε να είναι αποτελεσματικές. Μια τέτοια προσπάθεια, πριν από μια δεκαετία και λίγο περισσότερο, είναι αυτή που ονομάζεται 'Πολιτική για την ομοφυλοφιλία'.

Το άρθρο τούτο αποτελεί ένα επόμενο βήμα στο προχώρημα της δουλειάς για τα θέματα της σεξουαλικότητας, του φύλου και της σύνδεσης μεταξύ των ανθρώπων. Η δουλειά ακόμη είναι δύσκολη, ακόμη μας αναδιεγείρει και ακόμη απαιτεί πειθαρχημένες προσπάθειες εναντίον των αυτοματισμών μας ώστε να είναι αποτελεσματική. Κι όπως πάντοτε στη δουλειά που κάνουμε, το άρθρο δεν είναι η «τελευταία μας λέξη»<sup>1</sup>. Είναι περισσότερο μια περιγραφή των σκέψεων που κάνουμε πρόσφατα σχετικά με τα παραπάνω θέματα.

### ΠΩΣ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ ΤΙΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Μετά από χρόνια δουλειάς στη ΣΑ έχουμε δημιουργήσει μια σταθερή εικόνα για το πώς θα μπορούσε να είναι αυτό που θεωρούμε ως φυσικό δεσμό μεταξύ των ανθρώπων. Με δυο λόγια θα λέγαμε ότι ο φυσικός τρόπος που δυο ανθρώπινα πλάσματα μπορούν να συνδεθούν μεταξύ τους είναι η αγάπη, που ισχύει για οποιοδήποτε ανθρώπινη δυάδα.

Φαίνεται ότι όλα τα νεογέννητα καταφθάνουν στη ζωή με την προσδοκία ότι κάποιος όμοιός τους θα είναι εκεί παρών, περιμένοντας να αλληλεπιδράσει μαζί τους με συνειδητό, ευφυή και πλήρη σκέψης τρόπο. Καθένας μας προφανώς, έρχεται στη ζωή με την προσωπική του ευφυΐα άθικτη και λειτουργική και με θερμή προσδοκία ότι θα υπάρξει μια άλλη ευφυΐα να αλληλεπιδράσει μαζί της.

<sup>1</sup> Είναι μια πολιτική που σημαίνει ότι θα συνεχίζουμε να σκεφτόμαστε και να καταλαβαίνουμε τα πράγματα όλο και πιο καλά.

### ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΥΝΔΕΣΗΣ

Επειδή δεν υπάρχει πληροφόρηση για τους νεογέννητους ανθρώπους, σχεδόν πάντοτε ερχόμαστε στη ζωή χωρίς οι ενήλικοι που μας υποδέχονται να συνειδητοποιούν την ύπαρξη της ευφυΐας μας. Λόγω των συνθηκών της ζωής των γονιών μας και των άλλων ενήλικων γύρω τους, λόγω των τραυμάτων από τις οδύνες που έχουν υποφέρει και που δεν μπόρεσαν να τις εκτονώσουν και, κυρίως, λόγω της καταπιεστικής φύσης της κοινωνίας στην οποία ζουν, καταφτάνουμε στη ζωή και δεν βρίσκουμε μια άλλη ευφυΐα που θα μπορούσε να σταθεί συνειδητά δίπλα μας. Επειδή υπήρξαμε εντελώς εξαρτημένες/οι σωματικά στη γέννησή μας, χρειαζόμασταν ένα άλλο ευφυές ανθρώπινο πλάσμα πιο πληροφορημένο, που θα είχε εξελιχθεί τόσο ώστε να έχει πιο πολλές φυσικές δεξιότητες και που θα μπορούσε να σκεφθεί το καλό μας, να φροντίσει τις ανάγκες μας, και κυρίως να μας υποστηρίξει να εκτονώσουμε όσες οδύνες αποκτούσαμε. Αυτό δεν συνέβη. Αντίθετα οι πρώτες μας μέρες στη ζωή δυναστεύονταν από χωρισμό και έλλειψη συνειδητότητας. Καθώς η απομόνωση, η απουσία συνείδησης, οι οδύνες των γύρω μας και η

έλλειψη υποστήριξης για εκτόνωση συσσωρεύτηκαν στα πρώτα χρόνια της ζωής μας, χάσαμε την βαθειά αισιοδοξία μας ότι θα συνδεθούμε στενά με μια άλλη ανθρώπινη ευφυΐα.

Η πρωταρχική μας προσδοκία ότι θα συνδεθούμε με μια άλλη ευφυΐα ισάξια με τη δική μας συνέχιζε να μην ικανοποιείται καθώς μεγαλώναμε, αναπτυσσόμασταν σωματικά και μαθαίναμε τον κόσμο. Φαίνεται ότι σε κάθε άνθρωπο, οι οδύνες που υψώθηκαν γύρω του λόγω της έλλειψης επαφής, κάποια στιγμή της ζωής του γίνονται τόσο βαριές που δημιουργούνται χρόνιοι αυτοματισμοί οδύνης που μας οδηγούν σε ζωές ψυχικής απομόνωσης. Αιχμάλωτοι αυτών των αυτοματισμών σταματάμε να προσπαθούμε να μοιραστούμε πολλές από τις σκέψεις μας και παύουμε να ελπίζουμε πολλή συνείδηση από τους άλλους. Αυτό μερικές φορές φαίνεται θλιβερό, σαν να είναι το τέλος της παιδικής ηλικίας, αλλά ταυτόχρονα φαίνεται σαν φυσιολογικό, σαν να μην υπάρχει τίποτα στραβό εκεί, σαν κάτι αναπόφευκτο.



MATT WEATHERFORD

### Η ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΣΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΕΣ ΜΑΣ ΟΤΙ Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΜΑΣ

Αν είχαμε κάποιον που θα μπορούσε να είναι συνειδητός απέναντί μας από την αρχή, οι ζωές μας θα μπορούσε να είναι πολύ διαφορετικές. Θα μπορούσαμε να συνεχίσουμε να βλέπουμε σαν πιθανή την πραγματική σύνδεση με ένα άλλο ανθρώπινο πλάσμα και δεν θα παρατούσαμε την προσπάθεια να έχουμε τέτοιου είδους σχέσεις. Αν επίσης είχαμε την καλή τύχη ώστε να έχουμε τη φροντίδα κάποιου που θα μας επέτρεπε να εκτονώνουμε τις οδύνες μας, θα παραμέναμε αισιόδοξοι και θα επιδιώκαμε σχέσεις με άλλους ανθρώπους, έχοντας μάθει καλά τις ανθρώπινες σχέσεις πάνω στην πράξη και κάνοντας εκτόνωση όπου είχαμε δυσκολίες.

Αν μας είχε συμβεί αυτό, θα είχαμε περισσότερο από μια δεκαετία για να μάθουμε και να αναπτύξουμε σχέσεις πριν τη σεξουαλική μας ωρίμανση. Επιπλέον αν είχαμε μεγαλώσει με πρόσβαση στην πληροφόρηση, τότε, όταν φτάναμε στη σεξουαλική μας ωριμότητα, θα μπορούσαμε να σκεφτούμε για το σεξ και για το ποια πράγματα θα θέλαμε να μάθουμε και να δοκιμάσουμε και με ποιο ταίρι θα θέλαμε να τα δοκιμάσουμε. Νομίζω ότι θα βρίσκαμε το σεξ ενδιαφέρον, αλλά αμφιβάλλω αν θα είχαμε το κόλλημα γι αυτό που έχουν οι περισσότεροι από μας.

Δυστυχώς αυτό που συνέβη με όλους μας ήταν αρκετά διαφορετικό. Όταν φτάσαμε στην περίοδο που αφυπνίστηκε η σεξουαλικότητά μας, είχαμε ήδη παλέψει σκληρά για χρόνια με το θέμα της σύνδεσής μας με άλλους ανθρώπους και είχαμε αντιμετωπίσει ήδη πολλές δυσκολίες να φτιάξουμε καλές σχέσεις. Επιπλέον είχαμε γίνει για πολλά χρόνια στόχος των σεξουαλικών οδυνών άλλων ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής κακοποίησης, και αφού είχαμε αποκλειστεί από την πρόσβαση στην εκτόνωση, είχαμε και εμείς αποκτήσει πολλές οδύνες σχετικά με το σεξ— πολλούς



BETH CRUISE

φόβους και απέχθειες, πολλές παγωμένες ανάγκες<sup>2</sup>, πόθους και λαχτάρες και πολλά θέματα σχετικά με το σεξ για τα οποία δεν μπορούσαμε να σκεφτούμε σωστά.

Το γεγονός ότι έχουμε πιεστεί από τις οδύνες των οικογενειών μας και των κοινωνιών μας να νοιώθουμε πολύ απομονωμένοι και ξεχωρισμένοι από άλλους ανθρώπους, κάνει τις κοινωνίες να παρουσιάζουν το σεξ σαν την έσχατη δυνατότητα ανθρώπινης σύνδεσης (ιδίως αν είμαστε αγόρια, στα κορίτσια επιτρέπεται συχνά να έχουν περισσότερη επαφή μεταξύ τους κι έτσι δεν είναι τόσο ευάλωτες σ' αυτή τη χειραγώγηση). Όταν φτάσουμε στο σημείο της σεξουαλικής μας ωρίμανσης σχεδόν όλοι μας νοιώθουμε πολύ ξεχωρισμένοι από άλλους ανθρώπους και μόλις δοθεί η δυνατότητα να έρθουμε κοντά σε κάποιον, σχεδόν όλοι μας τρέχουμε όσο πιο γρήγορα μπορούμε για να δούμε αν υπάρχει μια ευκαιρία ανθρώπινης επαφής εκεί. Είχαμε ήδη αποκτήσει άλλωστε τόσες οδύνες που μας έσπρωχναν, που λίγοι από μας είμαστε ικανοί για να κάνουμε καλές επαφές μεταξύ μας σ' αυτό το θέμα. Επιπλέον οι οδύνες μας που έχουν σχέση με το να έχουμε πραγματική επαφή με άλλους ανθρώπους έχουν μπλεχτεί με τις οδύνες μας για το σεξ και οι περισσότεροι από μας, ιδιαίτερα αν είμαστε άντρες, είμαστε ανίκανοι να φανταστούμε μια κοντινή, βαθειά σχέση φροντίδας με κάποιον παρά μόνο αν είναι σεξουαλική.

### ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΟΝΤΑ

Τα ανθρώπινα όντα είναι σεξουαλικά πλάσματα. Η σεξουαλική αναπαραγωγή ήταν ένα σημαντικό εξελικτικό βήμα και μας κληροδοτήθηκε μέσα από την εξέλιξη του είδους μας. Το σεξ είναι ένα φυσικό στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης και, όπως κάθε άλλο στοιχείο, είναι καλό. Το σεξ είναι ένα ενστικτώδες κομμάτι του ανθρώπινου όντος και όπως κι άλλα ένστικτα ελέγχεται από την εξυπνάδα μας, που εξελίχθηκε πολύ αργότερα. Το σεξ θα μπορούσε να είναι και θα γίνει ένα καλό, ενδιαφέρον και απολαυστικό κομμάτι της ύπαρξής μας και της συνύπαρξής μας με άλλους ανθρώπους, αν μπορούσαμε να εκτονώσουμε τις οδύνες που παρεμβάλλονται σ' αυτό.

Μόνο αν καταφέρουμε να εκτονώσουμε αυτές τις οδύνες και τις πετάξουμε έξω από το δρόμο μας, και μόνο τότε, δεν θα συνεχίσουν αυτές να παρεμβάλλονται είτε στο πλησίασμα μεταξύ μας είτε στο να μπορούμε να συνδεόμαστε σεξουαλικά μεταξύ μας με συνειδητό τρόπο. Συχνά όταν είμαστε σεξουαλικά κοντά, ακόμα και με τους ανθρώπους που είμαστε όσο πιο κοντά και αφοσιωμένα γίνεται, τα μυαλά μας δεν κάθονται στο τώρα, κοντά στον

<sup>2</sup> «Παγωμένη ανάγκη» είναι όρος που χρησιμοποιείται στην Συμπάρασταση για Αναθεώρηση για να περιγράψει μια οδύνη που προκύπτει όταν μια λογική ανάγκη της παιδικής ηλικίας δεν ικανοποιείται στην ώρα της. Η οδύνη αναγκάζει το άτομο να συνεχίζει τη προσπάθειά του να την καλύψει στο παρόν. Όμως η παγωμένη ανάγκη δεν μπορεί να ικανοποιηθεί. Απλώς εκτονώνεται.

άνθρωπο που είμαστε μαζί. Μάλλον, αναδιεγειρόμαστε τόσο ώστε κυνηγάμε κάποιες παγωμένες εικόνες από τις οδύνες μας. Όταν συμβαίνει αυτό, είμαστε αποκλεισμένοι από την αληθινή σεξουαλική εγγύτητα που επιδιώκουμε.

### ΑΝΤΡΕΣ

Εξ αιτίας του συγκεκριμένου τρόπου που έχουν αντιμετωπιστεί οι άντρες στην κοινωνία, από την παιδική ηλικία, συνήθως καταλήγουν να έχουν μεγάλους αυτοματισμούς απομόνωσης και πελώριο συναίσθημα μοναχικότητας, που τους αφήνει απελπισμένους και χωρίς ελπίδα πως θα αποκτήσουν επαφή μ' άλλους ανθρώπους. Κι αυτά τα συναίσθημα είναι μπλεγμένα με οδύνες που αναφέρονται στη σεξουαλικότητα. Η κοινωνία έχει στοχοποιήσει για χρόνια και χρόνια τις σεξουαλικές οδύνες των αντρών έτσι ώστε να τους χειραγωγεί και να τους προκαλεί σύγχυση. (Η κοινωνία έχει αρχίσει προσφάτως να βάζει στο στόχαστρο με παρόμοιους τρόπους και τις γυναίκες). Μια από τις συνέπειες του ότι έχουμε σεξουαλικές οδύνες και δεν έχουμε τη δυνατότητα να τις εκτονώσουμε, είναι να νοιώθουμε αμηχανία γι αυτές και ντροπή για τις παγωμένες σεξουαλικές επιθυμίες και τις ανεξέλεγκτες παρορμήσεις μας, ενώ ταυτόχρονα νοιώθουμε απελπισμένοι και έρμια των παγωμένων σεξουαλικών επιθυμιών, που παρουσιάζονται μασκαρεμένες σαν να είναι οι μοναδικοί τρόποι ανθρώπινης επαφής. Παγιδευμένοι σε παρορμητικές σεξουαλικές συμπεριφορές, και ταυτόχρονα αντικείμενα κριτικής γι αυτές, συχνά απομένουμε μυστικοπαθείς και αμυντικοί.

### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Οι γυναίκες μπαίνουν στο στόχαστρο του σεξισμού από τις πρώτες μέρες της ζωής τους. Πολλές γυναίκες έχουν κακοποιηθεί σεξουαλικά νωρίς στη ζωή τους και αυτό, βέβαια, έχει βαριά επίπτωση στις δικές τους οδύνες σχετικά με τη σεξουαλικότητα και την εγγύτητα. Παράλληλα στα κορίτσια, σε σύγκριση με τα αγόρια, επιτρέπεται συνήθως πολύ περισσότερη εγγύτητα και επαφή απ' όσο στα αγόρια, τουλάχιστον μεταξύ τους, πράγμα που τους επιτρέπει να κρατούν μια ιδέα της κοντινότητας με κάποιους τρόπους, για τους οποίους τα αγόρια σπάνια έχουν τη δυνατότητα. Γι αυτό το λόγο οι οδύνες των γυναικών για την εγγύτητα και για το σεξ δεν είναι τόσο κουβαριασμένες όλες μαζί, κι έτσι αντιμετωπίζουν λιγότερο συχνά τη σεξουαλικότητα σαν τον μοναδικό τρόπο οικειότητας. Αντιθέτως οι γυναίκες φαίνεται ότι έχουν πληγωθεί περισσότερο από το ότι έχουν πιεστεί σε σεξουαλικές δραστηριότητες σαν προϋπόθεση για εγγύτητα.



ΛΑΣΕΝ ΗΦΑΙΣΤΕΙΟΓΕΝΗΣ ΕΘΝΙΚΟ ΠΑΡΚΟ, ΜΙΝΕΡΑΛ, ΚΑΛΙΦΟΡΝΙΑ, ΗΠΑ • LISA VOSS

### ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ

Είτε συμμορφωνόμαστε με τις κοινωνικές οδύνες της σεξουαλικότητας είτε εξεγειρόμαστε εναντίον τους, σχεδόν όλοι μας καταλήγουμε με μια σεξουαλική ταυτότητα, που βασίζεται στις οδύνες μας σχετικά με τη σύνδεση μεταξύ των ανθρώπων, με τη σεξουαλικότητα και με τις πληγές μας από την καταπίεση.

Στη ΣΑ έχουμε καταφέρει να συνειδητοποιήσουμε ακριβώς πόσο μοναδικά όμορφο είναι κάθε ανθρώπινο πλάσμα και πόσο μοναδικά όμορφη μπορεί να είναι κάθε σχέση ανάμεσα σε οποιοδήποτε ζευγάρι ανθρώπων. Αλλά, όπως ξέρουμε καλά, οι οδύνες που δεν έχουν εκτονωθεί, μπορεί να μας κρατούν σε μια άκαμπτη συμπεριφορά και να μην δείχνουμε την πλήρη, ευέλικτη και ανεπανάληπτη ευφυΐα μας. Καθώς οι οδύνες συσσωρεύονται στο μυαλό μας, αρχίζουμε να ταυτιζόμαστε με κάποια ομάδα που έχει γίνει στόχος καταπίεσης και υποφέρει από οδύνες παρόμοιες με τις δικές μας. Θεωρούμε τον αυτό μας γυναίκα, προλετάριο, με ρίζες από την Αφρική, κοκ., λες κι αυτές οι ταυτότητες αποτελούν τον ορισμό της ύπαρξής μας. Βεβαίως αυτές οι ομάδες είναι σχηματισμοί για να καμαρώνουμε γι αυτούς και κάθε μια έχει συμβάλει αποφασιστικά στην ανθρώπινη σοφία και τον πολιτισμό, αλλά το να υιοθετήσουμε μια απ' αυτές τις ταυτότητες απλοϊκά και για πάντα μπορεί να σημαίνει ότι αποδεχόμαστε μια αντίληψη που σχηματίστηκε από τις οδύνες που υπέφερε αυτή η ανθρώπινη ομάδα και μπορεί να οδηγήσει σε μια περιορισμένη εικόνα του εαυτού μας.

Στη ΣΑ αναπτύχθηκε μια διαδικασία τριών βημάτων για να δουλέψουμε την ταυτότητά μας, για να κάνουμε συναντήσεις και να εκτονώνουμε, που μας μαθαίνουν να γνωρίζουμε και να είμαστε περήφανοι για τους ανθρώπους της ομάδας στην οποία ανήκουμε, χωρίς όμως να περιοριζόμαστε από τις οδύνες που έχουν σχέση με αυτόν τον προσδιορισμό μας. Τα βήματα αυτά είναι: 1. Να κατακτήσουμε με περηφάνια την ταυτότητά μας ως μέλη αυτής της ομάδας και να κάνουμε συναντήσεις για την περηφάνια που έχουμε για την ομάδα μας, για όλους τους τρόπους που συνδέομαστε εμείς μ' αυτήν και για τα συναισθήματα που έρχονται στην επιφάνεια καθώς κατακτούμε την ταυτότητα αυτή, 2. Να εκτονώσουμε τις δυσκολίες που έχουμε με την ταυτότητα αυτή και να εκτονώσουμε τον κάθε τρόπο με τον οποίον η ομάδα μάς αναδιεγείρει και 3. Να κόψουμε τα 'κολλήματα' με την ταυτότητα αυτή και κάθε τρόπο με τον οποίο συνδέουμε τον εαυτό μας μ' αυτή και αυτοπεριοριζόμαστε εξ αιτίας της και να συνεχίσουμε να

## ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

αναπτυσσόμαστε με το δικό μας μοναδικό τρόπο, χωρίς να χάνουμε παράλληλα τη γνώση και τις ικανότητες που αποκομίσαμε από την απόκτηση της ταυτότητας αυτής και από τις σχέσεις μας με τους ανθρώπους της ομάδας.

### **ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ**

Όλοι μας έχουμε πειστεί από την κοινωνία να πάρουμε μια σεξουαλική ταυτότητα. Οι περισσότεροι από μας έχουμε καταλήξει να προσδιοριζόμαστε σαν ετεροσεξουαλικοί. Κάποιοι από μας έχουμε προσδιοριστεί σαν Γκέι, Λεσβίες, Αμφιφυλόφιλοι ή με κάποιον άλλο προσδιορισμό που δεν ενθαρρύνεται από την κοινωνία. Ανεξάρτητα από το ποια ταυτότητα έχουμε πάρει, δεν έχουμε γλιτώσει από τις οδύνες σχετικά με το σεξ ή με τη σύνδεσή μας με τους άλλους. Όλες οι σεξουαλικές ταυτότητές μας εμπεριέχουν πολλές οδύνες για το σεξ, που μας μπερδεύουν και μας δυσκολεύουν να σκεφτούμε για τη σεξουαλική εγγύτητα χωρίς να μας κατακλύσουν συναισθήματα απεγνωσμένου πόθου και φόβου. Πράγματι, είναι δύσκολο να πεις με πόση πολλή σκέψη και πόση συνειδητότητα έχουμε τη δυνατότητα να διαλέξουμε μια από τις σεξουαλικές ταυτότητες, με δεδομένο το βάρος των οδυνών για το σεξ που έχουν σωριαστεί πάνω μας.

Η επιλογή μιας ταυτότητας διαφορετικής από την ετεροσεξουαλική μπορεί να επιτρέψει σε κάποιον να θέσει ερωτήματα για τους περιορισμούς και για τα μπερδέματα που περιτριγυρίζουν την κοντινότητα και το νοιάξιμο, σαν κομμάτι της ετεροσεξουαλικής ταυτότητας. Η απόρριψη αυτών των περιορισμών μπορεί να επιτρέψει σε κάποιον να αναπτύξει φροντίδα και σύνδεση που θεωρούνται «εκτός ορίων» από την κοινωνία. Αυτό μπορεί να είναι πολύ σημαντικό και πολύ ανθρώπινο. Οι κοινότητες που βασίζονται σε μη ετεροσεξουαλικές ταυτότητες έχουν εξασφαλίσει στα μέλη τους ένα χώρο που έχει ξεφύγει από την αποδοκιμασία της κοινωνίας και τις επιθέσεις και έτσι μπορούν να επιδιώκουν τη σύνδεση των ανθρώπων. Θα μπορούσαμε όλοι να έχουμε πιο πολλές ευκαιρίες να αναπτύξουμε περισσότερο νοιάξιμο και σύνδεση με όποιον διαλέξουμε, αν δεν υπήρχαν οι οδύνες, που συνοδεύουν τη δέσμευση και το σεξ, και που είναι στοιχεία της σημερινής κοινωνίας.

Αυτές οι οδύνες είναι μια από τις βάσεις της καταπίεσης καθενός που δεν προσδιορίζεται σαν ετεροσεξουαλικός. Οι άνθρωποι που δεν προσδιορίζονται ως ετεροσεξουαλικοί, αντιμετωπίζουν μια καταπίεση που υπήρξε ωμή, καταστροφική και θανάσιμη. Επιπλέον μερικές φορές αποσιωπάται και είναι πανούργα και κρυμμένη. Επειδή όλοι κουβαλάμε τις οδύνες της κοινωνίας σχετικά με την εγγύτητα και το σεξ, έχουμε τεράστια δυσκολία να σκεφτούμε καλά γι αυτήν την καταπίεση. Μερικοί από μας τυφλά και ανοιχτά παίζουμε το ρόλο του καταπιεστή από τις οδύνες που έχουν ενσταλλαχθεί

μέσα μας. Μερικοί από μας προσπαθούμε να κρύψουμε τις συνέπειες των οδυνών πάνω μας αλλά εξακολουθούμε να έχουμε τη σκέψη μας διαστρεβλωμένη απ' αυτές και να λειτουργούμε συγκαλυμμένα βασισμένοι σ' αυτές. Μερικοί από μας προσπαθούμε να σταματήσουμε τις συνέπειες των οδυνών στον τρόπο της σκέψης μας παίρνοντας απλώς την απόφαση να αποδεχτούμε κάθε τι που δυσκολευόμαστε να το κατανοήσουμε και υιοθετούμε επομένως μια θέση φιλελεύθερη. Δεν μπορούμε να πετύχουμε μια θέση έξυπνη και αποτελεσματική στην πράξη, αν δεν εκτονώσουμε ολοκληρωτικά τις οδύνες που όλοι κουβαλάμε γι αυτό το θέμα.

Κανείς/μιά ποτέ δεν θα έπρεπε να καταπιέζεται για το σεξουαλικό της/του προσανατολισμό. Σε τέτοιου είδους καταπίεση πρέπει όλοι μας να αντιστεκόμαστε, άσχετα με το ποια τυχάνει να είναι η προσωπική μας σεξουαλική ταυτότητα. Η αντίδραση σ' αυτή την καταπίεση είναι ένα θέμα που αφορά τον κάθε έναν μας προσωπικά, από τη στιγμή που, αν και στοχεύει συγκεκριμένες ομάδες, έχει χρησιμοποιηθεί για να καταστέλλει και να χειραγωγεί τον καθένα μας. Είναι προσωπική μας υπόθεση να πάμε έμπρακτα κόντρα σ' αυτήν την καταπίεση τώρα και να κάνουμε συναντήσεις για τις σεξουαλικές ταυτότητες και για τις συγχύσεις που οφείλονται στις οδύνες μας, ούτως ώστε να μπορέσουμε να σκεφτούμε με περισσότερη καθαρότητα και να δράσουμε πιο αποτελεσματικά εναντίον της. Αυτή είναι η δουλειά που έχουμε δεσμευτεί μεταξύ μας να κάνουμε εμείς στις κοινότητες της Σ.Α.

### **ΔΟΥΛΕΙΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**

Η δουλειά με τις σεξουαλικές οδύνες είναι χρήσιμη για όλους μας. Οι απόψεις και οι επιλογές μας είναι διαστρεβλωμένες απ' αυτές τις οδύνες. Επειδή είναι τόσο βαθιά διάχυτες και αναδιεγείρονται συνεχώς, κάθε ένας από μας είναι απαραίτητο να θέτει ερωτηματικά για κάθε τι που σκέφτεται για το σεξ, για κάθε τι που θεωρεί ότι ξέρει για το σεξ και για κάθε τι που νοιώθει για το σεξ, ανεξάρτητα από το ποιος είναι. Αν θέλουμε να απελευθερωθούμε από τις οδύνες μας σχετικά με τη σεξουαλικότητα ή με κάτι άλλο, πρέπει να θέτουμε ερωτηματικά και να χρησιμοποιούμε τη διαδικασία της εκτόνωσης για το κάθε τι χωρίς να βγάζουμε τίποτα απ' έξω. Η δουλειά μας είναι να αναρωτιόμαστε και να εκτονώνουμε σε πράγματα που πάντοτε πιστεύαμε, γι αυτά που λαχταρούμε πιο πολύ και για πράγματα που νιώθουμε ότι κρεμόμαστε απελπισμένα πάνω τους. Όποιο οδυνηρό κομμάτι απ' αυτά κι αν εκτονώσουμε, θα μας προσφέρει καλύτερη ζωή.

### **ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ**

Η συμπαράσταση και η εκτόνωση σε όλες τις οδύνες που αφορούν στη σεξουαλικότητα είναι ενδιαφέρουσα για πολλούς λόγους. Είναι σημαντικό για να ξαναβρούμε

την καθαρή σκέψη γι αυτή την πλευρά της ζωής μας και για τη συνολική απελευθέρωσή μας από τις οδύνες. Είναι σημαντικό για να γινόμαστε συνεχώς καλύτεροι συμπαραστάτες ο ένας για τον άλλον στα θέματα των σεξουαλικών οδυνών, συμπεριλαμβάνοντας και όσους από μας είμαστε στόχοι καταπίεσης από την κοινωνία σ' αυτόν τον τομέα. Επειδή αυτές οι οδύνες προήλθαν από τραύματα που συνέβησαν τόσο νωρίς στις ζωές μας, είναι συνδεδεμένες με τόσο πολλές περιοχές της ζωής μας και η εκτόνωση εκεί φέρνει οφέλη στη συνειδητοποίηση, ακόμη και σε τομείς που φαίνονται άσχετοι.

Επιπλέον και λόγω του ότι η κοινωνία όλο και πιο δύσκολα καταφέρνει να μην καταρρεύσει και λόγω του παράλογου οικονομικού συστήματός της, γίνονται συνεχώς όλο και περισσότερες προσπάθειες για να αναδιεγείρεται σχεδόν ολόκληρος ο πληθυσμός. Ένας συνεχώς αυξανόμενος αριθμός από τις προσπάθειες αυτές έχουν στόχο να αναδιεγείρουν τον κόσμο γύρω από τη σεξουαλικότητα. Οι προσπάθειες αυξάνονται συνεχώς αριθμητικά, γίνονται πιο απελπισμένες και πιο ρητές. Ο καπιταλισμός προσπαθεί όλο και πιο σκληρά να πουλήσει μια όλο και πλουσιότερη συλλογή προϊόντων με το να τα συνδέει με τη σεξουαλική αναδιέγερση. Διαφημίσεις που χρησιμοποιούν αποκάλυπτα το σεξ, που πριν λίγα χρόνια μπορούσαν να προκαλέσουν δικαστική παρέμβαση, τώρα είναι αποδεκτές στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Ένα αποτέλεσμα απ' αυτό βεβαίως είναι η συνεχιζόμενη αντικειμενοποίηση των γυναικών και η επιδείνωση του σεξισμού και της σύγχυσης για την ύπαρξη του σεξισμού. Υπάρχει επίσης αύξηση της αντικειμενοποίησης των παιδιών και των νέων αντρών.

Αυτός ο επίμονος καταγιγισμός της σεξουαλικής αναδιέγερσης μας επηρεάζει όλους και αναδιεγείρει τις σεξουαλικές οδύνες μας πολλές φορές κάθε μέρα. Οι σεξουαλικές οδύνες δεν είναι χειρότερες ή στη βάση πολύ διαφορετικές από άλλες οδύνες αλλά το συνεχές σφυροκόπημα της αναδιέγερσής τους και η έλλειψη της δυνατότητας να τις εκτονώσουμε έχουν τις συνέπειές τους. Οι προσπάθειες να μας αναδιεγείρουν σ' αυτόν τον τομέα δυστυχώς δεν θα λιγοστέψουν στο άμεσο μέλλον. Όσοι έχουν γίνει στόχος από την κοινωνία λόγω κάποιας σεξουαλικής ταυτότητας είναι οι πρώτοι που έχουν κινητοποιηθεί να δουλέψουν στις συναντήσεις τους τις οδύνες που έχουν σχέση με τη σεξουαλικότητα. Όλοι μας πρέπει να βρούμε τρόπους να αρχίσουμε σταθερά να εκτονώνουμε όλες αυτές τις οδύνες.

## Η ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΔΥΝΕΣ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑΣ

### *Οι πρώιμες σεξουαλικές αναμνήσεις*

Πολλοί από μας στη ΣΑ μπορέσαμε να κάνουμε αποτελεσματικές συναντήσεις για τις σεξουαλικές



ΣΙΤΝΕΪ, ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ • LINDALL KATZ

οδύνες και να λιγοστέψουμε αρκετά την επιρροή τους στις απόψεις και τη συμπεριφορά μας. Αλλά είχαμε μεγαλύτερες δυσκολίες να βρούμε τρόπους να κάνουμε αποτελεσματικές συναντήσεις πάνω στις οδύνες με τρόπο που εξασφαλίζεται συνέχεια σε βάθος χρόνου. Αυτό ήταν αλήθεια επειδή οι σεξουαλικές οδύνες μας είναι συνήθως πρώιμες και βαριές, επειδή οι συμπαραστάτες μας έχουν κι αυτοί σεξουαλικές οδύνες, πράγμα που μας δυσκολεύει να έχουμε αρκετές πηγές υποστήριξης στις συναντήσεις μας. Και επίσης επειδή η κοινωνία καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες να αναδιεγείρει τον καθένα στο θέμα της σεξουαλικότητας. Όλα αυτά τα πράγματα κάνουν πάρα πολύ δύσκολο το να είμαστε σκεπτόμενοι, συνειδητοί και αποτελεσματικοί συμπαραστάτες ο ένας για τον άλλον.

Το κομμάτι της δουλειάς για το θέμα αυτό που υπήρξε αναμφισβήτητα συνεχώς αποτελεσματικό, ήταν η εκτόνωση πάνω στις πρώιμες σεξουαλικές αναμνήσεις. Οι άνθρωποι κάνοντας αυτή τη δουλειά συνεχίζουν να κάνουν σημαντικά βήματα στην απελευθέρωσή τους από τις οδύνες. Μεγάλο μέρος από τη δουλειά αυτή έχει γίνει στις τάξεις και τα εργαστήρια. Στο έργο αυτό ο ομιλητής ενθαρρύνεται να βρει κάθε πρώιμη ανάμνηση που συνδέεται με οποιοδήποτε τρόπο με τη σεξουαλικότητα. Ακόμη κι αν η σχέση δεν είναι κατ' αρχήν γνωστή, το γεγονός ότι μια ανάμνηση εμφανίζεται σαν απάντηση στην ερώτηση του ακροατή για τις πρώιμες σεξουαλικές αναμνήσεις του ομιλητή, φτάνει για να αποφασίσουμε να ακολουθήσουμε αυτήν την ανάμνηση, με σκοπό να βρούμε και να εκτονώσουμε κάθε οδύνη που είναι συνδεδεμένη μ' αυτή.

Αυτή η εργασία είναι σημαντική, ενδυναμωτική και χρήσιμη και θα συνεχιστεί και θα αναπτυχθεί με καλά αποτελέσματα. Σας παρακαλώ να πάρετε και να διαβάσετε τα βιβλιαράκια της ΣΑ Μια Λογική Θεωρία της Σεξουαλικότητας του Χάρβεϋ Τζάκινς και το Συμπάρασταση στο θέμα των Πρώιμων Σεξουαλικών Αναμνήσεων της Τζόαν Καρπ.

### ***Τωρινές αναδιεγέρσεις***

Επειδή οι σεξουαλικές μας οδύνες γίνονται συνέχεια στόχος, είναι επίσης χρήσιμο για μας να έχουμε ευκαιρίες να εργαστούμε πάνω στις πρόσφατες σεξουαλικές αναδιεγέρσεις μας. Πολλοί από μας όμως έχουμε καταγραφές οδύνης αμηχανίας, ντροπής και μυστικοπάθειας σχετικά και με τη σεξουαλικότητα και με τις οδύνες μας για το σεξ, κι αυτό μας δυσκολεύει να αποφασίσουμε να δουλέψουμε γι αυτό το θέμα σε μια συνάντηση συμπαράστασης. Το γεγονός επίσης ότι όλοι οι συμπαραστάτες μας φαίνεται πως έχουν παρόμοιες οδύνες το κάνει ακόμα πιο δύσκολο.

Αυτές είναι απλώς οδύνες και μπορούν να εκτονωθούν πλήρως αλλά η πραγματική πρόκληση θα ήταν να βρούμε τη συνειδητή προσοχή που χρειαζόμαστε ώστε να χρησιμοποιήσουμε πλήρως τη διαδικασία της εκτόνωσης. Οι πιο αξιόπιστες και χρήσιμες ευκαιρίες υπήρξαν σε μικρές ομάδες έμπειρων συμπαραστών που γνωρίζονται μεταξύ τους καλά. Το να έχουμε μαζί μας σε μια συνάντηση έναν καλό συμπαραστάτη δεν μας εξασφαλίζει συνήθως αρκετές πηγές ή καθαρότητα ώστε να δουλέψουμε μ' αυτό το υλικό. Για τους πιο πολλούς από μας οι οδύνες μας σ' αυτόν τον τομέα είναι τέτοιες ώστε χρειαζόμαστε προσοχή από πιο πολλούς συμπαραστάτες παρά από έναν, ώστε να εξασφαλιστεί ότι θα μπορέσουμε να τις εκτονώσουμε.

Σχεδόν όλοι μας έχουμε πολύ βαριές οδύνες σχετικά με τη σεξουαλικότητα και αν η εκτόνωση των πρώιμων πληγών προχωράει και γίνεται όλο και καλύτερη, τότε θα μας γίνεται όλο και πιο εύκολα αποδεκτό να τις εκτονώσουμε. Συμπληρωματικά για να το κυνηγήσουμε αυτό, σας προτείνω τώρα ακόμη και οι έμπειροι συμπαραστάτες να το σκεφτούν σοβαρά να δουλέψουν στις συναντήσεις τους για τις συχνά αναδιεγερμένες γοητείες, τις απαγορεύσεις, τις εμμονές και τις παγωμένες λαχτάρες (πόθους) κι ότι αυτό να το κάνουν όχι με έναν μόνο συμπαραστάτη αλλά τουλάχιστον με δύο (και κατά προτίμηση με τρεις) του ίδιου φύλου. (Καθώς εκτονώνουμε περισσότερο αυτά τα θέματα και αποκτούμε περισσότερη κρίση και προοπτική, ίσως θα μπορούσαμε να είμαστε πιο ευέλικτοι στην επιλογή των συμπαραστών μας, αλλά αυτό είναι γι αργότερα). Κι όπως πάντα, μακάρι να είμαστε και εμείς να βρίσκουμε συμπαραστάτες που θα μπορούν να είναι γεμάτοι γνώση και συνείδηση.

Σ' αυτές τις συναντήσεις έχει σημασία καθένας και να συνειδητοποιεί και να αφήνει και τους άλλους να καταλάβουν ότι όλοι έχουμε πολλές οδύνες που συνδέονται με το σεξ. Δεν είμαστε εμείς ακριβώς, ούτε είναι ακριβώς κάποιος άλλος. Κανένας, μεγαλωμένος σε κοινωνίες σαν τις δικές μας, δεν θα μπορούσε να αποφύγει

τις πληγές σ' αυτό το θέμα. Καθένας μας έχει τις ατομικές συλλογές από συναισθήματα (και το μούδιασμα είναι ένα απ' αυτά) εξ αιτίας των οδυνών που συνδέονται με το σεξ. Σ' αυτές τις συναντήσεις θέλω καθένας μας να βάλει τέλος στη μυστικοπάθεια σχετικά με το πώς τα δικά μας συναισθήματα για τη σεξουαλικότητα εκφράζονται μέσα στο κεφάλι μας και το πώς αναδιεγείρονται. Θέλω καθένας μας να το μοιραστεί αυτό με άλλους. (Όπως σε κάθε συνάντησή μας είμαστε δεσμευμένοι με την εχεμύθεια). Στις πρώτες συναντήσεις αυτών των ομάδων ήταν χρήσιμο να επιμένουμε σε κύκλους δέκα—δώδεκα λεπτών.

Πιθανά θέματα για τα οποία μπορούμε να αρχίσουμε να μιλάμε είναι τα εξής:

1. Έχουμε σώμα, τα μέρη του σώματός μας, τι κάνει το σώμα μας,
2. Τα πέντε πράγματα που μας μαγεύουν περισσότερο σχετικά με το σώμα μας και το σεξ,
3. Τα πράγματα που θα θέλαμε να δοκιμάσουμε σεξουαλικά,
4. Τα πράγματα που δεν θα θέλαμε να δοκιμάσουμε σεξουαλικά,
5. Τα σεξουαλικά πράγματα που ελπίζουμε ότι κανείς δεν θα μας ζητήσει ποτέ να κάνουμε.

Καθένας μας ξέρει ότι πολλά απ' αυτά τα θέματα συνδέονται με τις οδύνες μας, αλλά δεν μπορούμε να τα εκτονώσουμε και να ελευθερωθούμε απ' την πίεσή τους. Για μερικά απ' αυτά ίσως δεν είμαστε ακόμη ικανοί να αναγνωρίσουμε ότι προέρχονται από οδύνες. Αποκτώντας την ικανότητα να εκτονώνουμε οι σκέψεις και οι απόψεις μας θα αλλάζουν. Μόνο με αρκετή εκτόνωση θα μπορέσουμε να έχουμε αρκετά καθαρή σκέψη, ώστε να αποφασίσουμε πώς θέλουμε να είναι οι ζωές μας στον τομέα της σεξουαλικότητας και της εγγύτητας.

### **ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΛΑΜΠΙΚΑΡΟΥΜΕ ΤΗ ΣΚΕΨΗ ΜΑΣ**

Καθώς εκτονώνουμε τις οδύνες μας που συνδέονται με το σεξ, η σκέψη μας θα αλλάζει και θα αναπτύσσεται, τα μυαλά μας θα γίνονται λιγότερο παγωμένα σε οδυνηρές επιθυμίες ή λιγότερο αρνητικά από τρελό φόβο κι αυτό που ευχόμαστε για τη σεξουαλική μας ζωή και την κοντινότητα θα αλλάξει. Καθένας μας έχει την ευκαιρία να δει πώς αλλάζει η σκέψη του και μπορεί να αποφασίσει τι θα κάνει σεξουαλικά.

Έχουν ήδη φανεί αλλαγές σε ανθρώπους που έχουν εργαστεί σταθερά για να καθαρίσουν αυτή την περιοχή του βίου τους. Ανθρωποι που οι οδύνες τους τους κρατούσαν

τρομοκρατημένους από το σεξ και αρνητικούς προς αυτό, απέκτησαν ενδιαφέρον αλλά και δεν κόλλησαν σ' αυτό. Άνθρωποι που υπήρξαν πάρα πολύ απασχολημένοι με τα σεξουαλικά, έχασαν τη προσκόλλησή τους. Σιγά σιγά το σεξ έγινε ένα θέμα που κυριαρχούσε στα μυαλά πολύ λιγότερο από παλιά, με ένα ενδιαφέρον γι αυτό που φαίνεται να επιμένει αλλά με μια τάση να εξαλειφθεί το ενδιαφέρον για σεξουαλική σχέση με κάποιον του ίδιου φύλου. Εκτονώθηκαν οι πόθοι να έχουν οι ερωτικοί σύντροφοι μια ιδιαίτερη εμφάνιση ακριβώς ή να είναι μοντέλα ενός ιδιαίτερου σεξουαλικού στερεότυπου, καθώς και κάθε εμμονή να έχουν σεξουαλική σχέση με πολλούς και έτσι μπόρεσαν οι άνθρωποι να σκεφτούν γι αυτά και να συνειδητοποιήσουν τι θέλουν στη σεξουαλική κοντινότητα. Οι άνθρωποι έγιναν περισσότερο σκεπτόμενοι σχετικά με το τι έχει νόημα γι αυτούς και τις/τους σεξουαλικές/ούς συντρόφους τους και έχουν επιδείξει μια αυξανόμενη ικανότητα να νοιάζονται τους συντρόφους τους και να συνδέονται μ' αυτούς πιο ολοκληρωμένα κατά τις σεξουαλικές τους δραστηριότητες.

Αυτή υπήρξε η δική μας εμπειρία, μέχρι τώρα. Είναι σημαντικό ότι οι πληροφορίες που έχουμε αποκομίσει από τη δουλειά μας στο θέμα αυτό όπως και σε όλους τους τομείς πρέπει να γίνουν γνωστές, αλλά αυτή η πληροφόρηση δεν σημαίνει ότι θα υποκαταστήσει την ατομική δουλειά στη ΣΑ ούτε τη σκέψη οποιουδήποτε. Είναι πιο χρήσιμη όταν γίνεται αποδεκτή σαν μια πρόκληση για να μας ελευθερώσει εμάς τους ίδιους από τις οδύνες, έτσι ώστε καθένας μας να μπορέσει να ξεκαθαρίσει τη δική του σκέψη και την επίγνωση σ' αυτά τα θέματα, όπως και σ' όλες τις πτυχές της πραγματικότητας.

Κανένας δεν καλείται να αποδεχτεί τη δική μας εμπειρία και καθένας μας, όπως γίνεται πάντοτε, μπορεί να πάρει τις προσωπικές του αποφάσεις, ασχέτως αν συμφωνεί ή όχι. Αλλά όπως γίνεται συνήθως με κάθε θέμα που δουλεύουμε στη ΣΑ, δεν έχει νόημα να αγνοούμε τις πληροφορίες που παίρνουμε, αλλά είναι καλύτερο να τις χρησιμοποιούμε για να καθοδηγήσουμε και να προκαλέσουμε τους εαυτούς μας να δούμε ποιες οδύνες έχουμε σ' αυτόν τον τομέα. Είναι χρήσιμο να θεωρούμε σε κάθε συνάντησή μας ότι «σχεδόν οτιδήποτε θεωρεί κάποιος λογικό ή έμφυτο στις περιοχές της σεξουαλικότητάς μας είναι αυτοματισμένες καταγραφές οδύνης» (Μια λογική θεωρία της σεξουαλικότητας, Harvey Jackins, σελ. 2 και Η καλή πραγματικότητα, του ίδιου, σελ 186). Με τον ίδιο τρόπο, οποιοδήποτε συναίσθημα έχει κάποιος από μας ότι κάτι είναι λάθος στην ατομική σεξουαλική βιολογία του είναι απαραίτητο να το αντιμετωπίσουμε σαν κάτι που πιθανόν πηγάζει από τις οδύνες.

Οτιδήποτε έχουμε ανακαλύψει μέσα από τη δουλειά μας θα εξελιχθεί ευρύτερα και θα γίνει αντικείμενο

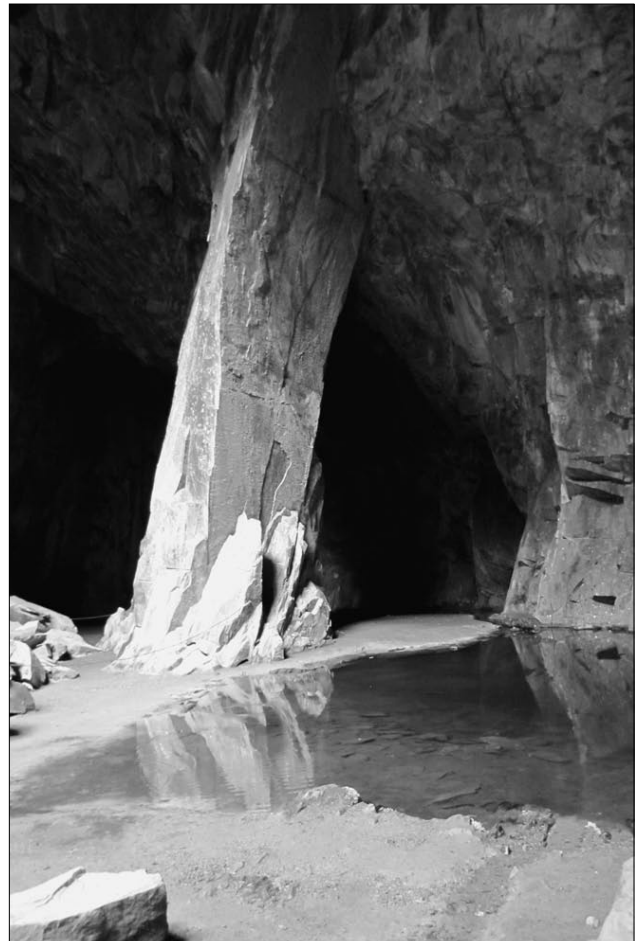
προβληματισμών, ακριβώς όπως θα έπρεπε να θέτουμε ερωτηματικά για τα πάντα προκειμένου να σκεφτούμε ολοκληρωμένα γι αυτά. Αλλά οι πραγματικές και χρήσιμες προκλήσεις δεν έρχονται από το τι νομίζουμε. Μάλλον πηγάζουν από την εμπειρία στη ΣΑ και από την εκτόνωση, που επιτρέπουν σε καθένα από μας να σκέφτεται πιο καθαρά.

### **ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΔΕΘΟΥΜΕ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ**

Όλοι μας συμμετέχουμε ήδη σε μια ενδιαφέρουσα προσπάθεια να παραμερίσουμε τις συνέπειες της οδύνης από τις ζωές μας και από τη ζωή κάθε ανθρώπινου όντος. Καθώς το κάνουμε αυτό ανακτούμε την ευφύια μας πλήρως και βρίσκουμε τη μεταξύ μας σύνδεση. Η εκτόνωση κάθε οδύνης που μας προκαλεί σύγχυση για τις μεταξύ μας σχέσεις ή για το τι θέλουμε στις μεταξύ μας σχέσεις είναι ένα σημαντικό μέρος αυτής της διαδικασίας.

Από το Πρέζεντ Τάιμ, Ιούλιος 2010, σελίδες 3 —7  
(Human Connections, and Sex,  
Present Time, July 2010, pp 3 – 7)

Μετάφραση: Βιβή Κάτου  
Translation: Vivi Katou



ΑΙΤΑ ΛΑΓΚΝΕΤΛΑ, ΑΙΤΑΙΑ • SANDRA CARTER