



## Εσωτερικευμένος ρατσισμός

Ο εσωτερικευμένος ρατσισμός γίνεται όταν άνθρωποι που είναι στόχοι του ρατσισμού ακούσια «συμφωνούν με» την ρατσιστική κακομεταχείριση. Ο κάθε άνθρωπος που είναι στόχος του ρατσισμού, από την παιδική ηλικία και μετά, παλεύει όσο πιο πολύ και όσο πιο δυνατά τολμάει, να κρατάει την αίσθηση του εαυτού του/της σαν καλός/ή, έξυπνη, δυνατή και σημαντική. Όμως, στις κοινωνίες μας, οι ρατσιστικές στάσεις είναι τόσο διαβρωτικές και καταστροφικές ώστε ο καθένας / η καθεμία από μας ώρες ώρες στριμώχνεται να «συμφωνήσει» με μερική από την «εκπαίδευση». Φτάνουμε στο σημείο ώστε συμπεριφερόμαστε και προς τον εαυτό μας και άλλα μέλη της ομάδας μας, σαν να είναι αλήθεια τα μηνύματα του ρατσισμού.

Μπορούμε να δούμε παραδείγματα του εσωτερικευμένου ρατσισμού παντού, για παράδειγμα:

- όταν σκεφτόμαστε ότι είμαστε ή ότι και άλλα μέλη στις ομάδες μας είναι βλάκες, τεμπέλες, ασήμαντες και κατώτερες
- όταν κριτικάρουμε ή απειλούμε προφορικά ο ένας τον άλλον, χρησιμοποιώντας τα ρατσιστικά μηνύματα της κοινωνίας μας ή επιτρέπουμε σε άλλους της ομάδας μας να το κάνουν.
- όταν απειλούμε σωματικά ή σκοτώνουμε ο ένας τον άλλον, φτάνοντας ως τα άκρα μεταξύ μας την οργή που έχουμε για το ρατσισμό
- όταν βάζουμε την προσωπική μας ευημερία στην τελευταία μοίρα και δεν μπορούμε να σκεφτούμε για την σωματική και ψυχική μας υγεία- με αποτέλεσμα να γινόμαστε τρωτοί σε καρδιακές αρρώστιες, πίεση, παχυσαρκίες, διαβήτη, έλκη και άλλα πολλά
- όταν κριτικάρουμε και δέρνουμε τα παιδιά μας σε λανθασμένες προσπάθειες να τα «πειθαρχούμε» και να τα εμποδίζουμε να στέκονται πολύ «ψηλά» (μια προσπάθεια να τα κάνουμε λιγότερο τρωτά στο ρατσισμό, που όμως γίνεται το αντίθετο και τα αφήνει πιο ριγμένα και εξοργισμένα)
- όταν συναισθήματα απελπισίας, απόγνωσης και θυμού μας σπρώχνουν να χρησιμοποιούμε αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά να «απαλλαγούμε» από αυτά τα συναισθήματα για στιγμιαία ανακούφιση, παρόλο που ξέρουμε ότι αυτό κάνει ακόμα πιο πολύ ζημιά στις οικογένειές μας και στους εαυτούς μας.
- όταν διαφορετικές καταπιεσμένες ομάδες καυκαδίζουμε μεταξύ μας για τα αγαθά που φαίνονται λιγότερα, όταν παλεύουμε σε συμμορίες, ή όταν γινόμαστε «φορείς» του ρατσισμού της ευρύτερης κοινωνίας.
- όταν νιώθουμε αποσυνδεδεμένοι από άλλα μέλη της ομάδας ή χρησιμοποιούμε, ξεχωρίζουμε ή βάζουμε σε κατηγορίες ο ένας τον άλλον σύμφωνα με συμπεριφορές ή τρόπους ζωής, πιστεύοντας ότι μερικοί από μας είναι «πιο γνήσιοι» από άλλους και ότι μερικά πράγματα δεν είναι «μέρος» των πολιτισμών μας.

Δεν φταίμε για καμιά από αυτές τις στάσεις ή συμπεριφορές μας, αλλά πρέπει όλο και περισσότερο να τις καταλαβαίνουμε και να κάνουμε τα βήματα να εξαλείψουμε και να επουλώσουμε την ζημιά που είναι αποτέλεσμα του ρατσισμού.

Για να επουλωθούμε, χρειάζεται να πούμε τις ιστορίες μας και να εκφράσουμε ανοιχτά τα συναισθήματά μας γύρω στα βιώματά μας σε σχέση με το ρατσισμό. Όταν κάνουμε έτσι, η ζημιά που έχει κάνει ο ρατσισμός αρχίζει να διασκορπίζεται. Αρχίζουμε να βλέπουμε τους εαυτούς μας σαν καλά, έξυπνα, δυνατά, πλήρη ανθρώπινα όντα. Νιώθουμε και δρούμε πιο δυνατά και έχουμε πιο πολλή ελπίδα για την εξάλειψη του ρατσισμού και άλλων καταπιέσεων.

Για να λειτουργήσει καλά αυτή η θεραπευτική διαδικασία, έχουμε ανάγκη κάποιον/α να μας ακούει προσεχτικά - κάποιον/α που ειλικρινά ενδιαφέρεται, που παραμένει χαλαρός/ή ενώ αντιμετωπίζει τα συναισθήματά μας, και που μας ενθαρρύνει να χρησιμοποιούμε την διαδικασία της συναισθηματικής απελευθέρωσης.

Δύο άτομα μπορούν να συμφωνήσουν ν' ακούσουν ο ένας τον άλλον με την σειρά, για κάποια συγκεκριμένη ώρα (για παράδειγμα, για μισή ώρα ο καθένας) χωρίς διακοπή, ενώ ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλον να μοιράζει τις εμπειρίες τους με λεπτομέρειες και να απελευθερώσουν τα συναισθήματά τους.

Η ασφάλεια να επουλωθούμε από την εσωτερικευμένο ρατσισμό δυναμώνει όταν οι άνθρωποι συναντιούνται σε ομάδες υποστήριξης ξεχωριστά (Π.χ. ξεχωριστά οι Αφρικανοί, ξεχωριστά οι Ιθαγενείς, οι Λατινο-αμερικανοί και οι άνθρωποι με Αραβική καταγωγή \*)

Σε αυτές τις ομάδες υποστήριξης το κάθε μέλος έχει την ίδια ώρα χωρίς διακοπή για να μοιραστεί τις εμπειρίες του τού ρατσισμού ενώ οι άλλοι ακούνε προσεχτικά. Ο/η υπεύθυνος/η της ομάδας ενθαρρύνει το άτομο που μιλάει να εκφράσει και τα συναισθήματά του/της και τις σκέψεις του/της. Επίσης καλωσορίζει και ενθαρρύνει τα δάκρυα, την τρεμούλα, την εξαγρίωση και το γέλιο, που συμβαίνουν συχνά αυθόρμητα.

Ερωτήσεις σαν τις ακόλουθες μπορούν να βοηθήσουν τα μέλη των ομάδων υποστήριξης να αναγνωρίσουν και να συγκεντρωθούν στον εσωτερικευμένο ρατσισμό:

- Τι πληροφορίες για τον εαυτό σου θα ήθελες να ξέρουν οι άλλοι – για την κληρονομιά σου, για την πατρίδα καταγωγής, την οικογένεια, την προίστορία της τάξης σου κ.τ.λ.;
- Γιατί είσαι περήφανος/η να είσαι μέλος αυτής της ομάδας ταυτότητας και τι είναι αυτό που αγαπάς στα άλλα μέλη της ομάδας;
- Τι είναι/ήταν δύσκολο που είσαι μέλος της αυτής της ομάδας και τι δεν σου αρέσει στα άλλα μέλη της ομάδας;
- Ποιες ήταν οι πρώιμες εμπειρίες σου με ανθρώπους σε αυτή την ομάδα; Πώς σου συμπεριφέρονταν; Πώς ένιωθες για τους άλλους της ομάδας όταν ήσουν μικρός/ή;

Όταν οι άνθρωποι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, η εσωτερικευμένη καταπίεση προκαλείται άμεσα. Ενώ τα συναισθήματα απελευθερώνονται, τα αρνητικά συναισθήματα που έχουν οι άνθρωποι για τους εαυτούς τους και για άλλους της ομάδας τους αρχίζουν να εξαφανίζονται. Είναι ικανοί να σκέφτονται πιο καθαρά. Μπορούν πιο εύκολα να δημιουργήσουν συνεργατικές σχέσεις. Αφού οι διαφορετικές ομάδες ανθρώπων είχαν την ευκαιρία να συναντηθούν έτσι χωριστά είναι πιθανόν να υπάρξει πιο μεγάλη ενότητα και συμμετοχή όταν ενώνονται με τις μεγαλύτερες, πιο ποικίλες ομάδες ανθρώπων.

Οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να χρησιμοποιούνται σε πολλές περιπτώσεις – στο χώρο της δουλειάς, στο σχολείο, στην εκκλησία, στην γειτονιά. Με τον καιρό οι ομάδες υποστήριξης βοηθάνε τους συμμετόχους όλο και περισσότερο, αφού γνωρίζονται όλο και πιο καλά. Γίνονται πιο κοντινοί, πιο υποστηρικτικοί και πιο ανοιχτοί ο ένας με τον άλλον. Ακόμα και δυο άτομα μπορούν να έχουν μια ομάδα υποστήριξης, ακούγοντας ο ένας τον άλλον με την σειρά.

Από το «Black Re-emergence» αρ. 10, περιοδικό της Συμπαράστασης για Αναθεώρηση, Σελίδες 53 -54

Μετάφραση: Margie Doyle Παπαδοπούλου  
Επιμέλεια και διόρθωση: Βιβή Κάτου



**United To End Racism**

---

\* Ομάδες υποστήριξης μπορούν επίσης να δημιουργούνται για επιμέρους ομάδες που δεν έχουν σχέση με φυλή, όπως με γυναίκες, νέους, και ανθρώπους της εργατικής τάξης.