



Együtt A Faji Elnyomás Megszüntetéséért

Az Együtt a Faji Elnyomás Megszüntetéséért (az EFEM, angolul a United to End Racism, az UER) különféle életkorú és társadalmi háttérű, különböző országokban élő emberekből álló csoport, amelynek tagjai elszánták magukat a faji elnyomás megszüntetésére a világban. Megértettük, hogy a fajgyűlölet kiirtása szükséges az emberiség haladásához. Elköteleztük magunkat a faji elnyomás megszüntetése mellett, és támogatjuk más csoportok e cél eléréséért tett erőfeszítéseit.

Az EFEM munkája legfőképpen abból áll, hogy megvilágítsa, milyen rombolást okozott az emberekben a fajgyűlölet, és hogy egyénileg, az újraértékelő támogatás erőforrását és folyamatát használva jótégye ezt a pusztítást. E munka eredményeképpen képesebbé válunk arra, hogy mindennapi életünkben megálljt parancsoljunk a faji elnyomásnak, hogy megszabaduljunk hatásaitól, vezetést vállaljunk, faji határokon átívelő mély kapcsolatokat kössünk, eltüntessük a faji elnyomást társadalmi intézményeinkből, segítsünk egyéneknek és szervezeteknek a faji elnyomás felszámolásában. Az EFEM társadalmaink sok intézményében vizsgálja a faji elnyomást, bátorítva azok tagságát, hogy legyenek tudatában a faji elnyomásnak és találjanak új utakat a leküzdésére. Az EFEM folyamatos támogatórendszert ajánl, amivel kitartáshoz segíti az embereket a faji elnyomás megszüntetéséért folyó erőfeszítéseikben, és egyúttal hatékony, egyénileg megtanítható és használható eszközöket is kínál a faji elnyomás kiirtására.

Munkája során az EFEM megfogalmazta a faji elnyomás új és alapvető értelmezését, más elnyomásokkal való kapcsolatát, beleértve azt is, miként erőltetik ránk a faji elnyomást és más elnyomásokat, hogyan rombolnak ezekkel bennünket, miként adódik ez a pusztítás nemzedékről nemzedékre, hogyan tudunk ellenállni neki, és miként lehet kigyógyulni belőle. A faji elnyomás pusztításából való felépülés különféleképpen, de mind a faji elnyomás célcsoportjaiba tartozók, mind az elnyomó, fajgyűlölő szerepet játszó csoportok tagjai körében zajlik. Az EFEM annak értelmezését is kifejlesztette, miként válik belsővé a faji elnyomás az általa célba vett csoportokban; hogyan működik azokban, még nehezebbé téve számukra a faji elnyomás megszüntetését; és miként tudnak megszabadulni ettől a belsővé vált faji elnyomástól.

Nemzetközi közösségének tagjaiból az EFEM delegációt küld a Faji Elnyomás Elleni Világkonferenciára (a FEEV-re, angol neve World Conference Against Racism, rövidítve WCAR). Az EFEM-küldöttek tanulnak majd más, a fajgyűlölet megszüntetéséért dolgozó szervezetek tapasztalataiból, egyetértést és szövetséget alakítanak ki velük, és egyéni kapcsolatokat teremtenek. Hogy lehetőséget kínáljon az EFEM munkájának megismerésére, a küldöttség műhelyeket és nyílt közmeghallgatásokat tart a FEEV-részvevőknek, hogy beszélhessenek a faji elnyomásról az életükben, napi támogatócsoportokat ajánl a FEEV résztvevőinek, s megosztja tudását, tapasztalatát, gyakorlatát egyénekkel és csoportokkal.

Az újraértékelő támogatás alapelmélete, amin az *Együtt A Faji Elnyomás Megszüntetéséért* munkája nyugszik

Az újraértékelő támogatás vagy kölcsönös támogatás (angolul Re-evaluation Counseling, illetve Co-Counseling) az embereket eredendően értelmesnek, együttműködőnek és jónak tartja. Feltételezésünk szerint mindenki számára természetes, hogy jó kapcsolatban álljon a többi emberrel, jól gondolkodjon, okosan, sikeresen cselekedjen és élvezze az életet.

E szemlélet szerint csak akkor nem cselekszünk jól és akkor nem vagyunk együttműködők, ha érzelmi sérülések akadályoznak minket. Ilyenkor az eredendő emberi viselkedést értelmetlen viselkedés, rossz érzések, az együttműködés és a közlés sikertelensége váltja fel. Ezek a „fájdalomminták” testi és érzelmi sérülések nyomai, amelyek nagyrészt a gyerekkorra nyúlnak vissza, és amelyeket nem hevertünk ki teljesen. Ha a jelenlegi környezetben valami egy korábbi fájdalomélményre emlékeztet, az beindítja a fájdalommintát, amit újra lejátszunk.

Az érzelem-levezetés természetes csatornái (például a sírás, a nevetés, a reszketés) révén gyorsan és tartósan megszabadulhattunk volna a fájdalomélmények hatásaitól akkor, amikor a sérülések történtek. Az érzelem-levezetés után az ember tisztábban tud gondolkodni, és újra tudja értékelni a fájdalmas esemény során történeteket.

Ehelyett a kultúránkba beépült és gyerekkorunkban ridegen ránk kényszerített, az érzelem-levezetés ellen irányuló társadalmi idomítás („ne sírj”, „légy nagyfiú” stb.) megakadályozta vagy megzavarta a sérülésekből való fölépülést, a fájdalmak és a feszültségek egyre nagyobb mértékű felhalmozódásához vezetve. Mire felnövünk, a folyamat jelentősen korlátozta már eredeti képességünket, hogy jó kapcsolatokat létesítsünk másokkal, eredményesek legyünk és élvezzük az életet. Azt is megzavarta, hogy olyan társadalom felé haladjunk, amely elősegíti, hogy mindenki bővelkedjék együttműködéssel és tisztelettel teli kapcsolatokban.

Az újraértékelő támogatásban visszaszerezünk a természetes gyógyulási képességet. Ennek elsődleges feltétele egy figyelő és támogató személy, aki őszintén érdeklődik, aki feszültségünkkel szemben laza marad, és aki érti az érzelem-levezetés folyamatának működését.

Sok fájdalommintánk eredetileg társadalmilag ránk kényszerített sérülésekből, amelyeket elnyomásnak hívunk (ezek egyike a fajgyűlölet), s ami mindenkinek árt. A jelenleg létező összes társadalom összes felnőtt tagját arra idomították fájdalomminták rájuk kényszerítésével, hogy elnyomóként és elnyomottként is működjön. (Például ugyanazon személy lehet a fajgyűlölet által elnyomott, és ugyanakkor lehet elnyomó szerepben a nőket illetően.)

Az elnyomás nem elkerülhetetlen, és nem is eredendő természete az embernek. Csak fájdalommintákra alapozva jön létre és működik. Senki nem egyezne bele, hogy elnyomásnak vesse alá magát, hacsak nem telepítették rá előbb az alávetettség fájdalommintáját egy fájdalomélmény során. Senki nem értene egyet mások elnyomásával, és nem venne benne részt, ha nem terheltek volna rá fájdalommintát. Attól fogva, hogy ez megtörtént, az ember hajlamos értelmetlenül és elnyomóan viselkedni másokkal, még a hozzá hasonlókkal, sőt önmagával szemben is. (Csak akkor alacsonyítja le magát és a magafajtaát valaki, ha annyira sérült a fajgyűlölet miatt, hogy öntudatlanul belsővé tette azt.)

Az egyes embereket meg lehet szabadítani a fajgyűlölet és az egyéb elnyomások hatásaitól az érzelem-levezetés folyamata és hatékony szerveződés által, melynek során kiiktatjuk a faji elnyomást az intézményekből. Ez még nem szünteti meg a fajgyűlöletet, de képessé teszi rá az egyes embereket, hogy hatékonyabban küzdjenek a megszüntetéséért.

Az újraértékelő támogatás az emberek és az egész társadalom fájdalommintáktól való megszabadítására szolgáló folyamat. Az újraértékelő támogatást párokban gyakorolják, úgy, hogy ketten meghallgatják egymást, és segítenek egymásnak a fájdalmas érzések föloldásában. Minthogy az egymást párban támogatók között nem forog pénz, az újraértékelő támogatást anyagi körülményeitől függetlenül bárki használhatja.

Az újraértékelő támogatás közösségeinek tagjai az 1970-es évek óta dolgoznak a fajgyűlölet megszüntetésén. 1999-ben a nemzetközi támogatóközösségek kulcsfeladatukul tűzték ki a fajgyűlölet megszüntetését, az ezen elnyomás elleni munka felgyorsítását. A támogatóközösségekben az emberek találkoznak és műhelyeken vesznek részt, ahol kölcsönösen támogatnak, hogy megszabadítsák magukat a fajgyűlölet hatásaitól. E gyűlések és műhelyek egy része különféle származású embereknek szól. Mások egy-egy sajátos csoportnak (afrikai származásúaknak, őslakosoknak stb.)

Az újraértékelő támogatást jelenleg kilencvenkét országban gyakorolják. További információ az újraértékelő támogatásról az *Együtt A Faji Elnyomás Megszüntetéséért* web-oldalán található a <http://www.rc.org/uer> címen.
