

# Ένα Μέλλον Χωρίς Μέλλον: Κατάθλιψη, Κοινωνικά Κινήματα, Πολιτική της Ψυχικής Υγείας

Κείμενο: [Mikkel Krause Frantzen](#)

Μετάφραση: Νίκος Γκατζίκης – Τάσος Σαγρής (Κενό Δίκτυο)

---

Καταλαβαίνουμε τελικά πως ενδόμυχα δεν μπορούμε ούτε καν να το προσπαθήσουμε, αρρωσταίνουμε και πέφτουμε σε κατάθλιψη και αδράνεια απέναντι σε όλες τις ανελέητες και συνεχώς αβέβαιες καπιταλιστικές συνθήκες – και ναι, απλά δεν μπορούμε, ακόμα κι αν νομίζαμε ότι πραγματικά το επιθυμούμε.

– [Anne Boyer, Εγχειρίδιο της Απογοητευμένης Μοίρας](#)

---

«Πώς πετάς ένα τούβλο στη βιτρίνα μιας τράπεζας αν δεν μπορείς να σηκωθείς από το κρεβάτι σου;» Αυτή η ερώτηση, διατυπωμένη από την [Johanna Hedva](#) στο βιβλίο της [“Sick Woman Theory”](#), με ακολουθεί πολύ καιρό τώρα. Δεν έχω καταφέρει να τη βγάλω από το μυαλό μου. Γιατί; Επειδή μου θυμίζει μια κατάσταση που είναι οικεία σε πάρα πολλούς από εμάς (αλλά ποιοι είμαστε τελικά «εμείς»;). Μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από απελπισία και κατάθλιψη. Μια κατάσταση στην οποία πραγματικά δεν μπορείς να σηκωθείς από το κρεβάτι σου. Αυτή η κατάσταση είναι επίσης, στις περισσότερες περιπτώσεις, κορεσμένη από την πολιτική και από την οικονομία. Σε αντίθεση με την κυρίαρχη ψυχολογική και ψυχιατρική αφήγηση, ο λόγος για τον οποίο δεν μπορείς να σηκωθείς από το κρεβάτι σου δεν είναι επειδή έχεις κακή διάθεση, αρνητικό τρόπο σκέψης ή επειδή κατά κάποιο τρόπο

έχεις επιλέξει να είσαι δυστυχής. Ούτε είναι απλώς θέμα χημείας και βιολογίας, μιας ανισορροπίας στον εγκέφαλο, μιας ατυχούς γενετικής προδιάθεσης, ή χαμηλού επιπέδου σεροτονίνης. Τις περισσότερες φορές έχει να κάνει με τον κόσμο μέσα στον οποίο ζεις, με την δουλειά σου που μισείς, ή που μόλις έχασες, με τα χρέη που έρχονται από το μέλλον για να στοιχειώσουν το παρόν σου, ή τελικά με το γεγονός ότι το μέλλον του πλανήτη προδιαγράφεται ζοφερό με διαρκώς αυξανόμενη βεβαιότητα.



Αυτό το δοκίμιο, λοιπόν, είναι μια απόπειρα να σκεφτώ πάνω στην κατάθλιψη και την πολιτική, βασισμένη στην διδακτορική μου διατριβή και στην προσωπική μου εμπειρία [κατάθλιψης μετά την γέννηση του παιδιού μου](#) το 2013-2014. Να σκεφτώ πάνω στην πολιτική οικονομία και στην ψυχοπαθολογία του παρόντος. Κινείται πάνω σε ένα δεδομένο, σε έναν ισχυρισμό και απευθύνει συγχρόνως ένα κάλεσμα.

**Πρώτα το δεδομένο:**

σύμφωνα με το Ίδρυμα Ψυχικής Υγείας της Δανίας, όλο και περισσότεροι άνθρωποι στη Δανία διαγιγνώσκονται με κατάθλιψη. Κάθε στιγμή, τέσσερα έως πέντε τοις εκατό του πληθυσμού έχει κατάθλιψη, ή, ακριβέστερα, έχει διαγνωστεί με κατάθλιψη. Πράγματι, σύμφωνα με τις Αρχές Υγείας της Δανίας, περισσότεροι από 450.000 Δανοί αγόρασαν αντικαταθλιπτικά το 2011, αριθμός που σχεδόν διπλασιάστηκε την τελευταία δεκαετία. Αυτή η τάση παρατηρείται σε ολόκληρο τον Δυτικό κόσμο. Το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας των ΗΠΑ εκτιμά ότι το 7,1% του ενήλικου Αμερικανικού πληθυσμού – 17,3 εκατομμύρια άνθρωποι – πάσχει από κατάθλιψη. Άλλα στοιχεία δείχνουν ότι η κατάθλιψη επηρεάζει έναν στους πέντε Αμερικανούς. Αυτοί οι αριθμοί οδήγησαν τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας στο συμπέρασμα ότι η κατάθλιψη είναι η πιο κοινή ψυχική διαταραχή και η κύρια αιτία αναπηρίας και αυτοκτονιών, επηρεάζοντας περίπου 350 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Δεν είναι λοιπόν να απορεί κανείς, που η παγκόσμια κατανάλωση [αντικαταθλιπτικών τύπου SSRI](#) έχει εκτοξευτεί, με τα έσοδα από τις πωλήσεις να πλησιάζουν τώρα τα 14 δισ. δολάρια ετησίως, σύμφωνα με την έρευνα αγοράς του οίκου [alliedmarketresearch.com](#), ο οποίος επισημαίνει, σε μια έκφραση πολύ αδέξιου απολογισμού, ότι «υπάρχουν πολλοί παράγοντες συμπεριλαμβανομένων των γονιδίων, παράγοντες όπως το άγχος και η χημεία του εγκεφάλου, που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην κατάθλιψη».

## **Ο ισχυρισμός:**

με την κατάθλιψη εκδηλώνεται η αποξένωση του σύγχρονου υποκειμένου, στην πιο ακραία και παθολογική μορφή της. Ως εκ τούτου, η ψυχοπαθολογία θα πρέπει να συνδεθεί με έναν κόσμο καπιταλιστικού ρεαλισμού, όπου δεν υπάρχει στην πραγματικότητα άλλη εναλλακτική, όπως διακήρυττε θριαμβευτικά η θάτσερ, και όπου το μέλλον φαίνεται να είναι μια για πάντα αποφασισμένο. Η κρίση που εκδηλώνεται με την κατάθλιψη γίνεται έτσι σύμπτωμα μιας ιστορικής καπιταλιστικής κρίσης που αφορά την ίδια την ικανότητα μας να φανταστούμε, να σχεδιάσουμε και να οργανώσουμε το μέλλον μας. Είναι ένα είδος “συναισθηματικής

δομής”, όπως θα έλεγε ο [Raymond Williams](#). Κατά συνέπεια, οποιαδήποτε θεραπεία για το πρόβλημα της κατάθλιψης πρέπει να πάρει μια συλλογική, πολιτική μορφή. Αντί να εξατομικεύουμε το πρόβλημα της ψυχικής ασθένειας, είναι επιτακτική ανάγκη να αρχίσουμε να αμφισβητούμε την εξατομίκευση της ψυχικής ασθένειας.

Για αυτούς τους συγκεκριμένους λόγους, το κάλεσμα είναι προς τα κοινωνικά κινήματα, να λάβουν σοβαρά υπόψη τους το ζήτημα της ψυχικής ασθένειας και διαταραχής. Η αντιμετώπιση της κατάθλιψης – και άλλων μορφών ψυχοπαθολογίας – δεν αποτελεί μόνο μέρος, αλλά και απαραίτητη προϋπόθεση για ένα έργο χειραφέτησης στο σήμερα. Για να μπορέσουμε να πετάξουμε πέτρες στις βιτρίνες, πρέπει πρώτα να μπορούμε να σηκωθούμε από το κρεβάτι μας.



Ο καλύτερος πολιτικός στοχαστής της κατάθλιψης παραμένει ο αείμνηστος [Mark Fisher](#), ο οποίος υπέφερε και τελικά αυτοκτόνησε εξαιτίας της. Ολόκληρο το έργο του είναι ένας συλλογισμός σε εξέλιξη πάνω στην κατάθλιψη ως προσωπικό βίωμα και ως κοινωνική και πολιτική εμπειρία. Στο βιβλίο του [Καπιταλιστικός Ρεαλισμός \(2009\)](#), συνέδεσε την κατάθλιψη με

αυτό το οποίο ονομάζει καπιταλιστικό ρεαλισμό, «την ευρέως διαδεδομένη αίσθηση ότι όχι μόνο ο καπιταλισμός είναι το μόνο βιώσιμο πολιτικό και οικονομικό σύστημα, αλλά είναι πλέον αδύνατο ακόμη και να φανταστούμε μια σοβαρή εναλλακτική». Σε αυτό το βιβλίο, η κατάθλιψη γίνεται ένα μοντέλο εργασίας για το πώς λειτουργεί ο καπιταλιστικός ρεαλισμός, ένα σύμπτωμα της μπλοκαρισμένης και ζοφερής ιστορικής μας κατάστασης. Στο δοκίμιο [“Η Ιδιωτικοποίηση του Άγχους”](#) το 2011, που αναδημοσιεύτηκε το 2018 στην ανθολογία κειμένων του [K-Punk: The Collected and Unpublished Writings of Mark Fisher](#) / 2004-2016, έγραφε ότι μία διαφορά της θλίψης από την κατάθλιψη είναι ότι «ενώ η θλίψη εκλαμβάνεται ως μια απρόοπτη και προσωρινή κατάσταση των πραγμάτων, η κατάθλιψη παρουσιάζεται ως αναπόφευκτη και ατελείωτη: οι παγωμένες επιφάνειες του κόσμου της κατάθλιψης επεκτείνονται σε κάθε ορατό ορίζοντα». Εξαιτίας αυτού του ιδιαίτερου χαρακτηριστικού της κατάθλιψης, υπάρχει μια παράξενη αντήχηση μεταξύ «του φαινομενικού ‘ρεαλισμού’ που εκδηλώνει ο καταθλιπτικός, με τις ριζικά χαμηλές προσδοκίες του απέναντι στον κόσμο, και αυτού που ονομάζουμε καπιταλιστικό ρεαλισμό».

Στο κείμενο [Good for Nothing](#) το 2014, ο Fisher δήλωνε ότι η κατάθλιψή του είχε πάντα να κάνει με μια βαθιά ριζωμένη πεποίθηση πως ο ίδιος δεν ήταν κυριολεκτικά ικανός για να κάνει τίποτα. Έγραφε για τις δικές του εμπειρίες ψυχικής δυσφορίας, όχι επειδή πίστευε ότι υπήρχε κάτι ιδιαίτερο ή μοναδικό σε αυτές, αλλά «για να υποστηρίξει τον ισχυρισμό ότι πολλές μορφές κατάθλιψης είναι καλύτερα κατανοητές – και καταπολεμούνται πιο αποτελεσματικά – μέσα σε απρόσωπα και πολιτικά πλαίσια, παρά σε ατομικά και ‘ψυχολογικά’». Η σημασία της επίτευξης μιας πολιτικής κατανόησης της κατάθλιψης δεν πρέπει να υπερεκτιμηθεί. Αν ο αναγνώστης πάρει μόνο ένα πράγμα από το κείμενό μου, αυτό ας είναι το εξής: η κατάθλιψη προκύπτει μέσα από ένα ευρύτερο σύνολο αιτιών και υπάρχει μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο που υπερβαίνει τα διαγνωστικά εγχειρίδια και την νεοφιλελεύθερη ιδεολογία, η οποία εστιάζει στα υποκείμενα και όχι στις κοινωνικές δομές, στις προσωπικές ευθύνες και όχι στις συλλογικές, στη χημεία του εγκεφάλου και

όχι στο κεφάλαιο.

Ωστόσο, το να κατανοήσουμε την κατάθλιψη σε πολιτικά πλαίσια δεν σημαίνει ότι το πρόβλημα της κατάθλιψης μπορεί να επιλυθεί άμεσα με πολιτικούς τρόπους. Υπάρχει μια φρίκη στην κατάθλιψη που δεν μπορεί και δεν πρέπει να μεταφραστεί βιαστικά στη σφαίρα της πολιτικής, ανεξάρτητα από τις στοχαστικές, κριτικές και επαναστατικές φιλοδοξίες μας. Όπως γνωρίζει όποιος έχει κατάθλιψη – ή έζησε κοντά σε κάποιον που είχε – είναι κυριολεκτικά μία κόλαση επί της γης. Ο σωματικός πόνος είναι αφόρητος, το σώμα σου είναι αδρανές και το νιώθεις ασήκωτο, το μυαλό σου δεν λειτουργεί και είναι αδύνατο να ξεφύγεις από μια αίσθηση ότι είσαι κολλημένος, στάσιμος, ότι ο αγώνας δρόμου έχει τελειώσει και ότι το παρόν – που είναι μια κόλαση – είναι το μόνο που υπάρχει και το μόνο που μπορεί κανείς να φανταστεί ότι υπάρχει. Θα ήταν μεγάλο λάθος να πούμε ότι η κατάθλιψη έχει να κάνει απλά με την πολιτική.

Αντίστοιχα, δεν υπάρχει απολύτως κανένας λόγος να εξιδανικεύσουμε αυτό που έχει γίνει γνωστό ως [καταθλιπτικός ρεαλισμός](#), δεδομένου ότι αυτός ο «ρεαλισμός» λειτουργεί μόνο παράλληλα με την καπιταλιστική πραγματικότητα και την υποστηρίζει, αφού θεωρεί πως δεν υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις, ότι δεν μπορεί να γίνει τίποτα απολύτως για την τρέχουσα κατάσταση των πραγμάτων.

Ένα ακόμα στοιχείο που μπορεί να πάρει κανείς από αυτό το κείμενο, είναι πως δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η κατάθλιψη είναι η κύρια αιτία θανάτων από αυτοκτονία, οι οποίες ανέρχονται σε περίπου 800.000 ετησίως σύμφωνα με πρόσφατη έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Το τρίτο και τελευταίο που πρέπει να ληφθεί εδώ υπόψη είναι το πόσο πραγματικά δύσκολο αποδεικνύεται να γράψει κανείς για την κατάθλιψη. Με αυτό δεν εννοώ μόνο ότι είναι δύσκολο να γράψεις για τη δική σου κατάθλιψη. Είναι επίσης δύσκολο να γράψεις γενικά για αυτό τον τεράστιο ψυχικό πόνο ψάχνοντας ταυτόχρονα να σχηματίσεις μια άποψη σε σχέση με την κατάθλιψη, ή να

ξεκινήσεις μια συζήτηση για την κατάθλιψη, που να μην είναι από μόνη της εντελώς καταθλιπτική- ειδικά μετά τον τραγικό θάνατο του Μαρκ Φίσερ.



Ξέρουμε πολλά για την κατάθλιψη, αλλά τα δεδομένα δεν μιλούν από μόνα τους. Οι πωλήσεις αντικαταθλιπτικών δεν αντιστοιχούν ακριβώς στα περιστατικά κατάθλιψης, καθώς τα φάρμακα SSRI δεν χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για τη θεραπεία της, αλλά χρησιμοποιούνται επίσης για τη θεραπεία μιας σειράς από άλλες ψυχικές ασθένειες. Η συχνότητα των διαγνώσεων δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τη συχνότητα των περιστατικών κατάθλιψης και έτσι η αύξηση στον αριθμό των διαγνώσεων θα μπορούσε να μαρτυρά είτε την αύξηση του αριθμού των καταθλιπτικών ανθρώπων, είτε μια κλιμακούμενη τάση για ένταξη στην παθολογία κοινών, «φυσιολογικών» αισθημάτων όπως αυτού της θλίψης, μεταφράζοντάς τα στη διαγνωστική κατηγορία της κατάθλιψης (το πιο πρόσφατο παράδειγμα αυτής της τάσης είναι η συμπερίληψη του πένθους στις τελευταίες εκδόσεις των διαγνωστικών εγχειριδίων όπως το [DSM](#) και το [ICD](#)). Πρέπει επίσης να αναρωτηθούμε, γιατί από ό,τι φαίνεται οι ψυχιατρικές διαγνώσεις δίνονται τόσο αβίαστα; Επειδή πράγματι δίνονται αβίαστα. Γι' αυτό λοιπόν νιώθω τόσο άσχημα! Κατάθλιψη! Μια

χημική ανισορροπία στον εγκέφαλο! Με αυτόν τον τρόπο, η διάγνωση προσφέρει ένα εφήμερο νόημα στην κατά τα άλλα ανούσια δυστυχία μου.

Ο πόνος παίρνει ένα όνομα και του προσδίδεται μια αιτία: η έλλειψη σεροτονίνης. Αλλά αυτή η αιτία έχει τις δικές της αιτίες που στο διαγνωστικό σύστημα – και στον καπιταλιστικό κόσμο συνολικά – παραμένουν αδιάγνωστες και ανείπωτες.

Όπως γράφει ο MarkFisher στον Καπιταλιστικό Ρεαλισμό:

«Είναι αυτονόητο ότι όλες οι ψυχικές ασθένειες είναι νευρολογικά τεκμηριωμένες, αλλά αυτό δεν λέει τίποτα για τα αίτια τους. Εάν είναι αλήθεια, για παράδειγμα, ότι η κατάθλιψη προκαλείται από χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης, αυτό που ακόμα δεν έχει εξηγηθεί είναι γιατί κάποια συγκεκριμένα άτομα έχουν χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης. Αυτό απαιτεί κοινωνική και πολιτική αιτιολόγηση. Και το έργο της πολιτικοποίησης της ψυχικής ασθένειας είναι επείγον εάν η αριστερά θέλει να αμφισβητήσει τον καπιταλιστικό ρεαλισμό».



Πριν ωστόσο προχωρήσω στην αιτιολόγηση της κατάθλιψης, επιτρέψτε μου πρώτα να περιγράψω την ηθική που την περιβάλλει.

Πάρτε για παράδειγμα ένα βίντεο αυτοβοήθειας, με τίτλο [«Γιατί έχω κατάθλιψη;»](#) κάποιου που λέγεται [Leo Gura](#). Η ιδιότητά του, σύμφωνα με το προφίλ του στο Twitter, «ένας junkie επαγγελματικής αυτο-ανάπτυξης, οδηγός ζωής, βίντεο μπλόγκερ, entrepreneur, και ομιλητής», που βοηθά «τους ανθρώπους να σχεδιάσουν φοβερές ζωές».

Ο Gura, ένας φαλακρός άντρας με γενάκι, δημιουργός του [actualized.org](#), ξεκινάει το βίντεο λέγοντας ότι θέλει να απαντήσει στην ερώτηση του τίτλου: «Γιατί έχω εγώ – έχετε εσείς [σηκώνει τα φρύδια ενώ σχηματίζει με τα χέρια του μια παρένθεση στον αέρα σαν να περικλείει τη λέξη] – “κατάθλιψη”;» Και η απάντηση είναι απλή: έχετε κατάθλιψη επειδή η ψυχολογία σας είναι χάλια.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι αυτός είναι και ο τίτλος μιας εγκατάστασης βίντεο του καλλιτεχνικού ντουέτου [Claire Fontaine](#), που στο video τους “Άτιτλο (Γιατί Η Ψυχολογία Σου Είναι Χάλια)” του 2015 παρουσιάζουν μια Αφροαμερικανίδα ηθοποιό να εκτελεί ένα σχεδόν ακριβές αυτολεξεί αντίγραφο της ομιλίας του Gura, ξεδιπλώνοντας μια πικάντικη και αρκετά κωμικοτραγική κριτική στην ιδεολογία εξατομίκευσης της κατάθλιψης από τη νεοφιλελεύθερη βιομηχανία αυτοβοήθειας και στη γενικευμένη απόδοση ευθύνης στο θύμα καθαυτό. Οι Claire Fontaine είναι από τους καλλιτέχνες που έχουν εργαστεί με τον πιο εστιασμένο και συνεπή τρόπο πάνω στο πρόβλημα της κατάθλιψης. Στο έργο τους, η κατάθλιψη είναι πάντα πολιτική εκ των προτέρων- και γίνεται κατανοητή στην πραγματική της βάση, στις κοινωνικές συγκρούσεις, στο πλαίσιο της καπιταλιστικής οικονομίας του χρέους και της οικονομικής κερδοσκοπίας.

Πίσω [στο αρχικό βίντεο](#), όπου μια αλληλουχία από ατάκες ή λέξεις κλειδιά που αναβοσβήνουν γρήγορα διαδέχεται τα εισαγωγικά σχόλια του Gura. Οι λέξεις ήταν με τη ακόλουθη σειρά: «Επιτυχία, ευτυχία, αυτοπραγμάτωση, σκοπός ζωής, κίνητρο, παραγωγικότητα, μέγιστη απόδοση, δημιουργική έκφραση, οικονομική ανεξαρτησία, συναισθηματική νοημοσύνη, θετική

ψυχολογία, συνείδηση, μέγιστη απόδοση, προσωπική δύναμη, σοφία». (Προφανώς, η έννοια της «μέγιστης απόδοσης» είναι τόσο σημαντική που πρέπει να επαναληφθεί). Στη συνέχεια, ο Gura παραδίδει το μήνυμά του, τη συγκλονιστική του αλήθεια: «Η ιστορία έχει ως εξής. Θα στο πω ξερά τώρα, το θέμα είναι ότι ο λόγος που έχεις κατάθλιψη είναι επειδή η ψυχολογία σου είναι χάλια. Λοιπόν, η ψυχολογία σου είναι σκατά. Δεν σε κατηγορώ, σου λέω ένα γεγονός». Συνεχίζει διευκρινίζοντας ότι δεν μιλάει για ανθρώπους που είναι «κλινικά καταθλιπτικοί» και οι οποίοι έχουν «επίσημα» κατάθλιψη. Μιλάει για τους υπόλοιπους από εμάς, την πλειοψηφία που έχουμε μια διάγνωση κατάθλιψης και τους οποίους δεν μας κατηγορεί, εκτός από το ότι κάνει αυτό ακριβώς. Το βίντεο διαρκεί λίγο περισσότερο από 20 λεπτά και σε κάποιο σημείο ο Leo Gura δηλώνει τολμηρά και ωμά: «Εσύ προκαλείς την κατάθλιψή σου». Κάτι δεν πάει καλά με την ψυχική και γνωστική σου λειτουργία, η ψυχολογία σου είναι «σκατά». Σταμάτα να είσαι το θύμα και πάρε πάνω σου την ευθύνη της ψυχολογίας σου! Μέγιστη απόδοση!

Είναι αρκετά εύκολο να γελάσει κανείς με το βίντεο και τη λογική του, αλλά αυτή η λογική είναι κυρίαρχη στον κόσμο μας σήμερα. Ακόμα και αν μερικές φορές αρθρώνεται με πιο μετριοπαθείς τρόπους έχει πραγματικές επιπτώσεις. Η λογική είναι η εξής: οι άνθρωποι δημιουργούν τη δική τους πραγματικότητα. Οι σκέψεις μπορούν να αλλάξουν τα πράγματα από μόνες τους. Αυτό σημαίνει ότι εσύ υφαίνεις το νήμα της δική σου μοίρας, δεν υπάρχουν εξωτερικές συνθήκες ούτε και δικαιολογίες.

Μια Δανέζα κοινωνιολόγος με οιονεί βασιλικό όνομα, η [Emilia van Hauen](#), εκφράζει την ίδια λογική όταν γράφει στην αρχική της ιστοσελίδα ότι «η ευτυχία είναι μια επιλογή – η δική σας επιλογή» και η συνάδελφός της Δανέζα ψυχοθεραπεύτρια, [Eva Christensen](#), ψέλνει μαζί της (και πάλι σε δική μου μετάφραση): “Η ευτυχία είναι προσωπική ευθύνη. Η ευτυχία δεν είναι κάτι που μπορείς να περιμένεις να πάρεις από τους άλλους. Ο καθένας έχει το κλειδί της δικής του ευτυχίας. Και επομένως και την

ευθύνη να βάλει το κλειδί στη σωστή κλειδαριά. Η ευτυχία δημιουργείται από μέσα, δεν είναι ευθύνη των άλλων ανθρώπων να μας κάνουν ευτυχισμένους, είναι δική μας ευθύνη. Όπως και δεν μπορούμε να αλλάξουμε τους άλλους ανθρώπους, μόνο τον εαυτό μας”.

Εάν το άτομο είναι υπεύθυνο για την ευτυχία του, τότε είναι επίσης υπεύθυνο και για τη δυστυχία του. Αν το κλειδιά βρίσκονται στα χέρια μας, ο καθένας μας είναι προσωπικά υπεύθυνος για σχεδόν τα πάντα. Η επιτυχία ή η αποτυχία, καθώς και η υγεία ή η ασθένεια, είναι θέμα υποκειμενικής δύναμης της θέλησης, τρόπου ζωής και απλής επιλογής. Αν και μπορεί να μην είμαστε σε θέση να αλλάξουμε άλλους ανθρώπους ή τον κόσμο, σίγουρα μπορούμε να εργαστούμε για να αλλάξουμε εμάς και τον εαυτό μας. Η αλλαγή των κοινωνικών δομών, η αλλαγή του συστήματος, εγκαταλείπεται σε αυτή τη λογική, υπέρ της υποκειμενικής αλλαγής, μιας αλλαγής του εαυτού.

Κάθε πρόβλημα, όσο κοινωνικό, πολιτικό ή οικονομικό κι αν είναι, εξατομικεύεται ή και ποινικοποιείται, το υποκείμενο ευθύνεται για τη δική του δυστυχία και αναγκάζεται να υποφέρει μόνο του και ταυτόχρονα να αισθάνεται ένοχο που αισθάνεται δυστυχισμένο, που δεν είναι καλός και παραγωγικός πολίτης, που δεν πηγαίνει στην εργασία του, που δεν σηκώνεται τελικά από το κρεβάτι.

Αυτές οι διαδικασίες εξατομίκευσης και ενοχοποίησης που συνεπάγεται η θετική ψυχολογία και η επιτακτική ανάγκη για την ευτυχία συμβαδίζουν. Ο Μαρκ Φίσερ είχε κατανοήσει πλήρως τους μηχανισμούς αυτής της λογικής, ή θα έπρεπε να πούμε καλύτερα αυτή την ιδεολογία. Οι καταθλιπτικοί άνθρωποι ενθαρρύνονται να αισθάνονται και να πιστεύουν ότι η κατάθλιψή τους είναι δικό τους σφάλμα και μόνο. «Τα άτομα θα κατηγορήσουν τον εαυτό τους και όχι τις κοινωνικές δομές, για τις οποίες σε κάθε περίπτωση έχουν παρακινηθεί να πιστέψουν ότι δεν υπάρχουν πραγματικά», όπως έγραψε στο “Good for Nothing” – αναφερόμενος εμμέσως σε έναν άλλο από τους ισχυρισμούς της θάτσερ, ότι η κοινωνία δεν υπάρχει.

Εκεί είναι που το πρόβλημα της κατάθλιψης τροφοδοτεί ένα γενικότερο πρόβλημα: το μοντέλο υποκειμενικότητας που υποστηρίζεται στο βίντεο αυτοβοήθειας του Leo Gura είναι πανομοιότυπο με το μύθο της καπιταλιστικής υποκειμενικότητας, το μοντέλο του αυτόνομου, αυτοπροσδιοριζόμενου, ανταγωνιστικού ατόμου. Στο βίντεο «ο θεατής», «εσύ», είσαι η αιτία της δικής σου κατάθλιψης, αλλά κατά συνέπεια και η μόνη θεραπεία. Αυτό που θέλει να πετύχει το βίντεο είναι να σου διδάξει πώς να «κυριαρχήσεις στην ψυχολογία σου» και τελικά να σε βάλει σε μια κατάσταση «απόλυτης ευδαιμονίας και ευτυχίας». Είναι ένα βαθιά ηθικό μήνυμα. Το να αποτυγχάνεις να είσαι ευτυχισμένος είναι απλά ανήθικο. Εάν είσαι τόσο ανήθικος και κακός άνθρωπος που έχεις γίνει δυστυχισμένος – ή καταθλιπτικός – ο μόνος υπαίτιος είσαι εσύ και μόνο εσύ. Αυτό είναι το “κατηγορώ” της μυστικιστικής λατρείας του σύγχρονου καπιταλισμού: εσύ προκαλείς τη δική σου κατάθλιψη – ακόμη και όταν προφανώς δεν το κάνεις.



Ο καπιταλισμός, με άλλα λόγια, τραυματίζει διπλά τους καταθλιπτικούς ανθρώπους. Πρώτον, προκαλεί την κατάθλιψη ή συμβάλλει σε αυτή. Δεύτερον, αποκρύπτει τα πραγματικά αίτια εμφάνισης της και εξατομικεύει την ασθένεια, έτσι ώστε να

φαίνεται σαν η κάθε περίπτωση κατάθλιψης να είναι ένα προσωπικό, ιδιωτικό σου πρόβλημα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, φαίνεται να είναι ένα δικό σου λάθος. Αν είχες απλώς ζήσει μια καλύτερη και πιο δραστήρια ζωή, έκανες διαφορετικές επιλογές, είχες μια πιο θετική νοοτροπία κτλ. τότε δεν θα είχες κατάθλιψη. Αυτό είναι το τραγούδι που επαναλαμβάνουν διαρκώς ψυχολόγοι, σύμβουλοι και θεραπευτές σε όλο τον κόσμο: η ευτυχία είναι επιλογή σου, είναι αποκλειστικά δικιά σου ευθύνη. Το ίδιο ισχύει και για τη δυστυχία και για την κατάθλιψη. Ο καπιταλισμός μας κάνει να νιώθουμε χάλια και στη συνέχεια, σαν να μην έφτανε αυτό, μας κάνει να νιώθουμε χάλια που νιώθουμε χάλια.

Από τη δική μου εμπειρία με την κατάθλιψη – εκτός από το ότι δεν είναι στην πραγματικότητα μια «δική μου» εμπειρία – και έχοντας γράψει μια ακαδημαϊκή διατριβή πάνω στο θέμα, νομίζω πως δεν χωράει αμφιβολία ότι χρειαζόμαστε μια διαφορετική ανάλυση της κατάθλιψης και, επίσης, ένα άλλο είδος θεραπείας. Στην εξατομίκευση της κατάθλιψης πρέπει να απαντήσουμε με την πολιτικοποίηση της κατάθλιψης. Στο επίπεδο της ανάλυσης και της κοινωνικής αιτιολόγησης, το φαινόμενο της κατάθλιψης θα πρέπει να συνδεθεί με τα ζητήματα της απασχόλησης, της εργασίας γενικότερα αλλά και της ανεργίας, δεδομένου ότι τα στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι οι άνεργοι είναι πιο επιρρεπείς στην κατάθλιψη από τους ανθρώπους που έχουν εργασία, ανεξάρτητα από το κατά πόσο οι δεύτεροι μισούν τη δουλειά τους. Θα πρέπει να συνδεθεί με τη βάνουση, νεοφιλελεύθερη κουλτούρα του ανταγωνισμού (“Happy Hunger Games” και “Μακάρι οι πιθανότητες να είναι πάντα με το μέρος σας!” – όπως λένε και στην αντίστοιχη δυστοπική σειρά όπου οι φτωχοί τηλε-αστέρες ανταγωνίζονται μέχρι θανάτου μεταξύ τους για την επιβίωση). Αυτό οδηγεί στην συνακόλουθη ιδεολογία της ευτυχίας, η οποία μας αναγκάζει όλους να χαμογελάμε και να είμαστε ευτυχισμένοι ασταμάτητα, ακόμη και όταν, ή ειδικά όταν, παλεύουμε ο ένας ενάντια στον άλλον, όταν παλεύουμε να τα βγάλουμε πέρα, ή απλώς να τη βγάλουμε καθαρή για μια μέρα ακόμα.

Η κατάθλιψη θα πρέπει, επιπλέον, να συνδεθεί με τη σφαίρα της εκπαίδευσης: μου είναι πασιφανές ότι πάρα πολλοί από τους φοιτητές στο Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης, όπου εργάζομαι και διδάσκω, παλεύουν με αμέτρητες ψυχικές ασθένειες. Δεν μπορώ καν να φανταστώ πώς θα πρέπει να είναι στο Ηνωμένο Βασίλειο ή στις Ηνωμένες Πολιτείες, όπου οι μαθητές δεν έχουν το προνόμιο της δωρεάν εκπαίδευσης όπως συμβαίνει στη Δανία, αλλά σπρώχνονται όλο και βαθύτερα μέσα στη δίνη του χρέους. Όπου κι αν κοιτάξουμε, οι μαθητές είναι θλιμμένοι, αγχωμένοι, στρεσαρισμένοι, εξαντλημένοι.

Στον απόηχο της οικονομικής κρίσης, υπάρχει πληθώρα μελετών που έχουν εξετάσει τις ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις του χρέους. Το 2012, ο οικονομολόγος [John Gathergood](#) δημοσίευσε μια μελέτη που δείχνει ότι οι άνθρωποι που πνίγονται στα χρέη παρουσιάζουν ποικίλα ψυχικά προβλήματα, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης. Κατά κοινή ομολογία, φαίνεται ότι το να είναι κανείς χρεωμένος μπορεί, και πράγματι το κάνει, να οδηγήσει σε αυξημένο ρίσκο όχι μόνο κατάθλιψης αλλά και αυτοκτονίας. [Μια άλλη μελέτη διαπίστωσε](#) ότι «όσοι είχαν χρέη είναι δύο φορές πιθανότερο να σκεφτούν την αυτοκτονία, έχοντας συνάμα ελέγξει άλλους δημογραφικούς, οικονομικούς, κοινωνικούς παράγοντες και ζητήματα που έχουν να κάνουν με τον τρόπο ζωής». Και στο βιβλίο [«The Body Economic \(Η Οικονομία του Σώματος\): Γιατί Η Λιτότητα Σκοτώνει»](#), οι [David Stuckler και Sanjay Basu](#) διεξήγαγαν μια επιδημιολογική έρευνα που απέδειξε ότι είναι οι πολιτικές λιτότητας – και όχι τόσο η ύφεση αυτή καθαυτή – που έχουν καταστροφικές συνέπειες για την κατάσταση της δημόσιας και ιδιωτικής υγείας. Σε κάποιο σημείο στο βιβλίο τους οι Stuckler και Basu αναφέρονται σε μια συγκεκριμένη μελέτη Αμερικανών άνω των 50 ετών, που διαπίστωσε «ότι ανάμεσα στο 2006 και 2008, οι άνθρωποι που έμειναν πίσω στις πληρωμές των ενυπόθηκων στεγαστικών τους δανείων είχαν περίπου εννέα φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν συμπτώματα κατάθλιψης». Το ζοφερό συμπέρασμά τους είναι ότι η λιτότητα όχι μόνο πονάει, αλλά σκοτώνει, όπως αποδεικνύεται από την τραγική περίπτωση του Έλληνα [Δημήτρη Χριστούλα](#), ο οποίος στις

4 Απριλίου 2012 έβαλε ένα όπλο στο κεφάλι του μπροστά στο ελληνικό κοινοβούλιο και δήλωσε: «Δεν αυτοκτονώ. Με σκοτώνουν» και έπειτα τράβηξε τη σκανδάλη.

Αυτές οι καταστάσεις είναι πραγματικές, όπως και οι αιτιολογικές τους συνδέσεις. Προφανώς, οι αιτίες είναι πολλές και περίπλοκες. Αλλά τα συμπτώματα της κατάθλιψης είναι επίσης συμπτώματα από κάτι άλλο. Και το γεγονός είναι ότι η οικονομία του χρέους προκαλεί βαθιά δυστυχία, καθώς οι χρεωμένοι άνθρωποι, είτε είναι φοιτητές είτε όχι, αναγκάζονται να υποθηκεύσουν το ίδιο τους το μέλλον. Ωστόσο, ο ψυχιατρικός δημόσιος λόγος παραμένει ακλόνητος στο να αντιμετωπίζει την κατάθλιψη ως ένα προσωπικό πρόβλημα απομονωμένο από κάθε άλλο πλαίσιο. Πουθενά δεν γίνεται αυτό σαφέστερο από ό,τι στις συμβουλές που δίνουν τα διαγνωστικά εγχειρίδια –συμβουλές που κυριαρχούν όλο και περισσότερο στην κοινή γνώμη – όπου οι ψυχικές ασθένειες αντιμετωπίζονται αποκλειστικά και μόνο με όρους συμπτωμάτων, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη το ιστορικό, κοινωνικό και οικονομικό πλαίσιο του ατόμου που υποφέρει.

Σημαντικό καθήκον λοιπόν για μια κινηματική ανάλυση σήμερα δεν είναι μόνο να επιμείνει στο πλαίσιο αλλά επίσης, και ίσως πάνω από όλα, να επιμείνει, μαζί με την Hedva, ότι «είναι ο ίδιος ο κόσμος που μας αρρωσταίνει και μας κρατά άρρωστους». Όχι ο κόσμος με την αφηρημένη έννοια, αλλά ο χειροπιαστός καπιταλιστικός κόσμος στον οποίο ζούμε ή αιωρούμαστε μέσα του. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τόσοι πολλοί από εμάς μένουμε ξαπλωμένοι στο κρεβάτι και δεν μπορούμε να σηκωθούμε από αυτό. Ή όπως υποστηρίζει η queer θεωρητικός [Ann Cvetkovich](#) στο βιβλίο της «Κατάθλιψη: Ένα Δημόσιο Συναίσθημα»: Οι επιδημίες της κατάθλιψης μπορούν να συσχετιστούν (τόσο ως σύμπτωμα όσο και ως σύνδρομο) με μακροπρόθεσμα ιστορικά βίαια που έχουν συνεχείς επιπτώσεις στο επίπεδο της καθημερινής συναισθηματικής εμπειρίας. (...) Αυτό που ονομάζεται κατάθλιψη στην οικιακή σφαίρα είναι ένα συναισθηματικό φορτίο από συγκεκριμένα κοινωνικά προβλήματα που συχνά κρατούν τους ανθρώπους σιωπηλούς, κουρασμένους και σε μια κατάσταση

παραλυσίας, όπου είναι αδύνατο να κατανοήσουν πραγματικά τις πηγές της δυστυχίας τους ή ακόμα και όταν μπορούν να το κάνουν, αυτό τους προξενεί μια κατάσταση ακόμα πιο βαθιάς, χρόνιας θλίψης – ή άλλου είδους καταθλίψεις.

Η ιστορία της κατάθλιψης είναι η ιστορία του σύγχρονου καπιταλιστικού κόσμου μας- και την ίδια στιγμή, σύμφωνα με την Cvetkovich, μια ιστορία της βίας: η βία που δέχονται οι έγχρωμοι, τα ΛΟΑΤΚΙ άτομα ή οι μετανάστες, οι πρόσφυγες και όσοι αιτούνται άσυλο σε καθημερινή βάση είναι μια βία σωματική και συνάμα ψυχική. Τα δεδομένα είναι, ξανά, συντριπτικά σε αυτό το σημείο, αλλά αρκεί να αναφέρουμε πως το «38% από τις μητέρες με χαμηλό εισόδημα ή τις έγχρωμες μητέρες αναπτύσσουν κατάθλιψη μετά τον τοκετό», παραθέτοντας το Full Surrogacy Now της Sophie Lewis. Επίσης, [το ήμισυ των ΛΟΑΤΚΙ ατόμων έχουν βιώσει κατάθλιψη τον τελευταίο χρόνο](#) και το 61% όλων των παιδιών στο Sjúdlsmark Udrejsecenter, ένα στρατόπεδο συγκέντρωσης προσφύγων που μοιάζει με φυλακή για απορριφθέντες αιτούντες ασύλου στη Δανία, [θα πληρούσαν τα κριτήρια ψυχιατρικής διάγνωσης](#). Σε πολλές περιπτώσεις, η κατάθλιψη φέρει το σημάδι μιας τέτοιας βίας απέναντι σε ευπαθείς ομάδες, αν και αυτά δεν είναι, δυστυχώς, το μόνα ζητήματα ψυχικής υγείας που διακυβεύονται.



Μέχρι αυτό το σημείο δεν έχω αναφέρει την κλιματική κρίση, αλλά σύμφωνα με όσα έχω αναφέρει, δεν θα ήταν υπερβολή να πούμε ότι η οικολογία και η ψυχική υγεία βρίσκονται επίσης σε στενή σχέση. Αυτό δεν λέγεται εδώ για να παραμελήσουμε την υλική βάση της πραγματικότητας, αλλά για να καταδείξουμε τις βαθιές ψυχικές επιπτώσεις των οικολογικών καταστροφών σε έναν διαρκώς υπερθερμενόμενο πλανήτη. Και πάλι σε αυτό το σημείο, αξίζει να αναφερθούμε στη νέα γενιά της εποχής μας, που μερικές φορές ονομάζεται «κατεστραμμένη γενιά» (ο κομμουνιστής γεωγράφος Phil Neel γράφει για αυτήν: «η πρώτη γενιά σε μια μεγάλη παρέλαση ανθρώπων χωρίς μέλλον», στο λαμπρό βιβλίο του [Hinterland-America's New Landscape of Class and Conflict](#)).

Όλοι οι νέοι στην εποχή μας ζουν σε έναν κόσμο όπου το αύριο πιθανότατα θα είναι χειρότερο από το σήμερα, όπου πραγματικά δεν υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις και κανένα μέλλον, σε μεγάλο βαθμό και λόγω του γεγονότος πως η κλιματική κρίση ουσιαστικά εκμηδενίζει την ίδια την έννοια του μέλλοντος. Ποιος μπορεί να τους κατηγορήσει για κατάθλιψη;

Όλα αυτά αποδεικνύουν ότι η τρέχουσα – κοινωνική, πολιτική, οικονομική, οικολογική – κρίση είναι επίσης μια κρίση ψυχικής

υγείας. Η διαρκής κινητικότητα του καπιταλισμού και η εξάντληση των πόρων σχετίζεται επίσης με την εξάντληση των διανοητικών μας “πόρων”, των ίδιων των νοητικών μας ικανοτήτων. Το όριο ανάμεσα στα οικονομικά και το ψυχολογικά πεδία γίνεται δυσδιάκριτο όπως υποδηλώνει και η αγγλική λέξη depression όπου η έννοια της κατάθλιψης και η έννοια της ύφεσης συναντιούνται στην ίδια λέξη. Φυσικά, δεν είμαστε όλοι στην ίδια βάρκα ή, ακριβέστερα, στο ίδιο κρεβάτι. Δεν είμαστε όλοι καταθλιπτικοί – και αυτοί που είμαστε δεν το βιώνουμε απαραίτητα με τον ίδιο τρόπο, ούτε για τους ίδιους λόγους. Δεν είμαστε όλοι εξίσου κατεστραμμένοι. Μερικά στρώματα της κοινωνίας έχουν πρόσβαση στο μέλλον με τρόπους που άλλοι δεν έχουν, κάποιοι φέρουν μεγαλύτερα βάρη από κάποιους άλλους, [και κάποιοι απλά πεθαίνουν νωρίτερα από όλους μας](#). Οι άνθρωποι στην Ελλάδα κατά τη διάρκεια της κρίσης του ευρώ και οι φοιτητές στα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα στις ΗΠΑ, δεν είναι χρεωμένοι με τον ίδιο τρόπο, δεν αντιμετωπίζουν τα ίδια βάσανα και δεν εκδηλώνουν απαραίτητα τις ίδιες μορφές κατάθλιψης. Όπως φαίνεται παραπάνω, η βία και η κοινωνική δυστυχία κατανέμονται διαφορετικά στον άξονα της τάξης, του φύλου και της φυλής. Το ίδιο ισχύει και για την κλιματική κρίση στο βαθμό που οι πολίτες της Κοπεγχάγης δεν αισθάνονται το καταστροφικό βάρος της ακριβώς όπως οι κάτοικοι της [Chittagong στο Μπαγκλαντές](#). Εστιάζοντας στις πολιτικές διαστάσεις της ασθένειας, της ψυχικής υγείας και της κατάθλιψης, πρέπει να έχουμε κατά νου αυτές τις τοπικές και παγκόσμιες διαφορές.

Δεν πρέπει όμως να οδηγηθούμε σε έναν ανταγωνισμό του κοινωνικού πόνου. Ο ανταγωνισμός είναι αυτό ακριβώς που ο καπιταλισμός επιδιώκει να εντείνει, έτσι ώστε να είμαστε μόνοι στη δυστυχία μας ενώ ταυτόχρονα πολεμάμε ο ένας τον άλλον.

Αντίθετα, θα πρέπει να κατανοήσουμε πως μια κριτική ενάντια στον καπιταλισμό είναι αναγκαίο να λάβει υπόψη της την συναφή ψυχοπαθολογία της κατάθλιψης καθώς και τις άλλες μορφές ψυχικής ασθένειας. Επιπλέον, αυτό μας δίνει μια ιδέα για μια πιθανή «θεραπεία», για το τι πρέπει να γίνει, για το πώς

σηκωνόμαστε από το κρεβάτι μας το πρωί (ή ίσως- μας βοηθά να καταλάβουμε γιατί θα έπρεπε ακόμα και να θέλουμε να σηκωθούμε τελικά από το κρεβάτι μας).



Το πρώτο πράγμα που πρέπει να σημειωθεί είναι ότι η διάγνωση της κατάθλιψης – και του ανάλογου πλαισίου μέσα από το οποίο αυτή αναδύεται – δεν αρκεί. Είναι κοινό μυστικό ότι η διάγνωση δεν συνεπάγεται απαραίτητα τη θεραπεία. Το να γνωρίζουμε τί δεν πάει καλά δεν σημαίνει απαραίτητα ότι μπορούμε και να το αντιμετωπίσουμε. Αντιθέτως, ένα από τα κύρια συμπτώματα της κατάθλιψης είναι ότι, αυτό που πρέπει να κάνεις είναι ακριβώς αυτό που δεν μπορείς να κάνεις, τουλάχιστον όχι μόνος σου ή χωρίς την βοήθεια κάποιου άλλου. Όπως πολύ απλά λέει η Anna Cvetkovich: «Το να πω ότι ο καπιταλισμός (ή η αποικιοκρατία ή ο ρατσισμός) είναι το πρόβλημα δεν με βοηθά να σηκωθώ από το κρεβάτι μου το πρωί». Επίσης, δεν υπάρχει λόγος να πιστεύουμε ότι η κατάργηση της ιδιοκτησίας και των προνομίων ή η πραγματοποίηση μιας παγκόσμιας και απόλυτης ακύρωσης του ιδιωτικού χρέους, θα ανακουφίσει τα δεινά των καταθλιπτικών

ατόμων με το απλό χτύπημα ενός μαγικού ραβδιού. Ρισκάροντας όμως μια πρόβλεψη, τολμώ να πω ότι η επανάσταση είναι το καλύτερο αντικαταθλιπτικό που υπάρχει, γιατί δημιουργεί έναν καλύτερο κόσμο, μια αληθινή, ουσιαστική ευτυχία. Όμως, δυστυχώς, για να κάνουμε επανάσταση, πρέπει να σηκωθούμε πρώτα από τα κρεβάτια μας. Και αυτό είναι το διαλεκτικό δίλημμα της κατάθλιψης, ένα κοινό πρόβλημα από το οποίο μας φαίνεται πως δεν υπάρχει διαφυγή επειδή περιπλέκεται από εξαιρετικά αντιφατικές και εξαρτημένες συνθήκες.

Ίσως ένα καλό έναυσμα, όσον αφορά την πολιτική διάσταση της κατάθλιψης, είναι να συλλέξουμε τα δεινά, να εξωτερικεύσουμε την ευθύνη, να επικοινωνήσουμε τη φροντίδα. Σε αυτό το σημείο, το ζήτημα της ευθύνης επιστρέφει με όλη του τη δύναμη. Η ευθύνη του καταθλιπτικού ατόμου, έτσι όπως αυτή δατυμπανίζεται από τους νεοφιλελεύθερους πρέπει να απορριφθεί και επίσης πρέπει να αντικατασταθεί από μια ιδέα συλλογικής ευθύνης. Το ίδιο ισχύει για κάθε είδους θεραπευτικό πρόγραμμα, και ο Ιταλός στοχαστής Φράνκο «Bifo» Berardi – ο οποίος, είναι ομολογουμένως κάπως απρόσεκτος όταν πρόκειται για το ακριβές κλινικό λεξιλόγιο – ίσως έχει δίκιο όμως, όταν ισχυρίζεται ότι «στις μέρες που θα έρθουν, η πολιτική και η θεραπεία θα είναι το ίδιο πράγμα». Η θεραπεία ως αντίσταση, όχι σαν αντιδραστική υπακοή στην κυρίαρχη τάξη πραγμάτων, θεραπεία ως συλλογικό σχέδιο, όχι ως ατομική λύση, θεραπεία ως υπέρβαση της αλλοτρίωσης και της αποξένωσης.

Τί μορφή μπορεί να πάρει αυτή η συλλογική και χειραφετητική «θεραπεία»; Έχουμε ένα αρχείο φεμινιστικών και καλλιτεχνικών προγραμμάτων φροντίδας, αυτοβοήθειας και συλλογικής φροντίδας από τις παλιότερες έρευνες της [Audre Lorde](#) και των Claire Fontaine, έως τις πιο πρόσφατες, του Δανού καλλιτέχνη-ακτιβιστή [Jakob Jakobsen](#) και του Νοσοκομείου Αυτοθεραπείας που ο ίδιος ξεκίνησε μετά από σοβαρή κατάθλιψη και αρκετούς μήνες νοσηλείας.

Χρειαζόμαστε μια γλώσσα που να συνδέει αυτές τις καταγραφές με ένα κίνημα που θα διαχωριστεί από τη θεσμική ψυχιατρική, τις

νεοφιλελεύθερες θεραπείες και το καπιταλιστικό κυνήγι του κέρδους. Πρόκειται για μια φροντίδα που υπερβαίνει το νοσοκομείο, την κλινική, την οικογένεια, το κράτος, την ασφαλιστική εταιρεία, το Κεφάλαιο (και φυσικά πολύ περισσότερο για όσους δεν έχουν καμία πρόσβαση στα ιδρύματα αυτά ούτως ή άλλως). Αυτή είναι η φροντίδα που, με βάση μια πολιτικοποιημένη κατανόηση της ψυχικής ασθένειας, κινείται πέρα από την εμπορευματοποιημένη και καπιταλιστική μορφή της. Όταν τα σώματα φροντίζουν το ένα το άλλο, όταν η ευθύνη αναδιανέμεται, και η ατομική κατάρρευση μετατρέπεται σε συλλογικές σχέσεις, το μέλλον μπορεί να ξαναχτιστεί στο όνομα ενός ελεύθερου κομμουνιστικού μέλλοντος, κοινού και βιώσιμου.

Όπως γράφει η ποιήτρια [Wendy Trevino](#):

Είναι αδύνατο  
να βγούμε κερδισμένοι  
ατομικά  
από αυτόν το κόσμο  
και συγχρόνως  
να φτιάξουμε έναν άλλο κόσμο μαζί.

Αυτός θα ήταν ένας τρόπος να φανταστούμε τη «θεραπεία» για την κατάθλιψη χωρίς να ενισχύσουμε τον κομφορμισμό και την κυρίαρχη τάξη πραγμάτων. Αυτό που είναι σίγουρο είναι ότι κάθε πολιτική που αξίζει να λέγεται αριστερή πρέπει να πάει πιο πέρα από το να επαναλαμβάνει απλά ότι ο καπιταλισμός είναι το πρόβλημα (αν και φυσικά ο καπιταλισμός είναι σίγουρα το πρόβλημα) και να αντιμετωπίσει το ερώτημα πώς να σηκωθεί κανείς το πρωί από το κρεβάτι του και γιατί. Αυτό το πρόβλημα είναι τόσο πρακτικό όσο και επαναστατικό. Φυσικά, μερικές φορές η παραμονή στο κρεβάτι μπορεί να είναι και μια επαναστατική πράξη από μόνη της, ένα είδος απεργίας, η επιτομή ενός εξαντλημένου και αρνητικού “Όχι, δεν μπορώ άλλο” σε έναν κόσμο που περιστρέφεται όλο και περισσότερο γύρω από μια έμφαση σε ένα παράλογα θετικό “Ναι, μπορώ”.

Αλλά υπάρχουν επίσης άνθρωποι που βρίσκουν νέους τρόπους για

να σηκωθούν από το κρεβάτι: θα αναφέρω ως ενθαρρυντικό σημάδι, ότι υπάρχουν ρωγμές στο οικοδόμημα του καπιταλιστικού ρεαλισμού που ο Μαρκ Φίσερ δυστυχώς δεν έζησε να δει.

Ανεξάρτητα όμως από όλα αυτά, το ζήτημα δεν είναι, προφανώς, να βγούμε από την κατάθλιψη, ώστε να μπορέσουμε να επιστρέψουμε στη δουλειά που προκάλεσε την κατάθλιψη μας. Το θέμα είναι πως πρέπει να καταστρέψουμε τις υλικές συνθήκες που μας κάνουν να αρρωσταίνουμε, το καπιταλιστικό σύστημα που καταστρέφει τη ζωή των ανθρώπων, τις ανισότητες που δολοφονούν. Αυτό θα γίνει, δημιουργώντας έναν άλλο κόσμο μαζί. Αλλά για να γίνει αυτό, για να φτάσουμε εκεί που κάτι τέτοιο καθίσταται δυνατό, αυτό που απαιτείται δεν είναι ο ανταγωνισμός μεταξύ των ασθενών, αλλά οι συμμαχίες αμοιβαίας φροντίδας και περίθαλψης που θα κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται λιγότερο μόνοι και λιγότερο ηθικά υπεύθυνοι για την ασθένειά τους. Με μια δυνατή συμμαχία μεταξύ τους, οι άνθρωποι θα μπορούσαν τελικά να βρουν τη δύναμη, να ξεσηκωθούν και να ρίξουν μερικές πέτρες.

---

(Το κείμενο είναι προσαρμογή από το βιβλίο [Going Nowhere, Slow – The Aesthetics and Politics of Depression](#) του Mikkel Krause Frantzen (Zero Books, 2019)

---

Ο Mikkel Krause Frantzen κατέχει PhD από το τμήμα Τεχνών και Πολιτισμικών Σπουδών του Πανεπιστημίου της Κοπεγχάγης και είναι μεταδιδακτορικός εισηγητής του Πανεπιστημίου του Aalborg στη Δανία.

---

Πηγή: [lareviewofbooks.org](http://lareviewofbooks.org) μέσω [voidnetwork.gr](http://voidnetwork.gr)

