

Det Anarkistiska Biblioteket



Revolt är terapeutiskt

f.t.

f.t.

Revolt är terapeutiskt

2015

To leap into the unknown #3

Översatt till svenska från texten *Revolt is therapeutic* av f.t. i den oregelbundna tidningen *To leap into the Unknown* nummer 3, Lissabon Portugal, 2015.

sv.theanarchistlibrary.org

2015

Det sägs att depression är århundradets sjukdom. Psykologiböcker listar inte bara symtomen utan också de fenomenologiska upplevelserna: förändringar i ens sömn, sinneslag, långvarig nedstämdhet, starkt själsligt lidande, tomhet, modfärdighet, lågt självförtroende, känslor av hjälplöshet. Djupt inom oss känner vi en konstant känsla av olust och en känsla av maktlöshet inför att förändra det.

Det kommer inte som någon överraskning att depression är århundradets sjukdom. Om det är sant att individen har blivit pålagd bördor så länge ett institutionellt förtryck har existerat, så tror jag också att det är sant att det existerandes framsteg har medfört en ökande omöjlighet, eller en personlig känsla av omöjlighet att göra något för att motsätta sig det. Utöver underkastelse, rutin, arbete, stratifiering och sedimenteringen av relationer, för ekonomi och moral som har krossat individen sedan första början, har vi idag också en teknologisk och vetenskaplig apparat som rånar de sista kvarlevorna av modet till att söka något annat. Individens objektiva främmandegörande från dess relationer, energi och tid förenades med främmandegörandet från dess känslor och egna makt. Du sitter i skiten och kan inte göra något för att förändra det – om det är verkligt eller påhittat är oviktigt, då dagarnas utformning inte längre lyder under verkliga och omedelbara önskningar. "Livet" har kommit att bli föga mer än de plikter och roller vi uppfyller, och oavsett vad, så känner vi oss dömda till dess reproduktion. Det som psykologerna kallar "inlärdd hjälplöshet" går hand i hand med, och ibland före, långvarig depression: uppgivenhet ovanpå känslan av att ingenting kan göras för att förändra en fientlig situation.

Frånvaron av kontroll över ens förväntningar av negativa händelser, eller över ens konkreta upplevelse, regenererar sig själv. I ett experiment på sextio-talet satte två psykologer (Seligman och Maier) med ringa empati för hundar, hundarna i bur och gav dem chocker, utan någon möjlighet för hundarna att fly – från burarna eller chockerna. Till en början härjade hundarna runt precis innan det negativa stimulus men efter att ha insett att det är omöjligt att stoppa upplevelsen från att ske, kröp de snart ihop i burens hörn, anpassade och lidande. De hade lärt sig att det inte finns något att göra. Hjälplös. Stoiskt gick de situationen till mötes genom att acceptera obehaget. Faktumet att forskarna lade till en nytt förhållande – möjligheten att lämna burens hörn – ändrade ingenting; hundarna stannade i sina hörn där de krupit ihop när de tidigare fått sina chocker. De hade internaliserat, lärt sig, att det inte fanns något de kunde göra.

Vardagen är en enorm bur i vilken chocker regelbundet administreras till oss. Det dödar oss inte, vi är de som fortsätter att vara döende – i första hand

känslomässigt. Och ovanpå den smärta som orsakas oss lägger vi på lite skuld – vi var inte kapabla att hantera det, vi anpassade oss inte. De som en gång förväntade sig mer faller längre men alla får falla – det är väldigt demokratiskt. Vi genomlider en kontinuerlig nedsänkning i en enorm negativ stimulus, i vilken ”buren” och ”chockerna” nu är en och samma, oskiljbara; vi lär oss, internaliserar, att vardagliga reaktioner (aktioner förekommer sällsynt numera) är och kommer att förbli på det här sättet, att upplevelsens villkor inte kommer att förändras och att, även om de skulle förändras, så skulle det vara oberoende av oss. Mitt liv är därför inte mitt och på samma vis är jag oförmögen att stoppa det lidande jag känner. Individuellt främmandegörande och inlärd hjälplöshet är två på varandra följande processer. Den sociala ordningen som en depressiv källa/depressiv faktor.

Vid sidan av våra särskilda upplevelser som skapar nedstämdhet och hjälplöshet, är vardagen en mer än tillräcklig orsak för en sådan omfattande utspridning av depression. Så som andra har sagt det, detta ”moraliska kval” dödar säkerligen mer än något annat gift. I detta sammanhang skulle en till och med kunna säga att, emedan vissa psykologiska sammankomster föreslår att det inte finns någon anledning till att vara deprimerad, tvärtom, ett verklighetstest visar oss just dessa orsaker.

Om depression, från detta perspektiv, är en normal konsekvens av sakernas normala tillstånd, då är dess upphörande beroende av sakernas normala tillstånds icke-existerande.

Psykologin försöker att pacificera oroliga själar, att hjälpa individer med att upptäcka deras egna väg till att hantera lidandet. Till slut kommer individen att kunna utveckla automatiska strategier som helt enkelt får lidandet att försvinna; men om anpassningen till ett privat bakslag är ett personligt behov, är det då riktigt att försöka anpassa sig till ett socialt – och således utifrån påtvingat – bakslag. Jag ser till exempel en skillnad mellan en kamrats död och plikten att arbeta. Dessutom, är en sådan anpassning ens möjlig? För att fortsätta med samma exempel, så är förlusten av en närstående (på grund av död, övergivande, separation, främmandeskap) ett extremt våld som drabbar oss i ett särskilt ögonblick och i allmänhet börjar vi, sakta, när vi nått botten, att med försök och misslyckanden gradvis att stiga uppåt – något som kan ta år – mot en tillfredsställande känslomässig stabilitet. Å andra sidan är till exempel arbete ett moderat våld som blir extremt på grund av dess vetenskapliga tillämpning och dosering, dagligen administrerat, rutinmässigt och ofrånkomligt, i decennier utan att upphöra. Vi hamnar på botten utan att någonsin lämna den – här har

vi martyrskapet som vi har dömts till och som vi inte ens vet hur vi ska anpassa oss till, då det inte finns något sätt att förminska det på.

Vi kryper ihop i ett hörn; inte nog med att orsaken till problemet kvarstår, det uppträder för oss så pårligt att vi inte kan glömma bort det, även om vi skulle vilja.

Jag vill inte falla in i retoriken att psykologi bara tjänar till att ”anpassa individen till samhället” - även om den har gjort det många gånger. Den erkänner faktiskt individualitet - vilket inte är så lite i dessa dagar - och försöker hjälpa till med att hitta vägar att autonomt minska lidandet hos de som inte längre kan hantera det. Men från det ”sociala olust”-perspektivet som jag pratar om - det vill säga, från perspektivet där den sociala ordningen är orsaken till det känslomässiga lidandet - är psykologi bara förmildrande. Olustkänslan som vi känner och problemen i våra personliga relationer kommer att fortsätta då de sociala förhållandena fungerar befrämjande för det. Lycka är svårt när vi tvingas till en aktivitet som förlänger sig självt timmar i sträck, varje dag; det är svårt när utmattning ställer sig i vägen för skratt, resor, erotik; det är svårt när det som vi är, passar in i en social roll, när kommunikation medieras, när värdighet bestraffas, etc.

För att bli kvitt nedstämdheten som är ett resultat av sakernas normala tillstånd, så är det nödvändigt att stoppa det tillståndet. Och för att stoppa det tillståndet behövs en social respons, en som uppenbart baseras på individen, men som gör de privata problemen diffusa för att de ska kunna ses som en social konsekvens. I detta fallet är endast revolt terapeutiskt - revolt som en omedelbar omstörtning av ordning och sociala relationer, som på samma gång är våra livs burar och chocker.