

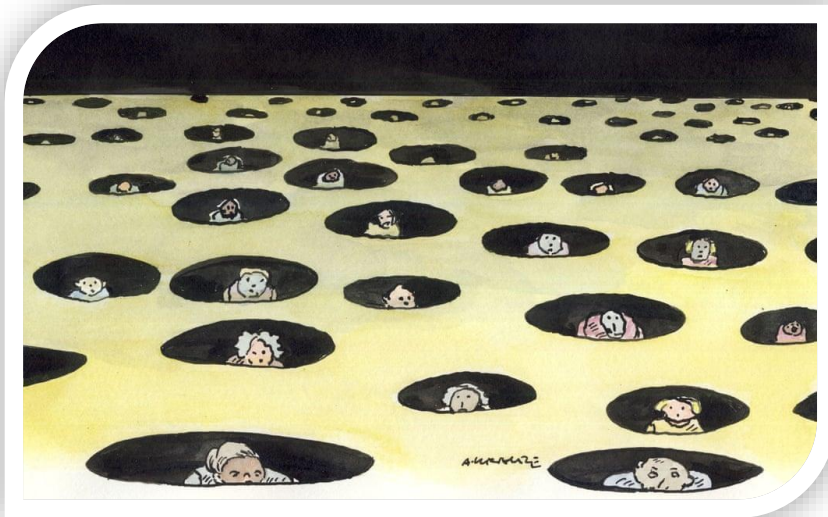
همه

علیه خویشان

جورج مونیبو



ترجمه‌ی فروغ کتوئی‌زاده و علی کوچک‌پوریان



تصویر از: Andrzej Krauze

«نولیبرالیسم» عامل تنهایی و انزواست آن چه جامعه را متلاشی می‌کند

اپیدمی بیماری‌های روانی روح و جسم میلیون‌ها نفر را در هم می‌شکند. موعد آن رسیده که از خود بپرسیم «به کدامین سو شتابانیم و چرا؟»

آیا می‌توان اتهامی سنگین‌تر از شیوع همه‌گیر بیماری‌های روانی به یک سیستم نسبت داد؟ با این حال، طاعونِ اضطراب، استرس، افسردگی، فویبای اجتماعی، اختلالات تغذیه، خودآزاری، و تنهایی و انزوا همه‌روزه مردم را در سراسر جهان به کام مرگ می‌کشاند. جدیدترین آمارِ فاجعه‌بار از سلامت روانی کودکان در انگلستان خبر از بحرانی جهانی می‌دهد.

دلایل ثانویه‌ی بسیاری برای این بحران وجود دارد، اما به زعم من، یک دلیل اصلی و بنیادی همه جا یکسان است: انسان‌ها، این پستاندارانِ فرااجتماعی که ساختار مغزشان بر مبنای واکنش به دیگر انسان‌ها طراحی و برنامه‌ریزی شده است به جداافتادگی و فصل‌دچارند. تغییرات اقتصادی و تکنولوژیک در این میان نقش مهمی بازی می‌کنند، اما ایدئولوژی هم به همین منوال عمل می‌کند. اگرچه سلامتی و تندرستی ما به شکل جدایی‌ناپذیری به زندگی دیگران گره خورده است، دایما به ما گفته می‌شود که سعادت‌مان را در سودجوییِ رقابتی و فردگراییِ مفرط جستجو کنیم.

شکاف اجتماعی با «مصرف گرایی»
 پر می شود اما این درمانی برای بیماری
 «انزوا» نیست. بلکه به رقابت اجتماعی
 تا بدان جا دامن می زند که ما همه چیز
 را مصرف کرده، شروع می کنیم خود
 را تکه تکه کردن.

هرکس مسئول سعادت خویش است

در بریتانیا، افرادی که کل عمر خود را در چاردریواری- مدرسه، دانشکده، مشروب فروشی، و پارلمان- سپری کرده اند به ما توصیه می کنند که روی پای خود بایستیم و به خود متکی باشیم. فشار رقابت در سیستم آموزشی مرتباً شدیدتر می شود و اشتغال مبارزه ای است تا سر حد مرگ میان انبوهی متقاضی مستأصل بر سر فرصت های شغلی همواره کم تر. سرپرستان و کارفرمایان قشر فقیر و ضعیف جامعه، قصور فردی را منبعث از شرایط اقتصادی می دانند. رقابت ها و شوهای بی پایان تلویزیونی توقعات و آرزوهایی محال را در قالب فرصت های شغلی واقعی ارایه می دهند.

شکاف اجتماعی با «مصرف گرایی» پر می شود، اما این درمانی برای بیماری «انزوا» نیست. بلکه به رقابت های اجتماعی تا بدان جا دامن می زند که ما همه چیز را مصرف

کرده، شروع می‌کنیم خود را تکه‌تکه کردن. رسانه‌های اجتماعی ما را به هم نزدیک و در عین حال از هم دور می‌کنند. این امکان را برایمان مهیا می‌سازند تا جایگاه اجتماعی‌مان را دقیقاً تعیین کنیم و ببینیم که دیگران همواره دوستان و دنبال‌کنندگانِ بیش‌تری نسبت به ما دارند.

همان‌گونه که ریانون لوسی کوسلت (Rhiannon Lucy Cosslett)

(نویسنده و ژورنالیست بریتانیایی)، ه خوبی مستند کرده است، دختران و زنان جوان مرتباً عکس‌های به اشتراک گذاشته‌شده‌ی خود [در شبکه‌های اجتماعی] را تغییر می‌دهند تا متناسب‌تر و خوش‌اندام‌تر به نظر برسند. بعضی تلفن‌های همراه با استفاده از «تنظیمات زیبایی» خود این کار را بی‌منت برای شما انجام می‌دهند. حال قادرید انگیزه‌ای برای خوش‌اندami خود باشید. به ویران‌شهرِ پساهازی خوش آمدید: جنگ همه علیه خود!

آیا جای تعجب است که در این جهان‌های درونی منزوی که روتوش جایگزین [اثر] تماس شده است، زنان جوان غرق در بیماری‌های روانی باشند؟ یک تحقیق جدید در انگلستان نشان می‌دهد که از هر چهار زن بین ۱۶ تا ۲۴ سال حداقل یکی خودزنی کرده است و از هر هشت نفر، یک نفر از اختلال استرسی پس از آسیب روانی (PSTD) رنج می‌برد. ۲۶ درصد زنان گروه سنی مذکور دچار اضطراب، افسردگی، فوبیا و اختلال وسواسی جبری (OCD) هستند. نمونه‌ای از بحران بهداشت جهانی این چنین به نظر می‌رسد.

رسانه‌های اجتماعی ما را به هم نزدیک و در عین حال از هم دور می‌کنند. این امکان را برایمان مهیا می‌سازند تا جایگاه اجتماعی‌مان را دقیقاً تعیین کنیم.

درد جسمانی – درد اجتماعی

اگر با گسستگی اجتماعی به جدیت پایی شکسته برخورد نمی‌شود به این خاطر است که به آن وقوف نداریم؛ ولی عصب‌شناسان به آن واقفند. مجموعه‌ی شگفت‌آوری از مقالات نشان می‌دهد که «درد اجتماعی» و «درد جسمی» توسط مدارهای عصبی مشابهی پردازش می‌شوند. شاید این مطلب توضیح دهد که چرا توصیف آثار نابودی همبستگی اجتماعی بدون بکارگیری واژگانی که به جراحت و درد فیزیکی دلالت دارند، سخت و دشوار است. ارتباط اجتماعی در انسان همانند سایر پستانداران درد جسمانی را کاهش می‌دهد. به همین دلیل است که کودکان‌مان را هنگامی که به خود آسیب زدند یا از دردی رنج می‌برند در آغوش می‌گیریم؛ محبت مسکنی است قوی. مخدرها عذاب جسمی و اندوه جدایی را تسکین می‌دهند و احتمالاً این قضیه ارتباط بین انزوای اجتماعی و اعتیاد به مواد مخدر را تشریح می‌کند.

نشریه‌ی *اندام‌شناسی و رفتار Physiology & Behaviour* از نتایج آزمایش‌های روشن‌گری در ماه گذشته می‌نویسد: اگر پستانداران اجتماعی را بر سر دوراهی «درد جسمانی» و «انزوای اجتماعی» قرار دهیم خواهیم دید که آن‌ها گزینه‌ی نخست را

برمی‌گزینند. در آزمایشی، میمون‌های کاپوچین Capuchin که ۲۲ ساعت تمام از غذا و ارتباط محروم بودند، پس از آزادی، قبل از رفع گرسنگی نخست به هم‌نوعان خود پیوستند. براساس چندی از یافته‌ها، کودکانی که بی‌توجهی و غفلت عاطفی را تجربه می‌کنند به نسبت کودکانی که هم از بی‌توجهی عاطفی و هم از خشونت جسمی آزار دیده‌اند از عواقب وخیم‌تر مشکلات روانی رنج می‌برند: اگرچه خوفناک است، اما خشونت دربرگیرنده‌ی توجه و تماس است. خودزنی اغلب کوششی است در جهت تسکین غم و اندوه: دلیلی دیگر مبنی بر اینکه درد جسمی به وخامت درد عاطفی نیست. این را می‌توان از سیستم زندان نیز دریافت: سلول انفرادی یکی از مؤثرترین روش‌های بازجویی و شکنجه است.



تصویر: McCarthy/Express/Getty Images

تشخیص این که دلایل تکاملی درد اجتماعی چه هستند، سخت نیست: شانس بقای پستانداران اجتماعی زمانی افزایش می‌یابد که در ارتباط نزدیک و تنگاتنگ با گله و گروه خود قرار می‌گیرند. این حیوانات منزوی و مطرود هستند که راحت‌تر از دیگران طعمه‌ی شکارچیان شده یا از گرسنگی تلف می‌شوند. همان‌طور که درد جسمانی از ما در برابر آسیب‌های جسمانی محافظت می‌کند، درد احساسی نیز محافظ ما در برابر آسیب‌های اجتماعی است. مجبورمان می‌کند مجدداً ارتباط برقرار کنیم که البته بسیاری افراد این امر را تقریباً ناممکن می‌پندارند.

تعجب‌برانگیز نیست که انزوای اجتماعی اغلب افسردگی، خودکشی، اضطراب، احساس تهدیدشدگی و بی‌خوابی را به همراه دارد. حتی کشف دامنه‌ی بیماری‌های جسمی که از این امر [انزوای اجتماعی] متأثر یا تشدید شده غافلگیرکننده‌تر است: زوال عقل، فشار خون، بیماری‌های قلبی-عروقی، سکنه‌های مغزی، کاهش توان مقاومت بدن در برابر بیماری‌های ویروسی و حتی تصادفات در افراد مبتلا به تنهایی مزمن رایج‌تر است. تأثیر تنهایی بر سلامت جسمی تنها با مصرف ۱۵ نخ سیگار در روز قابل مقایسه است و خطر مرگ قبل از موعد را تا ۲۶ درصد افزایش می‌دهد. این مساؤل تا قسمتی به این دلیل است که تنهایی باعث افزایش ترشح هورمون استرس (کورتیزول) شده و سیستم ایمنی را سرکوب می‌کند.

آزمایش‌هایی که هم روی انسان‌ها و هم روی حیوانات انجام شده است روشن می‌کند که دلیل پرخوری احساسی Comfort Eating، یا اصطلاحاً Emotional Eating چیست: انزوا باعث کاهش کنترل تکانه یا Control Impulse شده و نهایتاً به چاقی منجر می‌شود. از آن‌جا که احتمال می‌رود افرادی که در قعر نردبان اجتماعی-

اقتصادی هستند از انزوا و تنهایی بیش‌تری رنج ببرند، این قضیه می‌تواند یکی از علل موجود مبنی بر ارتباط محکم میان جایگاه اقتصادی فرودست و چاقی را تبیین کند.

مشخصاً اینجا چیزی کار نمی‌کند، چیزی معیوب است، چیزی به‌مراتب مهم‌تر از آنچه ما عموماً برایش سرودست می‌شکنیم. چرا در این جنونِ جهان‌خوارِ خودتحلیل‌برنده که تخریب محیط‌زیست و بی‌هویتی اجتماعی و دردهای غیر قابل تحمل را در پی دارد مشارکت می‌کنیم؟ آیا چنین سؤالی نباید لب‌های همه را در عرصه‌ی زندگی عمومی بسوزاند؟

فعالین و سازمان‌های خیریه‌ای وجود دارند که با توسعه و پیشرفتِ این جریان مقابله می‌کنند. من با تعدادی از آن‌ها در «**پروژه‌ی تنهایی**» ام همکاری خواهم داشت. اما به ازای هر انسانی که آن‌ها جذب می‌کنند، انسان‌های دیگری به بحران مذکور اضافه شده و از دست می‌روند.

این بحران فقط نیازمند واکنشی سیاست‌پردازانه نیست. همتی به مراتب بسیار گسترده‌تر می‌طلبد: **ارزیابی مجددِ کل یک جهان‌بینی**. از بین تمام فکر و خیال‌هایی که در این باره از ذهن انسان می‌گذرد، تصور اینکه ما به تنهایی از عهده‌ی این بحران/دوران بر آییم، پوچ‌ترین و شاید خطرناک‌ترین تصور ممکن باشد.

یا با هم می‌مانیم یا با هم سقوط می‌کنیم!

اصل مقاله را در این پیوند بخوانید:

[Neoliberalism is creating loneliness. That's what's wrenching society apart](#)