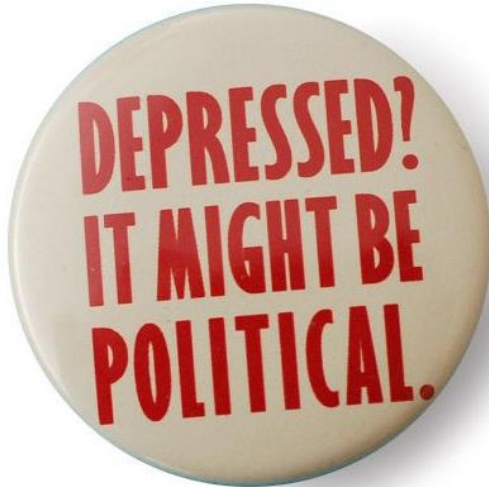


سیاسی کردنِ افسردگی به وقت بیماریِ عالم‌گیر

شان برادلی

ترجمه‌ی شیرین کریمی



بیماری عالم گیر ویروس کرونا ما را در خانه‌هایمان حبس کرده و باعث شده است هزاران شغل از دست برود و یأس و هراس ناتوان‌کننده گسترش یابد. تماس با خطوط تلفنی که برای مواقع بحرانی تعیین شده‌اند ناگهان زیاد شده است و شمار زیادی از ما احساس دلواپسی و دلسردی می‌کنیم. پرسش *شان بردلی* این است که آیا سیاسی کردن این احساسات می‌تواند به التیام جمعی کمک کند؟

اول ماه مه ۲۰۰۳، پنج زن رُبدوشامبرپوش وارد اداره‌ی دولتی شیکاگو شدند. آن‌ها برای اعتراضی سیاسی آماده می‌شدند؛ برای اولین «روز افسردگان سیاسی»^۱. نگاه رهگذران می‌چرخید به سوی زنان معترضی که تعدادشان کمتر از تعداد پلیس ضدشورش بود. یک ساعت بعد وانلی گرین هنرمند سوار بر یک تاکسی با جعبه‌ای پر از تی‌شرت‌های سفیدرنگ از راه رسید، روی تی‌شرت‌ها نوشته بود: «افسرده‌ای؟ ممکنه سیاسی باشه!» وانلی گرین از بنیانگذاران پروژه‌ی جمعی احساس‌کده^۲ است که در واکنش به احساسات نومیدانه درباره‌ی زندگی در آمریکا از سوی زنان شکل گرفت. دیی گولد به یکی از افسران کنجکاو پلیس گفته بود: «ما این احساس را همچون حسی فردی تجربه می‌کنیم، ولی در واقع در این مورد چیزی به‌تمامی سیاسی وجود دارد.» این اعتراض سیاسی دلچسب پیامی روشن داشت: «به‌جای بی‌تفاوت شدن باید افسردگی‌مان را سیاسی کنیم.»

تقریباً ده سال پس از آن اعتراض در یک روز باران‌ریز در شیکاگو، آن‌سی‌وتکوویچ^۳ استاد مطالعات جنسیت یهودی و کوئیر، در جستار، نقد و شرح‌حال‌اش به نام *افسردگی: حسی همگانی* از ما خواست به‌جای آنکه افسردگی را به‌سان یک بیماری پزشکی ببینیم آن را به‌مثابه پدیده‌ای اجتماعی و فرهنگی در نظر بگیریم. سی‌وتکوویچ در برابر باور اغلب غربی‌ها، مبنی بر اینکه علت بیماری‌های روحی عدم تعادل بیوشیمیایی است و می‌تواند با دارو درمان شود، معتقد است که افسردگی واکنشی

^۱ Day of the Politically Depressed

^۲ Feel Tank

^۳ Ann Cvetkovich

است منطقی به عوامل استرس‌زای یک جامعه‌ی سرمایه‌داری نولیبرالی منزوی و بی‌ثبات.

می‌توانیم انعکاس چنین چیزی را در این واقعیت ببینیم که تشخیص سلامت روان عمومی در جهان صنعتی، علی‌الخصوص در ایالات متحد شایع‌تر و شدیدتر شده است. اگر بیماری روحی ریشه در عوامل بیولوژیکی دارد، چرا نرخ بیماری از کشوری به کشور دیگر و در میان نظام‌های طبقاتی بسیار متفاوت است؟ سی‌وتکوویچ در شرح حالش می‌گوید چطور کار در دانشگاه او را از پا درآورد و چطور دانشگاه این ترس را می‌پروراند که مبادا چیزی بگوید که «به اندازه‌ی کافی مهم یا هوشمندانه» نباشد. این احساسات نشانه‌های مربوط به افسردگی بالینی را بروز می‌دهد.

او می‌توانست مصرف قرص پروزاک (فلوکستین) را آغاز کند، همانطور که از هر ده آمریکایی یک نفر این قرص را مصرف می‌کند، اما سی‌وتکوویچ توجه‌اش را معطوف کرد به نیروهای اجتماعی پیرامون افسردگی‌اش. او احساس کرد جاه‌طلبی‌های جامعه به ما می‌گوید فقط آنچه را تولید می‌کنیم ارزش دارد و این قربانی شدن در نظامی نابرابر است، نظامی که طراحی شده تا ما را در نومییدی نگه دارد. او می‌گوید: «این احساس که کار تو اهمیتی ندارد احساس مردن از درون است.» به نظر سی‌وتکوویچ آنچه نامش را افسردگی می‌گذاریم «مقوله‌ی... پزشکی‌سازیِ اثراتِ پایه‌پاییش‌رفتن با فرهنگِ ابرشرکت‌ها^۱ و اقتصاد بازار است.» به عبارت دیگر، افسردگی غیرمنتظره نیست.

هم سی‌وتکوویچ و هم احساس‌کده تلاش می‌کنند شناسایی ماهیت و علل ایجاد احساسات منفی مربوط به افسردگی را تغییر دهند و آنها را به «منبعی بالقوه برای کنش سیاسی و نه چیزی برضد آن» تبدیل کنند. فرایند در نظر گرفتن افسردگی به‌منزله‌ی وضعیتی رفتاری به‌معنای دست‌کم گرفتن کیفیتِ ویران‌گر افسردگی یا به‌معنای انکار درمان‌هایی که می‌توانند مؤثر باشند نیست. همان‌گونه که سی‌وتکوویچ می‌گوید: «افسردگی سیاسی منظور ساده‌ای است برای روشن‌سازی ماهیت اجتماعی

^۱ corporate culture

نومیدی‌مان، با این کار می‌توانیم به‌جای سرپوش‌گذاشتن بر احساسات بد، آنها را بپذیریم.»

در پی شیوع بیماری عالم‌گیر کووید ۱۹ این پیوند درهم‌تنیده میان مسائل اجتماعی و روان‌شناختی به شکل فزاینده‌ای به چشم می‌آید. یک روز پس از آنکه بوریس جانسون نخست‌وزیر بریتانیا منع آمدوشد در کشور را اعلام کرد، محققان دانشگاهی دریافتند که افراد تا ۲۲ درصد بیشتر علائم افسردگی را گزارش می‌کنند. وقتی شوک ناشی از منع آمدوشد رفع شد افراد به‌لحاظ روحی و روانی منعطف‌تر شدند، اما اثراتش بر روی روان ما تمام نشده، محض نمونه آشکار است که در خیره‌های حوزه‌ی سلامت روان اختصاص چت‌بات‌ها و تالارهای گفت‌وگو برای اضطراب ناشی از ویروس کرونا بیشتر شده است. رک‌وراست بگویم ما هیچ تصویری نداریم از تبعات ترومایی که در هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های پیش رو در سراسر جهان ادامه می‌یابد.

بیماری عالم‌گیر امواج شوک‌آور تشویش و ترس را به جهان ارسال می‌کند. رویدادهای جهانی از رکود بزرگ^۱ گرفته تا جنگ‌های جهانی و بلایای طبیعی و تراژدی یازده سپتامبر فقط اقتصاد را ساقط نمی‌کنند، روان‌شناسی ملت‌ها را هم تغییر می‌دهند. اکنون که این مقاله را می‌نویسم بیش از هفت‌هزار نفر در بریتانیا و بیش از ۹۰ هزار نفر در سراسر جهان بر اثر ابتلا به ویروس کرونا جان‌شان را از دست داده‌اند. این ویروس از یک نوع بیماری ناشناخته و دور چنان به‌سرعت به تهدیدی جدی و فزاینده برای جان بشر شد که برخورد با آن با آن خونسردی مختص انگلیسی‌ها، هم بی‌فایده است و هم زشت.

سرعت تبدیل این ویروس به تهدیدی برای جان انسان‌ها چنان سبعانه بود که [سیاستمداران بریتانیایی] با منش بی‌اعتنا و ناخوشایندشان شتابزده اعلام کردند ویروس را مهار کردند.

پیش از منع آمدوشد عدم قطعیت باعث اضطراب شد. اکنون واقعیت باعث افسردگی می‌شود، تغییرات شدید در روال روزمره، برنامه‌های لغوشده در طول سال، انزوای اجتماعی، گرسنگی، فقر، خشونت خانگی، نظام‌های سلامت درهم‌شکسته، شیادی،

^۱ The Great Depression

مرگ، نومییدی و نابودی آشکار اقتصادی واقعیت است. قراردادن این افسردگی در قالب اجتماعی، سیاسی و عمومی، برای اینکه «سرسختی تصورات رادیکال را به یاد خود بیاوریم» می‌تواند به ما کمک کند از آن افسردگی جان به در ببریم.

برای هزاران انسانی که با این ویروس زندگی‌شان به شیوه‌های گوناگون زیر و رو شده است تصورات رادیکال درباره‌ی آینده‌ی روشن خنده‌دار به نظر می‌رسد. بسیاری از مردم شغل‌شان را از دست داده‌اند و نمی‌دانند از این پس چطور شکم خانواده‌شان را سیر کنند. در دو هفته‌ی اول منع آمدودش در بریتانیا تقریباً یک میلیون نفر متقاضی یونیورسال کردیت^۱ شدند. پیش از شیوع ویروس کرونا نرخ بیکاری در بریتانیا ۳٫۹ درصد بود. پیش‌بینی می‌شود تا آوریل ۲۰۲۰ نرخ بیکاری به ۵٫۲ درصد برسد. هزاران انسانی که در بریتانیا به صورت آزاد کار می‌کنند، کسانی که قراردادهای کاری صفر ساعت^۲ دارند یا در اقتصاد گیگ^۳ کار می‌کنند در این آمار حساب نمی‌شوند. این افراد

۱ Universal Credit

کمک هزینه‌ای است که ماهانه از سوی دولت پرداخت می‌شود تا به بریتانیایی‌ها در مخارج زندگی کمک کند و تنها در صورتی که بیکار باشند و یا درآمد کمی داشته باشند می‌توانند آن را دریافت کنند.

۴

۲ zero-hour contract

مطابق قرارداد صفر ساعت پرسنل فقط در زمانی که به آنها نیاز باشد در محل کار خود حاضر می‌شوند، به میزان تعداد ساعت کاری‌شان حقوق می‌گیرند و حقوق بیکاری هم ندارند. این نوع قرارداد کاری در بخش‌های مختلف از جمله خدمات فروش، هتلداری، رستورانها، بخش‌های درمانی و آموزشی نیز بسته می‌شود. کاخ سلطنتی باکینگهام بریتانیا نیز در تابستان ۲۰۱۳ تقریباً ۳۵۰ نفر را با همین نوع قرارداد استخدام کرد. م.

۳ gig economy

رویه‌ای در بازار است که به طور معمول موقعیت و جایگاه افراد در آن موقتی است و شرکت‌ها و سازمان‌ها قراردادهای کوتاه‌مدت با افراد یا در واقع آزادکاران منعقد می‌کنند. در این اقتصاد افراد شغل‌های تمام‌وقت و بلندمدت ندارند و با تمام شدن یک فعالیت به سراغ فعالیت دیگری خواهند رفت. مشاغلی که به این روش انتخاب می‌شوند لزوماً از کیفیت مطلوبی برخوردار نیستند. به دلیل شیوه‌های ساماندهی این مشاغل، نتایج نامطلوبی برای کارگران از جمله دستمزد کم، سرعت دستمزد، عدم اطمینان شغلی، شرایط کاری خطرناک و تبعیض به همراه خواهد داشت. این سیستم اقتصادی مسئولیت چنین مشکلاتی را بر

شغل خود را از دست می‌دهند و قرار نیست در مزایای تعهد دولت برای حمایت از کارفرمایان در پرداخت دستمزد کارکنان سهمی داشته باشند.

در ضمن آن طور که گزارش شده است نرخ افسردگی از سال ۱۹۹۳ سرجمع افزایش یافته است و اگر فقیر باشید بیشتر در معرض خطر هستید. مایکل مارمیت، اپیدمیولوژیست بریتانیایی، دریافت که «کودکان و بزرگسالان متعلق به ۲۰ درصد پایینی خانوارها [دو دهک پایینی یعنی کم‌درآمدترین خانوارها در نمودار دهک‌های درآمدی] نسبت به ۲۰ درصد بالایی سه‌برابر بیشتر احتمال دارد که به بیماری‌های روحی متداول مبتلا بشوند.» و حدود ۵۰ درصد از افرادی که در بریتانیا وام و بدهی دارند با یکی از انواع اختلالات روحی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. در سطح محلی، بیش از نیمی از افرادی که در منطقه‌ی ایسلینگتون لندن متقاضی دریافت مزایای از کارافتادگی هستند در زمینه‌ی سلامت روان این مطالبه را دارند. همچنین این بخش بالاترین آمار را در فقر کودکان دارد. در طول بحران اقتصادی سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۰، بحرانی که هنوز «بزرگ‌ترین چالش در منطقه‌ی اروپایی سازمان بهداشت جهانی» به شمار می‌رود، نرخ‌های سلامت روان سقوط کرد. پژوهشی در دست انجام نشان می‌دهد که چطور نابرابری اجتماعی بر نرخ‌های اختلالات افسردگی اثر می‌گذارد؛ از جمله وجود ارتباط همبسته میان ثروت یک کشور و خطر ابتلا به یک نوع اختلال خلقی.

آسیب‌پذیرترین افراد در این بحران کسانی هستند که ضربه‌ی سخت‌تری خورده‌اند و همین افراد نیز با احتمال بالاتری مشکلات سلامتی روانی را تجربه می‌کنند. این دو واقعیت تصادفی نیستند. در سال ۲۰۱۷ بنیاد خیریه‌ی استون‌وال^۱ دریافت که بیش از نیمی از افراد دگرباش افسردگی داشتند؛ آماري که در مجموع مربوط به تمام طبقات بود. جوامع اقلیت‌های نژادی BAME یا غیر سفیدپوست^۲ نسبت به سفیدپوستان

عهده نمی‌گیرد و خود را در جایگاه یک واسطه‌ی ساده نشان می‌دهد نه یک نهاد با قابلیت شرایط کاری معمول. م.

^۱ Stonewall

^۲ black, Asian, and minority ethnic

در بریتانیا برای اشاره به غیرسفیدپوستان یعنی سیاهان، آسیایی‌ها و اقلیت‌های قومی به کار می‌رود. م.

هم‌رده‌ی خود با احتمال بیشتری مشکلات روحی و روانی را تجربه می‌کنند و در نتیجه بیشتر در معرض خطر مرگ قرار دارند. بر اساس آمارهای نهاد نژاد و سلامت^۱ زنان آسیایی جوان نسبت به زنان سفیدپوست جوان تا دو برابر بیشتر احتمال دارد که دست به خودکشی بزنند، و مردان سیاه‌پوست جوان نسبت به مردان سفیدپوست جوان تا شش برابر بیشتر احتمال دارد که بر اساس قانون سلامت روان^۲ در بخش بیماری‌های روانی بستری بشوند. اگر شما فقیر، دوجنسی، معلول یا غیرسفیدپوست (BAME) باشید نسبت به کسانی که این خصوصیات را ندارند کمتر از درمان‌های IAPT^۳ خواهید بود. در وضعیت شیوع ویروس کووید ۱۹ این نابرابری‌های نژادی و اقتصادی تقویت شده است. آمارها نشان می‌دهند که اگر شما آمریکایی آفریقایی تبار باشید احتمال بیشتری دارد که بر اثر ابتلا به این ویروس جان خود را از دست بدهید. سیاه‌پوستان ۳۰ درصد از جمعیت شیکاگو را تشکیل می‌دهد اما بیش از ۷۰ درصد از فوت‌شدگان ناشی از کووید ۱۹ سیاه‌پوست هستند. وضعیتی که در سراسر ایالات متحد آمریکا وجود دارد در بریتانیا نیز دیده می‌شود، در بریتانیا مطالعه بر روی دوهزار بیمار بدحال مبتلا به ویروس کرونا در ولز و ایرلند شمالی نشان می‌دهد که ۳۵ درصد از این بیماران سیاه‌پوست، آسیایی یا از سایر اقلیت‌های قومی هستند. همان‌گونه که آفوا هِرش، مقاله‌نویس روزنامه‌ی گاردین، می‌نویسد: «کووید ۱۹ روشی برای ترسیم پوسیدگی و برملاکردن نظام‌های ما دارد. بیان اینکه ویروس کرونا تبعیض قائل نمی‌شود فکری باطل است.» سی‌وتکوویچ در چنین وضعیتی می‌گوید افسردگی «واکنشی بسیار منطقی» است.

اگر افسردگی واکنشی منطقی به نابرابری‌های اجتماعی، تنگناها و رویه‌های سرمایه‌داری است، چه کاری از ما برمی‌آید؟ همان‌طور که سی‌وتکوویچ می‌گوید: «گفتن

^۱ Race for Health

نهادی در بریتانیا که پژوهش‌هایی درباره‌ی رابطه میان نژاد و سلامتی انجام می‌دهد. م.

^۲ Mental Health Act

^۳ The Improving Access to Psychological Therapies

بهبود دسترسی به خدمات روان‌درمانی در سیستم بهداشت بریتانیا. م.

اینکه مسئله سرمایه داری (یا استعمارگرایی یا نژادگرایی) است به من کمک نمی کند که صبح از خواب برخیزم.» اکنون ما ویرانی های ناشی از درد جمعی و گسترده را تجربه می کنیم، اما به قول سی و تکوویچ «به واقع، احساس بد می تواند زمینه ساز تحول باشد.» در سطح فردی تجربه ی دوره های بی پناهی می تواند تغییر مثبتی ایجاد کند. همان گونه که کی ردفیلد جیمیسون در خاطراتش، یک ذهن پرسروصد^۱، می نویسد: «این لحظه های فردی بی قراری و بی پناهی است... که زندگی فرد را از درون شکل می دهد، ماهیت و سمت و سوی کار او را تغییر می دهد و جلوه و معنای غایی به عشق ها و دوستی های او می بخشد.» جان به در بردن از دوره های افسردگی عمیق رنج دیگران را نیز برای آدمی آشکار می سازد. چنین وضعی آدمی را یا در وحشتی بدبینانه به دام می اندازد یا او را به فردی حساس تر و همدل تر تبدیل می کند. جاناتان دالی مور، پژوهشگر ادبیات، در مقاله اش، *مطالعات افسردگی*، چنین حسی را بازگو می کند، در جایی که می نویسد: «در دوره های افسردگی من بی گمان حس فردی سوگوار برای فلاکت دیگران دارم.» اما «همدلی ناشی از عجز دیرپای افسردگی خیلی معنی ندارد.» اگر بر اساس روایت سی و تکوویچ فرض بگیریم افسردگی بسان «گیر افتادن» است پس ضروری است که به دنبال راه هایی برای حرکت کردن باشیم. خاطرات افسردگی در خدمت هدف بسیار مهم بخشیدن تجسم انسانی به راز و رمزهای افسردگی است، اما این نوع خاطرات افسردگی را به منزله ی چیزی جای گرفته در درون فرد در نظر می گیرند. به گفته ی پروفیسور لیزا داگن ایدئولوژی فردگرایی یعنی عواطف ما رنجور است به این دلیل که «دولت از زیر بار مسئولیت رفاه اجتماعی شانه خالی کرده است و زندگی عاطفی را محدود کرده است به خانواده ی خصوصی شده.»

لین سگال در کتابش *خوشبختی رادیکال*^۲ از جامعه به منزله ی پادزهر فلاکت فردگرایی دفاع می کند. به تعبیر سگال ایده ی خوشبختی همگانی می تواند «از انزوا که همواره تهدیدکننده ی افسردگان است راهی بگشاید.» راهی که اکنون بی شک اهمیت دارد. من قدرت در میان گذاشتن درد به منظور پروراندن امید را احساس کرده ام. زمانی

^۱ An Unquiet Mind

^۲ [Radical Happiness](#)

که شیوع ویروس کرونا آغاز شده بود من در پروازی غیرمستقیم از راه چین بودم، زنی چینی روی صندلی کنار من نشسته و طفلی روی دامنش خوابیده بود، در طول پرواز با او شروع به حرف‌زدن کردم. او از نگرانی‌اش برای بازگشت به کشور گفت و به اینکه من تنها مسافر سفیدپوست در آن پرواز بودم خندیدیم. برای کاستنِ اضطرابی که به‌خاطرِ بدبینی بی‌وقفه‌ی بازگشتن به کشور بر من چیره شده بود، فضایی تقریباً زنانه برای حمایت مثبت ایجاد کردم. این کار برای از بین بردن افسردگی و هراس عمیقی که حس می‌کردم کافی نبود، اما همان‌طور که سی‌وتکوویچ به یادمان می‌آورد «هیچ راه‌حل جادویی [برای افسردگی] وجود ندارد... فقط کار آهسته و پیوسته بر روی زنده‌ماندنی منعطف، رؤیاپردازی اتوپیایی و سایر ابزارهای مؤثر برای تغییر و تحول.» در قبالِ اضطراب و اندوه جمعی سرمایه‌گذاری بر روی سیاست‌گذاری‌های اجتماعی بر ضدِ نژادپرستی، فاشیسم و هموفوبیا مکملِ دستیابی به خرسندی است.

در تلاش برای سیاسی‌کردن و غیرپزشکی‌کردن^۱ افسردگی باید مراقب باشیم که جدی‌بودنِ نشانه‌های افسردگی را ناچیز جلوه ندهیم یا جلوه‌ی فردگرایانه‌ی افسردگی را مبهم و پیچیده نکنیم. به جایش این ایدئولوژی بایست برای ایجاد گفت‌وگویی فراگیر به کار رود؛ گفت‌وگویی که به ما نشان دهد چگونه می‌توانیم نامتوازن‌بودنِ روان‌شناختی را دوباره متوازن کنیم. تبدیل افسردگی به مسئله‌ای مربوط به جامعه می‌تواند سلاحی شود در دست دولت‌ها به منظور توجیه کاهش خدمات تحت پوشش خودیاری به‌مثابه قصه‌ای جادویی، اما این کار همچنین نشان می‌دهد که چگونه جامعه‌ی معاشرتی می‌تواند خرسندتر باشد. در میان گذاشتن تصورات درباره‌ی آینده‌ای برابرتر و عادلانه‌تر انرژی‌بخش است. درنگی کنیم در آخرین جمله‌ی کتاب سِگال: «هنگامی که با دیگران احساس توانمندی می‌کنیم فرجام‌های خوش می‌تواند با مسرتِ دنبال شوند، هرچند تاکنون باید دانسته باشیم که هرگز نمی‌توان گفت بالاخره چنین فرجام‌هایی فرا رسیده است.»

^۱ de-pathologize

پیوند با متن اصلی:

Sian Bradley, [Politicising Depression During a Pandemic](#),
Verso, ۱۷ April ۲۰۲۰.