



RIAPPROPRIATI

della tua

MENTE

*Raccolta di scritti
su disagio psichico
e critica alla civilizzazione*



Fonti originali dei testi tradotti:

- opuscolo *“Reclaim your mind: manifesto”* (Dark Matter publications, 2012)
- opuscolo *“Descending into madness: an anarchist-nihilist diary of anti-psychiatry”* di Flower Bomb (Warzone Distro, 2020)
- *“Dismembering astraction”* di naavo, *“A call for mad escape”* di queer cannibal collective, *“The conditioned dysthymia of civilization”* di Baba Yaga tratti dall’opuscolo *“An iconoclastic monstrosity: disability against civilization”* (Warzone Distro, 2020)
- *“For all we care: reconsidering self-care”* (traduzione parziale) e *“Destroy your reputation”* tratti dall’opuscolo *“Self as other: reflections on self-care”* (CrimethInc.)

Autoproduzione aprile 2021

Contatti: fuckgender@riseup.net

INDICE

Nota introduttiva..... p. 4

Riappropriati della tua mente: manifesto..... p. 7

Discesa nella pazzia: un diario antipsichiatrico
anarchico-nichilista..... p. 24

Smembrare l'astrazione..... p. 42

Appello per una folle evasione..... p. 44

La distimia condizionata della civilizzazione..... p. 47

Riflessioni sulla cura di sè..... p. 50

Distruggi la tua reputazione..... p. 55

Ulteriori risorse..... p. 59

NOTA INTRODUTTIVA

Questa raccolta di testi è rivolta a tutte le persone che in un momento o nell'altro della propria vita hanno avuto esperienza di una qualche forma di disagio psichico. I modi di affrontare il malessere e la sofferenza che, con notevoli differenze di grado, quasi chiunque si trova prima o poi a vivere, possono essere tra i più vari. C'è chi preferisce navigare in quelle acque in solitudine, sforzandosi di non naufragare nella propria tempesta interiore, e c'è chi cerca supporto nelle persone più vicine o rivolgendosi a qualche esperto di salute mentale. C'è anche chi si trova a finire, volontariamente o contro la propria volontà, invischiato nelle maglie del sistema psichiatrico, attraverso l'assegnazione di una diagnosi e/o la somministrazione di psicofarmaci. Una trappola da cui spesso è poi difficile uscire.

I testi già disponibili sul tema dell'antipsichiatria sono numerosi, come anche i collettivi che si occupano di offrire controinformazione e supporto a chi si trova prigioniero del sistema psichiatrico o vuole uscire dalla dipendenza farmacologica. Eppure raramente ho visto riflessioni che affrontassero in maniera più personale e con una critica più profonda le radici del malessere psichico sempre più diffuso di cui tante persone soffrono nell'odierna società industriale di massa. I testi che ho raccolto, oltre a esplorare le connessioni tra disagio psichico e civilizzazione, offrono diverse suggestioni a quelle persone che non si trovano a loro agio in questo mondo e/o a cui è stata affibbiata qualche diagnosi psichiatrica, per rimettere in discussione il percorso di riadattamento offerto dall'industria farmaceutica attraverso le sue terapie e i suoi farmaci in favore di un approccio che mira ad accogliere il caos della propria mente per un percorso di reale crescita personale e accettazione della vita anche attraverso il dolore.

L'ambiente sempre più artificializzato in cui ci troviamo a vivere, le relazioni tossiche, l'alienante ritmo lavorativo, la propaganda del terrore alla tv, la socialità vuota, l'abuso di alcol e droghe, la dipendenza tecnologica, la repressione poliziesca, le prigioni, i centri di detenzione per migranti, gli allevamenti e i mattatoi per animali, le ingiustizie viste o vissute, le difficoltà economiche, le aspettative sociali, la sensazione di venire stritolati dagli ingranaggi del sistema e di non avere una reale scelta, la frustrazione di non riuscire a fare abbastanza per cambiare le cose, danno un'idea del quadro della realtà quotidiana di vita che molti di noi si trovano a esperire all'interno dell'odierno sistema civilizzato,

che al di là delle sue promesse di benessere e abbondanza per tutti, sembra creare sempre più infelicità generalizzata.

Allora un passaggio importante è uscire dalla retorica colpevolizzante che cercano di venderci psicologi, psichiatri e case farmaceutiche (ma anche le persone intorno a noi) secondo cui se stiamo male il problema è unicamente nostro, e starebbe nella nostra incapacità di adattarci ai modelli di vita che ci offre questa civiltà, come se questa in sé non fosse il problema principale; e cominciare piuttosto a identificare quali sono i responsabili di questo stato di cose. Con un cambio drastico di prospettiva, in questa ricerca potremmo perfino scoprire che il nostro disagio è un segno importante della nostra resistenza, il rifiuto di una resa a ciò che sentiamo come distante e inaccettabile per noi.

In particolare mi piacerebbe che questi testi arrivassero a tutte quelle persone che nel corso della loro vita si trovano a subire più di altre il peso della società, con la conseguenza di un rischio maggiore di dover un giorno affrontare i fantasmi del disagio psichico, perché devono lottare per la sopravvivenza economica o perché discriminate sulla base di costruzioni sociali come la razza, il genere, l'orientamento sessuale, la disabilità e altre. L'emarginazione, la violenza, gli abusi (con il loro corollario di traumi, dolore e ferite aperte) sono fattori di origine sociale che possono avere un forte impatto sull'equilibrio psicologico di una persona. Spero che questi testi possano fornire degli spunti utili per trasformare il senso di colpa in orgoglio, e il dolore in rabbia contro questo sistema di dominio, comprese le sue strutture psichiatriche.

All'interno dei movimenti che cercano di contrastare questo sistema pare quasi un tabù parlare del malessere o del disagio mentale come di qualcosa che ci riguarda o ci può riguardare da vicino, e conseguentemente di possibili modi di gestirlo che si differenzino da quelli offerti dalla medicina moderna. Un necessario pezzo di critica all'istituzione psichiatrica che non sia soltanto un attacco all'istituzione in sé e ai suoi precetti ma che esplori anche possibili percorsi differenti rispetto a come affrontare i propri demoni interiori e prendersi cura del proprio caos emotivo in autonomia o con il supporto delle persone amiche che si hanno attorno. I testi qui presentati vogliono essere un punto di partenza per iniziare ad affrontare questa discussione così necessaria.



RIAPPROPRIATI DELLA TUA MENTE: MANIFESTO

Un messaggio urgente per tutte le persone che sono o sono state in pericolo di essere etichettate come malate mentali

Introduzione delle edizioni Dark Matter

Siamo felici di pubblicare questo testo anonimo che è comparso sul vecchio sito del Collettivo 325 nel 2003 e che è stato rieditato e pubblicato online nel 2011. Non siamo interamente d'accordo con quanto scritto e siamo pessimisti sulla prospettiva di un'ampia 'guarigione' diffusa della Terra o delle masse sociali – come è sempre successo, saranno delle minoranze a sbarazzarsi delle catene delle obbligazioni sociali, a prendere nelle mani la traiettoria delle loro vite e a definire sé stessi secondo la propria volontà, trovandosi gli uni con le altre e creando momenti unici di bellezza, vita e libertà. Forse tra le rovine della società tecno-industriale di massa avverrà una rigenerazione diffusa. Per adesso, il nostro obiettivo è liberare noi stessi dalla gabbia in cui siamo nati, insieme a quante più persone possibili. Questo significa oltrepassare i vincoli limitanti dei nostri schemi mentali e liberare noi stessi dalle appaganti diagnosi della malattia mentale, per gioire della nostra imperscrutabile unicità e della nostra disfunzionalità – il rifiuto di essere componenti produttive e integrate della megamacchina.

La fanzine 'Beyond Amnesty' (scaricabile da 325.nostate.net) è un'altra che vale la pena leggere, è un attacco pungente e personale alla psichiatria e a questa società carceraria che ci porta all'autodistruzione. Pensatrici e pensatori anti-civilizzazione come Chellis Glendinning, John Zerzan e Derrick Jensen¹ hanno rintracciato nella domesticazione, e nei crescenti modelli di controllo, repressione, abuso e autodistruzione, la radice della patologia della società moderna. Sarà necessario violare deliberatamente gli schemi di controllo instillati dalle istituzioni sociali che mirano a sedarci, per reclamare la nostra testarda autonomia e auto-emancipazione.

1. Negli anni successivi a questo testo, Derrick Jensen ha preso posizioni apertamente transo-biche da cui ci distanziamo [ndt].

Ricordiamo i suicidi e l'abuso di droghe e diciamo che tutte queste morti sono omicidi causati da questo sistema di dominio.

Siamo in una lotta esistenziale e abbiamo dichiarato una guerra rivoluzionaria fino alle sue estreme conseguenze.

Dark Matter Publications, Primavera 2012

La vendita di cure per i problemi che loro stessi hanno creato

E' ben risaputo che la depressione è stata in costante crescita negli ultimi decenni. Questa crescita apparentemente non è destinata a fermarsi, e l'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) ha recentemente pronosticato che, entro il 2020, la depressione sarà il secondo problema di salute più diffuso nel mondo, di poco secondo ai problemi cardiaci, e lo ha spiegato con il fatto che in precedenza il numero di persone che soffriva di questa "malattia" era sottostimato.

Non potrebbe il crescente senso di vuoto e di insignificanza caratteristico della depressione essere legato alla società in cui viviamo, in un'epoca in cui le persone perdono sé stesse nel consumo e nel divertimento di massa per evitare di pensare alla propria vita miserabile, alla propria sopravvivenza economica o alla distruzione del pianeta? Se gli "esperti" pagati dalle multinazionali farmaceutiche risponderanno invariabilmente che la depressione è un disturbo del cervello dovuto a uno "squilibrio chimico", o il risultato di qualche gene difettoso ancora non identificato, noi non possiamo fare a meno di domandarci come questa non possa essere considerata una questione ambientale, visto che non esisteva qualcosa come la depressione in Africa prima della colonizzazione.

La depressione ci è stata ampiamente venduta come qualcosa di endemico della generazione delle persone ventenni o giù di lì. Forme gravi di depressione sono 10 volte più diffuse oggi rispetto a 50 anni fa, e colpiscono di media dieci anni prima nel corso della vita di una persona rispetto a una generazione fa. Sentimenti e comportamenti di questo tipo testimoniano di una frustrazione e di una disperazione che non trovano una direzione quando il panorama sociale è così gelido. La disaffezione e perfino l'opposizione sono prontamente trasformate in immagini di stile vendibili sul mercato; l'alienazione come moda. Nel frattempo il suicidio, forse la forma di regressione più definitiva, è in costante crescita da diversi decenni.

- John Zerzan

Nel migliore dei casi la depressione è considerata come un inevitabile effetto collaterale del “progresso” - proprio come le uccisioni di civili sono un “danno collaterale” della guerra – ma gli “esperti” sostengono comunque che la sola soluzione al problema stia nell’incrementare la ricerca scientifica. In attesa del giorno in cui questi mitici geni saranno stati scoperti e potremo tuttx vivere come esseri umani geneticamente modificati nel “paradiso” tecno-virtuale promesso, l’industria farmaceutica è ovviamente ben felice di vendere farmaci per aiutare l’umanità a fare i conti con i suoi “squilibri chimici”, proprio come ci viene venduta l’acqua in bottiglia per “risolvere” il problema dell’inquinamento dell’acqua.

Un mondo nuovo?

Purtroppo, se dovessero scoprire il farmaco perfetto che rimuove tutti i sintomi della depressione e dello stress, non si fermerebbero lì. Come sta diventando sempre più chiaro, il loro interesse non riguarda la felicità e il benessere dell’umanità, come promettono, ma il “progresso” e la continua competizione tecnologica. Un farmaco di questo tipo sarebbe in realtà un’opportunità per aumentare le richieste della società e quegli effetti del nostro ambiente che inducono stress e depressione. La nostra dipendenza dai farmaci costringerà a sua volta altre persone ad utilizzarli per poter essere in grado di competere e sopravvivere.

Immagina una società che sottomette le persone a condizioni che le rendono terribilmente infelici, e che poi fornisce loro farmaci per rimuovere quella infelicità. Fantascienza? Sta già accadendo in una certa misura nella nostra società. Aniché rimuovere le condizioni che rendono depresse le persone, la società moderna dà loro droghe antidepressive. In effetti, gli antidepressivi sono un mezzo per modificare lo stato interiore di un individuo così da permettergli di tollerare condizioni sociali che altrimenti troverebbe intollerabili.

- Theodore Kaczynski

Se fino a poco tempo fa la società ha dovuto adattarsi ai limiti degli esseri umani, la situazione si è invertita e ora sono gli esseri umani a doversi adattare alla società. E’ questa la loro idea di “mondo perfetto”? E, ancora più importante, è questa la tua?

Dato che questa questione essenziale non genera alcun tipo di dibattito nei media mainstream, pare che le multinazionali farmaceutiche abbiano già risposto per noi. Usando le false promesse del consumismo - “il nostro prodotto risolverà tutti i tuoi problemi e ti farà sentire realizzatx proprio come queste immagini idealizzate che vedi nelle nostre pubblicità” - la vendita di antidepressivi è cresciuta dell’800% nel solo decennio dei ‘90. Adesso sostengono che un americanx su cinque, quindi un mercato di oltre 50 milioni di persone, “ha bisogno di una cura urgente”. E’ urgente perché le persone si stanno finalmente svegliando e hanno bisogno di essere riconnesse con il Matrix dell’illusione prima che vedano il deserto del mondo reale in cui vivono?

Il mito della felicità permanente

Uno degli effetti dell’eccesso di pubblicità da parte dell’industria farmaceutica, e di molte altre industrie che promuovono la “salute” come un valore, è la creazione di un ideale unico a cui tutte le persone sono chiamate ad aderire. Questi consumatori/trici “soddisfattx” che vediamo nelle pubblicità sono diventatx, in maniera conscia o inconscia, delle specie di modelli ideali per la maggior parte di noi. Ci viene fatto credere che la felicità permanente sia possibile, è il mito più grande di tutti.

La sofferenza è un malinteso. Esiste. E’ reale. Posso chiamarla malinteso, ma non posso fingere che non esista, o che un giorno cesserà di esistere... Ci sono momenti in cui io... sono molto spaventata. Qualsiasi felicità mi sembra superficiale. Eppure, mi chiedo se non sia tutto un malinteso – questo aggrapparsi alla felicità, questa paura del dolore... Se invece di temerlo e sfuggirgli potessimo passarci attraverso, superarlo. Non so come dirlo. Ma credo che la realtà del dolore non sia il dolore. Se riesci a sopportarlo fino in fondo.

- Ursula Le Guin

Gli esseri umani, come tutti gli organismi coscienti, sono dualistici per natura. Non possiamo assaporare il dolce senza conoscere l’amaro. Non possiamo sperimentare la felicità senza sperimentare la tristezza. Nel nostro tentativo di eliminare la tristezza con la nostra ossessione per il positivismo, abbiamo trovato solo la morte emotiva. Una persona che soffre di depressione si sente proprio così. In effetti, si potrebbe sostenere che una persona depressa è diversa da una persona “normale” solo nell’essere consapevole della povertà della propria vita

emotiva. Troppo spaventatx dal terrore, siamo diventatx incapaci di provare gioia. Per superare questa cosa, dovremmo accogliere il dolore come accogliamo qualsiasi altro sentimento.

La mortificazione, la vergogna, la paura, il terrore, la rabbia sono forme transitorie di pazzia.

- Benjamin Rush, padre della psichiatria americana

Gli individui etichettati come maniaco-depressivx (disturbo bipolare), invece, hanno esperienza intensa di entrambi gli estremi. Se la mania è accettata e perfino promossa dalla nostra società (pensiamo allo shopping compulsivo), gli episodi depressivi non sono visti di buon occhio. Prendetevi un minuto e chiedetevi: questa intensità è necessariamente negativa per la persona o è un problema soltanto perché non si accorda con il mito della felicità permanente promosso dalla società moderna? Sì, essere maniaco-depressivx causa sofferenza e rende difficile vivere una vita “normale”, ma non è anche una possibilità per fare esperienza della vita in maniera più profonda?

Normalità vs. diversità

Ciò che notiamo è che, se alcuni problemi come la depressione e lo stress sembrano essere il risultato del nostro paesaggio mentale decadente, altri stati d'animo sono diventati un problema solo perché non si adattano all'interno dei grandi schemi della civilizzazione, dove la normalità rende più semplice far rispettare l'“ordine”. Si utilizzano le differenze culturali per scopi di marketing ma alla fine ci si aspetta che tuttx comprino gli stessi prodotti e abbiano gli stessi desideri: un reddito stabile, una famiglia felice, una bella casa, un corpo dalle misure perfette, una grande autostima. Chi può permetterselo ha delle “scelte”, ma queste si limitano perlopiù al soddisfare gusti diversi, come scegliere il colore della propria auto.

Eppure la diversità è fondamentale per la sopravvivenza di qualunque ecosistema. Se la natura è sopravvissuta fino alla nostra “conquista” è grazie a questa diversità biologica. Se il clima o l'ambiente mutano, alcune specie muoiono ma altre sopravvivono, rendendo possibile la continuazione dell'evoluzione. Quando la civilizzazione avrà ridotto le mucche a un'unica razza “perfetta”, basterà un solo virus ad ucciderle tutte.

Quello che ci interessa, in questo caso, è la diversità tra esseri umani. La società non supporta la diversità, basta osservare il sistema scolastico pubblico: tuttx i/le bambinx devono seguire le stesse materie, indipendentemente dai loro interessi, e anche se alla fine della scuola dell'obbligo possono "scegliere" tra diverse carriere, è unicamente in base alle esigenze del mercato del lavoro. Il risultato è che un sacco di adolescenti finiscono la scuola alienatx dalle proprie aspirazioni iniziali e hanno difficoltà a trovare un lavoro che lx interessi.

Disturbi come differenze

Prendiamo ora in considerazione altre diffuse "malattie mentali" pensandole più come differenze, parte della diversità di ogni ecosistema, che come disturbi:

Il *disturbo da deficit di attenzione e iperattività* (ADHD) è un esempio particolarmente triste del mondo in cui viviamo: moltx bambinx non riescono a stare tutto il giorno in queste prigioni chiamate "scuole" perché hanno troppa energia e creatività. "Preoccupati" per il loro futuro in questa società, influenzati dagli psichiatri, i genitori danno loro il Ritalin, talvolta dall'età di 4 anni, per intorpidirx e spegnere la loro fiamma. Si inseriscono di nuovo nell'illusione di normalità, ma questo lx rende più felici?

La *schizofrenia* è spesso menzionata quando si parla di malattie mentali perché può essere profondamente angosciante e prolungata. Per comprendere questa "malattia" dovremmo dare un'occhiata alle culture "primitive": in ognuna di esse possiamo trovare sciamanx che avevano il dono di viaggiare all'"altro mondo" e guarire le persone. L'iniziazione era involontaria (sebbene alcunx sciamanx potessero essere identificatx già in giovane età dalle loro tribù) e richiedeva diversi anni profondamente angoscianti prima che lo/la sciamanx fosse in grado di padroneggiare le sue capacità. Quello che è interessante è che gli effetti di questa iniziazione sono estremamente simili ai "sintomi" della schizofrenia. Infatti alcune tribù primitive furono ingannevolmente indotte a credere dagli/le psichiatrix occidentali che i/le loro futurx sciamanx fossero "schizofrenicx" e che necessitassero di cure. Purtroppo sembra che i farmaci antipsicotici impediscano al processo di completarsi, cosicché l'individuo rimane perso nel vuoto tra i due mondi.

Sempre più persone vengono etichettate con la cosiddetta *sindrome di Asperger* o *autismo altamente funzionale*. Gli individui diagnosticati con questo "disturbo"

solitamente hanno un alto quoziente intellettivo e nessuna invalidità a parte una difficoltà a interagire e comunicare con le altre persone. Sugeriamo che siano il loro isolamento e il loro pensare ossessivamente a distinguerli e a rendere la comunicazione con le altre persone più difficile (o meno significativa), dal momento che non sono sulla loro stessa lunghezza d'onda. Ma questo non è per forza uno svantaggio: difatti recentemente alcuni psichiatri hanno “diagnosticato in retrospettiva” Newton ed Einstein con la sindrome di Asperger. La domanda è: questi geni avrebbero espresso la loro saggezza se fossero stati etichettati come autistici e trattati con farmaci in gioventù?

Anche l'ansia sociale è in ascesa. A parte il fatto che è facile sentirsi a disagio rispetto al proprio comportamento e aspetto fisico quando viviamo in una società che giudica chiunque in base all'apparenza, vale la pena menzionare che in tutte le specie animali vi è una percentuale di individui naturalmente schivi. Gli animali schivi hanno maggiori possibilità di sopravvivenza perché le loro paure li portano a evitare maggiormente le situazioni a rischio. Negli esseri umani, la timidezza può rendere più difficile per una persona prendere parte alla società ma è anche una grande opportunità per sviluppare capacità interiori delle quali molte altre persone, troppo impegnate a socializzare, non hanno il tempo di occuparsi.

Quello che notiamo è che la parte preponderante della sofferenza provata dagli individui “mentalmente malati” è causata dal rigetto da parte della società più che dalla “malattia” stessa. Alienazione, solitudine, mancanza di un alloggio, bassa autostima sono tutte conseguenze distruttive dovute a una società che non tollera le differenze. Inoltre, la convinzione diffusa che vi sia qualcosa di “sbagliato” che deve essere “corretto” (o quantomeno represso) può solo alienare le persone da loro stesse e farle sentire infelici e inutili. Infatti quasi tutte queste “malattie” vanno di solito in coppia con la depressione.

La nostra società tende a vedere come “malattia” qualunque modalità di pensiero o comportamento che sia sconveniente per il sistema, e questo è plausibile, perché il fatto che un individuo non si adatti al sistema causa dolore all'individuo e problemi al sistema. Di conseguenza, la manipolazione dell'individuo per adattarlo al sistema è vista come la “cura” per la “malattia” e quindi qualcosa di giusto.

- Theodore Kaczynski

Guarigione o repressione?

Tutto questo ci porta a domandarci se psichiatrix e psicologx siano realmente interessatx a curare o se il loro ruolo sia piuttosto di mantenere un'illusione di "ordine", "normalità" e "sanità mentale" nella società. Infatti l'obiettivo primario dei manicomi è sempre stato di tenere i/le "pazzx" fuori dalla società perché erano consideratx "pericolosx". Ma in che senso sono pericolosx, considerato che statisticamente vi è la stessa quantità di criminali tra le persone "sane" e tra quelle "pazze"? E' forse perché non si adattano alla società e la loro stessa esistenza rende evidenti le bugie di questo sistema?

E' interessante notare che, prima che comparissero i manicomi, gli/le ereticx, le streghe, le prostitute, i/le folli e in pratica tuttx i/le "degeneratx sociali" venivano "curatx" (torturatx, esorcizzatx, bruciatx al rogo) dall'Inquisizione e che, quando la Chiesa ha cominciato a perdere potere, alcuni degli inquisitori si "sono convertiti" alla psichiatria e praticamente hanno continuato a fare lo stesso lavoro, usando la pseudoscienza invece della religione per porsi al di sopra delle persone possedute/malate mentali e cercare di adeguarle agli standard della società. Questi standard cambiano enormemente nel tempo e nello spazio. Per esempio, fino agli anni '70 l'omosessualità era considerata un disturbo mentale dalla bibbia della psichiatria, il DSM².

Curiosamente, oggi moltx psichiatrix credono che le streghe siano state "diagnosticate in maniera errata", che in realtà "soffrissero" di "malattia mentale", e non di "possessione demoniaca". Sono le uniche persone a non credere nella teoria del capro espiatorio (la figura su cui la società proietta le sue paure o i suoi desideri repressi), accettata da tuttx gli/le storicx. Il motivo è forse che questa teoria si potrebbe applicare perfettamente anche ai/le "malatx mentali" di oggi?

Chi soffre maggiormente a causa della psichiatria sono forse i/le bambinx, che non hanno possibilità di scelta rispetto alla propria terapia perché non sono consideratx abbastanza "responsabili". Oltre all'ADHD e alla sindrome di Asperger menzionate prima, anche l'etichetta di *disturbo oppositivo provocatorio* (ODD: *Oppositional Defiant Disorder*) offre una spiegazione conveniente ai

2. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, in italiano *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, oggi alla sua 5° edizione. In realtà, se nel 1973 l'omosessualità come malattia mentale è stata derubricata dal DSM, è stato soltanto nel 1990 che qualsiasi definizione di omosessualità è stata definitivamente cancellata dal manuale [ndt].

genitori che non vogliono sforzarsi di capire perché i/le propx figlix si ribellino contro la loro ideologia oppressiva e il loro futile stile di vita consumista. Per questi genitori, la terapia pare essere l'unica "soluzione", specialmente se loro stessi sono vittime dell'industria psichiatrica.

Psichiatria come repressione politica

Casi più impressionanti di come il mito della "malattia mentale" sia stato usato dal sistema a scopi repressivi riguardano l'Unione Sovietica, in cui i/le dissidenti politici erano regolarmente "diagnosticati" come "malati mentali" e confinati in manicomio. Una repressione simile fu applicata negli USA dove i/le "devianti sociali" venivano rinchiusi – come accadde a Timothy Leary per aver sostenuto l'uso di droghe "illegali". Perfino più recentemente, nell'aprile 2003, una persona che stava leggendo e parlando di teorie cospirazioniste all'interno del governo degli USA è stata diagnosticata come "paranoica" e detenuta in manicomio per 9 giorni!

L'eccesso di passione per la libertà ha prodotto, in molte persone, opinioni e condotte che non potevano essere rimosse dalla ragione né rieducate dal governo... L'ampia influenza che queste opinioni hanno avuto sulla coscienza, le passioni e la morale di molti cittadini degli Stati Uniti, ha costituito una forma di pazzia, che io mi prenderò la libertà di distinguere con il nome di anarchia.

- Benjamin Rush, padre della psichiatria americana

Proprio come vengono varate ogni giorno nuove leggi per creare nuove classi di criminali e per costringere le persone in una legalità dai parametri sempre più stretti, vengono anche "scoperti" in continuazione nuovi disturbi mentali per creare nuove classi di "malati mentali", aprire nuovi mercati per l'industria farmaceutica e costringere le persone in una "sanità mentale" dai parametri sempre più ristretti. In realtà i "sintomi" dei disturbi mentali – le uniche cose su cui si basa l'esistenza di questi "disturbi" - sono così ampi e comuni che chiunque potrebbe essere "diagnosticato" con 2-3 di loro soltanto visitando un psichiatra!

Abbiamo bisogno di un programma di psicoturgia e controllo politico della nostra società. Lo scopo è il controllo fisico della mente. Tutti coloro

che si discostano dalla norma data possono essere mutilatx chirurgicamente. L'individuo può pensare che la realtà più importante sia la sua esistenza, ma questo è solo il suo punto di vista personale, che manca di prospettiva storica. L'uomo non ha il diritto di sviluppare la propria mente. Questo tipo di tendenza liberale ha molto successo. Dobbiamo controllare il cervello attraverso l'elettricità. Un giorno futuro gli eserciti e i generali saranno controllati dalla stimolazione elettrica del cervello.

- Dr. Jose Delgado

Questa citazione, che proviene da uno psichiatra che venne reclutato dalla CIA per il programma MKULTRA di controllo della mente dopo aver servito il regime fascista in Spagna, non potrebbe essere più esplicita. Questa ossessione per il controllo non è niente di nuovo per la civilizzazione maschilista in cui viviamo, e controllare la mente umana è senza dubbio la loro più grande scommessa. Sognano di uccidere l'animale (la forza vitale) che è in noi, per finalmente trasformarci in macchine perfette che lavorino esclusivamente in nome del "progresso". Il padre fondatore della psichiatria americana, Benjamin Rush, considerava i/le malatx mentali come "animali non addomesticati che è dovere dellx psichiatra disciplinare", un paragone che ci ricorda come le persone non bianche venivano trattate durante la colonizzazione.

La realtà della terapia

La "terapia" a base di elettroshock e la lobotomia non sono comuni come qualche decennio fa, ma il fatto che queste pratiche barbariche esistano ancora rivela qualcosa di profondo sulla società in cui viviamo. Nella maggior parte dei casi sono state rimpiazzate dalla terapia forzata, spesso condita con la minaccia di reclusione forzata se i farmaci non vengono assunti.

Questo cambiamento non è dovuto a un nuovo senso di umanità degli/le psichiatrx ma da pressioni da parte delle compagnie assicurative, che trovano economicamente più conveniente spedire i/le pazienti a casa con le prescrizioni dei farmaci, e dalle esigenze dell'industria farmaceutica di incrementare il proprio fatturato. Un'altra ragione è che le persone sono in generale più disposte a farsi "sistemare", ma non dovremmo necessariamente vedere la terapia volontaria come un progresso rispetto a quella coatta. Infatti, potrebbe essere soltanto la prova che ci hanno fatto così bene il lavaggio del cervello che non opponiamo più nemmeno resistenza.

Di tutte le tirannie, una tirannia esercitata sinceramente per il bene delle sue vittime potrebbe essere la più oppressiva.

- C. S. Lewis

Diamo un'occhiata a come “funzionano” questi farmaci che vengono prescritti. Anche se la pubblicità e gli/le psichiatrix sostengono esplicitamente o implicitamente che aiutano a guarire, la realtà appare molto diversa: funzionano semplicemente nascondendo i “sintomi” e mantenendo tranquillo il cervello. Una volta che il farmaco ha finito i suoi effetti, l'individuo si ritrova nella stessa situazione di prima o perfino peggio, poiché tutte le droghe antipsicotiche possono danneggiare il cervello dopo molti mesi o anni di “trattamento”, un fenomeno noto come *discinesia tardiva*. Inoltre causano tutte una forte dipendenza.

Vediamo quindi che i farmaci non fanno altro che mantenere nel cervello una condizione artificiale che rende le cose più sopportabili per l'individuo. Non c'è niente di sbagliato in questo, considerato che alcuni disturbi mentali sono molto pesanti e possono spingere al suicidio, ma non è corretto dire alle persone che quel trattamento le guarirà. Questi farmaci, come qualunque altro farmaco, dovrebbero essere utilizzati con estrema cautela e accompagnati a una terapia vera, assistita o meno da un professionista. In caso contrario la persona rimarrà una consumatrice/vittima dell'industria farmaceutica per tutta la vita. Purtroppo, questo è quello che loro sperano.

Guarigione naturale

L'effetto più problematico di questi farmaci, tuttavia, è che spesso impediscono agli individui di passare attraverso il processo di guarigione naturale, che richiede un vuoto caotico dinamico prima che sia possibile un sano ristabilimento. La vera guarigione non è un processo lento e graduale, come piace credere agli/le psichiatrix, ma è ciclico, con i suoi alti e bassi, fino a quando il cervello non si è “depurato” dai vecchi neuroni condizionati e può essere trovata una nuova libertà. Purtroppo le persone che lavorano nel campo della salute mentale non apprezzano nulla che sia caotico e quindi fanno tutto quello che possono per sopprimere questi “sintomi”, impedendo allo stesso tempo ai/le pazienti di raggiungere la fine del tunnel.

Se una persona ha la fortuna di poter completare il processo di guarigione, questo si traduce per lei in una nuova prospettiva sulla propria immagine, sulla propria vita, sulla realtà e sulla società, le permette di adottare uno stile di vita

più sano, forse distante dal consumismo superficiale e da armi di distrazione di massa come la televisione. Le sfide e le difficoltà sono elementi necessari di qualsiasi crescita spirituale, e quale potrebbe essere una sfida più grande di una “malattia mentale” che ci costringe a capire come funziona il nostro cervello e a evolvere la nostra coscienza per poter continuare a vivere? I nostri “disturbi” in realtà sono doni pericolosi che dovrebbero essere coltivati e rispettati anziché repressi e odiati.

Riappropriarci delle nostre menti

Non fraintendete: questa lunga analisi sulla civilizzazione e la psichiatria non vuole rimuovere le nostre responsabilità e dare la colpa ad altri di tutti i nostri problemi. Siamo tuttx fin troppo impazienti di riappropriarci finalmente delle nostre menti! Non abbiamo bisogno di “professionistx” che ci dicano come vivere, le persone hanno trovato le loro modalità in autonomia per milioni di anni, e quegli/lle “espertx” impediscono alle persone di pensare per sé, fornendo di contro spiegazioni preconfezionate per qualunque difficoltà esse possano incontrare nel loro sviluppo.

O pensi — oppure altrx devono pensare per te, e toglierti potere, pervertire e disciplinare i tuoi gusti naturali, civilizzarti e sterilizzarti.

- F. Scott Fitzgerald

Il *vittimismo* porta le persone a pensare di avere bisogno di un qualche tipo di professionista che le aiuti – specialistx di salute mentale, leader religiosi, educatori/trici, consiglierx di moda – perché si ritengono incapaci di prendere decisioni in maniera indipendente o di portare avanti le attività che preferiscono. Non è così! Siamo tuttx capaci di trovare la nostra modalità per guarire, pensare che non siamo in grado è proprio quello che ci blocca!

Chi può sapere meglio di noi cosa succede nelle nostre stesse menti? Le nostre paure, motivazioni, desideri più profondi sono solitamente inesplicabili a parole, e sono situati a un livello così profondo della nostra realtà che pochx psichiatrx possono raggiungerle; sicuramente questo non può avvenire sotto la pressione delle compagnie assicurative perché diventiamo più “efficienti”. Il nostro modo di pensare e vedere il mondo dipende completamente dalle nostre esperienze passate. Nessunx può veramente comprenderci a meno di rivivere la nostra intera vita!

L'idea non è necessariamente di rigettare la psichiatria in toto ma di lasciare che

le persone scelgano ciò che sentono essere meglio per loro, una volta che sono state loro mostrate le diverse alternative disponibili e che sono state informate sulle menzogne dell'industria della salute mentale. Non siamo alla ricerca di una "Verità" unica, vogliamo che ogni individuo capisca come funziona la propria mente, cerchi le proprie soluzioni e abbia la libertà di mettere in atto qualunque linea di azione ritiene migliore. L'autoesplorazione permette a ognuno di noi di evolvere dallo status di vittima indifesa a quello di guaritrice/tore. Questo è lo spirito del *do-it-yourself* applicato al cervello!

Alternative alle "terapie" tradizionali esistono e la maggior parte di queste risale a ben prima che fosse creata una classe professionista di psichiatri. Alcuni esempi sono: meditazione, yoga, *magick*³, auto-ipnosi, terapie con erbe e alimentazione, terapia cognitiva, programmazione neurolinguistica (PNL). Sono tutti strumenti utili nella nostra cassetta degli attrezzi. La maggior parte di queste ha un punto di vista olistico, che enfatizza l'importanza del tutto e l'interdipendenza tra le parti, un'idea che la maggior parte degli/le psichiatri rigetta completamente!

La soluzione non arriverà dall'alto o dall'esterno, ma dal basso e dall'interno. Il nostro inconscio vuole aiutare la nostra mente conscia a guarire, se solo lo ascoltiamo. Inevitabilmente avvengono cambiamenti quando finalmente ci prendiamo la responsabilità di quello che siamo, della nostra vita, della nostra comunità, del nostro pianeta, del nostro futuro. Smettiamola di farci ingannare dal discorso subdolo della società che ci dice di essere "cittadinx responsabili" e allo stesso tempo ci chiede di seguire gli ordini dall'alto senza porci domande. Vogliamo una vera responsabilità e una vera libertà!

Più della guarigione

A questo punto dovremmo chiarire una cosa: non stiamo parlando soltanto di guarigione, perché questa idea presuppone che vi sia una condizione stazionaria da raggiungere, un senso di eterno benessere da trovare. Questo non esiste,

3. Corrente esoterica ispirata all'opera di Aleister Crowley, occultista del '900 che con le sue opere, tra cui la più conosciuta è appunto "Magick", offre una summa del pensiero magico antico, ispirandosi alle tradizioni tanto orientali quanto occidentali (egizie, induiste, gnostiche, buddhiste, esoteriche), e proponendo una via iniziatica di crescita individuale per arrivare a liberare la mente dalle influenze esterne ed esercitare la propria volontà in maniera libera [ndt].

tranne che nelle fiabe e nelle pubblicità. Ricordatelo: la felicità permanente è il loro mito! Lo sviluppo personale (o qualunque nome vogliamo dargli) è di fatto un processo ciclico che non si conclude mai, in cui il viaggio conta più della destinazione.

Per poter viaggiare più liberamente, vorrai scaricarti dalle spalle tutto il peso del condizionamento psichiatrico e in particolare l'idea che in te ci sia qualcosa di sbagliato. Come si dovrebbe dire più spesso: sei perfettx come sei! Hai fatto del tuo meglio data la tua situazione e, anche se la strada che hai percorso fino a ora è stata più difficile di quella di altre persone, non significa che sei un fallimento! Anche le persone "normali" dovranno passarci prima o poi, o non avranno mai la possibilità di crescere.

Sei quello che credi di essere. Se insisti a credere di essere la vittima indifesa di una terribile malattia la cui salvezza è nelle mani di qualche multinazionale, questo è ciò che alla fine vivrai per tutta la vita. Cosa vuoi?

Ti hanno mentito, ti hanno venduto idee di bene e di male, ti hanno trasmesso sfiducia nel tuo corpo e vergogna per le tue profezie di caos, hanno inventato parole di disgusto per il tuo amore molecolare, ti hanno ipnotizzato con la disattenzione, ti hanno annoiato con la civilizzazione e tutte le sue emozioni frustranti. Non ci sono divenire, rivoluzione, lotta, percorso; sei già il/la monarca della tua stessa pelle – la tua libertà inviolabile attende solo di essere completata dall'amore di altrx monarchx: una politica di sogno, urgente come il blu del cielo.

- Hakim Bey

A seconda di quanti anni hai trascorso nell'industria della salute mentale (o sotto il giudizio della società), cambiare questo modo di pensare può essere più o meno difficile ma è possibile! Fai attenzione a quello che pensi nella vita di tutti i giorni, gioca con diversi paradigmi (sistemi di credenze) per un giorno, una settimana, un mese. Attacca la tua realtà-tunnel e accetta l'idea che non sei inferiore ma semplicemente diversx, che di fatto siamo tutttx diversx. Se hai bisogno di ispirazione o non sei molto convintx che quello in cui crediamo giochi un ruolo importante, prova a leggere dei libri sulla libertà cognitiva, la programmazione neurolinguistica o il *caos*⁴. Potrebbe cambiare per sempre il modo in cui vedi la "realtà".

Seguire la nostra strada

La nostra mente è auto-creata, si è sviluppata nel corso degli anni mentre ci confrontavamo con la “realtà” e con altri esseri umani. Non c’è una rigida struttura secondo cui ogni cervello si organizza, anche se alcuni modelli sono utili per capire come pensiamo. Di conseguenza, tuttx noi abbiamo potenzialità e difetti completamente diversi. Aniché concentrarci sui nostri “problemi”, non sarebbe più sensato valorizzare le nostre doti, abilità, desideri, sensibilità, di modo che ognunx di noi, nel corso della propria limitata durata di vita, possa sfruttare al meglio il proprio potenziale, non importa quanto diverso dalle “norme” vigenti?

Le norme, in ogni caso, sono e sono sempre state illusorie. La fisica quantistica ci dice che siamo noi che co-creiamo l’universo, che il solo fatto di osservare un oggetto cambia la sua natura e che la nostra mente “soggettiva” ha nella realtà un ruolo molto più importante di quanto la maggior parte dei/le materialistx pensano. Il modo in cui vediamo la “realtà” e noi stessx ha più a che fare con il nostro ambiente mentale (“la Matrice”) che con qualsiasi tipo di realtà materialista o di predisposizione genetica. Se siamo in grado di andare in qualche modo oltre le strutture mentali della civiltà, se siamo in grado di trascenderle, allora tutto diventa possibile!

L’uomo ignora la natura del proprio essere e i propri poteri. Perfino l’idea dei nostri limiti si basa sull’esperienza del passato, e ogni passo avanti del proprio percorso estende il proprio impero. Non c’è quindi motivo di assegnare limiti teorici a ciò che si può essere, o ciò che si può fare.

- Aleister Crowley

Per seguire il nostro percorso, dobbiamo prima sapere cosa vogliamo. Dobbiamo imparare ad ascoltare la nostra voce interiore, il nostro inconscio, la nostra vera volontà, quel qualcosa dentro di noi che intuitivamente sa qual è la direzione migliore da prendere. Questo può significare spegnere, almeno per un po’, tutto il rumore di fondo della civiltà, come la televisione, la radio, i giornali ed eventualmente le amicizie. Tutte le nostre paure, i nostri desideri condizionati e

4. La Chaos magick, o magia del caos, è una corrente esoterica contemporanea sviluppatasi dagli anni ‘70 in Inghilterra sulla base degli insegnamenti dell’occultista Austin Osman Spare (1886-1956) [ndt].

le idee su quelli che sono i nostri limiti non scompariranno nel momento in cui ci isoliamo, ma potremmo trovare che la meditazione è preziosa nell'aiutarci in questo processo.

Due strade divergenti nel bosco. Ho preso quella meno frequentata, e questo ha fatto la differenza.

- Robert Frost

Per quanto ne sappiamo, abbiamo solo una vita su questo pianeta. Perché dovremmo sprecarla cercando di adattarci alle sempre più pressanti aspettative di questa folle società quando c'è così tanto da vivere, sperimentare e scoprire?

I cambiamenti arrivano sempre dal basso e le vecchie strutture di oppressione cadranno inevitabilmente quando smetteremo di fare affidamento su di esse. Saremo allora finalmente in grado di creare una nuova cultura basata sulla diversità e la solidarietà in cui ogni persona è accettata (e amata!) per quello che è!

La buona notizia è che qualunque cambiamento realizziamo nella società attraverso le nostre azioni avrà probabilmente un impatto molto maggiore sulle nostre vite rispetto a qualunque terapia fatta a casa in solitudine! Questo non significa che dobbiamo creare una nuova classe di professionistx che dica alle altre persone come vivere, è proprio a questo che ci opponiamo! Come la posizione di un'insegnante sui/le suoi/sue studenti/esse impedisce automaticamente qualsiasi insegnamento, l'autorità di unx guaritore/trice esclude qualsiasi reale guarigione. Una guarigione efficace è non-gerarchica, con tutti gli individui che guariscono e vengono guariti allo stesso tempo.

Siamo rimastx solx troppo a lungo! Dopo troppi anni di isolamento e alienazione, alcunx hanno rinunciato alla speranza che un giorno qualcunx lx capisca veramente (anziché ricevere solo "compassione" come dal/la loro psichiatra - se sono fortunatx). Basta disperazione, basta separazione! Siamo qui, i/le "pazzx", gli/le "arrabbiatx", gli/le "instabili", i/le "caoticx", i/le "depressx"...

Il detto "nessunx di noi è liberx finché non siamo tuttx liberx" suona più vero che mai in questi tempi opprimenti. Non possiamo aspettarci di trovare gioia e completezza senza cambiare il nostro contesto, senza cambiare le strutture stesse della realtà. Quindi ogni vera e profonda guarigione comporta necessariamente una guarigione del pianeta e della società nel suo complesso.



DISCESA NELLA PAZZIA: UN DIARIO ANTIPSICHIATRICO ANARCHICO-NICHILISTA

di Flower Bomb

Tanto per dire...

Le opinioni espresse in questo testo non rappresentano altro che mie opinioni. La mia posizione contro la psichiatria è basata sulla mia esperienza personale e non dovrebbe essere considerata un'autorità sul tema. Alcune persone ritengono che la psichiatria, le terapie e/o la carcerazione psichiatrica siano loro di aiuto, ad esse auguro la migliore esperienza possibile con esse.

Ma anche...

Agli/le 'eccentricx', agli/le 'strambx', ai/le 'delinquenti', agli/le indisciplinatx...

A coloro che accolgono queste parole come pugnali tesi contro la civiltà,

Alla gioventù insubordinata che rifiuta di tranquillizzare il suo gioco con dei medicinali,

A quellx che si rivoltano negli istituti psichiatrici, e a quellx che osano evader-
vi...

Che il chiaro di luna illumini la nostra iconoclastia, streghe e animali selvaggi che ipnotizzano il fuoco nella notte, per la distruzione della società, con il coraggio dello scontro immediato.

Ogni Società che voi costruirete avrà i suoi margini e sui margini di ogni Società si aggireranno i vagabondi eroici e scapigliati, dai pensieri vergini e selvaggi che solo sanno vivere preparando sempre nuove e formidabili esplosioni ribelli! Io sarò tra quelli!

- Renzo Novatore

Siedo a un grande tavolo rotondo insieme a tre infermierx e due medici. I miei occhi sono sensibili alla luce perché non dormo da giorni. Un infermierx di fianco a me annuisce con la testa gentilmente, guardandomi con lo stesso sguardo preoccupato da circa un'ora. La mia vista continua a offuscarsi e poi rimettersi a fuoco. Le mie mani tremano leggermente. Dal momento in cui mi sono seduto combatto la tentazione di appoggiare la testa sul tavolo. Sembra che l'imbarazzante incontro sia quasi terminato, devo firmare alcuni fogli. Il dottore che ha parlato da quando sono qui sta *ancora* parlando e lo ammetto, non sono stato molto attento. Finalmente il parlare finisce e tuttx si alzano in piedi. L'infermierx al mio fianco mi aiuta ad alzarmi tirandomi su per un braccio. Comincio a sentirmi frastornato. Camminiamo per un lungo corridoio e alla fine entriamo in una stanza. Unx altrx infermierx nella stanza mi accoglie con un cuscino, un lenzuolo e una pillola "che mi aiuterà a riposare". Prima di sedermi sul letto che mi è stato assegnato, unx infermierx mi chiede gentilmente di dargli/le la mia cintura e i lacci delle scarpe. Obbedisco e decido che intanto che sono sveglio potrei anche fare la cacca prima di andare a dormire. Circa cinque secondi dopo che il mio culo si è appoggiato sulla tazza del cesso sento un trambusto – colpi frenetici alla porta e richieste di aprire. Confuso e sorpreso, salto in piedi, inciampo nei miei pantaloni e apro. Evidentemente non mi è permesso chiudere a chiave la porta del bagno – o chiuderla completamente quando sono dentro. Finisco velocemente di cagare sotto lo sguardo di un infermierx e torno a letto. Noto che unx altrx infermierx ha preso una sedia e l'ha messa proprio di fianco al letto, ora vi è sedutx con in mano un blocnotes e una penna. Mi sdraio e cerco di essere a mio agio nonostante lo sguardo imbarazzante di quest'infermierx dietro di me. Mentre comincio ad appisolarmi rifletto su tutto quello che sta accadendo. Ah, già. Qualche ora fa ho cercato di impiccarmi nel mio appartamento e questa è la mia prima notte in un reparto psichiatrico.

INDIANAPOLIS, 18 MARZO 2018
RIVOLTA AL RESOURCE TREATMENT CENTER

Una decina di poliziotti di Indianapolis sono stati chiamati mercoledì notte per rispondere a una rivolta in un istituto minorile psichiatrico e per tossicodipendenze nell'area a est della città.

Undici poliziotti sono stati spediti al 1404 di S. State Avenue appena prima delle 23.00 di mercoledì dopo una segnalazione per disordini nell'istituto. Il sito ospita la struttura minorile psichiatrica

Resource Treatment Center, come anche Options Transitional Living, che fornisce ospitalità sobria per giovani senza casa o a rischio.

All'arrivo, la polizia ha scoperto che un gruppo di giovani residenti aveva fatto danni alla struttura per oltre 50.000 \$ e aveva aggredito quattro membri del personale.

I poliziotti hanno arrestato nove giovani fra i 13 e i 17 anni con accuse di vandalismo, sommossa, percosse e disturbo della quiete pubblica.

Nel tempo che ho trascorso in questa prigione psichiatrica sono stato sottoposto a quella che viene chiamata 'vigilanza a quattr'occhi': significa che essendo considerato a rischio di fare del male a me stesso, sono stato tenuto sotto osservazione dal personale 24 ore su 24. Due diversx infermierx mi hanno guardato cagare, dormire, piangere durante il sonno, consumare colazione, pranzo e cena. Mi veniva ordinato di prendere medicinali e un aiuto per il sonno tutti i giorni. Avevo una seduta terapeutica faccia a faccia una volta al giorno. Mi veniva concessa soltanto una telefonata di 15 minuti al giorno. Non mi era permesso in alcun modo uscire.

Mi venne detto di "gettare l'ancora", perché l'istituto non aveva alcuna intenzione di farmi uscire "nel giro di breve tempo".

Tutte le ragioni per cui ero originariamente depresso passarono in secondo piano di fronte a questo nuovo spettacolo dell'orrore in cui mi ritrovavo. Tuttx nel mio reparto dicevano che sarebbero usciti un giorno, nonostante venisse loro detto che "non ce l'avrebbero mai fatta là fuori". Non potevo fare a meno di notare le incredibili somiglianze con una carcerazione in una prigione per criminali. Questa *era* una prigione. Più ascoltavo storie di tentate fughe, di violenta repressione fisica e di isolamento disperato, più mi rendevo conto che quello *non* era un posto per 'stare meglio', né assomigliava a qualunque ospedale in cui fossi stato. *Queste* guardie carcerarie indossavano camicci bianchi, imponevano l'ordine con la guerra chimica e con camicie di forza. Il "buco" era la stanza imbottita. Coloro che resistevano venivano atterrati sul pavimento duro causando loro tagli e lividi. E per gli/le infermierx e i/le medicx, eravamo tuttx soltanto dei "fascicoli" o dei "soggetti" di cui sparlare e da umiliare. Eravamo nel loro mondo adesso ed erano le loro regole.

L'epoca della 'cura' istituzionalizzata per le persone con 'malattie mentali' è iniziata da qualche parte nel corso del 19° secolo con notevole supporto da parte

dello Stato. I manicomi pubblici furono costruiti in Gran Bretagna dopo l'approvazione del *County Asylums Act* del 1808. Questa legge portò a un incremento nella costruzione di nuovi manicomi ovunque. Questi manicomi erano noti per le condizioni di sporcizia in cui gli/le internatx erano costrettx a vivere, con sbarre, catene e manette.

Il *Lunacy Act* del 1845 viene ricordato per aver modificato la definizione delle persone da "malate mentali" a "pazienti" che abbisognavano di cure. Questo ha portato alla conseguente terapia chimica delle persone in quanto 'pazienti di pertinenza medica' - nonostante test di laboratorio, raggi X ed ecografie cerebrali non abbiano mai dimostrato che i disturbi psichiatrici siano vere e proprie malattie o danni al cervello. Nel corso del tempo, questo ha ispirato l'emergere di esperimenti medici psichiatrici sui/le 'pazienti' allo scopo di 'curare' chimicamente i loro 'disturbi'. Il XX secolo ha visto un'esplosione di farmaci psichiatrici. Il primo farmaco antipsicotico, il Chlorpromazine (marchi commerciali: Thorazine, Largactil, Hivernal e Megaphen) è stato sintetizzato in Francia per la prima volta nel 1950.

Psichiatria, manicomi e farmaci da prescrizione hanno contribuito pesantemente a rafforzare l'ordine sociale e la sottomissione individuale attraverso la paura. Nel corso degli anni la psichiatria e i manicomi si sono espansi, ridefinendo e rafforzando il potere della repressione statale e del controllo civilizzato.

Di pari passo si è diffusa una cultura per cui è giusto additare pubblicamente le persone considerate 'disturbate' o 'malate mentalmente'. I/le primx a essere presx di mira sono statx quellx che non rientravano nelle aspettative comportamentali rigidamente definite della società. Dal XVIII all'inizio del XX secolo, gli individui assegnati come femmine alla nascita vennero spesso istituzionalizzate per in pratica qualsiasi cosa, tra cui l'aver opinioni malviste, l'essere turbolente o l'esprimere un rifiuto politico a essere controllate dalla società patriarcale. Altri individui assegnati a varie identità che deviavano sessualmente dall'eteronormatività vennero istituzionalizzatx e consideratx "confusx", bisognosx di essere convertitx.

Un'importante strategia di mercato messa in atto dall'industria farmaceutica è consistita nella costruzione sociale di uno stato emotivo ideale che ogni individuo 'normale' doveva sentire. Oggi questo stesso ideale lo si può trovare ovunque - dagli show televisivi ai cartelloni pubblicitari e così via. Il binario 'felice' e 'depressx' è stato usato per creare pressione sociale, che ha portato le persone a sentirsi isolate o fuori posto per il fatto di non riuscire ad accettare

felicitamente le condizioni della società su base quotidiana. Essere “tristx tutto il tempo” era, ed è ancora, disapprovato e ridicolizzato – senza riguardo per la natura complessa della cosa e le motivazioni che vi stanno dietro.

Nonostante sia emotivamente fluido per natura, ci si aspetta dal singolo umano (animale) che adempia a un ruolo civilizzato di supremazia positivista. L'ossessione normalizzata per la positività gioca un ruolo centrale nel sopprimere le risposte emotive di sdegno di fronte alla moltitudine di esperienze oppressive. L'ossessione per – e la normalizzazione del – la performance positivista incoraggia anche le persone a sottovalutare il profondo trauma causato quotidianamente dalla civilizzazione. La paura degli incidenti d'auto, degli infortuni sul posto di lavoro, del ritardo nel pagare i conti, di volare – sono tutti esempi di paure attribuite a un trauma. Ma dal momento che la vita civilizzata richiede la schiavitù salariata e l'impegno ad andare avanti, queste forme di trauma vengono banalizzate o non considerate - di solito con una frase a seguire tipo “così è fatta la vita” o “è quello che è”.

Con l'avanzare della società tecno-industriale, vengono edificate nuove leggi per creare nuove definizioni di ‘criminalità’. Questo significa che c'è un'idea di legalità che va restringendosi sempre più. Lo stesso si può dire per la psichiatria. L'industria farmaceutica si espande a mano a mano che vengono create sempre nuove etichette e identità per i ‘disturbi’. E con il peggioramento delle condizioni della società capitalista industriale, nuove forme di malessere diventano disponibili per lo sfruttamento con la vendita di ricette per “sentirsi bene”.

In condizioni di capitalismo, ovunque ci siano degli istituti di ‘correzione’ c'è un motivo di *profitto* per mantenerli pieni. Dove ci sono ‘detenuti’ per riempire quelle istituzioni, c'è guadagno economico o lavoro a basso costo. E ovunque ci sia un qualche potenziale di insubordinazione sociale, ci sono un'ideologia e un'identità per definire in maniera categorica un individuo ribelle come ‘anti-sociale’. La società trasforma i ‘disturbi’ in categorie identitarie assegnate a coloro che considera ‘indesiderabili’, allo scopo di rafforzare le condizioni sociali che spingono le persone a uniformare i propri comportamenti.

Oggi, nell'ambito delle politiche identitarie, alcune identità assegnate dalla psichiatria acquisiscono capitale sociale laddove il vittimismo viene elogiato perché di beneficio per la società. Come accade con ogni forma di politica identitaria, ho visto molti individui sfruttare le identità psichiatriche loro assegnate sbandierandole come ragioni per non assumersi la responsabilità delle proprie

azioni. E quando questo accade nel contesto del ben noto cannibalismo sociale delle politiche identitarie, gli individui personalizzano queste identità assegnate loro dalla psichiatria e creano gerarchie invertite di legittimità sociale. Alla fine, si crea un nuovo movimento incentrato sull'identità, che ottiene riconoscimento mediatico e viene assimilato nella più ampia prigione della società.

GIOVEDÌ 4 SETTEMBRE 2014, RIVOLTA
AL CENTRO PSICHIATRICO CENTRALE DI NEW YORK

Una dozzina di membri del personale sono rimastx feritx dopo che mercoledì diversx reclusx hanno iniziato una sommossa nell'area della cucina del Centro Psichiatrico Centrale di New York.

Quattro persone sono state ricoverate in ospedale per le ferite, dichiarano le autorità.

Lo scontro è esploso intorno alle 11.45, quando cinque o sei reclusx hanno iniziato ad attaccare il personale in una delle aree cucina, utilizzando utensili da cucina come armi, secondo la Correctional Officers & Police Benevolent Association.

I/le reclusx, scontrandosi con il personale, avrebbero cercato di aprirsi la strada verso il refettorio.

Allo stesso tempo è scoppiato un altro scontro tra reclusx e membri del personale nel piano sopra alla cucina, secondo quanto dichiarato dalla polizia.

Sono stati attivati gli allarmi di emergenza, e il personale di sicurezza all'interno della struttura è riuscito a interrompere i due focolai di scontro, con l'aiuto della polizia di Stato.

Dopo un'attenta pianificazione, venni rilasciato dalla carcerazione psichiatrica molto prima di quanto originariamente previsto. I muri si stavano chiudendo su di me e la monotonia della sottostimolazione quotidiana, il torpore da farmaci, e la reclusione mi stavano portando all'esaurimento. Assistendo al cannibalismo carcerario delle lotte interne tra individui imprigionati, stavo iniziando a strappare peggio di prima. Come se non bastasse, i miei due tentativi di organizzare in segreto una ribellione erano falliti miseramente; i reparti o 'dormitori' erano così piccoli che era facile si creasse un legame artificiale tra la maggior parte del personale e i/le pazienti. Fare la spia era incoraggiato e trovava grande riconoscimento. Nessunx voleva "problemi". Per cui mi decisi piuttosto per un

altro metodo di emancipazione, cioè utilizzare le mie conoscenze di psicologia dalle scuole superiori per convincere la mia terapeuta che stavo soltanto soffrendo di “cuore spezzato” a causa di una recente “separazione amorosa”.

Nonostante il pieno spettro del mio odio per la società, la vita che vivevo in quel periodo, e la complessa tempesta emotiva che sfuriava nella mia testa quotidianamente, fui in grado di convincere la mia terapeuta e gli/le altrx infermierx che ero soltanto sconvolto a causa di una rottura amorosa. L'umiliazione di dover recitare una bugia del genere impallidiva in confronto al mio desiderio di essere libero da quel posto. Rilasciato in affidamento a mia madre, mi fu richiesto di continuare a prendere i miei farmaci tre volte al giorno e di vedere uno specialista una volta a settimana.

Contrariamente alla richiesta del reparto, tornai a vivere nel mio appartamento. Trovai che la polizia aveva ficcato il naso in tutti i miei quaderni di appunti e anche nella mia agenda di numeri telefonici. Il cappio che avevo lavorato così duramente per costruire e attaccato a una trave di legno del soffitto era scomparso. Ancora oggi non so se a prenderlo sia stato il proprietario di casa o la polizia. Ero in ritardo con il pagamento dell'affitto, come indicato da un biglietto che trovai nella cassetta della posta. Per fortuna stavo facendo alcuni lavori di pittura su commissione per cui non potevo venire licenziato. Avrei potuto ricominciare la settimana successiva.

Quella notte mi masturbai per la prima volta da quelli che mi sembrarono anni. Ma non riuscii a raggiungere l'orgasmo. Il giorno seguente chiamai il dottore che si occupava dei miei medicinali. Secondo quanto mi disse, la mia impossibilità di raggiungere l'orgasmo era comune tra le persone che prendevano farmaci psichiatrici. Passò una settimana e continuavo a sentirmi come anestetizzato. Niente mi sembrava interessante. Mi trovavo spesso incantato a fissare le lancette dell'orologio o a guardare fuori dalla finestra le macchine che passavano. Non mi sentivo bene. Esistevo soltanto.

Dopo circa un mese dall'uscita dal reparto psichiatrico, decisi di smettere di prendere i farmaci. La scoccatura di farmeli prescrivere e di ricordarmi di prenderli tutti i giorni non valeva la pena. E neanche lo era sentirmi anestetizzato. Non sapevo cosa sarebbe successo. Se ne sarebbero accorti e avrebbero mandato la polizia a riprendermi? Un paio di settimane passarono senza le medicine e cominciai a sentire lievi cambiamenti. Ero spaventato ma preparato agli infernali sintomi di astinenza di cui avevo sentito un sacco parlare. Ebbi qualche vertigine, qualche mal di testa, ma niente di più. Dopo un po' smisi di

ricevere chiamate dalla mia terapeuta. Mi aspettavo che si arrabbiasse e mi lasciasse messaggi furiosi in segreteria. Non accadde mai. Finalmente sentii cambiare il mio appetito e cominciai a sentire più facilmente e più frequentemente reazioni emotive alle cose. E finalmente ebbi un orgasmo!

Per i successivi due anni, riflettei su quelle esperienze e cominciai a esplorare le origini dei miei pensieri suicidi, le origini della depressione morbosa che li aveva causati, come anche la vita consumista che vivevo da cittadino schiavo salariato rispettoso della legge.

RIVOLTA NEL MATTINO DEL GIORNO DEL RINGRAZIAMENTO 2016 AL CENTRO OSPEDALIERO SPRINGFIELD (UN OSPEDALE PSICHIATRICO REGIONALE ED EX PIANTAGIONE DI SCHIAVI SITUATO A SYKESVILLE, MARYLAND)

Nelle prime ore della mattina del Giorno del Ringraziamento, Catherine Starkes e April Savage si sono rifugiate in un ufficio insieme a diversx altrx impiegatx del Centro Ospedaliero Springfield di Carroll County per proteggersi da una rivolta dei/le patientx.

Starkes e Savage hanno dichiarato che i/le pazienti hanno lanciato sedie, ribaltato gli schedari e cercato di irrompere nel gabbiotto di plexiglass del personale. I/le pazienti hanno versato olio da cucina sui pavimenti, rendendoli scivolosi. Unx paziente ha cercato di intrufolarsi nell'ufficio attraverso il controsoffitto, ricorda Starkes.

Non assomiglia a nessun'altra notte di cui lei abbia memoria in 22 anni di lavoro con patientx con pericolose malattie mentali negli ospedali di stato del Maryland.

“Volevano prendere il controllo del reparto. Hanno sequestrato il reparto”, ha detto.

“Quella che noi diciamo essere la verità è quello che tuttx accettano. Intendo la psichiatria: è la più recente religione. Noi decidiamo quello che è giusto e quello che è sbagliato. Decidiamo chi è pazzx e chi no. Sono nei guai qui. Sto perdendo la mia fede”.

- Dr. Raily dal film “Le dodici scimmie”

In maniera simile alla religione, la psichiatria si assume un ruolo potente nel definire il “giusto” e lo “sbagliato” in termini di comportamento “normale” vs “anormale”. La standardizzazione di un particolare comportamento socialmente accettato è fondamentale per la creazione di categorie di persone definite in

base al loro contributo al successo collettivo della società. Con la psicologia come base per delineare analiticamente i ‘problemi’ e suggerire ‘potenziali cure’, la società di massa diventa dipendente dalla sua autorità per decidere chi è “normale” e chi non lo è. Alcune caratteristiche comportamentali uniche di un individuo vengono messe fuorilegge per mantenere questa conformità sociale.

Parlando dalla mia esperienza personale, la psichiatria e tutte le sue teorie, ruoli e prescrizioni chimiche puntano, nel *migliore* dei casi, soltanto a gestire i ‘sintomi’ dei ‘disturbi’ - non a eliminare le cause della loro creazione.

Con ‘sintomi’ mi riferisco a qualunque sequenza di comportamenti o risposte emotive che indicano la lotta di un individuo per conformarsi alle aspettative sociali o al comportamento considerato ‘normale’.

Con ‘disturbi’ mi riferisco alla sequenza di comportamenti o risposte emotive che sono stati selezionati e condannati dalla società, e quindi dichiarati ‘malattia mentale’ dall’autorità della psichiatria.

Con ‘cause’ mi riferisco a tutte le prigioni, le forme sociali di coercizione, e alla società civilizzata - le quali spingono alla subordinazione individuale e alla conformità ideologica.

Il conflitto di interesse nel ‘curare’ i/le ‘malatx mentali’ diventa evidente una volta che ci si rende conto che l’unica cura efficace per alcuni particolari comportamenti e risposte emotive richiederebbe l’abolizione dell’intera società civilizzata – la stessa società civilizzata che crea prima il trauma, poi il concetto di *malattia mentale* e infine una ‘soluzione’ attraverso le varie forme di anestesia emozionale.

Un altro fattore di controllo sociale intrinseco alla psichiatria è la sua capacità di distorcere e controllare le informazioni dissidenti. I sistemi sociali che richiedono la subordinazione degli individui operano un costante perfezionamento della loro capacità di sopprimere o demonizzare le informazioni – in particolare le informazioni che derivano da esperienze ribelli. Quando sono degli individui a essere considerati esempi viventi di quest’informazione, coloro che perseguono il controllo totale li rappresenteranno in modo tale da rendere la natura della loro ribellione un mero prodotto della malattia mentale. Per esempio l’Unione Sovietica rispondeva ai/le ribelli con reparti psichiatrici chiamati “Psikhushkas”. Uno dei primi Psikhushkas fu una prigioniera psichiatrica nella città di Kazan. Nel 1939 fu messa nelle mani della polizia segreta. La carcerazione psichiatrica era usata in risposta alle manifestazioni e agli attacchi

politici. Era pratica comune per gli/le psichiatrx sovieticx negli ospedali Psikhushkas diagnosticare coloro che si ribellavano contro l'autorità sovietica come schizofrenicx.

Proprio come le figure dell'autorità religiosa parlano di purificare le persone dai loro peccati e demoni, la psichiatria cerca di purificare le persone dai loro 'malesseri' e 'cattive' abitudini. Nella chiesa della psichiatria, solo le persone più fedeli alla conformità sociale (o alla soppressione emotiva) possono accedere al paradiso del riconoscimento sociale in quanto 'sane' o 'normali'. Il comportamento normale o *civilizzato* viene premiato con capitale sociale e un accesso più semplice alle risorse per la sopravvivenza. E agli occhi di coloro che temono la libertà senza freni, se non ci fosse la chiesa dell'autorità psichiatrica mentale le 'masse' potrebbero pure cadere nella follia...

5 SETTEMBRE 2016 RIVOLTA ALL'OSPEDALE PSICHIATRICO JOHN GEORGE

Le infermiere dell'ospedale psichiatrico di Alameda County sotto attacco dichiarano che tre pazienti hanno cercato di istigare una rivolta durante la notte e di fuggire dall'istituto. I membri del personale incolpano il sovraffollamento cronico della sala emergenze del John George Psychiatric Hospital. E' l'ultimo di una serie di incidenti preoccupanti avvenuti nell'ospedale rivelati da due inchieste. Le infermiere - che non vogliono essere identificate per paura di perdere il lavoro - hanno svelato nelle due inchieste che domenica notte due pazienti uomini e una donna hanno richiesto di venire dimessi dai Servizi di Emergenza Psichiatrica (PES) dell'ospedale John George. Ma quando è stato loro negato, sono diventatx violentx, secondo quanto sostenuto dallo staff, e avrebbero cercato di incoraggiare altrx ad aiutarli ad aprire le porte dell'istituto per fuggire.

“La Legge, le aspettative sociali, la tradizione e la pratica psichiatriche mirano alla coercizione come caratteristica paradigmatica della professione. Di conseguenza, io definisco la psichiatria come la teoria e la pratica della coercizione, razionalizzata come diagnosi di malattia mentale e giustificata come trattamento medico finalizzato alla protezione del paziente da sé stesso e della società dal paziente”.

- Thomas S. Szasz, psichiatra divenuto anti-psichiatra, M.D.

Mentre riflettevo sulla mia esperienza con la psichiatria, compreso il mio essere sotto trattamento con tre diversi farmaci e la mia permanenza nel reparto, ho

cominciato a farmi domande che non mi era mai venuto in mente di pormi prima: quali sono le condizioni sociali che contribuiscono ai miei sentimenti di infelicità? Quale tipo di comportamento è caratteristico della ‘malattia mentale’ e quale del ‘funzionamento normale’? Chi, tanto per cominciare, impone queste definizioni come verità universali? E’ la stessa autorità psichiatrica che fino a un certo punto ha considerato l’omosessualità una malattia mentale – e poi ha cambiato idea nel 1973?⁵

Non potevo fare a meno di notare che nonostante tutte le terapie, le medicine e l’ospitalità psichiatrica, il mondo fuori dalla mia testa era sempre lo stesso. La povertà continuava a regnare nel mio quartiere, ricchi miliardari continuavano a giocare a golf mentre il governo continuava a bombardare altri paesi. Milioni di animali non-umani continuavano a essere mutilati nei mattatoi ogni giorno, e l’ecosistema continuava a essere devastato dall’espansione industriale. Continuavo ad avere bisogno di sgobbare per pagare l’affitto. E come chiunque altro, avrei avuto bisogno di farlo finché sarei diventato troppo vecchio e avrei alla fine trascorso i miei giorni in una casa di riposo. Ma in qualche modo ci si aspettava da me che fossi ‘felice’ - o quantomeno che accettassi in maniera apatica tutto questo senza lamentele. Obbedienza senza incidenti. Senza domande. O come le altre persone al reparto mi avevano detto “niente problemi”.

Attualmente, nella mia vita, sono ancora arrabbiato, ancora depresso, a volte ho ancora pensieri suicidi. Ma anziché vedere queste cose come un segnale che qualcosa non va dentro di me, le vedo come un riflesso di quanto sia uno schifo il mondo che mi circonda. Ho trovato alcune cose che mi aiutano a incanalare la rabbia, la depressione e i pensieri suicidi. Mi alleno, pratico arti marziali miste, mi godo una passeggiata nel bosco di notte. Guardo le stelle dalle panchine dei parchi, dai tetti degli edifici, e dai treni merci in movimento. Mi vizio di cibo rubato e godo dell’eccitazione che mi dà l’attività criminale. Gestire le mie emozioni è un impegno quotidiano insieme all’osservazione e alla crescita. Ascolto le storie di altrx e imparo dalle loro esperienze. Ascolto le mie emozioni e rintraccio le loro origini, così che mi è più facile comprendere i miei bisogni e desideri. Le mie emozioni – la mia pazzia – che si manifestano sotto forma di rabbia, repressione e così via rimangono acute e agiscono come gli strumenti migliori per comprendere gli effetti di questa società carceraria sul mio benessere.

5. Vedi nota 2.

Non vi sono prove che io sia guasto o che abbia un disturbo al cervello – anzi, tutto suggerirebbe il contrario. Il mio stato emotivo è una risposta complessa all'ansia che sopraggiunge quando si riconosce la società per quello che è – una prigione che promuove sé stessa come vita 'normale'. E integrata all'interno di questa prigione si trova una rete di realtà modificate che materializzano la logica del controllo e del dominio: schiavitù salariata mascherata da produttività e responsabilità personale; sottomissione forzata e obbedienza alla legge e all'ordine nel "paese della libertà"; fotografie di mucche felici sulle confezioni di parti di corpo mutilate; confini, biotecnologia, comunità del cyberspazio di amicx che interagiscono con il vuoto emotivo della comunicazione digitale.

Ed è qui, in questa stessa società carceraria, che la parola pazzia viene utilizzata per descrivere una persona individuale piuttosto che la civilizzazione industriale – il paradigma del controllo sociale meccanizzato.

“Le stelle vicino alla luna erano pallide; diventavano più luminose e più coraggiose quanto più si allontanavano dal cerchio di luce dominato dalla luna gigante”

- Ken Kesey, dal film “Qualcuno volò sul nido del cuculo”

Credo che nel profondo tutte le persone siano 'pazze' - non in termini di malattia mentale, ma in termini di differenze uniche, individuali che rimangono fieramente incompatibili con l'ordine comportamentale. Nella società, alcune persone nascondono queste differenze meglio di altre. E molte persone che ho incontrato esprimono la frustrazione di doversi tenere rinchiusi dentro, bramando di evadere. La paura di venire etichettate socialmente come pazze o malate di mente mantiene le persone passive e remissive. Ma alcune persone incontrano delle difficoltà ad assimilarsi. E mentre la società cerca freneticamente di controllare ed eliminare alcune persone e comportamenti indesiderabili, le risposte naturali alle condizioni ambientali continuano a produrre entrambi.

Se si esaminassero davvero le interazioni sociali tra gli individui, si vedrebbe il subdolo camminare in punta di piedi di animali che fanno capolino dal guardaroba dell'umanesimo. E' la paura di essere troppo rumorosx, troppo arrabbiatx, troppo tristx, troppo fantasiosx – la paura di lasciar sbocciare pienamente la propria esistenza – che incarcera l'individuo animale. E' la paura di mostrare qualunque qualità o caratteristica personale che violerebbe i confini del comportamento socialmente accettato. Infrangere le leggi della psichiatria potrebbe essere punibile con l'iniezione chimica, la prigione o perfino la morte.

Questa paura gioca anche un ruolo vitale nel creare l'ossessione di affidarsi alla specializzazione istituzionale anziché al supporto tra pari. Questa ossessione viene normalizzata quando, in risposta a una persona che chiede supporto emotivo, gli/le amicx suggeriscono un 'aiuto professionale', arrendendosi a priori al fatto di non poter dare alcun aiuto. Questo ci dice qualcosa rispetto alla natura della fiducia, della capacità e della volontà di una persona di supportarne un'altra quando quel supporto viene spesso appaltato a un gruppo elitario di 'professionisti'. Non sto cercando di dire che qualunque individuo abbia la capacità di supportare le altre persone in ogni momento: sto suggerendo un esame del complesso di inferiorità interiorizzato dalle persone di fronte alle istituzioni, e di come gli individui si trovino spesso troppo impegnati a obbedire alle richieste del capitalismo, o troppo distratti dal consumismo, per trovare il tempo di supportare le persone che amano – per non parlare di sé stesse.

Se esaminassimo la società nel suo complesso, vedremmo quante soluzioni rapide ed eccessivamente semplificate per problemi complessi vi siano incorporate al suo interno. Se esaminassimo questo persino a livello personale, vedremmo come ogni aspetto della società industriale porta a ridurre il tempo personale al punto che spesso una persona arriva a trascurare la propria stessa salute emotiva. In contrasto con le pretese della dipendenza tecnologica e della schiavitù salariale, prendersi tempo per supportare sé stessi e le persone a cui si tiene è nientemeno che un atto di rivolta personale, benché spesso sottovalutato. "Hai bisogno di aiuto professionale" è spesso la risposta rapida a un individuo che cerca semplicemente supporto dalle persone amiche più vicine. Non tutte le persone (incluso me stesso) amano venire patologizzate o vedersi assegnata una diagnosi come fossero macchine rotte. E' questo 'aiuto professionale' che rimpiazza il supporto intimo con il capitalismo, in cui una persona in difficoltà viene trattata come un fascicolo che può fruttare ed essere gestita con una boccetta di pillole.

Da unx amicx vivace che combatte con una storia unica di complesse esperienze emotive, a unx paziente bollatx con un assortimento ipersemplicista di identità psichiatriche – l'individuo diventa solo un'unità di misurazione diagnostica.

Le diagnosi agiscono come configurazioni identitarie definite in termini di coincidenza dei sintomi. Queste assegnazioni di identità sono costruite dagli/le specialistx dell'autorità psichiatrica, e vengono fatte rispettare socialmente dalle persone che sostengono il suo potere. Come i/le sinistroidx non hanno

esitazioni nell'usare un vocabolario di Stato per etichettare pubblicamente e svergognare gli/le "indesiderabilx" o le persone non volute dal Movimento (per esempio usando la parola "terrorista" per descrivere i/le propugnatorx dell'attacco anarchico), sono altrettanto rapidx a chiamare le persone 'malate mentali' o 'tossicx' - chiedendo che cerchino aiuto 'professionale'. Forse senza rendersene conto, i/le sinistroidx rafforzano socialmente la legittimità dello Stato e dell'autorità psichiatrica riducendo la complessità del comportamento individuale a meri costrutti psichiatrici e condanna morale. La psichiatria fornisce un senso confortevole di ordine nel rifiuto di accettare la natura caotica del comportamento. Riaffermando la terminologia e la moralità psichiatrica, moltx sinistroidx cercano il controllo sulle interazioni sociali con l'intento di sterilizzarle e renderle omogenee. Questo tentativo di uniformare i comportamenti va mano nella mano con una concezione degli individui che li vede come membri di gruppi monolitici basati sull'identità. L'unicità e la varietà comportamentale sono spesso scoraggiate o condannate quando non si adattano a copioni ben costruiti. Il comportamento o l'espressione emotiva di una persona possono venire banalizzate nel definirle socialmente come 'problematiche' - un'etichetta che in sé richiede la conformità di un consenso generalizzato a definire e da far rispettare.

La società e tuttx quellx che la difendono hanno bisogno della diga della psichiatria per subordinare e controllare le onde impetuose della varietà individualista e del malcontento sociale. Posso soltanto immaginare cosa accadrebbe se i meccanismi del controllo fallissero a livello individuale - se la libertà di espressione emotiva si scagliasse contro i castelli di cristallo dell'autorità psichiatrica, infrangendo l'illusione della stabilità sterilizzata. Una dopo l'altra, palle di cannone individuali indeboliscono la continuità della struttura, individui ingovernabili compromettono la forza della subordinazione collettivizzata.

31 GENNAIO 2006,

RIVOLTA ALL'OSPEDALE PER BAMBINX E ADOLESCENTX DI RIVERVIEW

Cinque pazienti maschi di un ospedale psichiatrico statale sono stati denunciati dopo aver interrotto una linea telefonica e cercato di rubare le chiavi dell'auto di un lavoratore prima di barricarsi in una stanza. Questo è quanto accaduto nel corso del weekend secondo quanto divulgato lunedì da un ufficiale di Stato e altre fonti.

L'incidente all'Ospedale per bambinx e adolescentx di Riverview è avvenuto meno di una settimana dopo che le persone che vi lavorano

all'interno avevano inscenato una protesta contro le condizioni della struttura, sostenendo che era sempre meno sicura per via della combinazione esplosiva di pazienti reclusi.

Alcune fonti hanno affermato che tra le 23 e mezzanotte di domenica, un gruppo di ragazzi del dormitorio Lakota a 11 posti dell'ospedale sono usciti dalle loro stanze e hanno cominciato a litigare e a scontrarsi con i membri dello staff. Un infermiere e due impiegate erano assegnate in quel momento al dormitorio.

Secondo le fonti, i ragazzi hanno circondato l'uomo e cercato di convincerlo a consegnare le chiavi ma lui avrebbe rifiutato. Quando una delle impiegate ha cercato di usare il telefono per chiamare aiuto, i ragazzi hanno divelto la linea telefonica dal muro. I giovani si sono poi barricati in una stanza e hanno cercato di infrangere una grande finestra esterna, rompendone i cardini.

I ragazzi intendevano fuggire attraverso la finestra ma sono stati fermati da un poliziotto del Connecticut Valley Hospital che era stato chiamato sul posto e si trovava all'esterno vicino alla finestra.

Le autorità non rilasceranno i nomi o le età dei ragazzi coinvolti. Tutti sono stati denunciati per incitamento alla rivolta, condotta pericolosa, danno criminale, sequestro di persona e minacce.

Quando, nell'esprimersi, gli individui lasciano che le loro emozioni rompano i confini dell'autorità psichiatrica, e attizzano la fiamma del loro disprezzo per il controllo sociale, la psichiatria comincia ad assomigliare al guscio di una macchina della polizia bruciata. Se la psichiatria è l'agente esecutore della legge e dell'ordine mentale, lasciamola morire insieme a tutti gli sbirri e agenti dello stato. Come con la politica identitaria, rifiuto di rendermi partecipe nell'uso della terminologia psichiatrica per descrivere altri individui. Come con tutte le altre assegnazioni costruite socialmente, rigetto le etichette psichiatriche perché cercano di limitare l'orizzonte della complessità emotiva.

Quando, nell'esprimersi, gli individui si fanno selvaggi esprimendo un'ostilità nichilista verso tutti i ruoli e le identità ideologiche, cosa rimane di una società senza conformismo individuale? Cosa sono 'maschio' o 'femmina' quando non sono fissati a un'estetica o a un ruolo performativo? Cosa sono 'bianco' e 'nero' senza la costruzione sociale della razza? Cos'è il binario sano/pazzo senza l'autorità imponente della psichiatria? Cosa sono la legge e l'ordine sociale se nescunx ha intenzione di obbedire?

La mia anarchia si situa nell'annientamento di questi costrutti sociali e nel rigetto del 'contratto sociale' che universalizza la loro falsa esistenza. Utilizzo l'espressione 'contratto sociale' perché è esattamente questo che significa l'accettazione di queste identità assegnate.

Mi sorprende vedere così poca solidarietà antiscarceraria verso quellx che sono rinchiusx nelle strutture psichiatriche. Mi immagino l'anarchia totale come la riduzione in cenere di tutte le prigioni – incluse tutte le manifestazioni del complesso educativo-industriale, tutti gli zoo, e tutti i manicomi.

NEL GIORNO DI CAPODANNO DEL 2018, 10 BAMBINX DELL'ETÀ DI 12 ANNI
SCATENANO UNA RIVOLTA E FUGGONO DAL STRATEGIC BEHAVIORAL HEALTH
CENTER NEL SOUTH CAROLINA

Durante l'incidente di capodanno, i/le patientx hanno rotto i mobili per farne delle armi.

Il verbale statale suggerisce che lo staff dell'ospedale non aveva colto alcun segnale del fatto che i/le pazienti avevano pianificato di evadere. Nessunx si era accortx che i/le residenti indossavano strati multipli di vestiti così da potersi cambiare di abito una volta lasciato l'ospedale.

Nell'arco di meno di cinque ore a partire dal primo pomeriggio, vi erano stati sette incidenti "codice viola" per cui lo staff era stato allertato. Un investigatore per conto dello Stato ha visionato i video che mostrano i/le pazienti passare da stanza a stanza, lanciare un cestino della spazzatura, strappare carta e rimuovere la programmazione dell'istituto dai muri.

Il/la lavorante che è sopraggiuntx, secondo il verbale, ha sentito rumori forti e imprecazioni e ha visto spazzatura sparsa lungo il pavimento di tutto il salone. I/le patientx si erano barricatx in una stanza e avevano armi, che il lavorante ha descritto come assi con viti di sei pollici, e sono evasx da una finestra rotta.

L'infermierx ha descritto la situazione come una 'rivolta, distruzione completa. Fino al momento dell'arrivo della polizia, l'ospedale psichiatrico era sprofondato nel caos'.

Per molti anni ho elogiato la psichiatria come un valido strumento scientifico per comprendere il funzionamento interno del comportamento umano. Non la trovo più utile oggi, dopo aver imparato a riconoscere le persone come esseri complessi con risposte emotive uniche a quest'incubo civilizzato. Sono arrivato

a riconoscere la psichiatria come, nel migliore dei casi, un'altra forma di politica identitaria che in ultima istanza cerca di forzare l'infinita complessità dell'espressione emotiva in rigide scatole categoriali.

Gli individui sono molto più di quello che termini come 'bipolare', 'psicotico' ecc. possono descrivere. Se anche una persona può provare una combinazione di emozioni identificata socialmente da una categoria psichiatrica, il suo stato emotivo non può essere sintetizzato o rappresentato da alcuna lista di terminologie fisse.

Il mio rifiuto di definire una persona in base alle lotte emotive che esperisce è simile alle ragioni per cui rifiuto di identificare le persone che combattono contro l'intossicazione come 'tossicodipendenti'. La lotta individuale nel resistere alla società è complessa e unica. Le etichette e identità psichiatriche sono strumenti dello Stato – un'entità che rigetto. Come strumento della *civilizzazione*, la psichiatria crea alienazione e violenza trattando le persone che considera emotivamente inadatte alla società come 'guaste', e quindi socialmente inferiori. Personalmente rifiuto di sminuire la lotta di un individuo per la propria sopravvivenza assegnandogli un'identità psichiatrica che lo colpevolizza come 'mentalmente malato' - anziché concentrare l'attenzione sulla società industriale stessa. Come le prigioni per 'criminali', la struttura di 'correzione' del reparto psichiatrico cerca di allenare alla sottomissione attraverso la coercizione e il confinamento. Risolvere o curare la 'malattia mentale' nel senso sociale del termine spesso non vuol dire altro che ridefinire la capacità di condannare, sopprimere o sterilizzare le emozioni.

Come tutti i governi, i presidenti e le autorità, la psichiatria non mi ha mai dato la libertà. Le etichette psichiatriche assegnatemi non mi hanno aiutato – mi hanno soltanto instillato nel profondo un senso di vittimismo e inferiorità. Le terapie non mi hanno 'curato' o 'rimesso a posto', ma soltanto danneggiato, rendendomi insensibile ai miei stessi sensi così da creare un vuoto emotivo tra me e la merda della vita civilizzata. Quindi, piuttosto, con esaltazione nichilista discendo nella pazzia, prendendo di mira l'ordine sociale e la civilizzazione. Con la mia animalità armata mi rendo conto ora che non c'è niente da aggiustare – il mio naturale disprezzo per la domesticazione e il controllo sociale mi ricorda che, fin dall'inizio, non sono mai stato 'guasto'.

Con una risata folle derido la convenzionale standardizzazione del comportamento umano. Rigetto le autorità della psichiatria, il loro libro sacro (il Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, DSM5), e le loro prigioni. Rifiuto

di continuare a fare da cavia per le loro farmacoterapie in continua espansione. Sono un individualista contro il consenso collettivizzato utilizzato per materializzare le istituzioni della psichiatria. Sono un nichilista – ostile al binario ideologico sanx/malatx e a tutti i costrutti sociali che, in maniera patologica, cercano di soggiogare in modo categorico l'individualità. Non desidero niente di meno che una rivolta selvaggia contro la civilizzazione. Se la civilizzazione e la psichiatria si uniscono in matrimonio nella chiesa della moralità, allora che la mia anarchia sia un ardente fumo nero che soffoca i loro vangeli di controllo sociale.



SMEMBRARE L'ASTRAZIONE

di naavo

Non c'è mai stato un momento nella mia vita in cui ho sentito di “rientrare” in questo mondo – le parole mi confondono, i suoni sono difficili da processare; perfino ora che sto scrivendo, faccio fatica a trovare le parole giuste per trasmettere quello che sento, quello che penso, e quello che ho provato su base quotidiana fin da quando ho memoria. La cicatrice che il “ritardo nell'apprendimento” ha lasciato sulla mia vita e sul mio corpo è brutta. Porta con sé pesanti conseguenze e punizioni perché sta a significare che sono “lento”, “stupido”, “immeritevole”, e allo stesso tempo vengo trattato come un soggetto che la gente vuole “aggiustare”, per pietà o per disprezzo. Il braccio insidioso della civilizzazione conosciuto come linguaggio mi ha catturato e strangolato ben prima che avessi la possibilità di affermare me stesso e la mia autonomia, ed è un braccio che io miro a recidere una volta per tutte.

Il linguaggio, uno strumento di mediazione tra l'individuo e l'esperienza diretta, è necessariamente scismatico. Questo scisma si estende alle relazioni interpersonali, per esempio attraverso la suddivisione dei corpi e delle menti in categorie astratte come “abile”, “disabile”, “sano di mente”, ecc. L'astrazione è la radice della civilizzazione, e quindi la radice della nostra attuale crisi. Queste astrazioni non esistono davvero in un senso reale, tangibile, ma hanno conseguenze molto reali, e infliggono violenza sulla vita delle persone. Queste astrazioni vengono descritte e reificate attraverso il linguaggio; il linguaggio viene usato per separare l'individuo dalle sue esperienze e percezioni dirette e mettere al posto di quelle esperienze e percezioni una mediazione simbolica. Crea una situazione di dominio da parte dell'inesistente. L'obiettivo di questo dominio da parte dell'inesistente è nominare e categorizzare il mondo e i suoi abitanti allo scopo di metterli al servizio del mantenimento della civilizzazione. Qui possiamo cominciare a capire perché le persone vengono definite attraverso astrazioni come “abile”, “disabile” e così via: allo scopo di controllare, definire chi è “utile” e chi è “inutile” per il Leviatano divoratore del mondo che ci tiene in ostaggio, per scegliere quelli di noi che verranno accompagnati nei campi, nelle fabbriche e nelle officine, e quelli che verranno marginalizzati, respinti, rimossi ed eliminati.

In quanto modalità primaria di comunicazione della civilizzazione, il linguaggio delegittima le forme di comunicazione non simboliche e non linguistiche

perché non sono forme che possono essere interpretate dalla civilizzazione. Di conseguenza, coloro che non riescono a esprimersi in maniera adeguata attraverso il linguaggio simbolico vengono isolati, respinti ai margini, e successivamente etichettati come parte della popolazione che può essere rimossa, che questo avvenga “aggiustandoli”, “curandoli”, o attraverso lo sterminio diretto. Un esempio ne è l’educazione speciale – i/le bambinx vengono sistematicamente categorizzati, separati e successivamente isolati dai/le loro coetanei, infliggendo loro diversi gradi di sofferenza, nel tentativo di plasmarli per farli diventare “membri produttivi della società”.

I/le bambinx non verbali o con disturbi legati al linguaggio vengono forzati ad adattarsi a uno standard di comunicazione nella speranza che un giorno possano anche loro sostenere le modalità di vita a cui la civilizzazione ci costringe. Se non riescono a soddisfare questi standard, le persone adulte con disabilità vengono separate e sistemate in case speciali nelle mani di “assistenti professionisti”, relegati a distanza dalla società allargata, fuori dalla vista e fuori dal pensiero, solitamente contro il loro volere. L’“incapacità” di riprodurre questa modalità di comunicazione rende le persone immeritevoli di autodeterminazione, secondo le persone civilizzate – se non riesci a parlare il loro linguaggio, se non riesci a leggere o scrivere, allora vivrai una vita secondo le condizioni dettate da qualcun altro o verrai direttamente gettato via.

Nella mia vita, l’educazione speciale è stata una delle prime sfere di intenso isolamento di cui ho avuto esperienza. Ricordo che mi sentivo come stessi annegando, per tutte le aspettative riposte su di me che non potevo soddisfare, che soffocavo sulle parole, i concetti e le idee che non riuscivo a vedere o sentire e quindi non potevo nemmeno iniziare a elaborare. Mi ci è voluto molto tempo per riconoscere la violenza che ho sofferto per quella che era, e capire che non si trattava di un vero riflesso di me stesso e delle modalità uniche con cui concepisco il mondo. Questa presa di coscienza vale anche per la violenza che ho sofferto fuori dalla scuola – nella vita quotidiana, sul posto di lavoro, ecc. -, ed è stata il filo rosso che mi ha portato a una prospettiva anti-civilizzazione.

Tuttavia, non è stato così per molti, in particolare quelli che non devono necessariamente considerare le conseguenze dell’astrazione. Non è sufficiente adottare una prospettiva anti-civ se non si prendono in considerazione le modalità con cui il linguaggio, il pensiero simbolico e l’astrazione ci limitano. Realisticamente non possiamo batterci per la libertà, qualunque cosa questo significhi, senza analizzare criticamente il ruolo che questi aspetti giocano nella

nostra oppressione individuale e collettiva. Non è sufficiente riconoscere i modi in cui la tecnologia media le nostre vite ed esperienze se non riconosciamo il ruolo che vi gioca il linguaggio.

E' facile dire che potremmo semplicemente non usare più i nostri telefoni e computer e impegnarci nella comunicazione faccia a faccia, ma se vivere in comunità reali circondatx da persone che amiamo è un passo importante per alleviare le pressioni del pensiero simbolico, questo non ci libera dalla violenza che il linguaggio può infliggere anche nei modi più subdoli.

APPELLO PER UNA FOLLE EVASIONE

di queer cannibal collective

Non possiamo lavorare per la macchina; la macchina non lavorerà mai per noi

L'addomesticamento dell'umano-animale⁶ è un processo centrale e basilare della civilizzazione, che agisce come forza primaria della sua continuazione; senza il continuo addomesticamento di umani, la civilizzazione (compreso il suo continuo addomesticamento del resto del mondo) non potrebbe mantenersi.

Per coloro che ricercano la distruzione della civilizzazione, liberarsi di questo addomesticamento è una necessità. Per trovare movimenti verso questo disfacimento/distruzione, guardiamo in quei luoghi dove emerge una sfida, spontanea, dall'interno dello spazio civilizzato. Qui possiamo vedere innumerevoli squarci nell'egemonia della domesticazione: la follia dei suoi soggetti.

L'addomesticamento contorce l'animale-umano in umano-persona, ma vi sono quellx che non riescono o non vogliono conformarsi alle sue richieste. Queste

6. Ovvero la separazione dell'umano-animale dal mondo. L'addomesticamento animale avviene attraverso l'astrazione dell'esperienza reale, compresa la divisione di quell'esperienza tra il mondo interiore del sé e il mondo esteriore dei sensi, la classificazione dell'essere e dell'agire in forme calcificate e irregimentate (come l'incessante ripetizione delle formazioni identitarie che prescrivono le modalità accettabili/inaccettabili di relazionarsi – la divisione degli umani-animali o delle loro azioni tra quelle che sono ammesse moralmente e quelle che non lo sono, gli innumerevoli metodi sviluppati per determinare la personalità, ecc. ecc.).

incapacità o rifiuti sono stati classificati prima come malattie dello spirito, e ora della mente. In entrambi i paradigmi, viene identificato un difetto all'interno di animali particolari⁷. Siamo visti come ombre; i bisogni non soddisfatti e i desideri fuori luogo sono visibili soltanto come aberrazioni della forma. Il terreno della medicina quindi serve a far piombare innumerevoli esperienze in una manciata di diagnosi. Le modalità con cui siamo sopravvissuti finora in questo mondo, che funzionino male o bene per noi, sono scartate come incapacità di “vivere nel modo giusto”.

Neghiamo questa affermazione. Un'incapacità di coinvolgersi felicemente nei meccanismi della civilizzazione non è un fallimento nel vivere. Non siamo incapaci di apprendere quando non riusciamo a stare a scuola; non siamo incapaci di sostenerci quando non riusciamo a tenere un lavoro. Non siamo isolati quando non riusciamo a relazionarci con il simbolico. Al contrario! È il funzionamento corretto di questi meccanismi che elimina la vita dalle nostre vite, l'essere dal nostro essere, e ci lascia alla deriva in un mondo artefatto di astrazioni, sconnesso dai nostri desideri. La nostra incapacità di prendervi parte richiede che cerchiamo qualcosa di diverso. Come può un ingranaggio difettoso trovare vita in una macchina che è fatta per sbarazzarci di quello che è nostro?

Cerchiamo la nostra via d'uscita

Una nuova consapevolezza emerge nel momento in cui ‘non possiamo’ coincide con ‘non vogliamo’. Quando si assume il pieno riconoscimento dell'impossibilità di vivere in questo mondo, la turbolenza del socio-politico si risolve in una comprensione della nostra condizione e dei nostri nemici.

Diventa chiaro che in relazione a questa società siamo un tipo di nemico. Più precisamente, siamo il controesempio della produzione di successo di un umano-persona. Siamo il prodotto di scarto che non è disposto a pentirsi; in

7. Anche se recenti opinioni psichiatriche concedono che alcune divergenze specifiche – depressione, disturbi d'ansia, ecc. - possono essere create dal contesto di vita di una persona, la responsabilità di “aggiustare” se stessi continua a ricadere nettamente sull'individuo. L'obiettivo della terapia rimane lo stesso: farti diventare un membro produttivo della civilizzazione. Non ci accontentiamo di una “accettazione” liberale della divergenza che non mette mai in discussione i sistemi che ci traumatizzano. La psichiatria sostiene di lenire il dolore, ma non può arrestare l'emorragia.

qualche modo spaventiamo ma siamo anche empaticamente disgustosi. Siamo i non-proprio.

Secondo le istituzioni che ci attaccano, c'è una cura. Ci dicono che ci sono dei modi nel reame fantastico – rappresentazione, accettazione, inclusione, una comunità. Ma non c'è alcuna “salute” possibile nelle modalità addomesticate di vivere, e non abbiamo dubbi sul fatto che le loro siano bugie: non esiste alcun reame fantastico, anche i lavoratori produttivi vogliono uccidersi, e in nessun luogo di questa landa desolata esiste alcuna comunità.

Nonostante i tentativi istituzionali di assimilazione e la loro retorica dell'inclusività, ci sarà sempre qualche prodotto di scarto della domesticazione. Se non siamo noi, se lo stampo viene fuso nuovamente per assecondarci, ci saranno altrx Altrx. Perché l'interno della civilizzazione sia leggibile ci *deve* essere un Fuori⁸, e il pazzo mantiene uno specifico e particolare posizionamento come parte di esso. Noi siamo il Fuori che si schiude all'interno – siamo buchi nel Dentro, lacrime imprevedibili nella sua struttura. Quando l'illusione della realtà è tesa al massimo e si rompe, noi siamo quegli spazi.

La nostra posizione al suo interno rende evidente che la loro divisione del Fuori dal Dentro è una fabbricazione, un costrutto necessario per gli obiettivi della civilizzazione. La divisione si riflette nell'esperienza vissuta soltanto nella misura in cui la si forza in essa attraverso la violenza sociale. In ogni caso, non possono forzarla a esistere *interamente*: la loro narrazione mantiene l'egemonia ma non può oscurare pienamente la massa vivente che scorre e fluttua al di sotto.

C'è un mondo al di là del Mondo delle astrazioni che è disteso sopra di noi come un sudario, e che cerca disperatamente di nascondere la vita pullulante e purulenta di cui siamo e siamo sempre statx parte. Umani-persone lavorano senza sosta per murare fuori quella vita (per chiudere sé stessx Dentro), ma nella pazzia possiamo scorgere il mondo che sta oltre il sudario, che lo vogliamo o meno. Nella nostra capacità di resistere al processo di astrazione del mondo,

8. Con Fuori intendiamo lo spazio che la civilizzazione cerca di conquistare. Il Fuori è la natura per come la parola viene abitualmente utilizzata; comprende sia le risorse materiali che sono necessarie per continuare la produzione sia lo spazio simbolico che deve esistere allo scopo di definire il Dentro. Il Fuori è l'oscurità che è infinitamente nera per quellx che siedono davanti al fuoco. Il Fuori è quello contro cui gli agenti dell'ordine (militari, polizia, medici e tutto il resto) proteggono i cittadini per bene.

di renderci ciechi alla rappresentazione e al simbolico, di essere il più devotamente possibile inutili alla macchina, cerchiamo una via d'uscita dalla gabbia.

La nostra esperienza nel vivere in questo mondo per quello che siamo è innegabile. E' forse l'unica cosa che non possiamo negare. Qui ci si apre un'opportunità; in questo modo il pazzo ha una particolare specie di benedizione. Con la nostra inosservanza dell'effetto ammortizzante e di guida della realtà sociale normativa, *sentiamo* questo mondo in un modo che quelli completamente dentro la realtà non possono avere.

La nostra conoscenza è dolorosa. Ma per noi, sarebbe meno doloroso ignorarla? Crediamo sia nel nostro miglior interesse utilizzare la nostra esperienza per mettere in atto qualunque tipo di fuga ci sia possibile. Se la nostra pazzia è un buco nella domesticazione, dobbiamo opporre resistenza alle forze che ci spingono a chiuderci ermeticamente, a suturarci; al contrario dobbiamo aprirci, strappare la struttura del Dentro meglio che possiamo.

Non c'è vita per noi qui, non per il tipo di creature che siamo. Per vivere dobbiamo abbracciare la pazzia, e aiutarci a vicenda a venire fuori.

LA DISTIMIA CONDIZIONATA DELLA CIVILIZZAZIONE

di Baba Yaga

All'età di nove anni, il mio mondo è diventato grigio.

Questo è l'unico modo in cui sia mai statx in grado di descriverlo.

I colori si sono appiattiti, i profumi sbiaditi, i suoni affievoliti. L'intensità e l'entusiasmo che avevo per la vita mi è stato portato via, e io a malapena me ne sono resx conto.

All'età di undici anni, ho cominciato a farmi del male per cercare di recuperare i colori. Ero vivx e disperatx e pensavo che urlando e dando calci potessi riportare l'arcobaleno a forza nella mia vita. Ricordavo cosa volesse dire vedere in tutta la sua lucentezza, ed ero dispostx a morire per riavere indietro quella cosa.

All'età di quattordici anni, ho cominciato a dimenticare che aspetto avessero i colori. Ho cominciato a perdere la speranza di poterli vedere di nuovo. Non con le mie sole forze, almeno. E' stato allora che ho iniziato ad andare in terapia, ed è stato allora che ho cominciato a domandarmi se le sostanze chimiche avrebbero potuto aiutarmi a vedere di nuovo.

All'età di diciotto anni, dopo che mi erano state rifiutate per anni, mi sono state concesse le pillole per cui avevo implorato, fatto pressione, combattuto.

Una volta al mese, mi chiedevano "Come ti senti?" e io non avevo risposte. "Diversx", avrei potuto rispondere.

"Meglio?", avrebbero potuto insistere. "No. Solo diversx".

Quindi avrebbero alzato il dosaggio o cambiato il farmaco, più e più volte, ma io rimanevo allo stesso modo. Mi sentivo diversx, ma non meglio.

Mi chiedevo se avrei riconosciuto l'arcobaleno, se mi fosse capitato di vederlo di nuovo.

Mi chiedevo se vedere l'arcobaleno avrebbe compensato gli effetti collaterali, se ne valeva la pena.

Anorgasmia, mal di testa, agitazione, nausea, sudorazione e cortocircuiti del cervello.

Ho accettato l'idea che non avrei mai più goduto del sesso come prima. Ho accettato di non poter mai più condividere il letto con una persona che non fosse comprensiva sul fatto che avrei inzuppato il materasso di sudore ogni notte. Ho accettato di essere afflittx dalla sensazione arbitraria di una scossa elettrica nel mio cervello. Ho accettato che gli sbalzi di umore che già sperimentavo fossero diventati molto più intensi e irrazionali, e che a volte scoppiavo in lacrime senza motivo apparente. Ho accettato che facevo fatica a dare forma ai miei pensieri o a comprendere concetti che una volta mi venivano semplici.

Ho accettato tutte queste cose per grattare un prurito che si era radicato nel profondo delle mie ossa.

E non è mai successo.

Non sono mai guaritx. Mi sentivo sempre più un fallimento ad ogni prodotto chimico che gettavo nel vuoto che sentivo.

Con non poca disperazione, ho cominciato ad accettare che poteva non esistere

una soluzione chimica ai miei problemi. Ma ho pensato anche che il mio io sobrio, senza farmaci, doveva essere insopportabile per le persone intorno a me. A malapena riuscivo a sopportare me stesso – come potevano sopportarmi gli altri?

Un giorno, tra i singhiozzi, ho chiesto al mio mix partner se mi avrebbe ancora amato nel caso avessi smesso di prendere le pillole. Mi ha avvolto in un abbraccio e mi ha rassicurato che la risposta ovviamente era sì. Non mi sentivo convinto, ma se non stavo meglio con le pillole, sarebbe stato davvero peggio senza?

Per conto mio, senza la guida del dottore su cui avevo fatto affidamento fino ad allora per ogni cambio di terapia, ho cominciato a svezzarmi lentamente. Il mio cervello si sentiva come se non fosse il mio. I lampi che mi davano la scossa alla testa si presentavano ancora più frequentemente - a volte così tante volte di fila che dovevo sedermi e aspettare che passasse. I pensieri più semplici sembravano arrivare come un pesce che nuota nel cemento bagnato - densi, lenti e difficili.

Alla fine, molto tempo dopo che il mio assottigliamento si era completato, anche questi sintomi si sono affievoliti, anche se a volte ho la sensazione che mi abbiano alterato in modo permanente. Sono arrivato a credere che il problema non sia mai stato il mio cervello - almeno, non nel modo in cui mi era stato insegnato. Senza le pillole, non ero 'squilibrato chimicamente'. Ero traumatizzato, sì - sia a livello personale che a livello sociale - ma non ero guastato, malato o danneggiato.

Forse il mio arcobaleno aveva fatto la fine della mia infanzia - legata a una piccola scrivania e programmata per l'oblio. Forse il mio arcobaleno aveva fatto la fine della mia innocenza - manipolata e violata e costretta alla sottomissione. Forse il mio arcobaleno non poteva essere riportato di nuovo in vita con vernici di serotonina e dopamina, ma soltanto riscoperto da sotto lo sporco del trauma e dal fango delle aspettative sociali.

Ora vedo lampi di colore a volte, anni dopo che tutte le droghe sono svanite dal mio sistema – lampi sparsi tra la merce rubata in un carrello della spesa; svolazzanti tra i corpi nel mezzo di una rivolta; scintillanti tra i rottami di un'auto della polizia distrutta; lampeggianti negli spazi vuoti tra i vagoni di un treno merci; guizzanti dalle labbra delle persone che amo – solo di sfuggita, mai a lungo, e sempre con la coda dell'occhio, ma più di quanto una droga mi abbia mai mostrato.

RIFLESSIONI SULLA CURA DI SÉ

Negli anni '80, mentre lottava contro il cancro, Audre Lorde affermò che prendersi cura di sé era “un atto di guerra politica”. Da allora, la cura di sé è diventata una parola d'ordine popolare nei circoli attivisti. La retorica della cura di sé è passata da specifica a universale, da provocatoria a prescrittiva. Quando parliamo di cura di sé al giorno d'oggi, stiamo parlando della stessa cosa di cui parlava Lorde? È tempo di riesaminare questo concetto.

Sé e cura – in quest'ordine – sono valori universalmente riconosciuti in questa società. Chiunque sostenga la cura di sé è dalla parte degli angeli, come dice il detto – il che equivale a dire che è contro tutte quelle parti di noi che non rientrano nel sistema di valori predominante. Se vogliamo resistere all'ordine dominante, dobbiamo giocare a fare l'avvocato del diavolo, andando a ricercare quello che viene escluso e denigrato.

Ovunque un valore sia considerato universale, troviamo le pressioni della normatività: per esempio, la pressione di *recitare* la cura di sé per il bene degli altri, per mantenere le apparenze. Così tanto di quello che facciamo in questa società riguarda il mantenere la nostra immagine di individui di successo, indipendenti, a prescindere dalla realtà. In questo contesto, la retorica della cura di sé può mascherare una realtà in cui siamo zittiti e monitorati: *Occupati da solx dei tuoi problemi, per favore, così nessun altrx lo deve fare.*

Dare per scontato che la cura di sé sia sempre buona significa dare per scontato che il sé e la cura abbiano sempre lo stesso significato. Qui vogliamo sfidare le concezioni monolitiche e statiche del sé e della cura. Proponiamo invece che diversi tipi di cura producano diversi tipi di sé, e che la cura sia uno dei campi di battaglia in cui si svolgono le lotte sociali.

Non dirmi di tranquillizzarmi

Anche se chi sostiene la cura di sé sottolinea che può essere diversa per ogni persona, i suggerimenti di solito suonano sospettosamente simili. Quando pensi alle attività stereotipate di “cura di sé”, cosa ti immagini? Bere una tisana, guardare un film, fare un bagno di schiuma, meditare, fare yoga? Questa selezione suggerisce un'idea molto ristretta di cosa voglia dire prendersi cura di sé: essenzialmente, *darsi una calmata.*

Tutte queste attività hanno lo scopo di coinvolgere il sistema nervoso parasimpatico, che gestisce il riposo e il recupero. Ma alcune forme di cura richiedono attività faticose e adrenalina, di dominio del sistema nervoso simpatico. Un modo per prevenire il disordine da stress post-traumatico, per esempio, è quello di lasciare al sistema nervoso simpatico libertà sufficiente per rilasciare il trauma dal corpo. Quando una persona sta avendo un attacco di panico, raramente aiuta cercare di farla calmare. Il modo migliore per gestire un attacco di panico è *correre*.

Quindi cominciamo scartando qualsiasi concetto normativo di ciò che significa prendersi cura di noi stessi. Potrebbe significare accendere candele, mettere su un album di Nina Simone e rileggere *The Animal Family* di Randall Jarrell. Potrebbe anche significare BDSM, arte performativa intensa, combattimenti di arti marziali miste, spaccare le vetrine delle banche o picchiare una persona che ha abusato di te. Potrebbe anche sembrare un *lavoro molto duro* per le altre persone - o non funzionare affatto. Questo non è solo un luogo comune postmoderno (“un diverso stile per gente diversa”), ma riguarda che tipo di relazione stabiliamo con le nostre sfide e la nostra angoscia.

Prendersi cura di sé non vuol dire pacificarsi. Dovremmo essere scettici di fronte a quelle concezioni della cura di sé che identificano il benessere con la placidità o ci chiedono di recitare uno stato di “salute” per il bene delle altre persone. Possiamo, invece, immaginare una forma di cura che ci fornisca gli strumenti per stabilire un rapporto intenzionale con il nostro lato oscuro, permettendoci di trarre forza dal vorticoso caos interiore? Trattare noi stessi con gentilezza potrebbe essere una parte essenziale di questo processo, ma non dobbiamo credere che vi sia una dicotomia tra il guarire e l'affrontare le sfide che si trovano dentro e fuori di noi. Se la cura è solo quello che accade quando ci allontaniamo da quelle lotte, saremo per sempre lacerati tra una ritirata insoddisfacente dal conflitto e il suo rovescio, un iperattivismo che non è mai abbastanza. Idealmente, la cura dovrebbe comprendere e trascendere sia la lotta che il recupero, abbattendo i confini che li separano.

Una lotta che non capisce l'importanza della cura è destinata a fallire. Le rivolte collettive più feroci sono costruite su fondamenta di cui sono state gettate le basi in precedenza. Ma rivendicare la cura non significa solo prenderci più cura di noi stessi, come un compito tra gli altri in fondo alla lista delle cose da fare. Significa rompere il trattato di pace con chi ci domina, ritirando la questione della cura dai processi che riproducono la società in cui viviamo e mettendola al servizio di scopi sovversivi e insurrezionali.

Andando oltre l'autoconservazione

“La salute è una questione culturale nel senso più ampio del termine, una questione politica, economica e sociale, una questione che è legata ad un certo stato di coscienza individuale e coscienza collettiva. Ogni epoca delinea un profilo “normale” di salute”.

-Michel Foucault

Il modo migliore per vendere alla gente un programma normativo è di inquadrarlo in termini di salute. Chi non vuole essere in salute? Ma come con i termini “sé” e “cura”, nemmeno la salute è una cosa soltanto. Di per sé, la salute non è qualcosa di intrinsecamente buono - è semplicemente la condizione che permette a un sistema di continuare a funzionare. Si può parlare della salute di un'economia o della salute di un ecosistema: questi hanno spesso una relazione inversa. Questo spiega perché alcune persone descrivono il capitalismo come un cancro, mentre altri accusano i “black bloc anarchici” di essere il cancro. I due sistemi sono letali l'uno per l'altro; nutrire uno significa compromettere la salute dell'altro.

La funzione repressiva delle norme sanitarie è abbastanza ovvia nel campo professionale della salute mentale. Se la drapetomania⁹ e l'anarchia erano una volta invocate per stigmatizzare gli/le schiavx fuggitivx e i/le ribelli, i medici di oggi diagnosticano il *disturbo oppositivo provocatorio*¹⁰. Ma la stessa cosa continua ad accadere anche lontano dalle istituzioni psichiatriche. In una società capitalista, non dovrebbe sorprendere che tendiamo a misurare la salute in termini di

9. Da wikipedia: “La drapetomania era un presunto disturbo mentale descritto dal medico statunitense Samuel Cartwright nel 1851, caratterizzato dal desiderio di fuggire coltivato dagli schiavi afroamericani. Al giorno d'oggi la drapetomania è considerata un esempio di pseudoscienza e fa parte dell'edificio del razzismo scientifico.” [ndt]

10. Da wikipedia: “Il disturbo oppositivo provocatorio è elencato nel DSM-5 tra i “Disturbi da comportamento dirompente e della condotta” e definito come “un modello di umore arrabbiato/irritabile, comportamento polemico/provocatorio o vendicativo” nei bambini e negli adolescenti”. I sintomi elencati per questo disturbo comprendono rabbia, perdita della pazienza, atteggiamento di sfida, fastidio, vendicatività nei confronti di figure di autorità come genitori o insegnanti. Questo rifiuto precoce dell'autorità, a cui va tutta la nostra simpatia, viene classificato dagli psichiatri anche come “comportamento asociale”. [ndt]

produttività. La cura di sé e l'iperattività sono due facce della stessa medaglia: *preserva te stesso così puoi produrre di più.*

Se la cura di sé è soltanto un modo per alleviare l'impatto di una crescente richiesta di produttività, anziché un rigetto trasformativo di quella richiesta, allora è parte del problema, non della soluzione. Perché la cura di sé sia *anticalcapitalista*, deve esprimere una diversa concezione della salute.

Questo è particolarmente complicato nella misura in cui la nostra sopravvivenza è interconnessa con il funzionamento del capitalismo – una condizione che qualcuno ha definito con il termine *biopotere*. In questa situazione, il modo più semplice per preservare la propria salute è eccellere nella competizione capitalista, la stessa cosa che ci sta facendo così male. “Non c'è altra pillola da prendere, quindi ingoia quella che ti ha fatto ammalare”.

Per sfuggire a questo circolo vizioso, dobbiamo passare dal riprodurre un “sé” al produrne un altro. Questo richiede una concezione di cura di sé che sia trasformativa anziché conservativa – che comprenda il sé come dinamico anziché come statico. Il punto non è evitare il cambiamento, come nella medicina occidentale, ma incoraggiarlo; nel mazzo dei tarocchi, la Morte rappresenta la metamorfosi.

Dal punto di vista del capitalismo e del riformismo, tutto ciò che minaccia i nostri ruoli sociali è malsano. Fintanto che restiamo all'interno di questo paradigma, può darsi che soltanto i comportamenti considerati *malsani* ci possano indicare la via d'uscita. Rompere con la logica del sistema che ci ha tenuto in vita richiede un certo slancio temerario.

Questo può illuminare la connessione tra comportamento apparentemente autodistruttivo e ribellione, che risale a molto prima del punk rock. Il lato radicale delle assemblee di Occupy Oakland, dove si trovavano tutti i/le fumatori/trici, era conosciuto affettuosamente come il “il blocco del polmone nero” - il cancro di Occupy, in effetti! L'energia autodistruttiva che spinge le persone alla dipendenza e al suicidio può anche permettere loro di correre rischi coraggiosi per cambiare il mondo. Possiamo identificare molteplici correnti all'interno del comportamento autodistruttivo, alcune delle quali offrono un tremendo potenziale. Abbiamo bisogno di un linguaggio con cui esplorare questa cosa, per evitare che il nostro linguaggio sulla cura di sé perpetui un falso binario tra malattia e autodistruttività da un lato, e salute e lotta dall'altro. Perché quando parliamo di rompere con la logica del sistema, non parliamo solo di una

decisione coraggiosa che soggetti presumibilmente sani prendono in un vuoto. Anche lasciando da parte il comportamento “autodistruttivo”, molti di noi sperimentano già malattie e disabilità che ci posizionano al di fuori del concetto di salute della società. Questo ci costringe a confrontarci con la questione del rapporto tra salute e lotta.

Quando parliamo di lotta anticapitalista, associamo anche noi la salute alla produttività, presupponendo che le persone malate non possono partecipare efficacemente? Invece, senza arrivare ad affermare la persona malata come soggetto rivoluzionario come fa il Progetto Icarus, potremmo cercare modi di affrontare la malattia che ci facciano uscire dal nostro condizionamento capitalista, interrompendo un modo di essere in cui l'autostima e i legami sociali si basano sulla mancanza di cura per noi stessi e per l'altro. Anziché patologizzare la malattia e l'autodistruttività come disturbi da curare per il bene dell'efficienza, potremmo reimmaginare la cura di sé come un modo per ascoltarle nella ricerca di nuovi valori e possibilità.

Pensiamo a Virginia Woolf, Frida Kahlo, Voltairine de Cleyre, e a tutte le altre donne che sono ricorse, nelle loro lotte private, alla malattia, alle ferite e alla depressione per delineare espressioni pubbliche di cura insubordinata. Che dire di Friedrich Nietzsche: la sua salute cagionevole era un mero ostacolo, che lui superò virilmente? O era inscindibile dalle sue intuizioni e dalle sue lotte, un passaggio essenziale nel cammino che lo ha portato ad allontanarsi dalla conoscenza ricevuta per scoprire qualcosa di diverso? Per comprendere i suoi scritti nel contesto della sua vita, dobbiamo immaginare Nietzsche su una sedia a rotelle che sfida una fila di poliziotti in tenuta antisommossa, non mentre vola nell'aria con una S sul petto.

La nostra fragilità umana non è un difetto deplorabile che va trattato con un'adeguata cura di sé così da poter ricominciare presto a sgobbare. La malattia, la disabilità e l'improduttività non sono anomalie da spazzare via; sono momenti che si verificano in ogni vita, che offrono un terreno comune su cui ci potremmo trovare. Se prendiamo queste sfide seriamente e creiamo lo spazio per concentrarci su di esse, potrebbero indicarci la strada che va al di là della logica del capitalismo e che va in una direzione in cui non c'è dicotomia tra cura e liberazione.

DISTRUGGI LA TUA REPUTAZIONE

Mi sono presx cura di me nel modo sbagliato per anni

Cura di sé: ho imparato la frase attraverso il contesto, in conversazioni in cui sembrava non ci fosse niente di difficile da capire. Come “safe space”, sembrava un primo passo semplice per risolvere un problema complicato. Come l’idea di “safety”, l’idea di “care” si apriva su un vasto vuoto interiore. Quantx di noi si sentono al sicuro, in qualsiasi ambiente? Quantx di noi fanno fin dentro le ossa come ci si sente nel prendersi cura di sé?

Nell’estate del 2008, mentre Philadelphia brillava sotto il calore che saliva dai cofani delle auto e dai parcheggi di cemento, io ero sdraiatx nella mia piccola stanza umida al terzo piano di una casa collettiva, ma non sudavo. Sacchetti trasparenti di acqua di cocco e piccoli pacchetti verdi di elettroliti coprivano il comò accanto al mio letto, un mucchio di regali da parte di amicx. I miei pensieri emergevano lenti tra oceani di silenzio. Capii che avevo raggiunto un momento di resa dei conti interiore; qualcosa nel modo in cui guidavo il veicolo del mio corpo doveva cambiare. Ero statx dimessx dall’ospedale dopo una notte di osservazione. I medici mi avevano mandato a casa con un farmaco anti-nausea e nessuna risposta. Era successo dieci giorni prima, e il mio sistema digestivo era ancora in sciopero. Ero troppo debole per camminare lungo il corridoio verso il bagno senza un aiuto. Periodicamente, mi forzavo un po’ di cibo solido in gola, con risultati disastrosi. Ondate di dolore mi stritolavano la testa e le budella, rendendo impossibile riposare.

Il fatto di essere giuntx a un tale stato sembrava indicare una sconfitta personale. La causa della mia malattia era un mistero. Senza una diagnosi, senza un antagonista da incolpare, non potevo fare a meno di vedere la radice della mia malattia in qualcosa di difettoso nel mio modo di essere.

Delle molte cose che ho pensato su me stessx, una è stata costante: *c’è qualcosa di sbagliato in me, e ho bisogno di correggerlo. Solo allora sarò in grado di vivere correttamente – di sviluppare le mie capacità, essere utile alle altre persone e, soprattutto, essere degnx di amore. È mia responsabilità guarire me stessx in modo da non prosciugare le altre persone.* Sempre in agguato nelle paludi oscure della mia coscienza, pronta a emergere in maniera inattesa, questa convinzione ha plasmato la mia identità e il mio approccio all’auto-cura. Ho interiorizzato

l'ovvietà "devi prenderti cura di te se vuoi prenderti cura delle altre persone" come un comando: "devi prenderti cura di te COSÌ CHE ti puoi prendere cura delle altre persone, che è il tuo compito".

Ho passato anni a cercare di aggiustarmi. Le mie strategie assomigliavano molto alle pratiche dell'auto-cura: ho eliminato alcuni cibi dalla mia dieta, ho praticato yoga e meditazione, facevo esercizio fisico regolarmente, andavo in terapia, leggevo libri sulla neuropsicologia e sul trauma. Allo stesso tempo, cercavo disperatamente di stare al passo dei miei amici e delle mie amiche di cui invidiavo la forza e l'energia. Quando il mio corpo era affaticato dopo soltanto un'ora, lo costringevo a resistere attraverso il dolore. Quando non riuscivo a trovare cibi a cui non ero allergico, non mangiavo. Mi trascinavo a lezioni di yoga nelle quali mi spingevo al limite dell'infortunio perché avevo bisogno di credere di stare facendo qualcosa per combattere l'inefficienza del mio corpo. E quando il mio fisico alla fine crollava, mi costringevo a riposare – anche se avevo il terrore dell'isolamento. Di solito riposare significava chiudermi nella mia stanza a guardare film stupidi finché non ero intorpidito. Qualsiasi cosa pur di evitare la disperazione che sentivo di fronte al mio essere a pezzi.

Avevo cercato in tutti i modi di prendermi cura di me. Sdraiato a letto dopo il mio ricovero, in un indebolimento drammatico che era francamente imbarazzante, ho cercato di chiamare una tregua con il mio corpo. *Di cosa hai bisogno, gli ho chiesto, per tornare a funzionare? Sono disposto a fare un accordo.* La risposta che ho ricevuto mi ha fatto indietreggiare, come se qualcuno mi avesse messo tra le braccia un neonato piagnucolante di un estraneo e mi avesse ordinato di amarlo e crescerlo come se fosse mio.

In questa società, coltiviamo tratti di personalità che massimizzano la produttività. Impariamo a controllare i nostri desideri e a limitare i nostri bisogni; veniamo lodati quando siamo autosufficienti e mostriamo resistenza. *Sii un buon lavoratore; rimani concentrato; tieni sotto controllo le tue emozioni; fai uno sforzo in più; senza dolore non c'è nessun guadagno.* Per bilanciare gli effetti prosciuganti di questa disciplina, il mercato ci offre l'appagamento del consumo. *Trattati bene, gratificati, soddisfa le tue passioni, lasciati trascinare.* Anche la cultura dell'attivismo può oscillare tra questi due poli dell'autocontrollo e dell'autogrificazione, anche se tendiamo ad adottare l'etica del lavoro capitalista mentre guardiamo con sospetto ai comfort capitalisti. Quello che descriviamo quando parliamo di cura di sé è spesso uno di questi due poli. Allenarsi duramente, o farsi fare un massaggio. Fare un digiuno purificante, o concedersi

un giorno di riposo. Lavorare sulla propria merda con unx psicoterapeuta, o fare un bagno di schiuma. In tutto questo sforzo per prenderci cura di noi stessi, seguiamo sentieri già ben battuti dal capitalismo, sentieri che ci fanno ritornare al punto di partenza.

Proprio come il nostro corpo trattiene le tracce di piombo, arsenico, mercurio e altre tossine industriali, la nostra psiche assorbe i valori e la violenza della nostra cultura. Possiamo impegnarci per tutta la vita a cercare di liberarci da queste tossine senza mai sfuggire o cambiare le condizioni che ci mantengono avvelenati. La salute e il benessere, sempre sfuggenti, possono diventare un'ossessione. L'approccio vigilante alla cura di sé funziona sullo stesso modello del sistema immunitario: sorvegliamo i nostri confini, cercando di mantenere la purezza. Quando troviamo qualcosa che non desideriamo dentro di noi, circondiamo la minaccia e prepariamo un attacco. L'approccio autogratificante invece funziona alla stregua di un oppiaceo, placando il nostro dolore e alleviando i sintomi. Il primo approccio si basa su una rigida definizione di ciò che è parte di sé e ciò che ne è estraneo, e il secondo sul giudicare correttamente quando è necessario rinunciare al sé al fine di preservarlo. Entrambi i modi ci portano a rincorrere un orizzonte sempre più distante.

C'è un terzo approccio. Simile sia all'alchimia che alla digestione - lenti processi di incorporazione e trasformazione di una sostanza in un'altra - richiede pazienza e fluidità. Quando il tuo senso del sé non è fissato in una forma - un'età, un corpo, un umore, un livello di forza fisica - puoi lavorare con influenze apparentemente tossiche, dissolvendole e ridistribuendole lentamente fino a che non diventano qualcosa di completamente nuovo: te. La più grande differenza tra questa forma di auto-cura e quelle più comuni è che non sai chi diventerai alla fine dell'esperimento.

Il punto di svolta nel mio recupero è arrivato quando ho smesso di cercare di aggiustare me stesso. Avevo dedicato anni a un'inflexibile auto-cura per soddisfare una fantasia di salute: diventare una persona che potesse lavorare instancabilmente con carburante minimo, senza rallentamenti causati da infortuni o dolore. In breve, qualcun che non avrebbe mai più avuto bisogno di cura. Nonostante le elaborate analisi anticapitaliste, fino a che ho giudicato il mio valore in base a questi standard di sana produttività, sono rimasto allineato con la morale del mercato.

Quando ho chiamato una tregua con il mio corpo, l'inquietante messaggio che ho ricevuto è stato che non potevo risolvere il mistero della mia malattia


razionalmente. Non c'era un programma, una procedura o una soluzione semplice. Non si trattava di uno sciopero sindacale, ma di un'insurrezione. Il mio corpo aveva una sola richiesta: *Arrendersi. Devi amarlo, esattamente per com'è. Questo corpo imperfetto e danneggiato che potrebbe non riprendersi mai del tutto. Il dolore sordo nell'addome. La paura e la solitudine.* Dopo qualche battito del cuore allarmato ho cominciato a ripensare alla mia situazione. Cosa potrebbe esserci da amare qui? Anche mentre mi ponevo la domanda, il dolore accecava i confini della mia visione.

L'autocura era stata un'astrazione vuota, come una parola in codice per un'altra forma di lavoro: quello che l'allevatore fa per il pollo in gabbia. Ora mi appariva piena di una sorta di oscuro splendore come un recipiente di vetro in cui bolle qualcosa di pericoloso. Non si trattava del punto fermo di serenità che alcuni insegnanti di yoga mi avevano promesso avrei trovato nel mio centro. Era qualcosa di dinamico e instabile; di intensamente personale ma connettivo. Il dolore che aveva bruciato i miei muscoli e le mie viscere non si è attenuato, ma ha cominciato a separarsi in note distinte che formavano un accordo. La frustrazione che avevo nutrito nei confronti del mio corpo che non collaborava non è scomparsa; si è intensificata, piuttosto, in rabbia - ma rabbia diretta verso l'esterno, in modo protettivo.

Avevo sperimentato il cambiamento più importante della mia vita. Avevo smesso di stare dalla parte del nemico.

ULTERIORI RISORSE

- opuscolo “Beyond Amnesty” (a breve su *anarcoqueer.wordpress.com*)
- opuscolo “La follia scorre da sempre nelle nostre vene” (su *anarcoqueer.wordpress.com*)
- <https://collettivoantipsichiatricocamuno.blogspot.com/>
CAMAP - Collettivo Antipsichiatrico Camuno
- <https://artaudpisa.noblogs.org/>
Collettivo antipsichiatrico Antonin Artaud
- <https://senzainumero.noblogs.org/>
Collettivo antipsichiatrico Senza Numero
- <https://primeravocal.org> (archivio di materiali su salute mentale e critica del capitalismo) *in castigliano*
- <https://buclefeminista.wordpress.com> (autodifesa femminista antipsichiatrica) *in castigliano*
- <https://locurafeminista.wordpress.com> (contro la psichiatria patriarcale) *in castigliano*
- <https://zinzizine.net/zinotheque.html> (cassetta degli attrezzi per le lotte delle persone psichiatrizzate) *in francese*
- <https://sansremede.fr> (critiche e testimonianze contro la psichiatria e l'industria medica) *in francese*



All'interno dei movimenti che cercano di contrastare questo sistema pare quasi un tabù parlare del malessere o del disagio mentale come di qualcosa che ci riguarda o ci può riguardare da vicino, e conseguentemente di possibili modi di gestirlo che si differenzino da quelli offerti dalla medicina moderna. Un necessario pezzo di critica all'istituzione psichiatrica che non sia soltanto un attacco all'istituzione in sé e ai suoi precetti ma che esplori anche possibili percorsi differenti rispetto a come affrontare i propri demoni interiori e prendersi cura del proprio caos emotivo in autonomia o con il supporto delle persone amiche che si hanno attorno. I testi qui presentati vogliono essere un punto di partenza per iniziare ad affrontare questa discussione così necessaria.

