PLACEBO

Anonymous & Itay Kander



PLACEBO

Anonymous & Itay Kander

PLACEBO
Anonymous & Itay Kander

Disusun dan diterjemahkan oleh **Anon** dan **Me**
Sumber tulisan dari http://theanarchistlibrary.org

Puisi Visual di sampul oleh Rifki Syarani Fachry

Dipublikasi pertama, 2020.

Instagram: @upunknownpeopleup x @helppageciamis
Surel: unknownpeople@mailfence.com
UNKNOWN PEOPLE X HELP PAGE

RECLAIM YOUR MIND : MANIFESTO

An Urgent Message for all those who have or are in danger of being labelled mentally ill

Oleh: Anonymous

Pengantar "Rebut Kembali Pikiran Anda"

Kami senang untuk mempublikasikan teks anonim ini yang muncul di situs lama Kolektif 325 pada tahun 2003 dan yang diedit ulang dan diterbitkan secara online pada tahun 2011. Kami tidak setuju secara utuh dengan teks ini dan pesimis tentang prospek yang lebar. –lebar 'penyembuhan' Bumi atau massa masyarakat –seperti yang selalu terjadi, kaum minoritas akan melepaskan rantai kewajiban sosial, akan mengambil alih lintasan hidup mereka sendiri dan dengan sengaja mendefinisikan diri mereka sendiri, menemukan satu sama lain dan menciptakan momen keindahan yang unik, hidup dan bebas. Mungkin di reruntuhan massa masyarakat techno-industri penyembuhan yang luas akan terjadi. Untuk saat ini, kami bertujuan untuk membebaskan diri dari bangsal tempat kami dilahirkan, bersama sebanyak mungkin orang lain. Ini berarti mengatasi batasan-batasan yang membatasi dari pola-pola mental kita dan membebaskan diri kita dari diagnosa penyakit jiwa yang terpenuhi dengan sendirinya, untuk memuliakan keunikan kita yang tidak dapat dipahami dan disfungsiitas kita –penolakan kita untuk bekerja, komponen-komponen megamachine yang terintegrasi.

Zine 'Beyond Amnesty' (dapat diunduh dari 325.nostate.net) juga layak dibaca, serangan tajam dan personal terhadap psikiatri dan masyarakat yang

terpenjara ini mendorong kita menuju kehancuran diri. Pemikir anti-peradaban seperti Chellis Glendinning, John Zerzan dan Derrick Jensen telah menelusuri patologi masyarakat modern ini hingga ke akarnya dalam domestikasi, dan pola kontrol, represi, pelecehan dan penghancuran diri yang tumbuh. Diperlukan pelanggaran yang disengaja atas pola-pola kontrol yang ditanamkan oleh lembaga-lembaga masyarakat penenang untuk merebut kembali otonomi yang diberdayakan oleh kita sendiri.

Kami ingat bunuh diri serta penyalahgunaan narkoba dan mengatakan kematian adalah pembunuhan oleh sistem dominator ini. Kami berada dalam perjuangan eksistensial dan telah menyatakan perang revolusioner sampai akhir.

Publikasi Dark Matter, Spring 2012

Menjual obat untuk masalah yang mereka ciptakan

Sudah diketahui bahwa depresi telah meningkat secara mantap dalam beberapa dekade terakhir. Peningkatan ini tampaknya tidak akan berhenti sejak Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) baru-baru ini memperkirakan bahwa, pada tahun 2020, depresi akan menjadi masalah kesehatan kedua yang paling umum di dunia, tepat di bawah penyakit jantung, dan menawarkan penjelasan bahwa ini terjadi karena sebelumnya jumlah orang yang menderita "penyakit" ini dianggap remeh.

Tidak bisakah meningkatnya perasaan hampa dan tidak berharga yang menjadi karakteristik depresi terkait dengan masyarakat di tempat di mana kita hidup, pada saat orang kehilangan diri dalam konsumsi dan hiburan massal untuk menghindari pikiran tentang kehidupan mereka yang menyedihkan, kelangsungan hidup ekonomi mereka, atau kehancuran yang terus menerus dari depresi? planet? Sementara "para ahli" yang dibayar oleh perusahaan-perusahaan farmakologi akan selalu menjawab bahwa depresi adalah gangguan otak karena "ketidakseimbangan kimiawi", hasil dari beberapa gen yang salah yang belum mereka identifikasi, kita tidak dapat

bertanya-tanya bagaimana ini hal-hal itu tidak mempertimbangkan keberadaan lingkungan. Apa tidak ada yang namanya depresi di Afrika sebelum penjajahan?

> *Depresi telah secara luas disebut-sebut sebagai hal endemik bagi generasi 20-an. Depresi parah adalah 10 kali lebih umum hari ini daripada 50 tahun yang lalu, dan rata-rata menyerang satu dekade penuh lebih awal dalam kehidupan daripada yang terjadi satu generasi yang lalu. Perasaan dan perilaku seperti itu membuktikan frustrasi dan keputusasaan tidak memiliki tempat lain ketika lanskap sosial begitu beku. Ketidaksukaan atau bahkan pertentangan dengan cepat dipasarkan ke dalam gambar gaya yang dapat dijual; keterasingan sebagai mode. Sementara itu bunuh diri, mungkin kemunduran terakhir, terus meningkat selama beberapa dekade.*
>
> - John Zerzan

Paling-paling depresi dianggap sebagai efek samping yang diperlukan dari "kemajuan" –sama seperti pembunuhan warga sipil adalah "kerusakan jaminan" perang –tetapi "para ahli" selalu menegaskan bahwa penelitian yang lebih ilmiah adalah satu-satunya solusi untuk masalah tersebut. Sampai gen-gen mitis ini ditemukan dan kita semua dapat hidup di "surga" techno-virtual yang dijanjikan menjadi manusia yang dimodifikasi secara genetis, industri farmakologi tentu saja senang menjual obat-obatan untuk membantu umat manusia menangani "ketidakseimbangan kimiawi" -nya, sama seperti kita menjual air minum kemasan untuk "menyelesaikan" masalah pencemaran air.

Dunia baru yang berani?

Sayangnya jika mereka menemukan obat yang sempurna untuk menghilangkan semua gejala depresi dan stres, mereka tidak akan berhenti hanya sampai itu. Karena semakin jelas, minat mereka bukanlah kebahagiaan dan kesejahteraan seluruh umat manusia, seperti yang mereka

janjikan, tetapi “kemajuan” dan ras teknologi yang sedang berlangsung. Obat seperti itu pada kenyataannya akan menjadi kesempatan untuk meningkatkan tuntutan masyarakat dan efek stres serta pengaruh depresi dari lingkungan kita. Ketergantungan kita pada obat-obatan akan memaksa orang lain untuk menggunakannya agar dapat bersaing dan bertahan hidup.

> *Bayangkan sebuah masyarakat yang menempatkan orang pada kondisi yang membuat mereka sangat tidak bahagia, lalu memberi mereka obat untuk menghilangkan ketidakbahagiaannya. Fiksi ilmiah? Ini sudah terjadi sampai batas tertentu dalam masyarakat kita sendiri. Alih-alih menghilangkan kondisi yang membuat orang depresi, masyarakat modern memberi mereka obat antidepresan. Akibatnya, antidepresan adalah sarana untuk memodifikasi keadaan internal seseorang jadi sedemikian rupa sehingga memungkinkan dirinya untuk mentolerir kondisi sosial yang sebaliknya tidak dapat ditoleransi.*
> - Theodore Kaczynski

Sementara sampai saat ini masyarakat harus beradaptasi dengan batas-batas manusia, situasinya telah terbalik dan sekarang manusia yang harus beradaptasi dengan masyarakat. Apakah itu ide mereka tentang "dunia yang sempurna"? Dan yang lebih penting, apakah itu milikmu?

Karena pertanyaan penting ini tidak pernah menghasilkan perdebatan di media arus utama, tampaknya korporasi farmakologi telah menjawabnya untuk kita. Menggunakan janji-janji palsu konsumerisme –“produk kami akan menyelesaikan semua masalahmu dan membuatmu merasa puas seperti gambar-gambar ideal yang Anda lihat di iklan kami” –di tahun 90an saja, penjualan anti-depresan telah meningkat hingga sebesar 800% . Mereka sekarang mengklaim bahwa satu dari lima orang Amerika, pasar lebih dari 50 juta orang, "membutuhkan obat segera". Apakah ini mendesak karena orang akhirnya terbangun dan mereka perlu dihubungkan kembali ke Matriks ilusi sebelum mereka melihat betapa gurunnya dunia nyata tempat mereka hidup?

Mitos kebahagiaan permanen

Salah satu efek dari pemasaran berlebihan dari industri farmakologi, dan banyak industri lain yang mempromosikan "kesehatan" sebagai suatu nilai, adalah terciptanya cita-cita unik yang harus dipegang teguh oleh setiap orang. Konsumen “penuh” yang kami lihat di iklan ini telah menjadi, secara sadar atau tidak sadar, semacam model peran bagi kebanyakan dari kita. Mereka membuat kita percaya bahwa kebahagiaan permanen adalah mungkin, mitos terbesar dari mereka semua.

> *Penderitaan adalah kesalahpahaman. Itu ada. Itu nyata. Saya bisa menyebutnya kesalahpahaman, tetapi saya tidak bisa berpura-pura bahwa itu tidak ada, atau tidak akan pernah ada lagi... Ada kalanya saya –saya sangat ketakutan. Kebahagiaan apa pun tampaknya sepele. Namun, saya bertanya-tanya apakah itu bukan kesalahpahaman –ini menggenggam kebahagiaan, ketakutan akan rasa sakit ini... Jika alih-alih takut dan lari darinya, seseorang bisa melewatinya, melampauinya. Saya tidak tahu bagaimana mengatakannya. Tetapi saya percaya bahwa kenyataan sakit bukanlah rasa sakit. Jika Anda dapat menanggungnya sepanjang jalan.*
>
> - Ursula Le Guin

Manusia, seperti halnya organisme yang sadar, sifatnya dualistis. Kita tidak bisa mengetahui manisan tanpa mengetahui asamnya. Kita tidak bisa mengalami kebahagiaan tanpa mengalami kesedihan. Dengan upaya kami untuk menghilangkan kesedihan, dengan obsesi kami terhadap positivisme, kami hanya menemukan kematian emosional. Inilah yang dirasakan seseorang yang menderita depresi. Bahkan, dapat dikatakan bahwa orang yang depresi berbeda dari orang "normal" hanya dalam kesadarannya akan

kemiskinan kehidupan emosionalnya. Terlalu takut akan teror, kita menjadi tidak bisa merasakan sukacita. Untuk dapat melampaui itu, rasa sakit harus dipeluk seperti perasaan lainnya.

> *Penyesalan, rasa malu, takut, teror, kemarahan adalah kegilaan sementara.*
> - Benjamin Rush, bapak psikiatri Amerika

Individu yang dilabeli dengan manik-depresi (gangguan bipolar), di sisi lain, mengalami kedua keadaan tersebut secara intens. Sementara mania diterima dan bahkan dipromosikan oleh masyarakat kita (pikirkan tentang berbelanja), episode depresif yang disukai. Luangkan waktu sebentar dan tanyakan pada diri Anda: apakah intensitas ini tentu buruk bagi orang tersebut atau itu hanya masalah karena seseorang itu tidak cocok dengan mitos kebahagiaan permanen yang dipromosikan oleh masyarakat modern? Ya, manik-depresi menyebabkan penderitaan dan membuatnya sulit untuk menjalani kehidupan "normal", tetapi bukankah itu juga cara untuk mengalami hidup lebih dalam?

Normalitas vs keberagaman

Apa yang kami amati adalah bahwa, sementara beberapa masalah seperti depresi dan stres tampaknya merupakan hasil dari lanskap mental kita yang dekaden, keadaan pikiran lain telah menjadi masalah hanya karena mereka tidak cocok dengan skema besar peradaban, di mana normalitas jauh lebih mudah/dapat menegakkan "ketertiban". Mereka menggunakan perbedaan budaya untuk tujuan pemasaran tetapi pada akhirnya semua orang seharusnya membeli produk yang sama dan memiliki keinginan yang sama: penghasilan yang stabil, keluarga yang bahagia, rumah yang bagus, tubuh yang berukuran sempurna, kepercayaan diri yang besar. Mereka yang mampu membelinya memiliki "pilihan", tetapi sebagian besar dari mereka terbatas pada selera yang berbeda, seperti warna mobil mereka.

Namun keberagaman sangat penting untuk keberlangsungan setiap ekosistem. Jika alam telah bertahan hingga “penaklukan” yang kita lakukan, itu karena keberagaman hayati ini. Jika iklim atau lingkungan berubah, beberapa spesies akan mati tetapi yang lain akan bertahan hidup, memungkinkan evolusi berlanjut. Ketika peradaban akan mengurangi sapi menjadi satu ras "sempurna", itu hanya akan membutuhkan satu virus untuk membunuh mereka semua.

Yang paling menarik bagi kita adalah keberagaman di antara manusia. Kami melihat bahwa masyarakat tidak mendukung ini hanya dengan cara bagaimana sekolah pada umunya bekerja: semua anak harus mengikuti mata pelajaran yang sama, terlepas dari minat mereka, dan bahkan jika pada akhir sekolah nanti setiap dari mereka wajib dapat "memilih" antara karier yang berbeda, ini adalah karena kebutuhan pasar kerja saja. Akibatnya banyak remaja menyelesaikan sekolah dengan merasa terasing dari aspirasi awal mereka dan berjuang untuk menemukan pekerjaan yang menarik bagi minat mereka.

Gangguan sebagai perbedaan

Sekarang mari kita lihat beberapa “penyakit mental” lain yang tersebar begitu luas, yang dari sudut pandang (mereka) lebih merupakan perbedaan, bagian dari keberagaman ekosistem apa pun, daripada gangguan:

Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah contoh menyedihkan dari dunia di mana tempat kita hidup: banyak anak tidak bisa tinggal sepanjang hari di penjara yang disebut "sekolah" karena mereka memiliki terlalu banyak energi dan kreativitas. "Prihatin" tentang masa depan mereka di masyarakat ini, dipengaruhi oleh psikiater, orang tua mereka memberi mereka makan Ritalin, kadang-kadang sejak usia 4 tahun, untuk membuat mereka mati rasa dan mematikan api. Mereka cocok berada dalam ilusi normalitas, tetapi apakah itu membuat mereka lebih bahagia? Skizofrenia sering disebutkan ketika berbicara tentang penyakit mental karena itu bisa sangat mengganggu dan sangat lama. Untuk memahami

"penyakit" ini, kita harus melihat budaya "primitif": di semua budaya itu, kita dapat menemukan dukun yang memiliki bakat untuk bepergian di "dunia lain" dan menyembuhkan orang. Inisiasi itu tidak disengaja (meskipun dukun muda dapat diidentifikasi secara awal oleh suku mereka) dan membutuhkan beberapa tahun yang sangat mengganggu sampai dukun itu mampu menguasai keterampilannya. Yang menarik adalah bahwa efek inisiasi ini sangat mirip dengan "gejala" skizofrenia. Memang beberapa suku primitif dibodohi oleh psikiater barat bahwa dukun masa depan mereka adalah "skizofrenia" dan harus diobati. Sayang tampaknya obat-obatan anti-psikotik mencegah prosesnya selesai, sedemikian rupa sehingga individu tersesat dalam kekosongan antara dua dunia.

Orang-orang semakin ditempatkan di bawah label Asperger's syndrome atau autisme yang sangat berfungsi. Individu yang didiagnosis dengan "gangguan" ini biasanya memiliki IQ tinggi dan tidak ada gangguan selain kesulitan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Kami menyarankan bahwa isolasi dan pemikiran obsesif mereka dapat membedakan mereka dan membuat komunikasi lebih sulit (atau kurang bermakna) karena mereka tidak berada pada gelombang yang sama dengan orang lain. Itu tidak harus menjadi kerugian: beberapa psikiater sebenarnya baru-baru ini "mendiagnosis kembali" Newton dan Einstein dengan sindrom Asperger. Pertanyaannya adalah: apakah kedua orang jenius ini telah menyampaikan kebijaksanaan mereka jika mereka dicap autistik dan diobati pada masa muda mereka?

Kecemasan sosial juga meningkat. Terlepas dari kenyataan, mudah untuk menjadi sadar diri tentang perilaku kita dan melihat ketika kita hidup dalam masyarakat yang menilai setiap orang atas penampilan mereka, perlu disebutkan bahwa di antara semua binatang sebagian dari mereka secara alami adalah pemalu. Hewan pemalu memiliki peluang lebih besar untuk bertahan hidup karena ketakutan mereka membuat mereka kurang berisiko. Bagi manusia, rasa malu mungkin membuatnya lebih sulit untuk menjadi bagian dari masyarakat, tetapi juga merupakan peluang besar untuk

mengembangkan kemampuan batin yang orang lain, yang terlalu sibuk untuk bersosialisasi, tidak punya waktu untuk memperdulikan itu.

Apa yang kami amati adalah bahwa sebagian besar rasa sakit yang dirasakan oleh orang-orang “sakit mental” lebih disebabkan oleh penolakan masyarakat daripada oleh “penyakit” itu sendiri. Keterasingan, kesepian, tunawisma, harga diri rendah adalah semua hasil destruktif dari masyarakat yang tidak mentolerir perbedaan. Lebih jauh lagi, kepercayaan bahwa ada sesuatu yang "salah" yang harus "diperbaiki" (atau paling tidak ditekan) hanya dapat mengasingkan orang lain dari diri mereka sendiri dan membuat mereka merasa sengsara dan tidak berharga. Memang hampir semua "penyakit" ini biasanya digabungkan dengan depresi.

> *Masyarakat kita cenderung menganggapnya sebagai "penyakit" setiap mode pemikiran atau perilaku yang tidak nyaman bagi sistem, dan ini masuk akal karena ketika seseorang tidak cocok dengan sistem itu menyebabkan rasa sakit pada individu serta masalah bagi sistem. Dengan demikian manipulasi individu untuk menyesuaikannya/dibuat sesuai dengan sistem dipandang sebagai "obat" untuk "penyakit" dan karenanya itu dianggap baik.*
> - Theodore Kaczynski

Penyembuhan atau represi?

Semua ini membuat kita bertanya-tanya apakah psikiater dan psikolog benar-benar tertarik dalam upaya penyembuhan atau apakah peran mereka adalah menjaga ilusi “keteraturan”, “normalitas” dan “kewarasan” dalam masyarakat? Memang tujuan utama suakanya selalu untuk menjaga "orang gila" di luar masyarakat karena mereka dianggap "berbahaya". Tetapi bagaimana mereka berbahaya mengingat secara statistik jumlah penjahat yang sama di antara "sanes" (mereka yang sehat pikir; bebas dari gangguan mental) daripada di antara mereka yang "gila"? Apakah itu mungkin karena

mereka tidak cocok dalam masyarakat dan keberadaan mereka semata mengekspos kebohongan sistem ini?

Sangat menarik untuk dicatat bahwa, sebelum munculnya rumah sakit jiwa, bidat, penyihir, pelacur, orang gila dan pada dasarnya siapa pun "yang menyimpang secara sosial" sedang "diperlakukan" (disiksa, diusir, dibakar) oleh Inkuisisi dan, ketika Gereja mulai kehilangan haknya. kekuatan, beberapa pemburu penyihir "dikonversi" ke psikiatri dan terus melakukan pekerjaan yang sama pada dasarnya, menggunakan pseudosains bukannya agama untuk menempatkan diri mereka di atas yang dimiliki/ sakit mental dan mencoba menyesuaikan mereka dengan standar masyarakat. Standar-standar ini berubah sangat besar melalui ruang dan waktu. Misalnya, homoseksualitas dianggap sebagai kelainan oleh kitab psikiatri, DSM, sampai tahun 70-an.

Anehnya, banyak psikiater hari ini percaya bahwa penyihir "salah didiagnosis", bahwa mereka sebenarnya "menderita" "penyakit mental", bukan "kerasukan setan". Mereka adalah satu-satunya yang tidak percaya pada teori kambing hitam (sosok yang diproyeksikan oleh ketakutan –atau keinginan yang tertekan –dari masyarakat), disetujui oleh semua sejarawan. Mungkinkah karena teori ini juga berlaku sempurna untuk "penyakit mental" hari ini?

Orang yang paling menderita atas psikiatri mungkin adalah anak-anak, yang tidak memiliki pilihan mengenai pengobatan mereka karena mereka tidak seharusnya dianggap dapat “cukup” bertanggung jawab. Terlepas dari ADHD dan sindrom Asperger yang disebutkan sebelumnya, label “Oppositional Defiant Disorder” menawarkan penjelasan yang mudah bagi orang tua yang tidak ingin memahami mengapa anak-anak mereka memberontak terhadap ideologi mereka yang menindas dan gaya hidup konsumen yang tidak berguna. Untuk orang tua, pengobatan ini tampaknya menjadi satu-satunya "solusi", terutama jika mereka sendiri adalah korban dari industri psikiatri.

Psikiatri sebagai represi politik

Kasus yang lebih mengejutkan tentang bagaimana mitos "penyakit mental" telah digunakan oleh sistem penindasan termasuk Uni Soviet di mana para pembangkang politik secara teratur "didiagnosis" sebagai "sakit mental" dan dikurung dalam rumah sakit jiwa. Penindasan serupa dilakukan di AS di mana penyimpangan sosial dikurung –seperti Timothy Leary karena menganjurkan penggunaan obat-obatan "ilegal". Dan baru-baru ini pada April 2003 seseorang yang membaca dan berbicara tentang teori konspirasi dalam pemerintah AS didiagnosis sebagai "paranoid" dan ditahan di rumah sakit jiwa selama 9 hari!

> *Kelebihan hasrat kebebasan menghasilkan, dalam banyak orang, opini dan perilaku yang tidak bisa dihilangkan dengan alasan tidak dilatih kembali oleh pemerintah... Pengaruh luas yang dimiliki opini-opini ini terhadap pemahaman, nafsu, dan moral bagi banyak warga negara Amerika Serikat, merupakan bentuk kegilaan, yang akan saya ambil sebagai kebebasan untuk dipandang berbeda atas nama anarki.*
> - Benjamin Rush, bapak psikiatri Amerika

Sama seperti undang-undang baru yang terus ditambahkan untuk menciptakan kelas penjahat baru dan memaksa orang masuk ke dalam rentang legalitas yang semakin menyempit, gangguan mental baru "ditemukan" setiap saat untuk menciptakan kelas "gila" baru, membuka pasar baru untuk industri farmasi dan memaksakan orang untuk berbagai "kewarasan" yang semakin menyempit. Sebenarnya, "gejala" gangguan mental –satu-satunya hal yang mendasari keberadaan "gangguan" ini – sangat luas dan umum sehingga siapa pun dapat "didiagnosis" dengan 2-3 di antaranya hanya dengan mengunjungi psikiater!

> *Kita membutuhkan program psikosurgeri dan kontrol politik untuk masyarakat kita. Tujuannya adalah kontrol fisik atas pikiran. Setiap*

orang yang menyimpang dari norma yang diberlakukan dapat dimutilasi dengan operasi. Individu mungkin berpikir bahwa realitas yang paling penting adalah keberadaannya sendiri, tetapi ini hanya sudut pandang pribadinya. Ini tidak memiliki perspektif historis. Manusia tidak memiliki hak untuk mengembangkan pikirannya sendiri. Orientasi liberal semacam ini sangat menarik. Kita harus mengendalikan otak secara elektris. Suatu hari tentara dan jenderal akan dikendalikan oleh stimulasi listrik otak.

- Dr. Jose Delgado

Kutipan ini, datang dari seorang psikiater yang direkrut oleh CIA untuk program pengendalian pikiran MKULTRA setelah bekerja untuk melayani rezim fasis di Spanyol, tidak bisa lebih eksplisit. Obsesi untuk mengendalikan ini bukanlah hal baru bagi peradaban maskulin yang kita tinggali, dan mengendalikan pikiran manusia tidak diragukan merupakan tantangan terbesar bagi mereka. Mereka bermimpi untuk membunuh binatang (kekuatan hidup) di dalam diri kita, untuk akhirnya mengubah kita menjadi mesin sempurna yang bekerja secara eksklusif atas nama "kemajuan". Bapak pendiri psikiatri Amerika, Benjamin Rush, bahkan menganggap orang gila sebagai "hewan liar yang harus didisiplinkan oleh psikiater ", perbandingan yang mengingatkan kita tentang bagaimana cara orang non-kulit putih diperlakukan selama masa penjajahan.

Realitas pengobatan

"Terapi" kejut dan lobotomi tidak lazim seperti dalam beberapa dekade yang lalu, meskipun fakta bahwa praktik biadab ini masih ada, secara mendalam mengungkapkan tentang masyarakat di sekeliling kita. Obat-obatan yang sebagian besar dipaksakan telah menggantikannya, yang seringkali ada dengan ancaman kurungan paksa jika obat-obatan itu tidak diminum.

Perubahan ini tidak hadir karena/disebabkan oleh rasa kemanusiaan yang baru dari kalangan psikiater tetapi hadir karena adanya tekanan dari perusahaan asuransi yang merasa menjadi jauh lebih murah jika/untuk mengirim pasien kembali ke rumah dengan resep obat, serta dari kebutuhan industri farmakologi untuk meningkatkan pendapatannya. Penyebab lain adalah bahwa orang-orang pada umumnya lebih bersedia untuk “diperbaiki” akan tetapi kita seharusnya tidak melihat perilaku sukarela macam itu sebagai kemajuan daripada yang biasanya mesti dipaksakan. Memang, itu mungkin saja membuktikan bahwa kita telah dicuci otak secara efektif sehingga kita tidak melawan lagi.

> *Dari semua tirani yang dilakukan oleh tiran dengan tulus demi kebaikan para korbannya, mungkin adalah bentuk yang paling menindas.*
> - C. S. Lewis

Mari kita lihat bagaimana obat resep ini “bekerja”. Sementara iklan dan psikiater secara eksplisit atau implisit mengklaim bahwa mereka membantu penyembuhan, kenyataannya tampak berbeda: mereka bekerja hanya dengan menyembunyikan "gejala" dan menjaga otak pasien tetap tenang. Setelah obat selesai efeknya, individu berada pada situasi yang sama seperti sebelum atau bahkan lebih buruk, karena semua obat antipsikotik dapat merusak otak setelah beberapa bulan atau bertahun-tahun "pengobatan", sebuah fenomena yang dikenal sebagai tardive dyskinesia. Semua itu sangat adiktif.

Jadi kita melihat bahwa obat-obatan tidak melakukan apa pun selain menjaga keadaan artifisial di otak yang membuat segala sesuatunya menjadi terasa lebih tertahankan bagi individu. Tidak ada yang salah dengan itu, mengingat beberapa gangguan mental sangat mengganggu dan dapat memicu dorongan untuk bunuh diri, tetapi tidak adil untuk memberi tahu orang-orang bahwa pengobatan mereka akan menyembuhkan mereka. Obat-

obatan yang diresepkan, seperti obat-obatan lain, harus digunakan dengan sangat hati-hati dan bersamaan dengan perawatan yang nyata, dibantu atau tidak oleh seorang profesional. Kalau tidak, orang itu akan tetap menjadi konsumen/korban dari industri farmakologi sepanjang hidupnya. Sayangnya, ini mungkin yang mereka harapkan.

Penyembuhan alami

Efek yang paling bermasalah dari obat ini, bagaimanapun, adalah bahwa mereka sering mencegah individu untuk melalui proses penyembuhan alami yang memerlukan kekosongan dinamis yang kacau sebelum pemulihan yang sehat dimungkinkan. Penyembuhan yang sesungguhnya bukanlah proses bertahap yang lambat, seperti yang ingin dipercayai oleh para psikiater, tetapi bersifat siklik, dengan posisi terendah dan tertinggi, sampai otak “dibersihkan” dari neuron-neuron lama yang terkondisikan dan kebebasan baru dapat ditemukan. Sayangnya orang-orang yang bekerja di bidang kesehatan mental tidak suka sesuatu yang kacau sehingga mereka melakukan semua yang mereka bisa untuk menekan "gejala-gejala" ini, pada saat yang sama mencegah pasien mencapai ujung terowongan.

Jika seseorang cukup beruntung untuk "diizinkan" menyelesaikan proses penyembuhan, itu semua akan menghasilkan pandangan baru pada citra, kehidupan, realitas dan masyarakatnya, yang memungkinkannya untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat, mungkin jauh dari konsumerisme yang tidak bijaksana dan senjata dari gangguan massa seperti televisi. Tantangan dan kesulitan adalah elemen yang diperlukan dari setiap pertumbuhan spiritual, dan apa yang bisa lebih menantang daripada "penyakit" mental yang memaksa kita untuk memahami bagaimana otak kita bekerja dan untuk mengembangkan kesadaran kita agar dapat tetap hidup? “Gangguan” kita yang sesungguhnya adalah hadiah paling berbahaya yang harus dipupuk dan dihormati, bukannya ditekan dan dibenci.

Mengembalikan pikiran kita

Jangan salah: analisis panjang tentang peradaban dan psikiatri ini tidak digunakan untuk menyingkirkan tanggung jawab kita, untuk menyalahkan semua masalah kita pada orang lain. Kita semua terlalu bersemangat untuk akhirnya merebut kembali pikiran kita! Kita tidak perlu seorang "profesional" untuk memberi tahu kita bagaimana kita akan/harus hidup, orang-orang telah menemukan ini sendiri selama jutaan tahun, dan "para pakar" itu mencegah orang untuk berpikir tentang diri mereka sendiri, sebagai gantinya memberikan penjelasan siap pakai untuk setiap kesulitan yang mungkin mereka hadapi dalam perkembangan mereka.

> *Entah Anda berpikir – atau orang lain harus berpikir untuk Anda dan mengambil kekuatan dari Anda, memutarbalikkan dan mendisiplinkan selera alami Anda, beradab dan mensterilkan diri Anda.*
> - F. Scott Fitzgerald

Korban membuat orang lain merasa bahwa mereka harus memiliki semacam bantuan dari profesional untuk membantu mereka –agen kesehatan mental, pemimpin agama, pendidik, penasihat mode –karena mereka tidak mampu membuat keputusan sendiri secara mandiri atau melakukan kegiatan mereka sendiri. Ini bukan kasusnya! Kita semua mampu menemukan cara kita untuk penyembuhan, hanya keyakinan bahwa bukan kita yang membuat kita mandek!

Siapa yang bisa lebih tahu kita daripada diri kita sendiri tentang apa yang terjadi dalam pikiran kita? Ketakutan, motivasi, keinginan kita yang biasanya melampaui kata-kata dan itu mencapai lapisan realitas yang begitu dalam sehingga hanya sedikit psikiater yang dapat menemukannya, terutama bagi yang berada di bawah tekanan perusahaan asuransi yang berupaya untuk menjadi lebih "efisien". Cara kita berpikir dan melihat dunia sepenuhnya bergantung pada pengalaman masa lalu kita. Tidak ada yang bisa benar-benar memahami kita tanpa mengalami kembali seluruh hidup kita!

Idenya tidak harus menolak psikiatri secara keseluruhan tetapi untuk membiarkan orang memilih apa yang mereka rasa terbaik bagi mereka, dengan menunjukkan kepada mereka berbagai alternatif yang tersedia dan mendidik mereka tentang kebohongan industri kesehatan mental. Yang paling penting, kami tidak mencari “Kebenaran” yang unik, kami ingin setiap individu memahami bagaimana pikiran mereka bekerja, mencari solusi sendiri dan memiliki kebebasan untuk melakukan/memilih tindakan apa pun yang terbaik menurut mereka. Eksplorasi yang dilakukan oleh diri sendiri memungkinkan kita untuk berevolusi dari status korban yang tak berdaya menjadi penyembuh. Inilah semangat do-it-yourself yang diterapkan pada otak!

Alternatif untuk "perawatan" tradisional ada dan sebagian besar telah ada jauh sebelum kelas psikiater profesional diciptakan. Contohnya adalah: Meditasi, yoga, sihir, self-hypnosis, pengobatan herbal & nutrisi, terapi kognitif, pemrograman neuro-linguistik (NLP). Semua adalah bagian yang berguna di toolbox kami. Sebagian besar dari mereka juga memiliki sudut pandang holistik, yang menekankan aspek penting dari keseluruhan (yang menyeluruh) dan keterkaitan atas berbagai bagian-bagian, sebuah ide yang ditolak oleh sebagian besar psikiater!

Solusinya tidak akan datang dari atas atau dari luar, tetapi dari bawah dan dari dalam. Alam bawah sadar kita ingin membantu pikiran sadar kita untuk pulih, andai saja kita mendengarkannya. Perubahan tak terhindarkan terjadi ketika kita akhirnya mengambil tanggung jawab untuk memahami siapa kita, untuk hidup kita, untuk komunitas kita, untuk planet kita, untuk masa depan kita. Kami tidak lagi dibodohi oleh doubletalk masyarakat yang memberitahu kami untuk menjadi "warga negara yang bertanggung jawab" sambil meminta kami untuk mengikuti perintah dari atas tanpa bertanya. Kami menginginkan tanggung jawab nyata dan kebebasan nyata!

Lebih dari sekedar penyembuhan

Pada titik ini sesuatu harus diklarifikasi: ini bukan hanya tentang penyembuhan, karena gagasan ini akan mengira bahwa ada dataran tinggi

yang harus dicapai olehnya, rasa kesejahteraan abadi yang harus ditemukan. Itu tak ada, kecuali pada dongeng dan iklan. Ingat: kebahagiaan permanen adalah mitos mereka! (siapa pun yang membuat dan menginginkan masalah ini terjadi). Pengembangan pribadi (atau apa pun namanya yang ingin Anda diberikan) sebenarnya merupakan proses siklik yang sedang berlangsung di mana perjalanan lebih penting daripada tujuan.

Untuk dapat melakukan perjalanan lebih bebas, Anda harus menurunkan semua beban-beban kejiwaan dari bahu Anda dan terutama gagasan bahwa ada sesuatu yang salah dengan diri Anda. Seperti yang harus dikatakan lebih sering: Anda sempurna sebagai diri Anda! Anda telah melakukan yang terbaik untuk semua hal yang Anda alami dan, bahkan jika jalan yang Anda ambil sampai sekarang lebih sulit daripada yang lain, ini tidak berarti Anda gagal! Orang "normal" harus melalui ini juga suatu hari nanti, atau mereka tidak akan pernah memiliki kesempatan untuk tumbuh dewasa.

Anda adalah apa yang Anda yakini. Jika Anda bersikeras meyakini bahwa Anda adalah korban tak berdaya dari penyakit mengerikan yang keselamatannya ada di tangan beberapa perusahaan besar, inilah yang akhirnya akan Anda alami sepanjang hidup Anda. Apa yang kamu inginkan?

> *Mereka berbohong kepada Anda, menjual Anda ide-ide baik & jahat, memberi Anda ketidakpercayaan pada diri Anda & rasa malu untuk kepercayaan diri Anda akan kekacauan, menciptakan kata-kata jijik untuk cinta molekuler Anda, memikat Anda dengan tidak memperhatikanmu, membuat Anda bosan dengan peradaban & semua perasaan Anda yang berlebih. . Tidak ada yang menjadi, tidak ada revolusi, tidak ada perjuangan, tidak ada jalan; Anda telah menjadi raja dari tubuh Anda sendiri –kebebasanmu yang tidak dapat diganggu gugat itu hanya sedang menunggu untuk berakhir oleh cinta dari raja-raja lain: politik mimpi, mendesak seperti langit yang biru.*
>
> - Hakim Bey

Telah berapa tahun yang dihabiskan untuk bergantung pada industri kesehatan mental (atau di bawah penilaian masyarakat), mengubah kepercayaan ini tentu saja sulit tetapi itu bukan sesuatu yang mustahil! Perhatikan keyakinanmu dalam kehidupan Anda sehari-hari, bermainlah dengan berbagai paradigma (sistem kepercayaan) untuk sehari, seminggu, untuk sebulan. Menembus realitas-terowongan diri dan menerima gagasan bahwa Anda tidak inferior, Anda hanya berbeda, bahwa kita semua sebenarnya berbeda. Jika Anda membutuhkan inspirasi atau jika Anda tidak cukup yakin bahwa kepercayaan Anda memiliki peran untuk bisa dipercaya, bacalah beberapa buku tentang kebebasan kognitif, pemrograman neuro-linguistik atau kekacauan. Mungkin itu akan selamanya mengubah cara Anda memandang "kenyataan".

Mengikuti jalan kita

Pikiran atas diri kita diciptakan sendiri, itu telah berkembang selama bertahun-tahun ketika kita memantul pada "realitas" dan manusia lainnya. Tidak ada struktur kaku yang diikuti oleh setiap otak, bahkan jika beberapa model itu bermanfaat untuk memahami cara berpikir kita. Sebagai akibatnya, kita semua memiliki potensi dan kekurangan yang berbeda-beda. Alih-alih berfokus pada "masalah" kita, bukankah akan lebih masuk akal untuk mempromosikan hadiah (apa yang terberi padamu), keterampilan, keinginan, kepekaan kita, sehingga kita masing-masing memanfaatkan potensi mereka selama masa hidupnya yang terbatas dengan sebaik-baiknya, tidak peduli betapa berbedanya mereka dari hal yang dianggap "norma" saat ini?

Normanya adalah dan selalu ilusi. Fisika kuantum memberi tahu kita bahwa kita adalah pencipta alam semesta, bahwa satu-satunya fakta dari pengamatan atas suatu objek ialah mengubah sifatnya dan bahwa pikiran "subyektif" kita memiliki peran yang jauh lebih penting dalam kenyataan daripada yang dipikirkan oleh kebanyakan materialis. Cara kita melihat "kenyataan" dan diri kita lebih berkaitan dengan lingkungan mental kita

("Matriks") daripada dengan segala jenis realitas materialis atau kecenderungan genetik. Jika kita mampu melampaui struktur mental peradaban, jika kita mampu melampaui mereka, maka semuanya menjadi tidak mustahil!

> *Manusia tidak mengetahui sifat keberadaan dan kekuatannya sendiri. Bahkan gagasannya tentang keterbatasannya didasarkan pada pengalaman masa lalu, dan setiap langkah dalam kemajuannya itu memperluas kerajaannya. Oleh karena itu tidak ada alasan untuk menetapkan batasan teoritis untuk apa mungkin untuknya, atau apa yang mungkin dilakukannya.*
> - Aleister Crowley

Untuk mengikuti jalan ini, pertama-tama kita harus tahu apa yang kita inginkan. Kita harus belajar mendengarkan suara hati kita, ketidaksadaran kita, kehendak sejati kita, bahwa sesuatu di dalam diri kita masing-masing yang secara intuitif tahu apa arah terbaik yang harus diambil. Ini bisa berarti mematikan, setidaknya untuk sementara waktu, semua kebisingan di latar belakang peradaban ini, seperti televisi, radio, surat kabar, dan akhirnya teman. Semua ketakutan, keinginan, dan gagasan keterbatasan kita yang terkondisi tidak akan hilang pada saat kita mengisolasi diri kita sendiri, tetapi kita justru mungkin menemukan meditasi yang berharga untuk membantu kita dalam proses ini.

> *Dua jalan menyimpang di hutan. Saya ambil yang kurang bepergian, dan itu telah membuat perbedaan.*
> - Robert Frost

Sejauh yang kami tahu, kami hanya memiliki satu kehidupan di planet ini. Mengapa kita harus menyia-nyiakannya dengan berusaha menyesuaikan diri dengan harapan yang selalu lebih menuntut dari masyarakat yang gila ini

ketika ada begitu banyak hal kehidupan, mengeksplorasi, mengalami, dan menemukan?

Perubahan selalu datang dari bawah dan struktur penindasan lama pasti akan jatuh ketika kita berhenti mengandalkan mereka. Kami akhirnya akan dapat menciptakan budaya baru yang beragam dan solid di mana setiap orang akan diterima (dan dicintai!) atas diri mereka sendiri!

Berita baiknya adalah bahwa setiap perubahan yang kita lakukan di masyarakat melalui tindakan yang kita buat cenderung memiliki dampak yang jauh lebih besar pada kehidupan kita daripada perawatan yang dilakukan sendirian di rumah! Ini tidak berarti kami harus membuat kelas profesional baru yang akan memberi tahu orang lain bagaimana cara hidup, itulah hal yang kami lawan! Sama seperti posisi seorang guru atas murid-muridnya yang secara otomatis mencegah terjadinya pengajaran, otoritas seorang tabib mengesampingkan segala penyembuhan nyata bagi pasiennya. Penyembuhan yang efektif adalah non-hierarkis, di mana semua orang menyembuhkan dan disembuhkan pada saat yang sama.

Kami telah tinggal sendirian terlalu lama! Setelah bertahun-tahun terasing dan terasing, beberapa orang telah meninggalkan harapan bahwa seseorang suatu hari akan benar-benar memahaminya (sebagai lawan dari hanya "berbelas kasih" seperti psikiater mereka –jika mereka beruntung). Cukup putus asa, itu semua cukup! Kita ada di sini, "gila", "marah", "tidak stabil", "kacau", "tertekan"...

Pepatah “tidak ada dari kita yang bebas selama masih ada beberapa yang masih terpenjara” tampaknya menjadi lebih tepat dari sebelumnya di masa-masa yang menekan ini. Kita tidak dapat berharap menemukan kebahagiaan dan keutuhan tanpa mengubah lingkungan kita, tanpa mengubah struktur realitas. Dengan demikian, penyembuhan yang nyata dan mendalam akan melibatkan penyembuhan planet dan masyarakat secara keseluruhan.

HIGH TIME FOR ANARCHISM IN MENTAL HEALTH

Oleh: Itay Kander[1]

Sistem kesehatan mental, terlepas dari segala kerumitannya, dapat digambarkan sebagai lubang drainase bagi penderitaan manusia. Sebagian besar, rasa sakit yang mengalir ke dalamnya merembes ke air tanah, tetapi kadang-kadang itu akan berbalik arah dan meledak menjadi kehidupan "normal" seolah-olah dari mata air panas yang menyembur.

Mengurangi koleksi fenomena psiko-sosial menjadi satu bentuk generik dari “penderitaan manusia” dengan tanpa melakukan tindakan tak adil yang serius terhadap keragaman suara dalam komunitas “pasien”, terhadap suara-suara yang ingin dibedakan dan didengar, itu sangat sulit. Namun demikian, pengalaman saya telah menunjukkan bahwa pola atau struktur tertentu memang mendasari sebagian besar interaksi dalam sistem kesehatan mental –seringkali, rasa sakit yang ditemui dalam batas-batasnya itu menggabungkan beragam jenis rasa Sakit, keyakinan bahwa sesuatu yang salah dan tak adil telah terjadi padaku, dengan beberapa jenis Keheningan, ditunjukkan oleh kurangnya bahasa di ruang interpersonal dan dalam beberapa kasus, ketidakmampuan aktual untuk menempatkan pengalaman seseorang ke dalam kata-kata. Kedua fitur ini –Sakit dan Keheningan – biasanya bergabung dan menjadi tak terpisahkan. Dengan demikian, dalam interaksi dengan "konsumen", "profesional" dari kesehatan mental dapat

[1] Itay Kander adalah pekerja sosial dan blogger Israel. Dia adalah mantan ketua ISPS Israel dan saat sebagai co-manager Open Dialogue Israel.

memperkuat fondasi rasa Sakit dan menghukum "konsumen" untuk melanjutkan keheningannya atau, sebagai alternatif, bekerja menuju pemisahan kedua elemen ini.

Anarkisme mengacu pada spektrum politik yang luas yang ditentukan oleh aspirasi untuk Kesetaraan dan Kebebasan tanpa mengunggulkan salah satunya –dalam pemikiran anarkis, kedua cita-cita ini sebagian besar dipandang sebagai dua sisi dari mata uang yang sama. Anarkisme juga dikaitkan dengan pembongkaran hierarki yang tak perlu yang memberikan dampak negatif pada tatanan sosial.

Dalam esai singkat ini, saya ingin memeriksa bagaimana pemikiran anarkis dapat berkontribusi pada fondasi kesetaraan dan kebebasan dalam memilih pelayanan kesehatan mental bagi mereka yang membutuhkan.

The Starting Point: Israel's Mental Anarchy

Untuk awal yang baik mungkin kita akan memulai dengan menyajikan Israel. Salah satu alat yang dimiliki oleh kaum anarkis dalam toolbox-nya hampir bersifat pasif: cukup amati dengan seksama berbagai cara di mana ideologi libertarian dimanifestasikan dalam aktualisasi hidup, apakah manifestasi tersebut adalah hasil dari niat yang disatukan atau tidak (alat berbeda yang ingin saya gunakan hanya dalam beberapa paragraf di bawah, adalah alat Imajinasi).

Hari ini ada tujuh "Stabilizing Homes" di Israel. Ini adalah institut, rumah sungguhan, di mana seseorang dapat melalui apa yang disebut gangguan mental akut/ dari jenis yang akan dipecahkan, dalam banyak kasus jika kehadiran rumah-rumah ini tak terlihat, maka kasus akan ditangani rumah sakit jiwa. Berbeda dengan rumah sakit tradisional, nyaris tak ada paksaan dalam bentuk apa pun di rumah-rumah ini –dan yang paling penting, tidak ada kegiatan fisik yang brutal. Karena itu, penghuni (kata yang diberikan kepada orang di stabilizing homes alih-alih 'Pasien Mental') juga dapat pergi dari stabilizing homes jika dia mau. Juga, karena mengakui diri sendiri untuk distabilkan di rumah itu secara sukarela, dan kadang-kadang juga gratis –jika

asuransi kesehatan menutupnya –itu memungkinkan praktik tanpa kekerasan agar berkembang (ini telah ditemukan dan dibahas secara rinci oleh Pekerja Sosial Sivan Bar-on dalam penelitian pertamanya tentang Stabilizing Homes).

Praktik tanpa kekerasan ini menciptakan jembatan linguistik yang menghubungkan dunia-dunia yang konon jauh tersingkir (mis. Dunia kondisi kognitif "psikotik" dan dunia kognitif lain yang lebih diterima secara sosial). Stabilizing Homes telah memperoleh kesuksesan besar, baik di masa lalu –di Soteria Loren Mosher, yang merupakan prototipe Stabilizing Homes –dan dalam beberapa tahun terakhir, dengan jumlah Stabilizing Homes di Israel tumbuh dari satu rumah di 2017 menjadi tujuh di 2019.

Bisakah Stabilizing Homes ini dipahami sebagai upaya anarkis, atau semi-anarkis? Mungkin jika kita bertanya pada Colin Ward, jawabannya adalah ya. Ward (1924–2010) adalah seorang anarkis Inggris terkenal yang telah menulis banyak artikel dan buku yang membuka mata tentang kebijakan kesejahteraan, kesehatan, pendidikan dan perumahan, seperti yang terlihat melalui lensa sosialis-libertarian modern. Sikap umum Ward tentang kebijakan publik adalah bahwa ketika menghadapi masalah sosial, sebenarnya ada dua cara yang dapat ditempuh: Baik kita memilih rute otoriter, di mana orang diberi tahu apa yang harus dilakukan, atau cara libertarian, di mana orang diizinkan untuk bebas memilih solusi komunal mereka sendiri.

Salah satu contoh Ward yang paling baik untuk prinsip ini adalah "Taman Bermain Gratis": Sebuah ruang khusus yang dialokasikan di tengah-tengah hutan kota di mana anak-anak, dengan hanya sedikit pengawasan, diberikan alat-alat dasar dan diizinkan untuk bermain dengan itu dalam banyak cara. Ward menyajikan penelitian yang menunjukkan bahwa lingkungan libertarian seperti ini, sangat berbeda dengan pengalaman yang lebih terstruktur dari taman bermain umum, memicu kreativitas pada anak-anak, membangun keterampilan hidup yang penting, mendorong kerja sama alih-alih perilaku kompetitif dan kekerasan, dan memiliki banyak efek positif lainnya pada anak-anak.

Sekarang kita dapat kembali ke pertanyaan yang baru kita diskusikan sebelumnya dan memeriksanya secara menyeluruh. Stabilizing Homes memiliki manajer, mereka memiliki staf profesional dan non-profesional dan jelas, ada "residen", yang secara informal –pasien. Pada pandangan awal, properti-properti ini bukan merupakan lembaga libertarian dan semuanya tampaknya tak ada bandingannya dengan taman bermain gratis Ward. Tetapi saya percaya bahwa pada pemeriksaan yang lebih dekat, ini adalah proyek yang relatif egaliter, bebas dan bahkan anarkis. Kita dapat lebih baik menganggap rumah-rumah ini sebagai titik yang diletakkan pada garis, yang dimulai dengan perlakuan paksa dan kekerasan di dalam bangsal psikiatris yang tertutup, dan berakhir di suatu tempat yang jauh, jauh dalam imajinasi kita.

Perlu disebutkan, dalam konteks ini, metode pengobatan yang disebut Dialog Terbuka (Pengungkapan: bersama dengan pekerja sosial Sivan Bar-on, saya mengadakan lokakarya dan kuliah tentang pendekatan ini). Pendekatan Dialog Terbuka menganggap bahwa pembatalan/membatalkan hierarki yang ada antara Treating System dan Treated System itu sangat penting, karena kurangnya persyaratan yang lebih baik. Dalam pertemuan "Dialog Terbuka" yang khas, semua duduk bersama untuk wacana dalam lingkaran, dan gagasan dan saran yang diajukan oleh setiap peserta (bahkan dari psikiater yang berkualifikasi) terbuka untuk diskusi dan pemeriksaan sehingga orang lain dapat memberikan pendapat mereka. Terlepas dari ketakutan dan penghinaan tentang model perawatan Stabilizing Homes dan Dialog Terbuka ini yang kadang-kadang muncul di antara praktisi kesehatan mental yang berpengalaman, model inilah yang bagiku melambangkan sinar cahaya di dalam dunia psikiatri yang gelap.

Mungkin mengejutkan, penelitian demi penelitian menunjukkan bahwa elemen anti-otoriter yang telah diperkenalkan metode ini pada perawatan kesehatan mental sebenarnya mempromosikan pemulihan yang lebih kuat, lebih penuh pada pasien; dan bahwa memungkinkan suara pasien didengar lebih dari sebelumnya, memungkinkan pasien untuk mengungkapkan

penderitaan pribadi mereka di lingkungan yang mendengarkan mereka. Dengan kata lain, solusi perawatan institusional ini juga mengkonfirmasi argumen seumur hidupnya Colin Ward –bahwa solusi libertarian bukan hanya solusi yang paling bermoral daripada solusi otoriter, tetapi juga merupakan solusi yang paling efisien dari keduanya.

Ending Our Anarchist Trip in the Realms of Imagination and Doubt

Sebagai latihan yang menyenangkan untuk imajinasi kita dan sebagai metode untuk membangun landasan teoretis yang baik untuk layanan kesehatan mental kontemporer, saya ingin mengusulkan diskusi tentang pertanyaan berikut: *Seperti apa bentuk perawatan yang sepenuhnya anarkis?*

Pertama-tama, pilihan satu adalah bahwa itu tidak akan menjadi "perawatan" sama sekali.

Pengobatan itu sendiri adalah suatu struktur kekuatan, dan dengan demikian dapat membuat busuk akar-akar kebersamaan yang sama (kritik serupa telah diajukan beberapa dekade yang lalu oleh para pemikir dari sekolah psikologi post-modern dan terutama juga di Jeffrey Moussaieff Masson's Against Therapy). Sebagai alternatif dari dinamika struktur kekuatan hubungan pasien-terapis, sebuah struktur yang direproduksi dalam hampir semua bentuk terapi, saya mengusulkan gagasan aliansi bersama: sebuah perjanjian, yang tidak mengikat secara hukum, berfungsi sebagai kerangka kerja untuk bantuan psikologis timbalbalik di dalam sekelompok orang tertentu. Aliansi seperti ini dapat dibentuk di tempat mana pun yang memperlukannya, tanpa prasyarat kecuali satu: bahwa semua pesertanya dengan bebas bersedia untuk mengambil bagian dalam suatu komunitas yang secara formal bermaksud untuk saling menjamin dan bersolidaritas. Dalam masyarakat kita, di mana fragmentasi individualistik menghasilkan kesepian dan depresi, aliansi bersama seperti ini mungkin hanya solusi yang tepat bagi kita. Perjanjian semacam itu juga dapat memperkuat komunitas yang anggotanya telah diserang dari "normalitas" dan karenanya harus bertindak dalam solidaritas timbal balik.

Kelemahan yang jelas dari aliansi bebas semacam ini adalah bahwa ia tidak harus memiliki orang atau sekelompok orang tertentu yang peran resminya adalah mengumpulkan informasi tentang penyembuhan psikologis. Apakah ini hanya kualitas negatif? Mungkinkah itu juga positif? Bagi saya pribadi, sangat sulit untuk memutuskan apa yang lebih disukai. Mungkin dengan cara ini, pengetahuan terapi yang terdesentralisasi akan diakumulasikan dan kemudian dipertahankan secara kolektif. Informasi yang berharga tak akan terkonsentrasi di benak satu orang, satu garis keturunan atau satu tradisi, dan itu akan tidak terlalu rentan terhadap pelecehan.

Tapi, saya pikir, ada visi lain yang bisa kita pegang dalam imajinasi kita: visi di mana komunitas terapeutik yang berbeda, seperti Stabilizing Homes yang disebutkan di atas, akan membatalkan hubungan hierarkis antara pasien dan terapis, tetapi akan menghemat banyak pengetahuan yang sudah mereka miliki. Sebuah gerakan menuju pembatalan hierarki batin akan menjadi semacam kembalinya ke akar Stabilizing Homes –yang paling penting, ke percobaan Kingsley Hall dari R.D. Laing dan Asosiasi Philadelphia. Komunitas terapeutik yang berbeda kemudian dapat bekerja dengan cara yang berbeda –mis. beberapa bisa bergerak dan ada yang tidak bergerak. Sungguh, orang dapat menganggapnya sebagai bagian lain, bagian terapeutik, dari visi kerja sama.

Sejauh mana kita bisa membayangkan masa depan anarkis dalam Kesehatan Mental? Kapan kita menabrak tembok?

Ursula Le Guinn (1929–2018) adalah salah satu penulis fiksi ilmiah paling berpengaruh di zaman kita, dan dalam salah satu bukunya, *The Dispossessed*, dia menceritakan kisah sebuah planet yang hanya dihuni oleh kaum anarkis. Ini adalah planet anarkis –Anarres adalah namanya. Di Anarres tak ada pekerjaan dan tak ada pemerintahan, tidak ada hukum, tidak ada pernikahan dan tampaknya, tidak ada rumah sakit jiwa. Di Anarres kita menyaksikan pertumbuhan pahlawan kita, fisikawan brilian Shevek. Shevek melakukan kontak dekat dengan banyak karakter menarik dalam buku dan salah satu teman terdekatnya adalah penulis naskah dan satirist Tirin, yang,

saat kita baca di bagian menjelang akhir buku (saya sangat menyesal untuk spoiler, meski ini plotline yang sangat kecil!), telah mengasingkan dirinya di usia pertengahan tiga puluhan ke daerah terpencil. Di sana, untuk kebaikannya sendiri –atau setidaknya begitulah yang dikatakan kepada kita – dia diberikan zat psikoaktif.

Ursula Le Guinn melakukan pekerjaan yang sangat baik menggambarkan bagaimana, menurut pendapatnya, beberapa lembaga manusia akan terus ada bahkan dalam masyarakat yang tak menggunakan otoritas hierarkis. Dalam utopia anarkisnya, masyarakat masih terus secara spontan menghasilkan orang-orang "gila" dan "gila". Le Guinn mengemukakan gagasan bahwa institut kesehatan Mental dapat memperkuat makna "kegilaan", tetapi penindasan normatif itu ("Keberanian untuk Menjadi Normal," ketika slogan kampanye homofobik Israel yang begitu terkenal) adalah bagian inheren dari menjadi manusia. Ini adalah pesimisme yang disajikan dalam *The Disossessed*: Bahkan ketika tak ada bangsal fisik yang sebenarnya, manusia tetap terus menciptakan bangsal tak kasat mata dengan jeruji tak kasat mata.

The Homecoming

Secara umum, sistem kesehatan mental adalah sistem yang sangat hierarkis dan menggunakan langkah-langkah otoritatif yang murah hati. Institusionalisasi paksa dan "perawatan medis" yang dipaksakan terletak di ujung spektrum yang panjang, dan mereka adalah penggunaan kekuatan multi-faced yang paling ekstrem, dibawa kepada mereka yang datang untuk mencari bantuan dari sistem.

Pada saat ini, dengan kematian Oren Shalom, yang meninggal karena kelalaian kriminal di Rumah Sakit Jiwa Abarbanel, dan Israel Biadaga, yang ditembak oleh seorang polisi yang sanis dan rasis; pada saat ini, ketika publik Israel mempertimbangkan kembali legitimasi pasien yang dibatasi secara mekanis di dalam bangsal psikiatrik –Anarkisme memiliki banyak hal untuk diajukan dalam debat. Anarkisme dapat menghadirkan suara yang jelas

dengan mengatakan: Kebebasan bukanlah halangan untuk perawatan yang berkualitas, itu lebih merupakan dasar dari semuanya. Dan bahkan jika kita belum tahu batas akhir dari kebebasan ini, baik dalam hal kapasitas kita sebagai masyarakat dan dalam hal kebaikan maksimum yang dapat kita berikan kepada "pasien", arah libertarian tampaknya agak menjanjikan, dan pada titik mana pun sepanjang jalan kita bisa berhenti dan mempertimbangkan kembali keuntungan kita yang dibandingkan dengan kerugian agregat kita. Sederhananya, kita dapat bereksperimen dalam berbagai jenis tanggung jawab timbal balik dan bantuan emosional, dan melakukannya dengan segera, tanpa penundaan lebih lanjut, dalam kehidupan kita sehari-hari.

NOTE:

UNKNOWN PEOPLE & HELP PAGE