

**Orijinal Kaynak:** Frantzen, Mikkel Krause. (2019, December 16). “A Future with No Future: Depression, the Left, and the Politics of Mental Health”, *The Los Angeles Review of Books*.

**Atıf Şekli:** Frantzen, Mikkel Krause. (2021, Eylül 16). “Geleceksiz Bir Gelecek: Depresyon, Sol, Ruh Sağlığı Politikaları”, Çev. Büşra Balcan, *Sosyal Bilimler*. sosyalbilimler.org/depresyon-sol-ruh-sagligi

## **Geleceksiz Bir Gelecek: Depresyon, Sol, Ruh Sağlığı Politikaları**

Mikkel Krause Frantzen

Türkçesi: Büşra Balcan

Gerçekten istediğimizi düşünsek bile tüm o acımasız ve dolaşımli kapitalist evet ve yapamam koşulları altında içsel olarak deneme, hasta, depresif ve hareketsiz kalma yeteneksizliğimizi ürettiğimizi fark ettik.

— Anne Boyer, [A Handbook of Disappointed Fate](#)  
[*Hayal Kırıklığına Uğramış Kader Kitabı*]

“Yataktan bile çıkamazken bankanın penceresinden içeri nasıl tuğla fırlatabilirsin?” Johanna Hedva’nın Hasta Kadın Teorisi’nde formülleştirdiği bu soru uzun süredir zihnimde. Bir türlü de atamıyorum kafamdan. Neden peki? Zira çoğumuza tanıdık gelecek bir duruma işaret ediyor (bu arada, kim oluyor bu “çoğumuz”?): umutsuzluk ve depresyonun belirlediği bir durum. Yataktan çıkacak gücü kendinizde bulamadığınız bir durum. Bu duruma aynı zamanda çoğu zamanda politika ve ekonomi de nüfuz eder. Ana akım psikolojik ve psikiyatrik söylemin aksine, sabahları yataktan çıkamamanızın sebebi kötü bir mizacınız, olumsuz zihniyetiniz olması ya da mutsuz olmayı kendiniz seçmeniz değildir. Ne de sadece kimya ve biyoloji meselesi, beyinde dengesizlik, şanssız genetik eğilim ya da düşük serotonin seviyesidir. Çoğu kez, içinde yaşadığınız dünyayla, nefret ettiğiniz yahut yeni atıldığınız işinizle, kaç zamandır peşinizi bırakmayan borçlarınızla ya da gezegenin daha da hızlı bir şekilde ziyan olmasıyla ilgilidir.

Bu makale de bir tez ve bazı kişisel deneyimlere —2013/14 yıllarında doğum sonrası depresyon geçirmişt看— dayanan, depresyon ve politika ile günümüzün politik ekonomisi ve psikopatolojileri hakkında düşünme girişimidir. Bir gerçekle, iddiayla ve çağrıyla canlandırılmıştır. İlk gerçek şudur: Danimarka Zihin Sağlığı Vakfı’nın açığa kavuşturduğu üzere, Danimarka’da git gide daha fazla insana depresyon teşhisi koyuluyor. Herhangi bir zamanda, nüfusun %4 ila %5’i depresyondadır, ya da daha doğrusu depresyon teşhisi

görmüştür. Öyle ki, Danimarka Sağlık Kurumu'na göre, 2011 yılında 450 binden fazla Danimarkalı antidepresan satın alarak sayısı son on yılda hemen hemen iki katına çıkarmıştır. Bu eğilimi Batı dünyasının her yerinde görebiliyoruz. ABD Ulusal Zihin Sağlığı Enstitüsü yetişkin Amerikan nüfusunun %7.1'inin —17.3 milyon insana tekabül ediyor— depresyondan mustarip olduğunu tahmin ediyor. Diğer verilere göre de her beş Amerikalıdan biri depresyondan etkileniyor. Bu sayılar Dünya Sağlık Örgütü'nün depresyonu en yaygın zihinsel bozukluk olarak ve dünyada 350 milyon insanı etkileyerek engelliliğin ve intiharın başlıca sebebi olarak tanımasına yol açmıştır. Küresel SSRI antidepresan tüketiminin, piyasa araştırma şirketi Allied Market Research'a göre yıllık 14 milyar dolarlık satış oranıyla tavan yaptığına şaşmamalı ve gerçekten de “depresyona yol açabilecek genler, stres ve beyin kimyası gibi birçok unsur olduğu” sıkıcı sonuca rahatlıkla ulaşabiliyoruz.

İddia: Depresyon, modern öznenin yabancılaşmasını en aşırı ve patolojik biçiminde ortaya seriyor. Öyle ki, psikopatoloji, Thatcher'ın da zafer edasıyla ilan ettiği gibi alternatiflerin olmadığı ve geleceğin ilk ve son defa dondurulduğu kapitalist gerçekçilik dünyasıyla ilişkilendirilmelidir. Depresyon ile bedenleşen kriz de bu şekilde, tarihsel ve kapitalist gelecek krizinin belirtisi haline gelir. Raymond Williams'ın da sözleriyle, bir tür duygu yapısıdır. Sonuç olarak, depresyon sorununa yönelik herhangi bir tedavi kolektif ve politik bir forma bürünmelidir; sorunu zihinsel hastalık olarak *bireyselleştirmek* yerine, zihinsel hastalıkların bireyselleştirilmesini *sorunsallaştırmaya* başlamalıyız. Çağrı da bu belirli sebeplerden dolayı, hastalık ve zihinsel bozukluk sorusunu ciddiye almaları için sola yöneliktir. Depresyon ve diğer psikopatoloji formlarıyla başa çıkmak —bugün özgürleştirici bir projenin yalnızca parçası değil, *olasılık koşuludur* da. Pencerelelere tuğla fırlatmak istiyorsak önce yataktan çıkmamız gerekiyor.

\*\*\*

Depresyon için en çok çabayı göstermiş politik düşünür, depresyondan mustarip olmuş ve yine depresyon yüzünden kendi canına kıymış merhum Mark Fisher'dır. Tüm eserlerinde bireysel, toplumsal ve politik bir deneyim olarak depresyon hakkında yazmıştır. 2019 yılında yazdığı [Capitalist Realism is There No Alternative?](#) [[Kapitalist Gerçekçilik: Başka Alternatif Yok mu?](#)] isimli kitabında depresyonu, “kapitalizmin tek geçerli politik ve ekonomik sistem olduğu ve artık tutarlı bir alternatifini hayal bile etmenin imkânsız olduğu yaygın anlayış” olarak tanımladığı kapitalist gerçekçilik nosyonuyla ilişkilendirmişti. Bu kitapta, depresyon, tıkanmış ve kasvetli tarihsel durumumuzun belirtisi olan kapitalist gerçekliğin nasıl çalıştığına dair bir paradigma vakasına dönüşüyor. 2011 yılında yazdığı ve sonrasında [K-Punk: The Collected and Unpublished Writings of Mark Fisher \(2004-2016\)](#) [[K-Punk: Mark Fisher'in Toplanan ve Yayımlanmayan Yazıları \(2004-2016\)](#)] kitabında da yer verilen “The Privatisation of Stress” [Stresin Özelleştirilmesi] başlıklı makalesinde, Fisher keder ve depresyon arasındaki farklardan birini şöyle tanımlar: “keder tesadüfi ve geçici bir durumken depresyon kendini zarurî ve bitmek

bilmeyen bir durum olarak sunar: depresif kişinin dünyasının buzlu yüzeyleri akla hayale gelebilecek tüm ufuklara uzanır,” ve depresyona dair bu spesifik özellik yüzünden “depresif kişinin beklentilerini ciddi anlamda düşürdüğü görünen “gerçekçiliği” ile “kapitalist gerçekçilik” arasında bir tını çıkar ortaya. 2014 yılında yazdığı “Good for Nothing” [İşe Yaramaz] başlıklı yazıda da Fisher, içinde bulunduğu depresyon durumunun hiçbir işe yaramadığına dair derin ve köklü bir inancı da beraberinde getirdiği belirtmiştir. Kendi zihinsel sıkıntı deneyimlerinin özel ya da eşsiz olduğunu düşündüğü için değil, “depresyonun birçok biçiminin bireysel ve ‘psikolojik’ olmaktan öte en iyi şekilde gayrişahsî ve politik çerçeveler içinde anlaşılacağı ve mücadele edileceği iddiasını desteklemek için” yazdığını dile getirmiştir. Depresyona dair politik bir kavrayış geliştirmenin önemi üzerinde yeterince durmuyoruz. Okuyucu metnimden sadece bir sonuç çıkaracaksa o da şu olsun: Depresyonun teşhis kılavuzlarını ve neoliberal ideolojinin yapılar yerine öznelere, kolektif sorumluluklar yerine bireysel sorumluluklara, sermaye yerine kimyaya odaklanma tercihini aşan bir dizi sebepleri ve somut bir bağlamı vardır.

Ancak, depresyonu politik çerçeveler içinde kavramak depresyon sorununun politik yollarla hemen çözümleneceği anlamına da gelmez. Eleştirel ve devrimci tarafımızı bir kenara bırakalım, depresyonda politik alana doğrudan aktarılamayacak ve aktarılmaması da gereken bir dehşet vardır. Depresyon deneyimini yaşamış ya da yaşamış birinin yakınında olmuş herkesin çok iyi bildiği gibi, insan böyle bir durumda yeryüzünde cehennemi yaşar. Fiziksel acı dayanılmazdır, bedenin uyuşuk ve çok ağır gelir, sıkışmışlık ve yerinde sayma hissinden kaçamazsın, yarışın gerisinde kalmışsındır ve elinde sadece cehennemin olan şimdi vardır ve hiçbir şekilde kaçışın yoktur. O yüzden meselenin “sadece” politik olduğunu söylemek de yanlış ve ayıptır. Aynı şekilde depresif gerçekçilik olarak bilinen durumu romantize etmenin de anlamı yoktur, zira “gerçekçilik” yalnızca kapitalizmin gerçekçiliğiyle birlikte çalışır ve onu destekler: Aynı kapitalizmde olduğu gibi, alternatif yoktur ve mevcut durumu düzeltmek için elimizden hiçbir şey gelmez. Bu yazıdan çıkarabileceğiniz diğer sonuç da bu olsun. Depresyonun, DSÖ’nün yakın zamanlı raporuna göre yılda yaklaşık 800 bin gibi bir sayıya ulaşan intihar ölümlerinin en büyük tetikleyicisi olduğunu da unutmayalım.

Üçüncü ve nihai noktamız da depresyon hakkında yazmanın hakikaten de çok zor olmasıdır. Bununla sadece insanın kendi depresyonu hakkında yazmasından bahsetmiyorum; bu muazzam acı hakkında yazarken depresyon meselesinde kendine bir konum bulmak ve tek başına bile bunaltıcı olmayan bir depresyon söylemi geliştirmenin de zorluğundan bahsediyorum. Özellikle de Mark Fisher’in trajik ölümünden sonra.

\*\*\*

Depresyon hakkında elimizde bir sürü olgu ve gerçek var fakat tek başına hiçbir şey ifade etmiyor. Antidepresan satışları da tam olarak depresyon vakalarına karşılık gelemiyor zira SSRI’ler [*Selective Serotonine Reuptake Inhibitor*—Selektif Serotonin Gerilim İnhibitörü] yalnızca depresyon tedavisinde değil başka bir sürü zihinsel hastalığın tedavisinde de

kullanıyor. Teşhis sıklığı da tam olarak depresyon sıklığını yansıtmıyor ve teşhislerdeki artış depresyondaki insanların sayısının artmasını ya da üzüntü gibi yaygın, “normal” etkileri patolojikleştirildiğini, bunların da depresyon kategorisine sokulduğunu işaret ediyor olabilir (bu eğilimin yakın zamanlı örneği DSM [*The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*—Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı] ve ICD [*International Classification of Diseases*—Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması] gibi teşhis kılavuzlarına kederin de eklenmesi olarak gösterilebilir). Ayrıca şunu da merak ediyoruz, neden psikiyatrik teşhisler bu kadar rahat görünüyor? Çünkü depresyon teşhisi rahatlama getiriyor. Demek bu yüzden bu kadar kötü hissediyormuşum! Depresyon! Beynimde kimyasal bir dengesizlik varmış! Böylece teşhis, anlamsız perişanlığa anlık bir anlam getirmiş oluyor. Bu çekilen acının adı ve sebebi de var: Serotonin eksikliği. Ama bu sebebin teşhis sisteminde —ve kapitalist dünyanın bütününde— teşhisi konulmayan ve anlatılmayan başka sebepleri de var.

Mark Fisher’ın *Kapitalist Gerçekçilik*’te yazdığı gibi:

Söylemeye bile gerek yok ki, tüm ruhsal hastalıklar nörolojik temellidir, ama bu, hastalıkların nedeni konusunda hiçbir açıklama getirmez. Örneğin, depresyonun düşük serotonin düzeyleriyle ortaya çıktığı doğruysa, gene de neden belirli bireylerin düşük serotonin düzeylerine sahip olduğu, hâlâ açıklanması gereken bir husus olarak kalmakta. Bu, toplumsal ve siyasal bir açıklama gerektiriyor ve eğer sol hâlâ kapitalist gerçekçiliğe meydan okumak istiyorsa, ruhsal hastalığı yeniden politize etmek acil bir ödev olarak önünde duruyor.<sup>1</sup>

Depresyonun nedenselliğine dalmadan önce, depresyonun etrafındaki ahlak olgusunu açıklamama izin verin. Leo Gura isimli bir adamın “[Neden depresyodayım?](#)” başlıklı kişisel gelişim videosundan bahsetmek istiyorum. [Twitter profiline göre](#), kendisi “insanlara müthiş hayatlar tasarlamaya yardım eden,” “profesyonel kişisel gelişim bağımlısı, yaşam koçu, video blogger, girişimci ve konuşmacı.”

Keçi sakallı, kel ve actualized.org sitesinin kurucusu Gura videosuna, “Neden ben depresyodayım (*bu arada ben derken kaşlarını kaldırıp elleriyle de parantez işareti yapıyor*) Neden siz depresyondasınız?” diye sorarak başlıyor. Cevabı da basit: Psikolojin berbat olduğu için depresyondasın. Claire Fontaine isimli sanatçı çiftin *Untitled: Why Your Psychology Sucks?* [İsimsiz: Psikolojin Neden Berbat?] başlıklı videolarında, siyahi bir kadın oyuncu Gura’nın konuşmasını kelimesi kelimesine icra ediyor ve bu neoliberal kişisel gelişim, öz yardım endüstrilerinin depresyonu nasıl ideolojik bir şekilde kişiselleştirdiklerine ve bundan da öznenin kendisini sorumlu tuttuklarına dair komik bir eleştiri getiriyor. Claire Fontaine, depresyon sorunu ile ilgili en yoğun ve tutarlı çalışan sanatçılardan. Çalışmalarında depresyon her daim politiktir ve kapitalist borç ve finansal

---

<sup>1</sup> Alıntılanan bölümün kaynağı: Fisher, Mark. (2010). *Kapitalist Gerçekçilik: Başka Alternatif Yok mu?* Çev. Gül Çağalı Güven. İstanbul: Habitus Kitap, s. 49.

spekülasyon ekonomisi içindeki toplumsal çatışmalarda bulunduğu gerçek temeliyle ilişkisi anlaşılmalıdır.

Biz esas videomuza dönelim. Gura'nın videosunda, giriş cümlelerinden sonra bir dizi slogan ve anahtar sözcük geliyor ekrana. Videodaki sıralamalarıyla, kelimeler şu şekilde: “Başarı, mutluluk, kendini gerçekleştirme, motivasyon, üretkenlik, performansının zirvesi, yaratıcı ifade, ekonomik bağımsızlık, duygusal zekâ, pozitif psikoloji, bilinç, performansının zirvesi, nüfuz, bilgelik.” (Performansın zirvesinde olma mefhumu çok önemli olacak ki bir kere yazmakla yetinilmemiş.) Sonra da Gura, mesajını, dinleyenleri şok eden gerçeğini sunar: “Mesele şu. Biraz acımasız konuşacağım, zira sözün özüne gelirse depresyonda olmanızın sebebi psikolojinizin berbat olması sadece. Anladınız mı, psikolojileriniz bok gibi. Size yüklenmiyorum hiçbir şekilde, bir gerçeği söylüyorum.” Sonrasında da “klinik depresiflerden”, yani depresyonunun “meşru” sebepleri olan kişilerden bahsetmediğini açıklıyor. Geri kalan bizlerden, depresyon teşhisi konulan ve suçlamadığını söylerken bile suçladığı çoğunluktan bahsediyor. Video bu şekilde yaklaşık 20 dakika sürüyor ve Leo Gura bir noktada bütün cesaretiyle ve açık yürekliliğiyle bir gerçeği belirtiyor: “Depresyonunuzun sebebi sizlersiniz.” Zihinsel ve bilişsel teçhizatınızda bir sorun var, psikolojiniz “bok gibi.” Mağduru oynamayı bırakın ve psikolojinize sahip çıkın! Performansınızın zirvesine çıkın!

Kurduğu mantıkla dalga geçip videoya gülüp geçmek kolay tabii ama bu mantık şu an dünyada da geçerliliğini koruyor ve bazen daha ılımlı yollarla ifade edilse de çok güçlü etkilere sahip. Mantık şu: İnsanlar gerçekliklerini kendileri yaratırlar. Düşünceyle bile bir şeyleri değiştirebiliriz. Yani, *kendi* kaderinin ipliğini kendin özersin, dış koşullar ya da bahane diye bir şey yoktur.

Danimarkalı sosyolog Emilia van Hauen da [aynı mantığı savunuyor](#); kendi sayfasında “mutluluk bir seçimdir —sizin seçiminizdir” yazarken aynı şekilde Danimarkalı olan terapist Eva Christensen da [ona eşlik ediyor](#) (çevirisi yine bana ait):

Mutluluk kişinin kendi sorumluluğudur. Mutluluk başkalarından beklenecek bir şey değildir. Herkes kendi mutluluğunun anahtarına sahiptir. Tabii anahtarı doğru kilide sokma sorumluluğuna da. Mutluluk içeriden yaratılır; bizi mutlu etmekten başkaları sorumlu değildir. Aynı şekilde biz de başkalarını değiştiremeyiz, yalnızca kendimizi değiştirme gücüne sahibiz.

Birey kendi mutluluğundan sorumlu ise aynı şekilde kendi mutsuzluğundan da sorumludur. Eğer anahtarlar elimizdeyse, her birimiz hemen her şeyden bireysel olarak sorumluyuz. Başarı-başarısızlık, hastalık-sağlık öznel irade, yaşam tarzı ve yalnızca seçim meselesidir. Başkalarını ve tabii dünyayı değiştiremiyorsak da kendimizi ve özlerimizi değiştirmeye çalışmalıyız. Yapının ve sistemin değişimi, bireysel değişim, özün değişimi için terk edilir. Özünde toplumsal, politik ya da ekonomik olsalar bile her değişim bireyselleştirilmiş ve hatta mücrimleştirilmiştir; birey mutsuzluğunun sorumlusu ilan edilmiş ve mutsuz olduğu,

iyi ve üretken bir vatandaş olamadığı, işe gelmediği, yatağından çıkamadığı için suçlu hissettirilmektedir.

Pozitif psikoloji ve mutluluk zorunluluğunun beraberinde getirdiği bireyselleştirme ve sorumlu tutma süreçleri el ele gitmektedir. Mark Fisher da bu mantığa, daha doğrusu ideolojiye uyuyordu. Depresyondaki insanlar, depresyonlarının yalnızca kendilerinin suçu olduğuna inanmaya teşvik ediliyorlar. “Bireyler, var olmadıklarına inandırıldıkları toplumsal yapıları değil kendilerini suçluyorlar,” cümlesini yazdığı “İşe Yaramaz” başlıklı yazısında Thatcher’ın toplumun var olmadığı iddialarına referansta bulunuyor. Depresyon sorunu da tam burada çok daha kapsamlı bir soruna dönüşüyor: Leo Gura’nın kişisel gelişim videosunda savunduğu öznellik modeli kapitalist özneliğin kurduğu özerk, kararlarını kendi alabilen ve rekabetçi birey anlayışıyla aynıdır. Videoda, “izleyiciler”, “sizler” *kendi* depresyonunuzun sebebi, aynı şekilde de tek *çaresisiniz*. Videonun yapmaya çalıştığı şey sizi “kendi psikolojinizin efendisi olmayı” öğretmek ve beraberinde sizi “salt mutluluk ve huzur” durumuna sokmak. Derinlerinde bir ahlak mesajı da barındırıyor. Mutlu olamamak ahlaka uymaz. Eğer mutsuz —ya da depresyonda— olacak kadar ahlaksız ve kötü biriyseniz bu sizin suçunuz. Çağdaş kapitalizmin suçlama kültürüdür bu: Depresyonunuzun sebebi sizsiniz —kanıtlar aksini gösterse bile.

\*\*\*

Bir diğer deyişle kapitalizm, depresyondaki insanlara iki kat zarar veriyor. Önce depresyon durumunu yaratıyor, ya da en azından gelişmesine katkıda bulunuyor. Sonra da tüm nedensellik biçimlerini ortadan kaldırıp hastalığı bireyselleştirerek depresyonu kişisel bir sorun (yahut mülk) olarak gösteriyor. Bazı durumlarda depresyon senin hatan oluyor. Daha iyi ve daha aktif bir hayatın olsaydı, tercihlerini başka türlü yapsaydın, daha olumlu bir zihniyetin olsaydı depresyonda *olmazdın*. Dünyanın her yerinde psikologların, koçların ve terapistlerin söylediği şarkı bu: Mutluluk sizin seçiminiz, sizin sorumluluğunuz. Aynıısı mutsuzluk ve depresyon için de geçerli. Kapitalizm bizi kötü hissettiriyor, sonra da kötü hissettiğimiz için kötü hissettirerek üzerine tüy dikeyor.

Kendi depresyon deneyimimden —gerçekten “kendi” deneyimim değil tabii— ve konuyla ilgili bir tez yazarken vardığım sonuç şu: Başka bir depresyon analizine ve ayrıca başka bir tedaviye ihtiyaç duyduğumuz su götürmez. Depresyonun *kişiselleştirilmesi*, depresyonun *politikleştirilmesi* ile cevaplandırılmalıdır. Analiz ve sosyal nedensellik düzeyinde, depresyon fenomeni emek, işgücü ve işsizlikle ilişkilendirilmelidir; zira istatistikler işsizlerin, işlerinden ne kadar nefret ettiğine bakılmaksızın, çalışanlardan daha fazla depresyona maruz kaldıklarını göstermektedir. Bu durum aynı şekilde acımasız, neoliberal rekabet kültürümüzle, (Mutlu Açlık Oyunları, şans hep yanınızda olsun!) yanında gelen ve yakamızın iki ucunu bir araya getirmek için verdiğimiz savaş hâlindeyken bile bizi durmadan gülümsemeye ve mutlu olmaya zorlayan mutluluk ideolojisiyle ilişkilendirilmelidir. Depresyon, eğitim diyarıyla da ilişkilendirilmelidir: Çalıştığım ve eğitim verdiğim Kopenhag Üniversitesi’ndeki öğrencilerin çoğunun birçok zihinsel hastalıkla

mücadele ettiği apaçık bir gerçektir. Öğrencilerin Danimarka'daki gibi ücretsiz eğitimden faydalanamadığı ve okulu bitirince kendilerini borç içinde bulduğu Birleşik Krallık ya da Amerika Birleşik Devletleri'nde durumun nasıl olduğunu hayal bile edemiyorum. Nereye bakarsak bakalım, öğrenciler depresyonda, endişeli, stresli, tükenmiş durumda.

Ekonomik krizin ardından, birçok çalışma bir borcun psikopatolojik sonuçlarını inceledi. 2012 yılında, ekonomist John Gathergood borç denizinde yüzen insanların depresyon da dahil olmak üzere birçok zihinsel problemle boğuştuklarını gösteren bir çalışma yayımladı. Eldeki verilere göre borçlanmak gerçekten de depresyon ve intihar riskini artırıyor gibi görünüyor. [Başka bir çalışmada](#) da “borçlu insanların sosyo-demografik, ekonomik, sosyal ve yaşam tarzı faktörlerini kontrol ettikten sonra intiharı düşünmeye iki kat daha eğilimli” oldukları gösteriliyor. Ve [The Body Economic: Why Austerity Kills?](#) [*Ekonomik Beden: Kanaatkârlık Neden Öldürür?*] kitabında David Stuckler ve Sanjay Basu, durgunluktan ziyade kemer sıkma politikalarının kamunun ve bireyin sağlığı için feci sonuçlar doğurduğunu gösteren bir epidemiyolojik araştırma yürüttüler. Kitaplarının bir noktasında, “2006 ve 2008 yılları arasında ipotek ödemelerini geciktiren 50 yaş üzeri Amerikalıların, depresyon belirtileri göstermeye dokuz kat daha fazla meyilli olduklarını” gösteren bir çalışmadan bahsediyorlar. Vardıkları sonuç da oldukça iç bunaltıcı: Kemer sıkma politikaları can yakmakla kalmayıp ölüme de sebep oluyor. Tıpkı 4 Nisan 2012 tarihinde Yunanistan parlamentosunun önünde başına silahı dayadıktan sonra, “İntihar etmiyorum. Beni onlar öldürüyor,” deyip tetiği çeken Dimitris Christoulas'ın trajik hikâyesinde olduğu gibi.

Bu koşullar da onların nedensel bağlantıları da gerçek. Bir sürü sebep sayabiliriz, hepsi de oldukça karmaşık. Fakat şurası belli ki, depresyon dediğimiz şeyin belirtileri başka bir şeyin de belirtileri. Ve gerçek şu ki borç ekonomisi, borçlu insanlar, öğrenciler kendi geleceklelerini yaratmaya zorlanırken derin sıkıntıya neden olur. Ve psikiyatrinin ve kamunun söylemi hâlâ depresyonu herhangi bir bağlamdan yoksun kişisel bir sorun olarak ele alıyor. Bu durumu teşhis kılavuzları söylemi içinde de çok açık bir şekilde görebiliyoruz; kamuoyuna her geçen gün daha da hâkim olan bu söylem içinde zihinsel hastalıklar yalnızca belirtileriyle ele alınıp hasta kişinin tarihsel, toplumsal ve ekonomik bağlamı tamamen göz ardı ediliyor. Günümüzde bu duruma solcu bir analiz getirmek için hem bu bağlam üzerinde direktmek hem de belki de her şeyden de önce, Hedva gibi, “dünyanın kendisinin bizi hasta ettiğini ve tuttuğunu,” dile getirmemiz gerek. Soyut anlamdaki dünyadan değil, içinde yaşadığımız ya da yolumuzu bulmaya çalıştığımız somut ve kapitalist dünyadan bahsediyorum. Bu yüzden çoğumuz yataklarımızdan çıkamıyoruz. Queer teorisyen Ann Cvetkovich [Depression: A Public Feeling](#) [*Depresyon: Toplumsal Bir His*] kitabında bu konuyu şöyle ele alıyor:

Depresyon salgınları (hem belirtileri hem de üstü kapatılanlar) günlük duygusal deneyim düzeyinde devam eden etkiye sahip uzun süreli şiddet geçmişiyle ilişkilendirilebilir. [...] Ev alanında depresyon diye adlandırılan şey bu toplumsal problemlerin duygusal bir kayıdır ve insanları mutsuzluğunun kaynaklarını (ya da düşük seviyeli kronik keder ya da başka bir

tür depresyon durumunda) gerçekten fark etmek için sık sık sessiz, yorgun ve çok uyuşmuş tutar.

Depresyonun tarihi çağdaş kapitalist dünyamızın da tarihidir —ayrıca, Cvetkovich'in dediği gibi, şiddetin tarihi: beyaz olmayanların, LGBT bireylerini sığınmacıların her gün deneyimlediği fiziksel ve psikolojik bir şiddet. Veriler yine bu nokta da bunaltıcı bir konuma gelir fakat yalnız şu kadarını söylemek gerekirse, Sophia Lewis'in [Full Surrogacy Now: Feminism Against Family](#) [*Artık Tam Taşiyıcı Annelik: Aileye Karşı Feminizm*] başlıklı kitabından alıntılanarak, “doğum sonrası depresyonu yaşayan düşük gelirli annelerin ve beyaz olmayan annelerin %38'i”, [önceki yıl depresyonda olan](#) LGBT bireylerin yarısı ve Danimarka'daki reddedilen sığınmacılar için hapisnedenen farkı olmayan Sjælsmark Udrejsecenter kampındaki çocukların %61'i, psikiyatrik teşhis [kriterlerine uyan](#) insanların sayısı bu. Birçok örnekte, ne yazık ki tek söz konusu zihinsel sağlık sorunu olmasa da depresyon bu tarz şiddet ve savunmasızlığın işaretini taşır.

\*\*\*

Buraya kadar iklim krizinden hiç bahsetmedim ama şimdiye kadar söylenenlerin tanıklığıyla hareket ederek diyebilirim ki ekoloji ve ruh sağlığı da birbirleriyle oldukça ilişkililer. Materyal gerçekliği ihmal ettiğim de yok, yalnızca ekonomik kayıpların ve ısınan dünyanın derin psişik etkilerine işaret etmek istiyorum. Yine, bugünün yer yer hapı yutmuş nesil diye adlandırılan genç neslinden de bahsetmek gerek Phil A. Neel, [Hinterland: America's New Landscape of Class and Conflict](#) [*Hinterland: Amerika'nın Yeni Sınıf ve Çatışma Manzarası*] başlıklı kitabında bu nesli “geleceksizliğin büyük törenindeki ilk nesil” olarak tanımlıyor. Bu gençler, yarının bugünden daha kötü olma ihtimalinin çok yüksek olduğu, alternatiflerin ve geleceğin kalmadığı, en iyi ihtimalle iklim krizinin geleceği tamamen yok edeceği bir dünyada yaşıyorlar. Depresyona girdikleri için kim suçlayabilir ki onları?

Mevcut toplumsal, politik, ekonomik, ekolojik kriz dolayısıyla bir ruh sağlığı krizi. Her daim hareket hâlindeki kapitalizmin tükettiği kaynaklar arasında ruhsal kaynaklar da var. Ekonomik ve psikolojik olan birbirinden ayırt edilemez hâle gelmiş gibi, büyük buhranı hatırlayabiliriz isterseniz. Doğal olarak, hepimiz aynı gemide ya da aynı yatakta değiliz. Hepimiz depresyonda değiliz (aynı şekilde ya da aynı nedenlerle bu rahatsızlığı deneyenlerimiz de dahil). Hapı eşit şekilde yutmadık. Toplumun kimi tabakaları, geleceğe diğerlerinin erişemediği şekilde erişebiliyor, bazılarının yükü diğerlerinden daha ağır, [bazıları da diğerlerinden daha erken ölüyor](#). Euro Krizi sırasında Yunanistan'daki insanlar ya da ABD'de yüksek öğrenim görenler aynı şekilde borçlu ya da depresyonda değiller. Yukarıda da gösterildiği üzere, şiddet ve toplumsal ıstırap sınıf, cinsiyet ve ırk eksenini boyunca farklı şekillerde dağılır; aynı şekilde Kopenhag'daki insan, iklim krizinin yıkıcı ağırlığını Chittagong'daki insan kadar hissetmiyor.

Hastalık, ruh sağlığı ve depresyon siyasetinde ısrar ederek bu yerel ve küresel farkları aklımızda tutmamızın önemine değinmek istiyorum yeniden. Bu durumun toplumsal ıstırap rekabetine dönmemesi de çok önemli. Rekabet kapitalizmin her daim



pekiştirmeyi arzuladığı alameti fârikasıdır; böylece bizler de aynı anda, kendi acımızda ve aramızdaki kavgada yalnız kalabilelim. Fakat kapitalizmi eleştirirken depresyonun ve diğer zihinsel hastalıkların bir bağlama dayatılmış psikopatolojisini göz önünde bulundurmamız gerek. Ayrıca, bu bize muhtemel “tedaviye”, ne yapılması gerektiğine, nasıl yataktan çıkacağımıza (ya da belki de *neden* yataktan çıkmak istediğimizin) dair bir fikir veriyor.

\*\*\*

Öncelikle şunu unutmamalıyız ki yeterli bir depresyon teşhisinde bulunmak ve bağlamını ortaya çıkarmak tek başına yeterli değildir. Teşhisin her zaman tedavi gerektirmek zorunda olmadığı da bilinen bir gerçektir. Neyin yanlış olduğunu biliyor olmamız bu yanlışla başa çıkabileceğimiz anlamına gelmiyor. Tam aksine, depresyonun birincil belirtilerinden biri tam da yapamadığımızı yapmamız gerektiğidir, en azından kendi başımıza yapamamamızdır. Ann Cvetkovich’in yalın sözleriyle: “Sorunun kapitalizmde (ya da sömürgecilikte, ırkçılıkta) olduğunu söylemek sabah yataktan çıkmamı sağlamıyor.” Ayrıca özel mülkiyeti ortadan kaldırmanın ya da borçları küresel çapta ve mutlak bir şekilde ortadan kaldırmanın depresyondaki insanların acılarını bir fırça darbesiyle siler gibi ortadan kaldıracağını söylemenin anlamı da yok. Fakat ne kadar spekülatif olsa da en iyi antidepresanın devrim olduğunu, devrimin daha iyi bir dünyayı, gerçek mutluluğu getireceğini söylemek istiyorum. Ama *yazık!*, devrim yapmak için önce yataklarımızdan çıkmamız gerek. Gerçek bir diyalektik ikilem.

Depresyon siyasetine acıyı kolektifleştirmekten, suçu dışsallaştırmaktan ve bakımı komünleştirmekten başlayabiliriz belki. Bu noktada da sorumluluk sorusu giriyor devreye. Depresyondaki öznenin neoliberal sorumluluğu reddedilmeli ve yerine kolektif sorumluluk bilinci getirilmelidir. Aynı şey her türlü tedavi projesi için de geçerli; İtalyan düşünür Franco “Bifo” Berardi —kendisinin klinik kelime hazinesi konusunda pek kesin konuşmadığı bilinir— “gelecek günlerde, politika ve terapi aynı şey olacaktır” derken haklı da olabilir. Verili düzene karşı tepkisel itaat olarak değil, direniş olarak terapi. Bireysel değil kolektif bir proje olarak terapi. Yabancılaşmanın üstesinden gelmek olarak terapi.

Peki bu kolektif ve özgürleştirici “terapi” nasıl bir şey olabilir? Audre Lorde’dan Claire Fontaine’e, Danimarkalı sanatçı ve aktivist Jakob Jakobsen’den, geçirdiği şiddetli depresyondan sonra başlattığı Hospital for Self Medication [Kendi Kendini Tedavi Etme] merkezine kadar, elimizde bir arşiv dolusu feminist bakım, öz bakım ve kolektif bakım projesi var. Bu arşivi bir harekete bağlayacak ve kurumsal psikiyatriden, neoliberal terapilerden ve kapitalist kâr arayışından ayıracak bir dile ihtiyacımız var. Bu bakım hastaneleri, klinikleri, aileyi, devleti, sigorta şirketlerini ve sermayeyi aşan bir bakım (kişinin bu kurumlara eşirimi olmasa bile). Zihinsel hastalığa dair geliştirilen politik anlayışa dayalı bu bakım metalaştırılmış ve kapitalist biçiminin ötesine geçebiliyor. Bedenler birbirlerine baktıklarında, sorumluluk yeniden dağıtıldığında, bireysel çöküşler kolektif yakınlıklara dönüştürüldüğünde komünist, ortak ve sürdürülebilir bir gelecek de

(yeniden) inşa edilebilir. Şair Wendy Trevino'nun da dediği gibi: “Bu dünyada tek tek “kazanmamız” ve / aynı zamanda birbirimizi yaratmamız / mümkün değil.”

Bu da konformizmi ve statükoyu güçlendirmeden depresyon için bir “tedavi” hayal etmenin bir yolu olacaktır. Kesin olan şey, isminin hakkını veren herhangi bir sol siyasetin kapitalizmin sorun olduğunu söylemenin ötesine geçmesi (kesinlikle haklı olsa bile) ve sabah nasıl kalkılacağı sorusuyla yüzleşmesi gerektiğidir. Bu sorun devrimci olduğu kadar pratiktir. Tabii, bazen yatakta kalmak kendi içinde devrimci bir hareket olabilir, bir tür grev, giderek pozitif bir *Evet, Yapabilirim*'in etrafında dönen bir dünyada bitkin ve negatif bir *Hayır, Yapamam*'ın bedenselleşmesi. Ancak yaktan çıkmanın yeni yollarını bulan insanlar da var: Ben sadece, cesaret vermesi adına, Mark Fisher'ın görece kadar yaşamadığı [kapitalist gerçekçiliğin yapısında çatlaklar olduğu](#)nu söyleyeceğim.

Ne olursa olsun, mesele depresyondan çıkmak değil, depresyondan çıkıp bizi depresyona sokan işimize dönebilmemiz. Mesele, bizi hasta eden maddi koşulları, insanların hayatlarını yok eden kapitalist sistemi, öldüren eşitsizlikleri yok etmek olmalıdır. Yani, birlikte başka bir dünya yaratmak. Ancak bunu yapmak, bunun mümkün olduğu duruma ulaşmak için, hastalar arasında rekabet değil, insanları hastalıktan daha az yalnız ve ahlaki açıdan daha az sorumlu hissettirecek bakım ittifaklarıdır. İnsanlar ittifak içinde ayağa kalkıp bazı tuğlaları atabilirler.

\*\*\*

Yazarın [Going Nowhere, Slow: The Aesthetics and Politics of Depression](#) [*Hiçbir Yere Gitme, Yavaş: Depresyonun Estetiği ve Politikası*] kitabından uyarlanmıştır.

Kayda Değer Akademik Metinler mottosuyla, 10 Ağustos 2015 tarihinde yayın hayatına başlayan [sosyalbilimler.org](#), sosyal bilimler meselelerine yoğunlaşan, gönüllülük odaklı, açık erişim, akademik bir web sitesidir. Hakkında detaylı bilgi almak için [sosyalbilimler.org/hakkında](#) sayfasını, ekibimizde gönüllü olarak görev almak için [sosyalbilimler.org/basvuru](#) sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Facebook, Twitter, Instagram ve YouTube'da @sosbilorg kullanıcı adıyla *Sosyal Bilimler*'i takip edebilirsiniz.

[sosyalbilimler.org/abonelik](#) sayfasından e-bülten abonesi olarak, her pazar günü, o hafta içinde [sosyalbilimler.org](#)'da yayımlanan çalışmaların tamamını size gönderilecek bir e-posta ile alabilirsiniz.

[sosyalbilimler.org](#)'da yayımlanan metin, video ve podcastlerin paylaşıldığı Telegram grubuna [t.me/sosbilorg](#) adresinden katılabilirsiniz.