

## Осознанный активизм: протест без выгорания

### TAKE CARE OF

Мы коллектив, изучающий тему радикального ментального здоровья. Мы считаем, что сейчас социальные активист\_ки, будучи вовлечены в активистскую деятельность, недостаточно уделяют внимание собственному психологическому состоянию. В этом мы видим влияние тенденций современного общества, в котором не принято и даже является табуированным показывать свои слабые стороны и проявлять эмоции. Мы отдаем предпочтение движению антипсихиатрии и радикального ментального здоровья, потому что, в отличие от официальной психиатрии, здесь не замалчивается влияние социально-политической обстановки на наше психическое здоровье. И поэтому мы занимаемся этой темой, чтобы привлечь внимание к данной проблеме и повысить уровень осознанности, как свой, так и товарищ\_ей, в данной области. **И эту деятельность мы видим как основу, изменяющую общество.**

<http://www.activism-inside.com/author/take-care-of/>

<https://www.facebook.com/MindfulOccupation>

<http://mindfuloccupation.org/>

[http://www.activism-inside.com/mindfuloccupation\\_1/](http://www.activism-inside.com/mindfuloccupation_1/)

### Что Такое Радикал Психического Здоровья?

*Рассказы важны. Многие истории имеют значение. Рассказы были использованы раскулачить и оклеветать. Но, истории могут также использоваться, чтобы расширить возможности и сделать более гуманными. Рассказы могут сломить достоинство людей, но рассказы можно и восстановить это достоинство.*

*Чимаманда Adiche*

**Радикальное психического здоровья** означает понимание, и взаимодействие с, “психическое здоровье” и “психическое заболевание” с новой точки зрения. Есть много способов, чтобы понять наши психические состояния, потоки, и различия, и есть богатые традиции группы и лица, которые исследовали границы эти опыты в течение многих лет. Далее следует список ключевых принципов, что мы нашли тканые через это разнообразные движения; оно не является исчерпывающим или универсальным, но больше предложить общее чувство того, кем мы являемся, что мы делаем, и почему.

## What Is Radical Mental Health?

*Stories matter. Many stories matter. Stories have been used to dispossess and to malign. But, stories can also be used to empower and to humanize. Stories can break the dignity of a people, but stories can also repair that dignity.*

*Chimamanda Adiche*

**Radical mental health** means conceiving of, and engaging with, “mental health” and “mental illness” from a new perspective. There are many ways to understand our psychic states, flows, and differences, and there is a rich tradition of groups and individuals that have been exploring the boundaries of these experiences for many years. What follows is a list of key principles that we find woven through this diverse movement; it is not intended to be exhaustive or universal, but more to offer an overall sense of who we are, what we do, and why.

<http://mindfuloccupation.org/what-is-radical-mental-health/>

## Осознанный активизм: протест без выгорания

Данная статья является частью брошюры **ОСОЗНАННЫЙ АКТИВИЗМ: протест без выгорания** ([MINDFUL OCCUPATION: rising up without burning out](#)) .

Мы будем постепенно публиковать некоторые главы из данной брошюры, которые мы находим наиболее актуальными для наших реалий.

В будущем мы планируем сверстать и опубликовать всю брошюру полностью.

Привет!

Люди, которые решили сделать этот буклет, имеют разное прошлое, однако все принимали участие в «Оккупай»-протестах в различных городах. Многие из нас работали над вопросами радикального психического здоровья активист\_ов довольно продолжительное время, участвовали в таких группах как Icarus Project, MindFreedom International и Freedom Center. Остальные — это те, кто профессионально занимается психическим здоровьем и уличные меди\_ки, которые присоединились в процессе протестов движения «Оккупай». Нас объединяет уважение к личному опыту друг друга и приверженность подхода к эмоциональной поддержке, основанной на взаимопомощи.

Мы все увлечены темой ментального здоровья и хотим заботиться о людях в нашем движении. Мы знаем, что занятие активизмом может сделать людей, включая нас самих, особенно восприимчивыми к взлетам и падениям. Иногда мы чувствуем себя невероятно, мы принимаем участие в формировании истории на улицах с нашими друзьями и подругами, но в другое время ощущаем себя отчаявшимися и выгоревшими, в одиночку переживая страдания всего мира внутри

себя. Делая этот буклет, мы ставили целью привлечь внимание к психическому здоровью, лечению и оказанию первой психологической помощи в группах «Оккупай».

Мы понимаем важность экономической справедливости, разнообразия и глобальной солидарности. Мы ощущаем острую необходимость в принятии, даже приветствии психического разнообразия, уклоняясь, при этом, от ловушек подстраивания под общество, которое, очевидно, очень нездорово. В целом, мы осознали крайнюю необходимость: если мы собираемся изменить существующую парадигму, нам нужно движение, которое имеет как политическую смекалку, чтобы бороться с системой, так и ресурсы, чтобы заботиться друг о друге, даже если мир станет еще более сумасшедшим.

Существует насущная необходимость публично говорить о взаимосвязи между социальной несправедливостью и нашим психическим здоровьем. Мы должны начать переосмысливать, что действительно значит быть душевно здоровым, не только на индивидуальном, но и на коллективном, общественном и глобальном уровнях.



### **Сила наших коллективных сердец**

Всей нашей душой и сердцем мы вносим вклад в социальные изменения уникальными и важными путями. Мы нуждаемся в создании площадки внутри наших сообществ, где можно было бы говорить и быть услышанными. Важно помнить, что мы не обязаны всегда показывать свою «сильную» сущность; **мы пытаемся создать мир, в котором «слабость», эмоциональность, ранимость не будут выглядеть как проблема.**

Чтобы быть сильными, мы должны быть в состоянии чувствовать весь спектр своих эмоций, а не сдерживать их внутри. Особенно важно, когда это проявляется в активизме, потому что мы сильнее как сообщество, если позволяем друг другу показывать этот спектр эмоций. Если мы отвергаем эти чувства или блокируем их, пока они не вырвутся неблагоприятными путями, мы более склонны выгореть или способствовать этому у других людей. **Мы подвергаем себя риску, игнорируя то, что нам говорят наши тела о нашей душе, душах друг друга и о том, что происходит вокруг нас.**

Этот буклет предлагает некоторые полезные идеи по укреплению нашего психического, эмоционального и душевного вклада в превращение мира в более комфортное место. Некоторые из текстов и рисунков отсюда ранее были опубликованы в различных формах, а некоторые из них были созданы за несколько дней до печати. Всё это было написано в духе взаимопомощи и кооперации. **Давайте действительно заботиться друг о друге!**

### **Чокнутая любовь!**

Через совместный труд — каждый из нас по-своему, в соответствии со своими психикой, душой и сердцем — движется к реальной солидарности!

---



### **Что такое радикальное ментальное здоровье?**

*Рассказы важны. Многие рассказы важны. Рассказом можно оклеветать и отчуждать. Но рассказом также можно придавать силы и облагораживать. Рассказами можно сломить достоинство людей. Но рассказами можно и восстановить это достоинство.*

*Чимаманда Адичи*

**Радикальное ментальное здоровье** рассматривает и занимается «ментальными болезнями» и «ментальным здоровьем» с новой точки зрения. Есть много способов понять наши психические состояния, стремления и различия; существует богатая традиция групп и личностей, которые изучали границы этого опыта на протяжении многих лет. Далее следует перечень основных принципов, которые, на наш взгляд, вплетены в это разнообразное движение; мы не имеем ввиду, что это будут универсальные либо единственные принципы, но они дадут более полное представление о том, кто мы, что мы делаем и почему.

**Радикальное ментальное здоровье связано с низовыми инициативами и разнообразием.**

Какое-то время наши психические различия были ограничены авторитарными придурками для помещения нас в узкие рамки нормальности. Радикальное ментальное здоровье — это динамический, творческий термин; это одна из тех вещей, которая позволяет нам самим ощущать, как наши психика, душа, сердце, познают мир, вместо того, чтобы помещать их в традиционные медицинские рамки. Например, Icarus Project воспринимает человеческие возможности в измененных состояниях, как «опасные дары» которые нужно поощрять и развивать, а не заболевание или расстройство, которые необходимо вылечить или устранить. Более того, объединяясь вместе как сообщество, они верят, что перепутанные сплетенные нити сумасшествия и креативности могут внушить надежду и изменения в репрессивном и разрушительном мире. Это предполагает, что любой реалистичный подход к здоровью должен начинаться с того, что нужно признавать и ценить разнообразие. Нет никакой единственной модели для «здорового ума». Не важно, через что вам пришлось пройти — годы лечения таблетками, наказание, программы по изменению поведения. И если бы мы не были разными, не могло бы быть и развития.

**Радикальное ментальное здоровье говорит о взаимозависимости.** В то время как мейнстримная концепция ментального здоровья и ментальных болезней сводит человеческие переживания к химическим процессам в мозгу или личным историям, радикальное ментальное здоровье рассматривает человеческий опыт как включающий в себя социальные, эмоциональные, культурные, физические, духовные, исторические и экологические элементы. Такая взаимозависимость связана также с идеей, что мы делим эту планету вместе с животными, насекомыми и растениями — то, что происходит в одном мире, оказывает влияние и на все другие миры. Мы должны рассматривать себя не как отдельно существующих, а, скорее, в масштабе взаимоотношений: часть меня составляет часть тебя, если тебе больно, мне тоже может быть больно. Не имеет значения, как мы отчуждены в окружающем мире, не важно, что мы шагаем не в ногу, что мы в депрессии или можем ощущать себя выброшенными, Мы Не Одни. Наши жизни поддерживаются бесчисленными жизнями других существ, от микробов на наших ресницах, до людей, которые сажают для нас клубнику. Мир гораздо более сложный и прекрасный, чем кажется на первый взгляд. Замысел радикального ментального здоровья не только в том, что мы не брошены разбираться со всем самостоятельно, а в том, что вещи, которые поддерживают наше хорошее самочувствие, могут иметь самое различное происхождение (не обязательно связанное с психологией или фармакологией).

Развитие и сила личностей и сообществ исходит из взаимосвязи — мы боремся и празднуем вместе, всегда.

**Радикальное ментальное здоровье также касается эмоционального/воплощенного опыта.** Несмотря на то, что мы осторожны с тем,

чтобы не слишком романтизировать наши страдания или различные психические состояния (очевидно, что некоторые из них могут быть очень болезненными и разрушительными или даже фатальными), мы видим красоту и внутренний потенциал во всех наших чувствах. Радикальное ментальное здоровье — это про выживание, но не про «выживание сильнейш\_его» или выживание скрипя зубами, но выживание сквозь хаос и познание. Это означает смотреть на то, как



другие поддерживают себя сами — способами, которые со стороны могут казаться саморазрушением — с сопереживанием и пониманием. Радикальное ментальное здоровье — это быть открытыми для диалога, оставляя стыд.

Речь идет не о попытке соответствовать узкому понятию «нормальности», которое всё равно неправильное, потому что каждая культура, каждая группа, каждое пространство имеет свои личные рамки нормальности. Радикальное ментальное здоровье — это использование личного времени для познания себя, своих близких и незнакомых, построения и движения в направлении общ\_ества и образа жизни, который лучше будет поддерживать нас всех. Речь идет о создании мира, который признает нервный срыв как значимую, важную часть жизни, на которую нужно обращать внимание, с которой нужно разбираться, и которую нет необходимости избегать. Радикальное ментальное здоровье — это познавать и прислушиваться к опыту наших чувств и тел.

**Радикальное ментальное здоровье — это новый язык и культура.** Язык могуч. Он может пробуждать мир подобно восходу солнца и закрывать облаками, как стены тюрьмы. Язык других людей содержится в нашем языке и наших головах.



Медицинские авторитеты могут предложить нам множество слов, чтобы описать нас и наши проблемы, таких как «депрессия» и «психоз». Иногда эти слова помогают нам оглянуться на нашу жизнь с новым пониманием того, что происходит, но слишком часто эти слова помещают нас в грустные, изолированные «коробки», где мы чувствуем, что с нами что-то не так, и где мы не можем взаимодействовать с кем-нибудь ещё. Такие слова как «болезнь» и «нарушение» предлагают нам один вид определений для понимания способа, которым мы переживаем опыт нашей жизни через наш уникальный разум и душу, но это такой ограниченный взгляд. Мы думаем словами, постоянно фильтруем все наши впечатления через

доступные словесные структуры и определения в наших головах — во многих смыслах, используемые определения формируют нашу реальность. Если мы можем изменить определения, которые формируют наш разум, мы можем изменить реальность вокруг нас. Нам нужно объединиться и найти язык для наших историй, который имеет смысл для нас; забыть социальную обусловленность, что значит быть «здоров\_ым» и «больн\_ым». Мы должны ощутить себя вправе создать слова, которые лучше отражают наш личный опыт. Некоторые из нас переосмысливают понятие «больн\_ой» и «сумасшедш\_ий» уже не как негативные, а скорее как гордые заявления о выживании.

## **Радикальное ментальное здоровье — вызов господству**

**биопсихиатрии.** Биомедицинская модель психиатрии, или биопсихиатрия, основывается на убеждении, что ментальное здоровье есть следствие химического баланса в мозгу. Эта



идея окутана некоторой идеологией маркетинга, которая разрушает наши социальные связи и разбивает наши сообщества — таким образом, проблемы и решения наших жизней определяются исключительно лично. Всё больше и больше вера в то, что наши болезни — в нашей голове, делает нас невосприимчивыми к идее, что наши чувства и опыт имеют свои корни в политических и социальных вопросах. Если мы собираемся делать что-то, чтобы изменить систему ментального здоровья (параллельно с уничтожением экономической системы!), мы должны начать с признания того, как основательно ошибается текущая медицинская модель: как она наделяет привилегиями «специалист\_ок\_ов», «профессионал\_ок\_ов» и «ученых» таким образом, что они могут подорвать экспертность личного опыта, местных сообществ и альтернативных моделей здоровья. Кроме того, более четкое различие должно быть между полезностью некоторых современных психиатрических препаратов для некоторых людей в определенное время и биопсихиатрической программой, которая сводит наш разум до мозга, а наши чувства до химических реакций. Кроме этого, радикальное ментальное здоровье призывает нас говорить публично о связи между социальной и экономической несправедливостью, фармацевтической индустрией и психическим благополучием. А также о том, что на самом деле значит быть «ментально здоров\_ой\_ым» не только на индивидуальном уровне, но и в сообществе и на глобальном уровне.





## **Радикальное ментальное здоровье говорит об**

**альтернативных вариантах.** Кто-то может предположить, что радикальное ментальное здоровье — это просто «антипсихиатрия». Тем не менее, большинство из нас понимает это понятие более сложно, многообразно и исходя из различных точек зрения.

Радикальное ментальное здоровье может означать принятие некоторых мейнстримных медицинских моделей нашего здоровья и, одновременно, отбрасывание некоторых вещей, которые мы не считаем полезными, пригодными или положительными. На практике это означает поддержку самоопределения людей на личном уровне постоянно решать, в том числе, принимать ли психотропные препараты или нет, и стоит ли использовать диагностические классификации. Важно отметить, что эта поддержка осуществляется с признанием того, что наше общество тяготеет к медиализованию выбора и часто критикует альтернативы. Кроме того, в то время как медицинские инструменты иногда могут быть полезными в краткосрочной перспективе, некоторые диагнозы превращают наши переживания в хронические неизлечимые болезни, и их лечение происходит со своими проблемами, которые не могут быть проигнорированы. Таким образом, радикальное ментальное здоровье часто использует подход «снижение вреда» (применение стратегии по сокращению вредных последствий), внимательно относясь к психиатрическими диагнозам и лекарствам. Радикальные альтернативы основных подходов имеют множество вариантов и различные виды знаний. Они ценят, например, взаимную поддержку, слушание, диалог, взаимную помощь, активизм, консультирование, духовность, творческую деятельность, участие сообщества, политизацию и доступ к более маргинализированным методам лечения.

## **Радикальное ментальное здоровье — это политическая и социальная**

**справедливость.** В радикальном ментальном здоровье понимается, как инструменты психиатрического вмешательства участвуют в расширении властных отношений. Людям у власти приносит выгоду контроль и замалчивание того, как наши психика/органы/души говорят о несправедливости мира. Они также видят эти инструменты, как часть мощного глобального, медико-промышленного комплекса, позволяющего получать прибыль от восприятия нашего опыта, как хронической болезни, которая требуют пожизненного лечения. Активное участие в радикальном ментальном здоровье может включать в себя разоблачение того, как

фармацевтическая отрасль богатеет при помощи создания новых диагнозов, и агитировать за крупные изменения среди учреждений по охране психического здоровья, специалист\_ов, государственных процедур и страховых компаний. Радикальное ментальное здоровье может также означать скептический взгляд на историю психологии; исследовать, как определение сумасшествия меняется во времени и пространстве и как оно социально образовалось и является следствием политического (также как и персонального) влияния. Например, психиатрические учреждения имеют историю по постановке диагнозов целым группам людей, например, квир, черным, женщинам, бедным, трансгендерам, слабым и не вписывающимся в нормы, вследствие чего оправдывались формы насилия и отчуждения, которые поддерживали господство белых, патриархат и гетеронормативность.

Радикальное ментальное здоровье, кроме того, о возвращении патологизирующего взгляда на наш сводящий с ума мир. Наша борьба за справедливое отношение к сумасшествию пересекается с другими движениями, бросающими вызов угнетающим социальным отношениям, включая антирасистское, феминистское, квир-движения, деколонизацию, движение инвалидов, антивоенное, деизоляционное (освобождение людей из учреждений социальной изоляции типа тюрьмы, психиатрической больницы), антикорпоративное, против государственного образования и другие низовые движения.

**Радикальное ментальное здоровье — это о том, чтобы задаваться вопросами и использовать воображение.** Радикальное ментальное здоровье подвергает сомнению власть и критикует общепринятые знания. Оно обращает внимание на то, что



диагностические категории и режимы лечения могут быть основаны на таком восприятии науки и экспертности, которое отрицает субъективный и политический характер всех знаний, особенно те, которые встроены в мощные социальные и корпоративные структуры, которые имеют заинтересованность в проталкивании модели «сумасшествия» как болезни. Радикальное ментальное здоровье также критикует некоторые из мейнстримных предположений, лежащих в основе подходов к нашей психике. Например, понятие быть «продуктивным членом общества» означает производить определенные товары или выполнять определенные виды работ, хотя они могут служить нашей несправедливой экономической структуре, вопреки индивидуальному или общественному благополучию. В дополнении, радикальное ментальное здоровье — это представление о том, как может быть иначе. Наш

психологический опыт является важным ресурсом наших желаний и возможностей; это (порой мучительный, порой восхитительный) объект для познания и революции, который может быть раздавлен или укреплен под воздействием исключительно медицинского подхода, рассматривающего его через призму страха, риска или опасности.

**Мы должны вернуть наши мечты и придумать способы их реализовать. Мы должны поделиться всем тем, что мы узнали о том, какой должна быть жизнь человека. Мы должны полюбить себя такими, какие мы есть: мрачными и остро чувствующими, сильными и наводящими страх,**



**непокорными и склонными вмешиваться в грязные дела, и понимать, что «сорняки» — это просто растения, которые отказываются быть приручены и выставлены напоказ. Нам необходимо создать новые карты миров, в которых мы живём сообща, и найти способы исцелиться вместе.**

**Радикальное ментальное здоровье — это работа как внутри, так и снаружи больших систем психического здоровья.** Радикальное ментальное здоровье включает разнообразие точек зрения по отношению к госпитализации, медицине и диагнозам. Большинство из нас не догматичны в этих вопросах, хотя мы делаем важное различие между согласием информированного индивида и критикой психиатрических учреждений и фармацевтической промышленности. Возможно, наиболее важный аспект радикального ментального здоровья — вопрос о полномочиях и о производстве знаний. Мы бросаем вызов единоличному голосу формальной экспертности и требуем, чтобы наши рассказы и переживания рассматривались наряду с голосами профессиональных исполнителей психиатрических служб, спекулянтов и учреждений. Наряду с движением за права инвалидов, мы настаиваем: ничего о нас без нас!

Мы признаем, что есть много людей, работающих в обычных психиатрических учреждениях, глубоко преданных борьбе с репрессивными практиками, но которые перестают заниматься психиатрической помощью, получив психологические травмы. Они работают в глубоко несправедливых и ограниченных ресурсами системах и стремятся поделиться надеждой и поддержкой с людьми, которые наиболее пострадали от этих систем. Таким образом, в то время, будучи в некотором роде в роли «винтиков» в весьма некорректной системе, они (мы) также союзники любых системных изменений. **Мы нужны друг другу.** Радикальные сдвиги в

чудовищной, сложной структуре могут происходить только путем диалога и движения во множестве областей, людей и сторон.