

Anarhistička biblioteka
Anti-Copyright
23. 10. 2013.



Vratiti svoj um: Manifest

Vratiti svoj um: Manifest
2013.

Naslov originala: *Reclaim Your Mind: Manifesto*,
Dark Matter Publications, proljeće 2012.
prevoditelj osobno

<http://anarhisticka-biblioteka.net>

2013.

živjeti, ljudi su pronašli ovo sami prije milion godina, i ovi ,stručnjaci' su spriječili ljude da razmišljaju za sebe, umjesto toga pružaju gotova objašnjenja za bilo koje poteškoće koje bi se mogle susresti u njihovom razvoju.

„Ili mislite – ili će drugi misiti za vas i preuzeti moć nad tobom i disciplinovati te, civilizovati i sterilizovati“ – F. Scott Fitzgerald

Viktimizacija navodi ljude do osjećaja da moraju imati neku vrstu stručnjaka da im pomogne – mentalnog agenta, vjerskog vođu, modnog svjetnika – jer su nesposobni za samostalno stvaranje vlastitih odluka i nošenja sa vlastitim aktivnostima.

Sadržaj

UVOD	7
Hitna poruka svim ,ludim', ,agresivnim', ,nestabilnim', ,kaotičnim', ,depresivnim' ljudima...	
onima koje obilježavaju duševno bolesnim.	9
Prodavanje lijekova za probleme koje su oni napravili	9
Hrabri novi svijet?	10
Mit o trajnoj sreći	11
Normalnost vs. različitosti	12
Bolest kao razlika	12
Liječenje ili represija	14
Psihijatrija kao politička represija	15
Stvarnost lijekova	16
Prirodno liječenje	17
Povratak našeg uma	17

su, naravno, jako zarazni. Dakle, vidimo da lijekovi ne rade ništa osim što održavaju umjetno stanje mozga što čini stvari više podnošljivim za pojedinca. Tu nema ništa ‚problematično‘, s obzirom da su neki ‚mentalni poremećaji‘ duboko uznemirujući i mogu dovesti do samoubistva, ali nije pošteno reći ljudima da će ih njihovi lijekovi ‚izliječiti‘. Lijekovi na recept, kao i bilo koji drugi lijekovi, moraju se koristiti oprezno i uz pravi tretman, uz ili bez pomoći stručnjaka. U suprotnom, osoba će ostati potrošač/žrtva farmacije do kraja života. Nažalost, to je ono i čemu se oni nadaju.

Prirodno lječenje

Najproblematičniji učinak droga je taj da oni sprječavaju pojedince da se liječe prirodnim putem, koji zahtijeva dinamične periode prije restauracije. Pravo iscjeljenje nije spor proces, kao što psihijatri žele vjerovati, ali je ciklički, sa padovima i usponima, dok se mozak ne ‚očisti‘ od starih neurona i dok novi ne pronađu slobodu. Nažalost, ljudi koji rade na području mentalnog zdravlja ne vole ništa kaotično, tako da čine sve što mogu kako bi potisnuli ‚simptome‘ i ujedno spriječili ‚bolesnika‘ da dođe do kraj tunela.

Ako osoba koja ima dovoljno sreće da joj se ‚dopusti‘ da dovrši proces lječenja, to rezultira novim pogledom na svijet, stvarost, društvo i život, dopuštajući joj da usvoji zdrav način života, možda i podalje od bezumnog konzumerizma i oružja za masovno uništenje, poput televizije. Izazovi i poteškoće su neophodni elementi u bilo kojem duhovnom rastu, kako bi mogli razumjeti kako naš mozak radi i razvijati ga. Naši ‚poremećaji‘ su doista opasni darovi koje moramo uzgajati i poštovati, a ne potiskati i mrziti.

Povratak našeg uma

Da ne bude zabune: Ova opširna analiza o civilizaciji i psihijatriji se ne koristi kako bi odbacili našu odgovornost i okrivili druge za sve naše probleme. Mi smo previše nestrpljivi da konačno vratimo svoje umove. Nama ne trebaju ‚profesionalci‘ koji će nam reći kako trebamo

unakažen. Pojedinac može misliti da je najvažnija njegova egzistencija u stvarnosti, ali to je samo sa njegove tačke gledišta. To nema historijsku perspektivu. Čovjek nema pravo da razvoje svoj vlastiti um. Ova vrsta liberalne orijentacije ima veliku privlačnost. Moramo električno kontrolisati mozak. Vojska i generali moraju biti pod kontrolom elektrostimulacije mozga.“ – Dr. Jose Delgado

Ovaj citat koji dolazi od strane psihijatra koji je regrutovan od strane CIA-e za MKULTRA program kontrole uma nakon što je služio fašističkom režimu u Španiji, nije mogao biti jasniji. Ova opsesija za kontrolom nije ništa novo za civilizaciju kojom upravljaju muškarci, a u kojoj živimo, i kontrolisanje um je, bez sumnje, njihov najveći izazov. Oni sanjaju da ubiju životinje (životnu-silu) u nama, da se konačno pretvorimo u savršene strojeve koji rade isključivo u ime ‚napretka‘. Utemeljitelj američke psihijatrije, Benjamin Rush, čak smatra ludilo kao ‚divlju životinju koju psihijatar mora da pripitomi‘, poređenje koje nas podsjeća na način kako su nebijelci tretirani u doba stare kolonizacije.

Stvarnost lijekova

Elektrošok terapije i lobotomija nisu toliko česte kao prije nekoliko desetljeća, iako je činjenica da u barbarskim praksama još uvijek postoje. Prisilni lijekovi ih uglavnom zamjenjuju, često uz prijetnju prisilnog unošenja lijekova u organizam, ako ih pacijent ne popije. Ova promjena nije uzrokovana novim osjećajima među psihijatrima, ali pritisci od osiguravajućih društava misle da je jeftinije poslati pacijenta kući sa receptom za lijekove, a i farmacija povećava prihode. Drugi uzrok je da su ljudi općenito više spremni da se ‚fiksiraju‘, što ne mora nužno biti dobrovoljno liječenje, ali u većini jeste. Doista, to samo može da dokaže da su nam mozgovi učinkovito isprani, da se više i ne opiremo.

Kako lijekovi na recept ‚rade‘ – dok oglasi i psihijatri eksplicitno ili implicitno tvrde da im mogu pomoći da ‚ozdrave‘, realnost izgleda drugačije: oni rade samo da sakriju ‚simptome‘ i čuvaju mozak mirnim. Kada droge završe svoje učinke, pojedinac je u istoj situaciji kao prije ili možda goroj, budući da svi antipsihotici mogu oštetiti mozak nakon nekoliko mjeseci ‚liječenja‘, fenomen poznat kao zakašnjela diskinezija. Svi oni

Koliko znamo, imamo samo jedan život na ovoj planeti. Zašto bi smo ga trošili pokušavajući se prilagoditi, svaki dan sve više zahtjevnijim ludim društvom, kada je napolju mnogo toga što se treba proživjeti, istražiti, iskušati i pronaći. Promjene uvijek dolaze odozdo i stare strukture opresije će pasti kada prestanemo da se oslanjamo na njih.

Hitna poruka svim ‚ludim‘, ‚agresivnim‘, ‚nestabilnim‘, ‚kaotičnim‘, ‚depresivnim‘ ljudima . . . onima koje obilježavaju duševno bolesnim.

Izreka „niko od nas nije slobodan dok svi ne budu slobodni“ čini se više istinitom nego ikada u ovim opresivnim vremenima. Ne možemo očekivati da nađemo radost i ispunjenost bez promijene okruženja, bez mijenjanja same strukture stvarnosti. Tako će duboko ozdravljenje uključiti ozdravljenje planete i društva u cjelini.

jarca (slika potisnutih želja – društva na kojem je projektirana), u kojoj se slažu svi historičari.

Može li to biti zato što ta teorija također savršeno vrijedi za ‚mentalne bolesti‘ današnjice? Oni koji pate od najviše od psihijataru su djeca, koja nemaju mogućnost izbora lijekova, jer nisu dovoljno ‚odgovorna‘. Osim ADHD i Aspergerovog sindroman spomenutog ranije, oznaka ODD – ‚opozicijski prkosni poremećaj‘ nudi povoljno objašnjenje nudi povoljno obrazloženje roditeljima koja ne žele da razumiju zašto se njihova djeca odupiru opresivnoj ideologiji i besmislenom potrošačkom načinu života. Za te roditelje, lijekovi se čine kao jedino ‚rješenje‘, pogotovo ako su i samo žrtve psihijatrijske industrije.

Psihijatrija kao politička represija

Još više zapanjuje slučaj kako je mit o ‚mentalnoj bolesti‘ korišten od strane sistema za represiju, uključujući i Sovjetski Savez, gdje su svi politički neistomišljenici – disidenti, redovno označeni kao ‚mentalni bolesnici‘ i zarobljavani u bolnicama. Sličnu represiju vrši i SAD, gdje društvene devijante zaključavaju, kao npr. Timothy Learya, zbog zagovaranja legalizacije droga. I kao što je nedavno, u aprilu 2003. godine, neko čitajući teorije zavjere dijagnosticiran ‚paranoičnim‘ i zadržan u ludnici 9 dana.

„Višak strasti za slobodu proizvodi, kod mnogih ljudi, mišljenja i stavove koji se ne mogu ukloniti zbog neuvježbane vlade. Opsežni uticaj koji ima dogovor, strast i moral mnogih građana, sastavljeno je u oblik ludila, koji će oduzet slobodu, pod imenom anarhija.“ – Benjamin Rush

Baš kao što se novi zakoni konstantno dodaju kako bi se kreirale nove klase kriminalaca i ljude natjeralo na sužavanje niza zakonitosti, novi mentalni poremećaju se ‚otkrivaju‘ kako bi se stvorile nove klase ‚ludih‘, otvorile nove apoteke i ljude natjeralo na sužavanje ‚zdravog razuma‘. Zapravo ‚simptomi‘ duševnih poremećaja – su toliko široki i uobičajeni da svakome mogu biti dijagnosticirane 2-3 ‚bolesti‘ pri samoj posjeti psihijatra.

„Trebamo program psihologije i političke kontrole našeg društva. Svrha je fizička kontrola uma. Svako ko od stupa od datih normi, može biti hirurški

Ono što vidimo je da je većina ,psihičkih bolesti' pojedinaca prouzrokovala odbacivanje od strane društva, više nego od same ,bolesti'. Otudjenje, usamljenost, beskućništvo, nisko samopoštovanje su svi destruktivni rezultati društva koje ne trpi razlike. Nadalje, uvjerenje da postoji nešto ,krivo' što se mora ,ispraviti' (ili barem potisnuti) može samo otuđiti ljude od samih njih i učiniti da se osjećaju bezvrijedno i nesretno. Doista, gotovo sve od ovih ,bolesti' su povezane sa depresijom.

„Naše društvo ima tendenciju da smatra kao ,bolest' bilo koji način razmišljanja koji nije zgodan za sistem, a to je moguće, jer kada se pojedinac ne uklapa u sistem, prouzrokuje bol samom sebi, kao i probleme sistemu. Tako manipulacija pojedinca za prilagodavnaje sistemu vidi kao ,lijek' za ,bolest' i stoga je dobra.“ – Theodore Kaczynski

Liječenje ili represija

Sve nas ovo tjera da se zapitamo da li su psihijatri i psiholozi zainteresovani za liječenje ili je njihova uloga da drže iluziju o ,redu', ,normalnosti' i ,zdravom razumu' u društvu? Doista, primarni ciljevi azila su uvijek bili da se ,luđaci' drže dalje od društva, jer su smatrani ,opasnim'. Ali kako su oni opasno s obzirom da su statistike iste što se tiče kriminala među ,normalnim' ljudima? Je li to možda zato što se oni ne uklapaju u sistem i njihovo postojanje razotkriva laži ovog sistema?

Zanimljivo je napomenuti da je, prije nego su se pojavili azili, heretici, vještice, prostitutke, luđaci, općenito bilo koji ,društveni devijanti' su se ,liječili' (mučili, kamenovali, palili) od inkvizicije i, kada crkva počela gubiti svoju moć, neki od ,lovaca na vještice' su se pretvorili u psihijatre i zadržali su isti posao, pomoću pseudoznanosti umjesto religije, sebe stavili iznad psihičkih bolesti i pokušali ih prilagoditi društvenim standardima. Ti standardi su se silno mijenjali kroz vrijeme i prostor. Na primjer, homoseksualnost je smatrana poremećajem od strane Biblijskih-psihijatara do 70-ih.

Zanimljivo, mnogi psihijatri danas tvrde da su vješticama izrečene pogrešne dijagnoze, kako su one u stvarnosti ,patile' od ,mentalnih bolesti', a ne ,demonjskih uticaja'. Oni su jedini koji ne vjeruju u teoriju žrtvenog

UVOD

Zadovoljstvo nam je bilo prevesti i objaviti ovaj anonimni tekst koji se pojavio na starom sajtu 325 kolektiva 2003. godine, i koji je preuređen i objavljen 2011. Cilj nam je da se oslobodimo kaveza u kojem smo rođeni. To znači prevazilaženje ograničenja naših mentalnih obrazaca i oslobađanje od samoispunjavajućih dijagnoza mentalnih bolesti, u ime naših nedokučivih jednostvenosti i disfunkcionalnosti – našeg odbijanja rada, postavljanjem integrirane komponente mega mašine.

Zine ,Beyond Amnesty' (može se skinuti na 325.nostate.net) je također vrijedan čitanja, prodoran i lični napad na psihijatriju i zatvorski društvo koje nas vodi ka samouništenju. Anticivilizacijski mislioci poput Chellis Glendinninga, Johna Zerznana i Derricka Jensena su iscrtali patologiju modernog društva u svom korijenu u pritomljanju, kao rastuće uzroke kontrole, represije, zlostavljanja i samouništenja.

To će uzeti namjerno kršenje kontrole uzroka, koje su nametnule institucije društva. Sjećamo se samoubistava i ovisnosti o drogama i kažu da smrt i ubistva dominiraju ovim sistemom. Mi smo u egzistencijalnoj borbi i proglasili revolucionarni rat do kraja.

u jednom zatvorenom prostoru pod nazivom ‚škola‘, jer oni imaju previše energije i kreativnosti. ‚Zabrinuti‘ zbog njihove budućnosti u ovom društvu, pod utjecajem psihijatra, njihovi roditelji ih hrane Ritalinom, ponekad i od njihove 4. godine, kako bi umrtvili njihovu strast. Opet se uklupe u iluziju normalnosti, ali da li ih to čini sretnijima?

Šizofrenija se često spominje kada se govori o duševnim bolestima koje mogu biti duboko uznemirujuće i veoma duge. Kako bi razumijeli ovu ‚bolest‘, trebamo pogledati ‚primitivne‘ kulture: u svakoj od njih možete pronaći šamane koji su imali dar da putuju u ‚drugi svijet‘ i liječe ljude. Inicijacija je prisilna (iako se mladi šamani mogu identificirati rano po plemenima) i zahtijeva par dubokih uznemirujućih godina kako bi šamani bili sposobni da savladaju svoje sposobnosti. Ono što je zanimljivo je da su učinci ove inicijacije iznimno slični ‚simptomima‘ šizofrenije. Doista su neka primitivna plemena prevarena od strane zapadnih psihijatara da je njihov budući šaman ‚šizofreničar‘ i mora primiti terapiju. Nažalost, čini se antipsihotički lijekovi sprječavaju da se proces završi na takav način da se pojedinac izgubi u praznini između dva svijeta.

Ljudi su sve stavili pod etiketu Aspergerovog sindroma ili visokofunkcionisanog autizma. Pojedinci sa ovim ‚poremećajem‘ obično imaju visok IQ i nikakve druge probleme osim poteškoća u komuniciranju sa drugim. Njihova izoalcija i opsesivno razmišljanje ih može samo odvojiti i učiniti da ta komunikacija bude mnogo teža, s obzirom da nisu na istoj valnoj dužini sa drugima. To ne mora biti nedostatak, s obzirom da su neki psihijatri nedavno uradili ‚dijagnozu‘ na Newtonu i Einsteinu i spoznali da su imali Aspergerov sindrom.

Postavlja se pitanje: da li bi ovi genijalci postigli sve ono što jesu, ako bi bili označeni kao autistični i kljukani lijekovima u mladosti?

Socijalna anksioznost je također u porastu. Osim činjenice da je lakše postati samo-svjestan o našem ponašanju i izgledu, s obzirom da živimo u društvu gdje svakome sudimo po izgledu, važno je napomenuti da među životinjama postoje također i sramežljive životinje. Sramežljive životinje imaju veću šansu da prežive, s obzirom da ih njihovi strahovi drže podalje od rizika. Za ljudska bića, sramežljivost može učiniti više poteškoća da budu dio društva, ali je također odlična prilika da razviju svoje unutrašnje sposobnosti, za koje drugi, previše zauzeti socijalizacijom, se nemaju vremena brinuti.

sreći koja se promovira u modernom društvu? Da, manična-depresija uzorkuje patnje i otežava „normalan“ život, ali nije li to također način da se život dublje iskusi?

Normalnost vs. različitosti

Ono što vidimo je da, dok su neki problemi poput depresije i stresa gledani kao rezultat našeg dekadentno mentalnog krajolika, ostala stanja uma su postali problem samo zato što se ne uklapaju unutar velikog sistema civilizacije, gdje „normalnost“ olakšava sprovođenje „reda“. Oni koriste kulturne razlike u marketinške svrhe, ali na kraju bi svako trebao kupiti isti proizvod i imati iste želje: stabilne prihode, sretnu obitelj, lijepu kuću, savršeno tijelo, veliko samopouzdanje. One koji ne mogu sebi priuštiti da imaju „izbor“, ali su uglavnom ograničeni na različite ukuse, kao što je boja njihovog auta.

Ipak, različitost je neophodna za opstanak bilo kojeg eko-sistema. Ako je priroda preživjela do našeg „osvajanja“, to je zbog bioloških različitosti. Ako se klima ili okoliš promijeni, neke vrste će umrijeti, ali će druge preživjeti, omogućujući nastavak razvoja. Kad civilizacija reducira krave na jednu „savršenu“ rasu, to će zahtijevati samo virus da ih ubije sve.

Ono što nas najviše zanima je ipak različitost među ljudima. Vidimo da društvo ne podržava to jednostavno javnim školama: sva djeca moraju pratiti iste predmete, teme, bez obzira na njihove interese, pa čak iako na kraju mogu „birati“ između različitih karijera, to je samo zato što poslovno tržište ima potrebe. Kao rezultat toga, puno tinejdžera završit školu otuđen od svojih početnih težnji i bori se da pronađe posao koji ga zanima.

Bolest kao razlika

Pogledajmo neke raširene „mentalne bolesti“ sa stajališta da su više razlika, dio različitosti u eko-sistemo, nego poremećaj:

ADHD – Poremećaj hiperaktivnosti i deficita pažnje je posebno tužan primjer u svojetu u kojem živimo: mnogo djece ne može ostati čitav dan

**Hitna poruka svim „ludim“,
„agresivnim“, „nestabilnim“,
„kaotičnim“, „depresivnim“
ljudima . . . onima koje obilježavaju
duševno bolesnim.**

Prodavanje lijekova za probleme koje su oni napravili

Poznato nam je da depresija ima stalni rast u posljednjih nekoliko desetljeća. Ovo povećanje očito nije zbog zaustavljanja Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) koja je nedavno predvidjela da će, do 2020., depresija biti najveći zdravstveni problem u svijetu, odmah poslije bolesti srca, i ponudila kao objašnjenje da je to zbog prethodnog podcjenjivanja broja oboljelih od ove bolesti.

Nije li povećanje osjećaja praznine i bezvrijednosti, obilježja depresije, usko povezano sa društvom u kojem živimo, u vrijeme kada se ljudi gube u potrošnji i masi zabave kako bi izbjegli razmišljanje o svojim jadnim životima, ekonomskom opstanku i nadolasku totalnog uništenja planete? Dok su „stručnjaci“ plaćeni od strane farmaceutskih korporacija, uvijek će odgovor na depresiju biti poremećaj mozga zbog „hemijskih neravnoteža“, rezultat neispravnih gena. Ne možemo da se ne zapitamo kako to nije do okoline, s obzirom da stvar poput depresije nije postajala u Africi prije kolonizacije?

„Depresija se često promatra kao endem 20. generacije. Teška depresija 10 puta više prevladava danas, nego 50 godina ranije, a pogađa punih posljednjih deset godina nego što je pogađala ranije generacije. Takve osjećaje i takvo ponašanje potvrđuju frustracije i očaj koji nemaju kamo otići, kada je u društvenom krajloku revolucija zamrznuta. Otuđenjam ili čak i protivljenjem su sebe prodali kao stilske slike, otuđenjem postajanja modnog

dodatka. U međuvremenu samoubistvo je postalo najekstremnija regresija, te stalni porast za nekoliko desetljeća.“ – John Zerzan

U najboljem slučaju, depresija se smatra potrebnom od strane stranih učinaka o ,napretku‘ – kao i ubistva civila poput ,kolateralne štete‘ rata – ali ,stručnjaci‘ uvijek potvrđuju da je više znanstvenih istraživanja jedino rješenje problem. Dok se ti mitski geni ne pronađu, možamo živjeti u obećanom tehnološkom raju kao genetski modificirana bića, farmaceutskoj industriji je, naravno, drago da prodaje drogu kako bi omogućila da se ljudi nose sa ,hemijskom neravnotežom‘, naš kao što će prodavanje flaširane vode ,riješiti‘ problem zagađenja vode.

Hrabri novi svijet?

Nažalost, ako otkriju savršen lijek za otklanjanje stresa i depresije, neće se zaustaviti tu. Kao što nam postaje svima jasno, njihov interes nije sreća i zadovoljstvo čovječanstva, kako obećavaju, već ,napredak‘ tehnološke utrke. Takav lijek bi u stvarnosti bila prilika povećanja zahtjeva za društvo, izazivanje depresije. Naša ovisnost o drogama će prisiliti druge da ih koriste kako bi bili u mogućnosti da se natječu i preživljavaju.

„Zamislite društvo u kojem se nesretnim ljudima nude droge kako bi se otklonila nesretnost? Naučna fantastika? To se stvarno događa u našem društvu. Umjesto uklanjanja uvjeta koji ljude čini depresivnima, moderno društvo im nudi antidepresivne lijekove. U stvari, antidepresivni lijekovi su sredstvo mijenjanja unutrašnjeg stanja pojedinca na takav način da on može tolerisati socijalne uvjete koje bi inače smatrao nedopustivim.“ – Theodore Kaczynski

Iako je donedavno društvo moralo biti prilagođeno granicama ljudskog bića, situacija se obrnula i sada ljudsko biće mora biti prilagođeno društvu. Je li to nova ideja o ,savršenom svijetu‘? I što je najvažnije, da li je to tvoja ideja?

Budući da se ovo pitanje nikada ne pokreće u mainstream medijima – čini se da su nam farmacijske korporacije odgovorile. Korištenje lažnih obećanja konzumerizma – naš proizvod će riješiti sve vaše probleme i napraviti da se osjećate ispunjeno baš kao i ove idealizirane slike koje ćete vidjeti na našim reklamama – prodaja antidepresiva je proasla na

800% u 90-im. Tvrde da svaki peti Amerikanac (preko 50 miliona ljudi) ,treba hitno lijek‘. Je li hitno zato što su se ljudi konačno probudili i trebaju biti vraćeni nazad u matricu iluzije prije nego vide pustinju stvarnog svijeta u kojem žive?

Mit o trajnoj sreći

Jedna od posljedica prekomjernog marketinga lijekova i mnogih drugih unapređenja ,zdravlja‘ kao vrijednosti, je stvaranje jedinstvenog ideala do kojeg bi svako trebao držati. Ovi ,ispunjeni‘ potrošači koje vidimo na reklama su postali, svjesno ili nesvjesno, uzori za većinu nas. Oni čine da vjerujemo u moguću trajnu sreću, najveći mit.

„Patnja je nesporazum. Ona postoji. Ona je stvarna. Možemo je nazvati nesporazumim, ali ne možemo se pretvarati da ne postoji. Nekada sam jako – jako uplašena, bilo koja sreća se čini trivijanom. Pa ipak, pitam se, ako to nije sve nerazumijevanje – ta sreća, taj strah od boli . . . ako bi svi, umjesto bojanja i bježanja od nje, joj prišli, možda bi mogli da pređemo preko nje. Ne znam kako da objasnim, ali vjerujem da u stvarnosti bol nije bol. Ako je možete izdržati.“ – Ursula Le Guin

Ljudska bića, kao i svi svjesni organizmi, su dualitični po prirodi. Ne možemo znati za slatko, ako ne znamo za kiselo. Ne možemo doživjeti sreću, ako ne iskusimo tugu. Uz naš pokušaj eliminisanja tuge i naše opsesije za srećom, stvaramo emotivnu smrt. Ovako se osjeća neko ko pati od depresije. U stvarnosti, moglo bi se reći da je depresivna osoba drugačije od ,normalne‘ osobe samo u svojoj svjesnosti o siromaštvu njenog emotivnog života.

Prevelik strah od terora, postajemo u stanju da ne možemo osjetiti užitak. Da bi dobili mogućnost da budemo iznad toga, bol bi trebala biti prihvaćena kao i svi drugi osjećaji.

„Sram, strah, teror, bijes su prolazna ludila“ – Benjamin Rush

Pojedinci sa oznakom manične-depresije (bipolarni poremećaj), u jednu ruku osjećaju oba stanja intenzivno. Iako je manija prihvaćena, čak se i promovira u društvu (razmislite o šoping turama), na depresivne epizode se mrštimo. Odvojite minut i zapitajte se: je li taj intezitet nužno loš za osobu ili je to problem samo zato što se ne uklapa u mit o trajnoj