

Dr. Gabor Maté
în colaborare cu Daniel Maté

MITUL NORMALITĂȚII

Traumă, boală și vindecare într-o cultură toxică

Traducere din limba engleză:

ANDREEA TINCEA

ANDRA MANOLE

EDITURA  HERALD

București

Elogii pentru *Mitul normalității*

„În *Mitul normalității*, Gabor Maté ne poartă într-o călătorie extraordinară de descoperire a modului în care bunăstarea noastră emoțională și conectivitatea noastră socială (pe scurt, modul în care trăim) sunt strâns legate de sănătate, boală și dependențe. Este posibil ca bolile cronice mintale și fizice să nu fie boli separate și distincte, ci procese complexe, cu mai multe straturi, care reflectă (mal)adaptările la contextul cultural în care trăim și la valorile pe care le respectăm. Această poveste captivantă și frumos scrisă are implicații profunde pentru viațile noastre, inclusiv pentru practica medicinei și a sănătății mintale.”

– **Bessel A. van der Kolk**, M.D., președinte al Trauma Research Foundation, profesor de psihiatrie la Boston University School of Medicine și autor al bestsellerului nr. 1 al *New York Times*, *Corpul nu uită niciodată. Cooperarea dintre creier, minte și corp pentru vindecarea traumelor*, Editura Adevăr Divin (*The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*)

*

„Gabor și Daniel Maté au creat o resursă magnifică pentru noi toți în *Mitul normalității*, o lucrare puternică, profundă, plină de știință, plină de povești inspiraționale care ne ajută să vedem cum stresul din cultura noastră ne modelează bunăstarea în toate fațetele sale. Analizând cu atenție sănătatea medicală și mintală printr-o investigație amplă și de durată, ei au contestat viziunile simpliste despre boală și tulburare pentru a oferi în schimb o perspectivă mai largă asupra capacității omului de a fi înfloritor, perspectivă care are implicații directe asupra modului în care trăim individual, acasă, dar și ca o mare familie a umanității. O lucrare a inimii minuțioasă și inspirată, această carte ne face să punem la îndoială presupunerile noastre și să ne gândim profund la cine suntem și la modul în care putem trăi mai deplin și mai liber, valorificând puterea minții pentru a aduce vindecare și integritate în viațile noastre, pe Pământ.”

– **Daniel J. Siegel**, M.D., profesor clinician la UCLA School of Medicine, director executiv al Midnight Institute și autor al cărții *IntraConnected: MWe (Me + We) as the Integration of Self, Identity, and Belonging*, bestseller *New York Times*

*

„O carte înțeleaptă, sofisticată, riguroasă și creativă: o investigație intelectuală și plină de compasiune despre cine suntem și cine am putea deveni. O lectură esențială pentru oricine are un trecut și un viitor.”

– **Tara Westover**, autoarea cărții *Educated*, bestseller *New York Times*



„Gabor și Daniel Maté au livrat o carte în care cititorii pot căuta refugiu și alinare în momente de criză personală și socială profundă. *Mitul normalității* este o busolă esențială în vremuri de dezorientare.”

– **Esther Perel**, psihoterapeut, autor și gazdă a podcastului
Where should we begin?

*

„Gabor Maté articulează fără menajamente, cu strălucire și pasiune ceea ce toți știm instinctiv, dar niciunul dintre noi nu vrea cu adevărat să înfrunte: întreaga construcție socială a lumii în care trăim este profund greșită, cu toxicități la toate nivelurile. Cu toate acestea, deși cartea arată clar ce este atât de teribil de greșit, ea indică și cum putem îndrepta lucrurile. Maté este un ghid prin pădurea periculoasă a minții și a societății noastre, fără să ne lase să ignorăm întunericul, ci arătându-ne, în cele din urmă, lumina. *Mitul normalității* este exact ceea ce avem nevoie.”

– **Marianne Williamson**, autoarea cărții *A Return to Love*,
bestseller *New York Times*

*

„*Mitul normalității* este o realizare uimitoare, de o amploare epică și totuși profund pragmatică și practică. Cred că va deschide porțile unei noi perioade în care vom ajunge să înțelegem că emoțiile, cultura, corpurile și spiritele noastre nu sunt separate, iar starea de bine poate apărea doar dacă tratăm întreaga ființă. Voi citi această carte din nou și din nou.”

– **V (fostă Eve Ensler)**, autoarea piesei de teatru
Monoloagele vaginului și a cărții *The Apology*

*

„*Mitul normalității* ar putea schimba pentru totdeauna modul în care îți privești experiențele de viață și felul în care acestea îți pot modela biologia. Dar, mai important, Gabor Maté ne indică o cale de vindecare comunitară de care avem nevoie cu disperare.”

– **Elissa Epel**, PhD, profesor la University of California, San Francisco,
și coautor al bestsellerului *The Telomere Effect*

*

„Gabor și Daniel Maté oferă o puternică și surprinzătoare cale de răscumpărare pentru a ieși din iluzia toxică a «normalității». Această carte remarcabilă și revoluționară va avea un impact profund asupra bunăstării individului, a societății și a pământului nostru, într-un moment în care înțelepciunea și compasiunea sunt esențiale pentru supraviețuirea noastră împreună.”

– **Reverend Joan Jiko Halifax**, superior al Centrului Zen Upaya

Pentru draga mea Rae, partenera mea de viață, care m-a văzut înainte ca eu să mă văd pe mine și care m-a iubit cu mult înainte ca eu să mă pot iubi. Niciuna dintre lucrările mele nu ar exista fără ea. Și pentru copiii pe care i-am adus pe lume împreună – Daniel, Aaron și Hannah – care ne luminează lumea.

Cel mai bun medic este și filosof.

Aelius Galenus (Galen din Pergamon)

Căci pentru ca medicina să își poată îndeplini cu adevărat marea sa sarcină, trebuie să intervină în viața politică și socială. Ea trebuie să semnaleze obstacolele care împiedică funcționarea socială normală a proceselor vitale și să purceadă la eliminarea lor.

Rudolf Virchow, medic german din secolul al XIX-lea

Atunci când încerci să supraviețuiești, transformi boala într-o strategie de supraviețuire, iar pierderea în cultură.

Stephen Jenkinson

CUPRINS

Cuvânt-înainte de conf. univ. dr. Diana Lucia Vasile	17
Nota autorului	21
Introducere	
De ce normalitatea este un mit (și de ce contează acest lucru)	22

PARTEA I NATURA NOASTRĂ INTERCONECTATĂ

01. Ultimul loc în care ai vrea să fii: Fațetele traumei	35
<i>Ce este trauma și ce face ea</i>	39
<i>Două tipuri de traume</i>	41
<i>Ce nu este trauma</i>	44
<i>Trauma ne separă de propriile corpuri</i>	45
<i>Trauma ne disociază de trăirile noastre viscerele</i>	46
<i>Trauma limitează flexibilitatea răspunsului</i>	48
<i>Trauma favorizează o viziune a sinelui bazată pe rușine</i>	49
<i>Trauma ne distorsionează viziunea asupra lumii</i>	50
<i>Trauma ne înstrăinează de prezent</i>	51
<i>Nu a început cu tine</i>	52
02. Trăind într-o lume imaterială:	
Emoțiile, sănătatea și unitatea corp-minte	56
<i>Mecanismul stresului</i>	64
<i>Amintiri în flăcări: Cazul Glenda</i>	67
03. „Îmi zgudui creierul”: Biologia noastră extrem de interpersonală	70
04. Tot ce mă înconjoară: Rapoarte ale noii științe	77
05. Revolta împotriva corpului: Misterul sistemului imunitar rebel	85
<i>Durere și supărare: Miray, Bianca și scleroza multiplă</i>	95
<i>De ce crește numărul bolilor autoimune?</i>	98

06. Nu este „un lucru”: boala ca proces	101
<i>Dincolo de metafora războiului</i>	103
<i>O doctoriță s-a vindecat singură</i>	109
07. O tensiune traumatică: Atașament vs. Autenticitate	112

PARTEA A II-A

DENATURAREA DEZVOLTĂRII UMANE

08. Cine suntem noi cu adevărat? Natură umană, Nevoi umane	131
09. O fundație solidă sau fragilă: Nevoile ireductibile ale copiilor	139
10. Probleme încă din prag: Înainte de a veni pe lume	151
11. Ce opțiuni am? Nașterea într-o cultură medicalizată	160
12. Horticultura pe Lună: Parenting subminat	172
<i>Suprimarea instinctului, ca la carte</i>	173
<i>De ce contează stresul parental</i>	182
<i>Toți părinții singuri</i>	185
13. Forțarea creierului în direcția greșită: Sabotarea copilăriei	190
14. Un șablon pentru suferință: Cum ne construiește cultura caracterul	207
<i>Prima trăsătură de „caracter”: Separarea de sine</i>	212
<i>A doua trăsătură de „caracter”: Foamea de a consuma</i>	213
<i>A treia trăsătură de „caracter”: Pasivitate hipnotică</i>	215

PARTEA A III-A

REGÂNDIREA ANORMALULUI: AFECȚIUNILE CA ADAPTĂRI

15. [Orice] doar ca să nu mai fii tu [însuți]: Dezmințind miturile despre dependență	219
<i>Două întrebări esențiale</i>	225
16. Mâna sus: O nouă perspectivă asupra dependenței	232

17. O hartă inexactă a durerii noastre: Ce greșim în legătură cu bolile psihice	243
18. Minteă poate face lucruri uimitoare: De la nebunie la sens	261

PARTEA A IV-A TOXICITĂȚILE CULTURII NOASTRE

19. De la societate la celulă: Incertitudine, conflict și pierderea controlului	283
20. Jefuirea spiritului uman: Deconectarea și nemulțumirile sale	294
21. Nu le pasă dacă te omoară: Sociopatia ca strategie	304
22. Un sentiment de sine agresat: Cum rasa și clasa ne intră sub piele	318
23. Amortizoarele de șoc ale societății: De ce femeile o duc mai rău	336
24. Le simțim durerea: Politica noastră plină de traume	350

PARTEA A V-A CĂI SPRE ÎNTREGIRE

25. Minteă conduce totul: Posibilitatea de vindecare	367
26. Cele 4 principii ale vindecării și cele 5 forme de compasiune:	
Câteva principii de vindecare	380
1. Autenticitatea	381
2. Autonomia	382
3. Furia (Anger)	384
4. Acceptarea	386
Cele 5 forme de compasiune	388
27. Un dar îngrozitor: Boala ca profesor	396
28. Înainte ca [propriul] corp să spună Nu:	
Primii pași ai întoarcerii către sine	413
Înainte ca [propriul] corp să spună Nu:	
un exercițiu de autoinvestigare	417

29. A vedea dincolo de credințe:	
Anularea convingerilor autolimitative	427
<i>Pasul 1: Reetichetarea</i>	429
<i>Pasul 2: Reatribuirea</i>	430
<i>Pasul 3: Refocalizarea</i>	431
<i>Pasul 4: Reevaluarea</i>	432
<i>Pasul 5: Re-crearea</i>	433
30. De la dușmani la prieteni: Lucrul cu obstacolele în calea vindecării	435
31. Iisus în <i>tipi</i> : Psihedelice și vindecare	452
32. Viața mea ca experiență a autenticității: Atingerea spiritului	468
33. Desființarea unui mit: O viziune despre o societate mai sănătoasă	485
<i>O societate conștientă de traume</i>	490
<i>Conștientizarea traumei: Medicină</i>	491
<i>Conștientizarea traumei: Lege</i>	493
<i>Conștientizarea traumei: Educație</i>	494
Mulțumiri	502
Note	505
Index	540

CUVÂNT-ÎNAINTE

Conf. univ. dr. Diana Lucia Vasile

Am iubit dintotdeauna cărțile. Am crescut cu o bibliotecă mare, cu doi părinți care mi-au susținut deschiderea și preocuparea pentru citit. În plus, mi-a plăcut să studiez, nu doar să citesc, pentru că eram curioasă și aflam lucruri foarte interesante despre lume. Cel mai interesant mi s-a părut faptul că aflam cum este viața pentru o altă persoană, cum gândește, cum simte, cum exprimă, ce se întâmplă în sufletul ei. Așa m-am apropiat cumva de mine. Mi-a luat mult timp să realizez că era unul dintre drumurile prin intermediul cărora care mă căutam. Mă căutam ca să mă înțeleg, să mă liniștesc chiar. Obiceiul cititului a rămas cu mine, precum și cel al studiului prin cărți, al studiului despre lume și al studiului meu despre mine ca om.

Cred că bănuiești deja cât de mult am așteptat această carte! Și cât de mult m-am bucurat să o parcurg! Știam deja că Gabor Maté este un vorbitor foarte bun și că a reușit prin cărțile sale să ajungă în sufletele înțelepte ale multor oameni porniți pe drumul înțelegerii și dezvoltării propriiei persoane. Da, în sufletele înțelepte ale oamenilor. Pentru că există o astfel de parte în fiecare dintre noi. O parte care rezonază cu adevărul, cu ceea ce este potrivit pentru sine, cu ceea ce face ca sufletul să se umple de energie și să simți că te înalți, iar gândurile sunt toate în acord cu ceea ce simți. Atunci simți că totul în tine este aliniat. Atunci se întâmplă să se creeze terenul prielnic pentru dezvoltare, pentru vindecare. Asta reușește Gabor să facă în timpul prelegerilor sale și cu fiecare carte pe care a scris-o. Reușește asta pentru că și-a dedicat mulți ani căutării adevărului său, iar acum, împreună cu fiul său Daniel, împărtășesc lumii învățăturile și practicile lor. Împărtășesc cu încredere, cu bucurie, cu smerenie, cu speranță, cu dorința de a contribui la o lume mai bună, mai sănătoasă. Sunt conștienți de importanța muncii lor, dar și de provocările care li se așază înainte.

Cartea este un manifest foarte bine documentat al necesității, acum mai mult ca oricând, de a ne cunoaște natura umană, nevoile și modul

bazal și unitar de funcționare ca ființe umane; de a accepta faptul că fizicul și psihicul nostru reprezintă o unitate; de a înțelege modul în care se produce dezvoltarea și ce anume stimulează sau blochează această dezvoltare; de a face vindecarea posibilă, atunci când boala indică o abatere de la autoreglarea firească a organismului (a sistemului psihofizic). De asemenea, cartea este o dovadă aproape palpabilă a ceea ce știința a demonstrat în ultimele decenii: că sănătatea unui om nu este o problemă personală, ci una relațională, socială; că toată dezvoltarea noastră se poate abate de la firesc și poate să genereze boli *nu pentru că un individ a ales* să aibă comportamente, gânduri și trăiri nocive, ci pentru că mediul în care s-a dezvoltat, a trăit și în care a avut nevoie să se ancoreze l-a tratat necorespunzător. A primit experiențe, informații, educație, reacții nepotrivite pentru el și, ca urmare, pentru că avea nevoie să se adapteze, s-a adaptat la nepotrivit. S-a îndepărtat, s-a rupt de sine și s-a modelat după nepotrivit. Și a uitat că a făcut asta și a dezvoltat automatisme care îl îndepărtează continuu de natura sa autoreglatorie. Uneori drumul înapoi este definitiv pierdut. Dar asta nu înseamnă că drumul înapoi nu este posibil: înapoi la sine, înapoi la întreg, la mecanismele generatoare de reglaj, de sănătate, de evoluție.

Cartea pe care ne-o oferă Gabor și Daniel este o chemare energetică la a întâlni și a cunoaște cele mai frumoase și eficiente părți ale noastre, părți ascunse, pierdute chiar, în spatele unor manifestări urâte, neplăcute, dureroase și uneori banale ale ființei noastre. Experiențele personale pe care Gabor ni le împărtășește cu multă generozitate și simplitate ne arată că dincolo de ceea ce am învățat în mediile în care am trăit se află resurse, capacități, posibilități, unele dintre ele blocate în rănilor noastre provocate de experiențele traumatice pe care le-am traversat. Aceste răni – îmbinate cu informații și experiențe pe care societatea le oferă sau le solicită de la noi și care mult prea des nu ne fac bine, așa cum demonstrează constant știința – pun bazele deconectării de noi înșine, de ceea ce avem mai valoros în noi: mecanismele de autoreglare care fac posibilă sănătatea și dezvoltarea.

Mi-am petrecut aproape toată viața de adult încercând să înțeleg ce înseamnă aceste răni, cum ne fac să funcționăm sub potențialul nostru, cum ne îmbolnăvim, cum ne încurcăm în relațiile cu ceilalți – și uneori cu cei foarte dragi pe care ne trezim că îi rănim atât de tare, încât ne pierdem cu totul în disfuncționalitate... Am studiat și am lucrat cu mine însămi până când nu am mai făcut diferența dintre cele două, pentru că de la un punct încolo, ea nu mai avea sens. Am înțeles de ce „Cunoaște-te pe tine însuși” este cel mai important îndemn și baza sănătății noastre, în toate aspectele ei: corporale, emoționale, mintale, relaționale, profesionale și orice alt aspect la care ne-am putea gândi. La fel ca Gabor, mi-am dorit să împărtășesc cu ceilalți cunoașterea dobândită și scriu, vorbesc, predau, continui să studiez – în primul rând persoana mea –, continui să învăț, să mă dezvolt. Pe drumul acesta, dificultățile relaționale, bolile, senzațiile corporale neplăcute, neîmplinirile, erorile, limitele, fricile, rușinea (care mă cuprinde mai des decât aș vrea și decât ți-ai putea închipui) îmi sunt semnale, învățători, ghizi, parteneri de drum. În tot acest timp, mi-am permis să cresc, să devin mai autentică, mai onestă, mai blândă cu mine și cu ceilalți, mai înțelegătoare, mai fermă în alegerea scopurilor și planurilor de viață, mai capabilă să construiesc relații stimulative.

Desigur, precum Gabor și împreună cu el, și eu sper și facem tot ce ne stă în putință să crească numărul celor care își descoperă lumea interioară și își găsesc propriul drum prin care să repornească mecanismele de autoreglare. Cu siguranță această carte va fi un sprijin, un ghid, o trezire și un impuls nou de viață. Asta se va întâmpla cu fiecare dintre cei care pornesc pe acel drum, fără ca rezultatele bune să excludă erorile, conflictele, problemele, dificultățile și chiar agresiunile. Important este ca fiecare dintre noi să continue. Mai ales când va fi greu; atunci e esențial să fim blânzi, răbdători, atenți cu noi înșine, fără să punem presiune pe noi înșine pentru a obține rezultate, fără să ne acuzăm sau să ne pedepsim pentru ritmul încet sau lipsa de rezultate. Și cel mai important, așa cum scoate în evidență minunat Gabor Maté, să fim pregătiți să aflăm că sănătatea, vindecarea arată altfel decât ne-am imaginat-o la începutul căutărilor și eforturilor

noastre. Și este mult diferită de ceea ce se promovează încă în cultură, educație, legi, mass-media, internet.

Cu alte cuvinte, dacă începem să ne cunoaștem, să ne înțelegem durerile și mai ales limitările, bolile și problemele cu care ne confruntăm ca fiind funcții sau mecanisme elaborate în copilărie pentru a ne adapta la ce am trăit, ne vom permite să fim buni și toleranți cu noi înșine, dar și să repornim creativitatea pentru a genera noi idei, comportamente, noi mecanisme mai funcționale, mai adaptate, mai eficiente pentru ceea ce suntem și facem în prezent în viața noastră. Asta înseamnă vindecarea traumei: să te cunoști, să recuperezi energie bună, să ai un plus de chef de viață, să recunoști ce este potrivit pentru tine și să-ți faci obiceiuri bazate pe ceea ce este potrivit pentru tine, să fii mai autonom și mai conectat la tine și la ceilalți, fără să pui presiune sau să faci rău celui alt prin vorbele, faptele sau strategiile tale. Vindecarea nu presupune să schimbi trecutul, ci înseamnă să te schimbi pe tine acum, în momentul prezent: modul în care gândești despre tine, în care resimți experiențele, modul în care relaționezi cu cei din jur, modul în care te dezvolti și contribui la dezvoltarea celor din jurul tău. Modul în care te lași influențat de lume și modul în care influențezi lumea. Presupune să te *re-creezi*, să devii o variantă a ta mai adaptată la *aici* și *acum*, una pe care cel mai probabil nici nu ai fi putut să o concepi în întregime la începutul drumului.

Toate acestea, plus pașii concreți pe care îi putem face, sunt descrise simplu și pe înțelesul tuturor în această carte. Iar înainte să te apuci de citit, aș mai spune ceva: parcurgând această carte, am avut același sentiment de firesc, de cald, de recunoaștere a frumuseții și profunzimii umane pe care l-am avut atunci când am stat la aceeași masă cu Gabor și soția lui, Rae. Întâlnirea noastră a născut o legătură de un firesc și o bucurie pe care cu greu le pot descrie în cuvinte. Dar dacă vei citi cartea, știu că vei fi printre aceia care vor ajunge să simtă această bucurie și să ia contact cu propriul suflet înțelept. Iar de atunci încolo, viața nu va mai fi la fel. Va fi mai plină... cu viața ta!

septembrie 2022

NOTA AUTORULUI

În această carte nu există personaje compozite sau fictive. Fiecare poveste spusă este cea a unei persoane reale ale cărei cuvinte, din interviurile transcrise, sunt reproduse cu exactitate, cu modificări ocazionale pentru a oferi mai multă claritate. Atunci când este folosit doar un prenume, acesta este un pseudonim pentru a proteja viața privată, la cererea persoanei intervievate. În astfel de cazuri, unele date biografice pot fi, de asemenea, ușor modificate. În cazul în care sunt indicate ambele nume, identitatea este reală.

Cu excepția cazului în care se specifică altfel, toate caracterele italice îmi aparțin.

Câteva cuvinte despre autori. Această carte a fost scrisă în colaborare cu fiul meu Daniel. De obicei, cuvântul „cu” în identificarea autorilor este menit să desemneze un *ghostwriter*, cel care redă efectiv ideile autorului principal în formă scrisă. Nu a fost cazul aici: la majoritatea capitolelor, eu am fost autorul principal, iar Daniel a urmărit cu atenție stilul, tonul, claritatea argumentelor și cât de accesibilă e scriitura, contribuind adesea cu propriile idei. Ocazional, când mă blocam în ceea ce trebuie să spun sau în felul în care să o spun, el prelua frâiele scrisului pentru o vreme, creând o anumită secțiune sau un anumit capitol pe baza materialului pe care eu îl adunasem și îl scrisesem. În toate situațiile care apăreau, treceam capitolele de la unul la altul până când eram amândoi mulțumiți. Structura și fluxul cărții au fost, de asemenea, în mare măsură, o colaborare continuă între noi, de la pregătirea propunerii de carte până la proiectul final.

Așadar, deși *paternitatea* cărții este distribuită în mod inegal, în sensul că reflectă munca, cercetarea, analiza și experiența mea, ea a fost scrisă în mare parte în colaborare. Nu aș fi putut cu adevărat să realizez această sarcină fără parteneriatul strălucit cu Daniel.

Gabor Maté
Vancouver, B.C.

INTRODUCERE

De ce normalitatea este un mit (și de ce contează acest lucru)

Faptul că milioane de oameni împărtășesc aceleași vicii nu transformă aceste vicii în virtuți, faptul că au în comun atât de multe erori nu face ca erorile să fie adevăruri, iar faptul că milioane de oameni împărtășesc aceleași forme de patologie mintală nu face ca acești oameni să fie sănătoși.

– ERICH FROMM, *The Sane Society*

În cea mai obsedată de sănătate societate din toate timpurile, lucrurile nu stau deloc bine.

Sănătatea și bunăstarea au devenit o fixație modernă. Industriile de miliarde de dolari mizează pe investițiile continue ale oamenilor – mintale și emoționale, ca să nu mai vorbim despre cele financiare – aflați în misiuni nesfârșite precum a mânca mai bine, a arăta mai tânăr, a trăi mai mult, a se simți mai vioi sau pur și simplu a avea mai puține simptome. Întâlnim așa-zise bombe de „știri de ultimă oră despre sănătate” pe copertele revistelor, în știrile de la televizor, în publicitatea omniprezentă și în avalanșa zilnică de conținut online viral, toate acestea promovând un anumit mod de îmbunătățire de sine. Facem tot posibilul să ținem pasul: luăm suplimente, ne înscriem la cursuri de yoga, schimbăm în serie dietele, cheltuim bani pentru teste genetice, elaborăm strategii de prevenire a cancerului sau a demenței și căutăm sfaturi medicale sau terapii alternative pentru lucrul cu afecțiuni ale corpului, psihicului și sufletului.

Și totuși, sănătatea noastră colectivă se deteriorează.

Ce se întâmplă? Cum am putea să înțelegem faptul că în lumea noastră modernă, aflată pe culmile ingeniozității și sofisticării medicale, asistăm la apariția a tot mai multe boli fizice cronice și afecțiuni

precum boli psihice și dependență? Mai mult decât atât, cum se face că nu suntem mai alarmați? Asta dacă ne dăm seama de ce se întâmplă! Și cum să găsim calea de a preveni și de a vindeca numeroasele afecțiuni care ne iau cu asalt, chiar și lăsând la o parte catastrofele acute, cum ar fi pandemia COVID-19?

În calitate de medic, cu experiență de lucru de peste trei decenii (timp în care am fost implicat într-o mulțime de situații, de la asistarea la nașteri până la conducerea unei secții de îngrijire paliativă), am fost întotdeauna impresionat de legăturile dintre individ și contextele sociale și emoționale în care se desfășoară viața noastră și în care apar condițiile stării de sănătate sau de boală. Această curiozitate, sau ar trebui să spun fascinație, m-a determinat, în timp, să cercetez în profunzime știința de ultimă oră care a subliniat cu eleganță astfel de legături. Cărțile mele anterioare* au explorat unele dintre aceste legături așa cum se manifestă în anumite afecțiuni, cum ar fi: tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (AD(H)D), cancerul și bolile autoimune de toate tipurile și dependența. Am scris, de asemenea, despre dezvoltarea copilului, perioada cea mai decisivă în procesul nostru de formare.¹

Cartea de față, *Mitul normalității*, își propune ceva mult mai cuprinzător. Am ajuns să cred că, în spatele întregii epidemii de afecțiuni cronice, mintale și fizice, care ne afectează în momentul actual, există ceva în neregulă în însăși cultura noastră, care generează atât epidemia de afecțiuni de care suferim, cât și, în mod crucial, barierele ideologice care ne împiedică să vedem clar situația dificilă, pentru a putea face ceva în acest sens. Aceste bariere – prevalente în întreaga cultură, dar endemice, într-o măsură tragică, în propria mea profesie – ne fac să ignorăm conexiunile care leagă sănătatea de viața socioemoțională.

Un alt mod de a spune acest lucru este că boala cronică – mintală sau fizică – este, în mare măsură, o *funcție* sau o *caracteristică* a modului în care sunt lucrurile, și nu o *defecțiune*; o consecință a modului în care trăim, nu o aberație misterioasă.

* A se vedea în acest sens și cărțile *Pe tărâmul fantomelor înfometate. Prizonieri în lumea dependenței* (2022) și *Minți împrăștiate. Originile și vindecarea tulburării de deficit de atenție* (2022), traduse și publicate deja la Editura Herald. (N. red.)

PARTEA I

NATURA NOASTRĂ INTERCONECTATĂ

*Deoarece gândim într-un mod fragmentar, vedem fragmente.
Iar acest mod de a vedea ne determină să fragmentăm lumea.*

– SUSAN GRIFFIN, *A Chorus of Stones*



O pictură realizată de soția mea, Rae, pe baza unei fotografii din 1944 (în colțul din stânga sus) cu mine la trei luni, ținut de mama mea, Judith. Steaua galbenă pe care o poartă este insigna rușinii impusă spre a fi purtată de evreii maghiari, la fel ca în alte teritorii ocupate de naziști. Rae surprinde bine privirea bântuită și frica din ochii mei de copil. Acrilic pe pânză, 40 x 30 in, 1997, www.raemate.com.

01 ULTIMUL LOC ÎN CARE AI VREA SĂ FII: FAȚEȚELE TRAUMEI

Este greu să ne imaginăm scopul unei vieți individuale fără să vizualizăm și un fel de traumă și este greu pentru majoritatea oamenilor să știe ce să facă legat de asta.

– MARK EPSTEIN, *The Trauma of Everyday Life**

Imaginează-ți: la vârsta fragedă de 71 de ani, cu șase ani înainte de a scrie aceste rânduri, autorul aici de față se întoarce la Vancouver, după o excursie în Philadelphia. Conferința a fost un succes, publicul a fost entuziasmat, mesajul meu despre impactul dependenței și al traumei asupra vieții oamenilor a fost primit cu căldură. Am călătorit într-un confort neașteptat, după ce am primit un loc la clasa business, grație amabilității din partea companiei Air Canada. Coborând peste panorama imaculată din Vancouver (o panoramă întinsă din-mare-până-n-cer), sunt și eu un tipic Mic Jack Horner** în colțul meu din avion, radiind de strălucirea gândului: „Ce băiat bun sunt”. În timp ce aterizăm și începem să ne îndreptăm spre poarta de îmbarcare, un mesaj de la soția mea, Rae, luminează micul ecran: „Îmi pare rău. Nu am plecat încă de acasă. Mai vrei să vin?” Mă încordez brusc, satisfacția fiind înlocuită de furie. „Nu-ți bate capul”, dictez sec în telefon. Amărât, debarc, trec de vamă și iau un taxi spre casă, ajungând în 20 de minute. (Am încredere că cititorul strânge mai apăsător cartea în mâini, plin de empatie și indignare față de nedreptatea suferită de autorul aici de față.) Văzând-o pe Rae, mârâi un „Bună!”, care este mai mult o acuzație decât un salut, și abia dacă o

* Mark Epstein este psihiatru, profesor de meditație budistă și autor. (N. a.) [A se vedea și cartea *Gânduri fără gânditor. Psihoterapia dintr-o perspectivă budistă*, publicată la Editura Herald, 2015. (N. red.)]

** Adresă la personajul Little Jack Horner dintr-un cântec pentru copii notat oficial pentru prima dată în secolul al XVIII-lea, cântec cu implicații de satiră și morală socială. Micul Jack Horner stă într-un colț și se fâlește că este un băiețel cuminte! Versuri: *Little Jack Horner / Sat in the corner, Eating his Christmas pie; / He put in his thumb, / And pulled out a plum / And said, „What a good boy am I!”* (N. red.)

privesc. De fapt, abia dacă am privit-o în următoarele 24 de ore. Când mi se adresa, nu scoteam decât niște mormăieli scurte și monotone. Îmi feream privirea, partea superioară a feței îmi era încordată și rigidă, iar maxilarul îmi era încleștat în permanență.

Ce se întâmplă cu mine? Țasta-i răspunsul unui adult matur în al optulea deceniu de viață? Doar la nivel superficial. În astfel de momente, adultul Gabor este prea puțin prezent în mix. Cea mai mare parte din mine se află prinsă în mrejele trecutului îndepărtat, aproape de începuturile vieții mele. Acest tip de deformare temporală fizico-emoțională, care mă împiedică să trăiesc în momentul prezent, este una dintre amprente ale traumei, o temă de bază pentru mulți oameni din cultura noastră. De fapt, este atât de profund „implicită”, încât mulți dintre noi nu știu că este acolo.

Semnificația cuvântului „traumă”, în limba greacă, este „rană”. Fie că ne dăm seama sau nu, rănilile noastre sau modul în care le facem față sunt cele care ne dictează o mare parte din comportament, ne modelează obiceiurile sociale și ne formează modul în care gândim despre lume. Ea poate chiar să determine dacă suntem sau nu *capabili* să gândim rațional în chestiuni de cea mai mare importanță pentru viața noastră. Pentru mulți dintre noi, trauma se arată în parteneriatele noastre cele mai intime, provocând tot felul de necazuri relaționale.

În 1889, psihologul francez Pierre Janet*, un pionier în domeniu, a descris pentru prima dată memoria traumatică spunând că este reținută în „acțiuni și reacții automate, senzații și atitudini... reluate și reconstituite în senzații viscerele”¹. În secolul prezent, vindecător și unul dintre cei mai importanți psihologi specializați în traume, Peter Levine, a scris că anumite șocuri asupra organismului „pot altera echilibrul biologic, psihologic și social al unei persoane într-o asemenea măsură, încât amintirea unui anumit eveniment ajunge să afecteze și să domine toate celelalte experiențe, perturbând aprecierea momentului prezent”². Levine numește acest lucru „tirania trecutului”.

* A se vedea și cartea *Automatismul psihologic – Experimente ce stau la baza noilor teorii despre traumă și disociere (vol. I)*, de Pierre Janet, publicată la Editura Herald, București, 2022. (N. red.)