

ЗМІСТ

Від автора.....	9
<i>Вступ.</i> Чому норма — міф (і чому це важливо)	11
Частина I. Взаємопов’язаність як природа.....	23
<i>Розділ 1.</i> В останню чергу хочеться бути тут: грані травми.....	25
<i>Розділ 2.</i> Нематеріальний світ: емоції, здоров’я та єдність тіла і розуму.....	50
<i>Розділ 3.</i> У мене від тебе в голові дзвенить: міжособистісна біологія.....	67
<i>Розділ 4.</i> Усе навколо: про що розповідає новітня наука.....	75
<i>Розділ 5.</i> Заколот у тілі: таємниця бунтарської імунної системи.....	85
<i>Розділ 6.</i> То не річ — хвороба як процес	105
<i>Розділ 7.</i> Травматичне напруження. Боротьба прив’язаності та автентичності.....	118
Частина II. Викривлення людського розвитку	137
<i>Розділ 8.</i> Хто ми насправді? Природа та потреби людини	139
<i>Розділ 9.</i> Міцний або хиткий фундамент. Безкомпромісні потреби дитини	148
<i>Розділ 10.</i> Біда на порозі. Перед появою на світ	162
<i>Розділ 11.</i> А який у мене є вибір? Дітонародження в схибленій на медицині культурі.....	172
<i>Розділ 12.</i> Садівництво на Місяці, або що загрожує вихованню дітей.....	187
<i>Розділ 13.</i> Як мозок рухається не туди. Саботаж дитинства	208
<i>Розділ 14.</i> Шаблон для страждань. Як культура формує характер.....	228
Частина III. Новий погляд на аномалію. Недуга як спосіб пристосування	239
<i>Розділ 15.</i> Аби лише не бути собою: розвінчання міфів про залежність.....	241
<i>Розділ 16.</i> Підніміть руки. Новий погляд на залежність.....	256

<i>Розділ 17.</i>	Неточна карта болю. Що не так із нашим розумінням психічних захворювань	269
<i>Розділ 18.</i>	Розум здатен на дивовижні речі: від божевілля до віднаходження сенсу.....	289
Частина IV. Токсичність нашої культури.....		311
<i>Розділ 19.</i>	Від соціуму до клітини: невизначеність, конфлікт і втрата контролю	313
<i>Розділ 20.</i>	Збіднілий дух. Відокремлення та бунт.....	326
<i>Розділ 21.</i>	Їм байдуже, якщо вас це вб'є. Соціопатія як стратегія	338
<i>Розділ 22.</i>	Атака на відчуття власного «я». Як раса та клас діють на нерви.....	354
<i>Розділ 23.</i>	Амортизатори суспільств. Чому жінкам доводиться тяжче	374
<i>Розділ 24.</i>	Ми відчуваємо їхній біль. Просякнута травмою політика	390
Частина V. Стежками цілісності.....		407
<i>Розділ 25.</i>	Розум за кермом: можливість зцілення	409
<i>Розділ 26.</i>	Чотири принципи та п'ять видів співчуття — засади зцілення	423
<i>Розділ 27.</i>	Страхітливий дар: хвороба як учитель.....	441
<i>Розділ 28.</i>	Поки тіло не сказало «ні». Перші кроки повернення до свого «я».....	460
<i>Розділ 29.</i>	Побачити і забути. Як позбутися самообмежувальних переконань.....	475
<i>Розділ 30.</i>	Від ворогів до друзів. Долаючи перепони до зцілення.....	484
<i>Розділ 31.</i>	Ісус у типі. Психodelіки та зцілення	503
<i>Розділ 32.</i>	Моє життя як справжня річ. Зворушливий дух.....	520
<i>Розділ 33.</i>	Розвінчання міфу. Уявімо здоровіше суспільство	539
Подяки.....		557
Примітки		561

ВІД АВТОРА

У цій книжці немає узагальнених чи вигаданих героїв. Кожна історія стосується реальної особи, чия пряма мова під час наших бесід викладена точно, з деякими редакційними правками задля чіткості. Якщо зазначено тільки ім'я співрозмовника — це псевдонім для збереження конфіденційності на його прохання. У таких випадках також дещо змінено деякі особисті дані. Якщо ж наведено ім'я та прізвище, то це реальна особа.

Якщо не зазначено інше, усі виділення курсивом мої.

Кілька слів про авторів. Ця книжка написана в співавторстві з моїм сином Деніелом. Зазвичай, коли в переліку авторів зазначається «у співавторстві з», йдеться про автора-привида, який оформлює ідеї основного автора на письмі. Але в нашому випадку було інакше: більшість розділів писав я, потім над ними працював Деніел, зокрема над стилем, тоном, чіткістю аргументації та доступністю викладу, нерідко додаючи власні міркування. Іноді, коли я застрягав, не знаючи, що або як написати, до писемного керма на деякий час ставав Деніел та формував той чи інший розділ або уривок, ґрунтуючись на зібраних та окреслених мною матеріалах. Так чи інакше, ми постійно обмінювалися розділами, аж поки обидва не були задоволені результатом. Структура книжки та виклад матеріалу теж багато в чому плід нашої спільної праці — від підготування плану книжки до укладання остаточного рукопису.

Тож, хоча *авторство* книжки поділено не порівну, адже в ній викладено результати моєї роботи, досліджень, аналізу

та досвіду, фактично вона написана в *співавторстві*. Це завдання було б мені не до снаги без такого неперевершеного партнера, як Деніел.

Габор Мате
Ванкувер, Британська Колумбія

ВСТУП

ЧОМУ НОРМА — МІФ (І ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО)

Те, що мільйони людей мають однакові вади, не робить ці вади чеснотами; те, що вони поділяють багато помилок, не робить ці помилки істиною; і те, що в мільйонів однакові психічні патології, не робить цих людей здоровими.

Еріх Фромм. The Sane Society

У суспільстві, що як ніколи схиблене на здоров'ї, не в порядку геть усе.

У наш час здоров'я та добробут перетворилися на нав'язливу ідею. Багатомільярдні індустрії багатіють коштом постійних впливань — психічних, емоційних, не кажучи вже про фінансові, — з боку населення в безконечній гонитві за кращим харчуванням, молодшою зовнішністю, енергійнішим самопочуттям чи меншою кількістю симптомів. Ми стаємо свідками так званих сенсаційних новин у сфері здоров'я на обкладинках журналів, на телебаченні, у повсюдній рекламі та в інтернеті, де нас щоденно заливає потік шалено популярного контенту, — і все це так чи інакше спонукає до певного самовдосконалення. Ми чимдуж силимося не відставати: споживаємо харчові добавки,

відвідуємо студії йоги, маніакально змінюємо дієти, витрачаємося на генетичні тести, будуємо стратегії запобігання ракові чи деменції та звертаємося по поради до медиків чи ж то нетрадиційної медицини, щоб зцілити хвороби тіла, психіки та духу.

Однак колективне здоров'я іде на спад.

То що ж відбувається? Як збагнути той факт, що в сучасному світі, коли медицина на піку розвитку та винахідливості, спостерігається дедалі більше випадків хронічних фізичних захворювань разом із напастями на кшталт психічних недуг і залежностей? Та й чому нас це не бентежить ще дужче, якщо ми все помічаємо? І як знайти спосіб запобігти численним хворобам, які долають нас, не кажучи вже про такі катастрофічні ситуації, як-от пандемія ковіду-19?

Як лікаря з понадтридцятирічним стажем — від акушерства до керування палатою паліативної терапії — мене завжди вражав взаємозв'язок між особистим, соціальним та емоційним контекстами, у яких розгортається життя в здоров'ї чи хворобі. Ця цікавість, чи то радше захват, із часом змусили мене заглибитися в новітню галузь науки, яка витончено окреслює ці взаємозв'язки. У моїх попередніх книжках йшлося про деякі з них, що проявляються за конкретних недуг, як-от: синдрому дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ), раку та автоімунних захворювань будь-якого типу, а також залежностей. Я писав і на тему розвитку людини в дитинстві — періоду, який однозначно найвирішальніший у житті¹.

Ця книжка, «Міф про норму», має ще охопнішу мету. Я переконався, що за завісою епідемії хронічних напастей, як психічних, так і фізичних, які заповнили сьогодення, щось не так із самою нашою культурою, що породжує і потік недуг, які нам допікають, і, що найважливіше, ідеологічні сліпі плями, які заважають нам чітко побачити скруту, не кажучи про те, щоб

вжити якихось заходів. Ці сліпі плями проявляються переважно в культурі, але трагічно притаманні й моїй професії, та заважають нам зрозуміти зв'язок між здоров'ям та соціально-емоційним життям.

Іншими словами, хронічна хвороба, психічна чи то фізична, значною мірою — *функція* чи *риса* наявного укладу, а не *збій*; вона впливає з нашого способу життя, а не становить якийсь таємничий відхил.

Вислів «токсична культура» в підзаголовку цієї книжки може наводити на думку про, скажімо, забруднене довкілля — повсякчасного від початку індустріальної ери ворога людського здоров'я. Навколо і справді вистачає реальних фізичних токсинів: від частинок азбесту до надвисокого рівня вуглекислого газу. «Токсичність» можна розуміти і в сучаснішому, популярно-психологічному сенсі, як поширення негативізму, недовіри, ворожості та поляризації, що, безсумнівно, визначають сучасні соціально-політичні реалії.

Безумовно, наша дискусія може охоплювати і ці два значення, проте я використовую термін «токсична культура» на позначення дечого ширшого та глибше вкоріненого — *усього контексту соціальних структур, світоглядів, припущень та цінностей, які нас оточують і так чи інакше просякають усі виміри нашого життя*.

Той факт, що соціальне життя позначається на здоров'ї, не відкриття, проте тепер як ніколи важливо це визнати. Як на мене, сьогодні в цьому найсуттєвіша та найзначущіша підстава для занепокоєння у сфері здоров'я, яку підживлюють стреси, нерівність та кліматична катастрофа, що дедалі наростають, — і це лише кілька помітних чинників. У концепції добробуту варто змістити фокус з індивідуального на глобальне в усіх значеннях цього слова. Особливо в епоху глобалізованого капіталізму, який, за словами історика культури Морріса Бермена,