

AUTOR KNIHY V RÍŠI HLADNÝCH DUCHOV

GABOR MATÉ M.D.  
& DANIEL MATÉ

NEW YORK  
TIMES  
BESTSELLER

# MÝTUS NORMÁLNOSTI

TRAUMA, CHOROBA A UZDRAVENIE  
V TOXICKEJ KULTÚRE

## Slová uznania

„V knihe *Mýtus normálnosti* nás Gabor Maté vezme na epickú cestu objavovania toho, ako sú emocionálna pohoda a naša spoločenská prepojenosť (teda ako žijeme) úzko spojené so zdravím, chorobami a závislosťami. Chronické psychické a fyzické choroby možno nie sú samostatnými a vzájomne nesúvisiacimi chorobami, ale zložitými, viacvrstvovými procesmi, ktoré odrážajú (škodlivé) prispôsobenie sa kultúrnemu kontextu, v ktorom žijeme, a hodnotám, podľa ktorých žijeme. Tento strhujúci a krásne napísaný príbeh má hlboký dopad na celý náš život vrátane lekárskej praxe a duševného zdravia.“

– Bessel A. van der Kolk, MD, prezident nadácie pre výskum traumy Trauma Research Foundation, profesor psychiatrie na lekárskej fakulte Bostonskej univerzity a autor bestsellera *Telo si pamätá: Mozog, myseľ a telo pri liečení traumy*

„Gabor a Daniel vytvorili v knihe *Mýtus normálnosti* pre nás všetkých nádherný zdroj, z ktorého môžeme čerpať, silné, do hĺbky zachádzajúce, vedou nabité, inšpiratívne dielo, ktoré nám pomáha vidieť, ako stres v našej kultúre formuje naše zdravie vo všetkých jeho aspektoch. Detailným prieskumom fyzického a duševného zdravia spochybňujú zjednodušené pohľady na chorobu a poruchu, a namiesto toho nám ponúkajú širší pohľad na ľudský rozkvet, ktorý má priamy vplyv na to, ako žijeme, jednotlivo, doma a aj ako väčšia ľudská rodina. Táto kniha, dôkladná a inšpiratívna práca od srdca, nás vyzýva, aby sme spytovali svoje domnienky a hlboko sa zamysleli nad tým, kto sme a ako môžeme žiť viac naplno a slobodnejšie – tým, že využijeme silu mysle na to, aby sme priniesli uzdravenie a celistvosť do života celej ľudskej komunity.“

– Daniel J. Siegel, MD, profesor medicíny na lekárskej fakulte UCLA, výkonný riaditeľ edukačného inštitútu Mindsight Institute a autor bestsellera *Prepojení: Ja + My, Integrácia sebaidentity a spolupatričnosti (IntraConnected: MWe (Me + We) as the Integration of Self, Identity, and Belonging)*

„Múdre, sofistikované, dôsledné a kreatívne dielo: intelektuálny a empatický prieskum toho, kým sme a kým sa môžeme stať. Esenciálna kniha pre každého s minulosťou a budúcnosťou.“

– Tara Westover, autorka bestsellera *Vzdelaná*

„Gabor a Daniel napísali knihu, v ktorej môžu čitatelia hľadať útočisko a útechu vo chvíľach hlbokaj osobnej a spoločenskej krízy. *Mýtus normálnosti* je esenciálnym kompasom v mätúcich časoch.“

– Esther Perel, psychoterapeutka, autorka a hostiteľka podcastu *Kde by sme mali začať?* (*Where Should We Begin?*)

„Gabor Maté otvorene, brilantne a vášnivo vyjadruje to, čo všetci inštinktívne vieme, ale čomu nikto z nás nechce v skutočnosti čeliť: celá spoločenská konštrukcia sveta, v ktorom žijeme, je hlboko chybná, s toxicitou na každej úrovni. Kniha nielenže objasňuje, čo je v našej spoločnosti také príšerne nesprávne, ale poukazuje aj na to, ako to môžeme napraviť. Maté je sprievodcom nebezpečným lesom našej mysle a našej spoločnosti, nedovolí nám ignorovať temnotu, ale v konečnom dôsledku nám ukazuje svetlo. *Mýtus normálnosti* je presne to, čo potrebujeme.“

– Marianne Williamson, autorka bestsellera *Návrat k láske*

„Kniha *Mýtus normálnosti* je úžasným výkonom s epickým rozsahom, no zároveň je hlboko realistická a praktická. Verím, že otvorí brány do novej doby, v ktorej pochopíme, že naše emócie, kultúra, telá a duše nie sú oddelené a zdravie môže nastať len vtedy, ak liečime celú bytosť. Túto knihu si určite prečítam znova a znova.“

– V (predtým zvaná Eve Ensler), autorka kníh *Monológy vagíny* a *Ospravedlnenie* (*The Apology*)

„Kniha *Mýtus normálnosti* môže navždy zmeniť spôsob, akým sa pozeráte na svoje životné skúsenosti a na to, ako dokážu formovať vašu biológiu. Ale čo je dôležitejšie, Gabor Maté nás v nej nasmeruje na cestu zúfalo potrebného komunálneho uzdravenia.“

– Elissa Epel, PhD, profesorka pôsobiaca na Kalifornskej univerzite v San Franciscu a spoluautorka bestsellera *Teloméry*

„V tejto brilantnej, presvedčivej a priekopníckej knihe Gabor Maté odhaľuje spoločenský tranz, ktorý nás zaslepil tak, že nevidíme smrteľné zovretie všadeprítomnej traumy v našom svete. Ukazuje nám, že toto nie je naša osobná trauma. Pochádza z kultúry, ktorá podceňuje uspokojovanie našich základných potrieb prepojenia, autenticity a zmyslu. Maté, ktorý vychádza z desaťročij svojej priekopníckej lekárskej práce, súčasnej fascinujúcej vedy a kontemplatívnej múdrosti, nám ponúka spôsob, akým môžeme priniesť jasné videnie a veľkosť srdca do rozhodujúceho okamihu našich čias.“

– Tara Brach, autorka kníh *Radikálne prijatie* a *Radikálny súcit* (*Radical Compassion*)

„Gabor a Daniel ponúkajú silnú a prekvapivú cestu vykúpenia z toxickej ilúzie „normálnosti“. Táto neobyčajná a revolučná kniha hlboko ovplyvní zdravie jednotlivca, spoločnosti a našej planéty v čase, keď sú múdrosť a súcit nevyhnutné pre naše spoločné prežitie.“

– Reverendka Joan Jiko Halifax,  
opátka v zenovom stredisku Upaya Zen Center

„V čase, keď sa toľkí z nás fyzicky a psychicky predierajú životom, je *Mýtus normálnosti* od Gabora Matého darom z nebies, ktorý poskytuje múdrosť a realistickú nádej. Maté je revolučný mysliteľ a nadaný spisovateľ, ktorého práca ma vždy inšpirovala. Ani kniha *Mýtus normálnosti* nie je výnimkou. Nepreháňam, keď poviem, že táto priekopnícka kniha nám môže pomôcť sa uzdraviť na individuálnej, rodinnej aj spoločenskej úrovni.“

– David Sheff, autor bestsellera *Krásny chlapec (Beautiful Boy)*

„Akoby Gabor Maté už neurobil dosť tým, že deopatologizoval závislosti, autoimunitné choroby a ADHD, teraz nás v tomto jeho životnom diele vyzýva, aby sme otvorili svoju myseľ ešte viac. V knihe *Mýtus normálnosti* tvrdí, že tieto problémy a mnohé ďalšie spoločenské neduhy, ktoré nás trápia, nesúvisia len s traumami, ktoré sme utrpeli, ale sú tiež príznakmi toxickej povahy našej materialistickej, izolujúcej, patriarchálnej a rasistickej kultúry. Na tejto nádherne napísanej knihe je pozoruhodné nielen toto odvážne tvrdenie, ale úžasné množstvo vedeckého prieskumu, pútavých príbehov jeho pacientov a dojímavých odhalení z vlastného života, ktorými toto tvrdenie hodnoverne potvrdí. Naša kultúra je skutočne veľmi chorá a neviem o lepšom diagnostikovi a lekárovi, ktorý by ju dokázal uzdraviť, ako je Gabor Maté. Táto kniha obsahuje liečebný postup – ak máme odvahu sa ním riadiť, všetkých nás uzdraví.“

– Richard Schwartz, PhD, tvorca psychoterapeutického modelu rodinných konštelácií (vnútorných rodinných systémov)

„*Mýtus normálnosti* je kniha, ktorá obohatí doslova každého – múdra, dômyselná a liečivá práca, ktorá je vyvrcholením mnohých rokov hlbokej a poctivo získanej múdrosti Dr. Matého.“

– Johann Hari, autor bestsellera *Ukradnutá pozornosť (Stolen Focus)*

„Táto pútavá kniha stavia na dvoch kľúčových bodoch, ktoré sú pravdivé pre našu dobu – že všetko je prepojené, vrátane psychických rán a fyzických chorôb, a že to nie sú anomálie, ale bežné, ba dokonca epidemické úkazy v spoločnosti, ktorú sme vybudovali. *Mýtus normálnosti* je silnou výzvou na zmenu v tom, ako

žijeme, milujeme, rozumieme, zaobchádzame a premýšľame jeden o druhom, od niekoho, kto je v ideálnej pozícii na to, aby zmapoval terén a poskytol nám niekoľko cenných nástrojov, pomocou ktorých sa v ňom môžeme orientovať.“

– Rebecca Solnit, autorka knihy *Muži mi to vysvetlia*

„V tejto rozsiahlej a krásne napísanej knihe nám Gabor Maté a jeho syn a spoluautor Daniel prinášajú akútnu diagnózu toho, čo trápi našu spoločnosť, a plán osobného uzdravenia, pričom nám ukazujú, čo je potrebné na to, aby sme vytvorili pohostinnejší, ľudskejší a priateľskejší svet pre nás a naše deti.“

– Dr. Shefali, autorka viacerých knižných bestsellerov a klinická psychologička

„Najnovšia kniha Gabora Matého je hlboko osobným a totálne transparentným sprievodcom sebauvedomením, náhľadom do spoločnosti a uzdravením. Napísaná plynulou, jasnou prózou, s hlbokou múdrosťou, úžasným humorom a poctivo získanou pokorou, si zaslúži, aby sa stala klasikou osobnostného rozvoja tejto generácie. Ak by som ju mal zhrnúť dvoma slovami, povedal by som, že kniha *Mýtus normálnosti* je prudko nežná.“

– William M. Watson, SJ, DMin, prezident a zakladateľ organizácie Sacred Story Institute

„Kniha *Mýtus normálnosti* je podrobným a rozsiahlym pohľadom na to, čo všetci potrebujeme vedieť, ale príliš často nedokážeme podľa toho žiť, pokiaľ ide o ľudské zdravie, zdravý rozum, zrelosť a šťastie. Je tiež jasným prieskumom prínosov, triumfov, obmedzení a slabín nášho systému starostlivosti o fyzické a duševné zdravie.“

– Resmaa Menakem, autor bestsellerov *Ruky mojej babičky* (*My Grandmother's hands*), *Otrasy Amerikou* (*The Quaking of Amerika*) a *Zamilované monštrá* (*Monsters in Love*)

„*Mýtus normálnosti* je majstrovskou cestou a náhľadom do disharmonickej ľudskej existencie v našej nenormálnej a toxickkej modernej kultúre. Táto cesta je srdcervúca a zároveň ušľachtilá v tom, čo je jej základným cieľom: zahojiť trhlinu, ktorá nás oddeľuje od nášho autentického ja, a uzdraviť kolektívnu traumu, ktorá potláča náš prirodzený prejav a radosť. Ak ste pripravení urobiť niečo odvážne a život meniace, a preskúmať pravdu o vašom živote a kultúre, v ktorej sme do slova uväznení v pasci smrti, toto je kniha pre vás.“

– Rachel Carlton Abrams, MD, MHS, AboIM

„Kniha *Mýtus normálnosti* predstavuje jedinečný pohľad na to, čo považujeme za „normálne“, a odhaľuje spôsob, ako sa prebudiť a vidieť, čo je v našich životoch skutočné a autentické. Gabor a Daniel napísali presvedčivú knihu, ktorá vás vy- zve prehodnotiť vaše názory a pomôže vám zdvihnúť závoj ilúzie, aby ste videli, čo sa skutočne deje vo vašej mysli a vo vašom tele.“

– Sharon Salzberg, autorka kníh *Láskavosť a Pravé šťastie*

„S precíznym prieskumom a dôslednými detailmi je táto kniha váženého lekára Gabora Matého majstrovským manifestom o tom, ako trauma ovplyvňuje nielen naše jednotlivé telá a psychiku, ale celú našu spoločnosť. *Mýtus normálnosti* re- vitalizuje to, čo považujeme za „normálne“, aby sme si dovolili povedať nie tomu, čo zbytočne zapríčiňuje naše choroby.“

– Lissa Rankin, MD, autorka bestsellerov *Mysel verzus medicína* a *Posvätná medicína (Sacred Medicine)*

„Toto životné dielo Gabora Matého je nevyhnutnou knihou pre nás všetkých. Geniálny spisovateľ nám to hovorí po lopate: Či už ide o myseľ alebo telo, dozve- dáme sa, ako si strata autenticity vyberá svoju psychologickú, fyzickú, duchovnú a spoločenskú daň.“

– Julie Holland, MD, autorka knihy *Dobrá chémia: Náuka o vzťahoch, od duše až po psychedeliká (Good Chemistry: The Science of Connection, from Soul to Psychedelics)*

„Raz za čas sa objaví kniha, ktorá prinesie novú víziu sveta, objasní to, čo bolo doteraz pre nás neviditeľné, no rovnako životne dôležité pre naše zdravie a poho- du, ako je voda pre rybu, kyslík pre naše telo a láska pre našu dušu. Táto kniha je majstrovským, pokoru vzbudzujúcim a brilantným vysvetlením toho, čo si hlbšie uzdravenie vyžaduje.“

– Jeffrey D. Rediger, MD, MDiv, docent Lekárskej fakulty Harvardovej univerzity a autor knihy *Uzdravte sa sami: za spontánnym uzdravením nie sú zázraky*

„Gabor Maté je brilantný, zaniatený, nežný, ostrý a píše s naliehavou úprimnos- ťou. Jeho analýza je komplexná a bystrá, kombinuje hlbokú vzdelanosť, poctivo nadobudnutú lekársku múdrosť, osobnú traumú a praktické návrhy. Toto je maj- strovské dielo, ktoré znie ako inteligentný triler, zdôrazňuje naše výzvy s drama- tickou jasnosťou a zároveň nám ukazuje cestu k ich riešeniam. Kniha, ktorú by

si mal prečítať každý, kto sa zaujíma o svoju vlastnú myseľ, prečo sa náš svet tak veľmi zbláznil, a o lepšiu budúcnosť, ktorú môžeme spolu vytvoriť.“

– Rick Hanson, PhD, autor knihy *Odolný: Ako dosiahnuť neotrasiteľný vnútorný pokoj, silu a šťastie (Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness)*

GABOR MATÉ M.D.  
& DANIEL MATÉ

# MÝTUS NORMÁLNOSTI

TRAUMA, CHOROBA  
A UZDRAVENIE  
V TOXICKEJ KULTÚRE



eastone BOOKS



THE MYTH OF NORMAL: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture

Copyright © 2022 by Gabor Maté

This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic, Inc.  
and Andrew Nurnberg Associates Prague. All rights reserved.

Slovak edition © 2023 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu *The Myth of Normal* vydaného vydavateľstvom  
*Avery / Penguin Random House* preložila Barbora Hogan.

V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2023 Mgr. Barbora Hogan

Odborná korektúra: MUDr. Paula Kovárová

Redačné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Photo of Gabor Maté: © Matěj Stránský

Photo of Daniel Maté: © Ken Wilkinson

Tlač: Finidr, s. r. o.

ISBN 978-80-8109-453-8

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy  
nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek  
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

*Najdrahšej Rae, mojej životnej partnerke, ktorá do mňa  
videla skôr, ako som do seba dokázal vidieť ja sám, a ktorá  
ma milovala takého, aký som – dávno predtým, ako som sa ja  
vôbec dokázal začať milovať. Žiadna z mojich kníh by bez nej  
neexistovala. A deťom, ktoré sme spolu priviedli  
na svet – Danielovi, Aaronovi a Hannah,  
ktorí rozjasňujú náš svet.*

Najlepší lekár je tiež filozof.

– AELIUS GALENUS  
(GALEN Z PERGAMONU)

Ak má medicína naozaj splniť svoju veľkú úlohu, musí zasahovať do politického aj spoločenského života. Musí poukázať na prekážky, ktoré stoja v ceste životne dôležitým procesom normálneho fungovania spoločnosti a následne viesť k ich odstráneniu.

– RUDOLF VIRCHOW,  
NEMECKÝ LEKÁR ŽIJÚCI V 19. STOROČÍ

Keď sa snažíte prežiť, spravíte z choroby stratégiu zvládania svojej situácie a zo straty kultúru.

– STEPHEN JENKINSON

# OBSAH

Poznámka autora	XV
<i>Úvod</i> : Prečo je normálnosť mýtom (a prečo na tom záleží)	XVII
<b>ČASŤ I.: NAŠA POPREPÁJANÁ PODSTATA</b>	
1 Posledné miesto, kde by ste chceli byť: Aspekty traumy	3
2 Život v nehmotnom svete: Emócie, zdravie a jednota tela a mysle	20
3 Zastavuje sa mi z teba mozog: Naša silná medziľudská biológia	32
4 Všetko, čo ma obklopuje: Poznatky novej vedy	38
5 Vzbura v tele: Tajomstvo rebelujúceho imunitného systému	45
6 Nie je to hmotná vec: Choroba ako proces	58
7 Traumatické napätie: Pripútanosť verzus autentickosť	67
<b>ČASŤ II.: DEFORMÁCIA ĽUDSKÉHO VÝVOJA</b>	
8 Kým v skutočnosti sme? Ľudská povaha a ľudské potreby.	83
9 Pevné alebo krehké základy: Nenahraditeľné potreby detí	90
10 Problém na prahu života: Kým prídeme na svet	101
11 Akú mám možnosť? Pôrod v spoločnosti, kde dominuje medicína.	108
12 Záhradníctvo na Mesiaci: Podkopané rodičovstvo	119
13 Navigovanie mozgu nesprávnym smerom: Sabotáž detstva	134
14 Podklad pre nešťastie: Ako spoločnosť buduje náš charakter	148
<b>ČASŤ III.: PREHODNOTENIE ABNORMALÍT</b>	
15 Len aby ste neboli sami sebou: Odhalenie mýtov o závislosti	159
16 Zdvihnite ruku: Nový pohľad na závislosť	170

17	Nepresná mapa našej bolesti: V čom sa pri psychických chorobách mýlime	179
18	Mysel dokáže úžasné veci: Od šialenstva k významu	194

#### **ČASŤ IV.: TOXICITA NAŠEJ KULTÚRY**

19	Od spoločnosti k bunke: Neistota, konflikt a strata kontroly	211
20	Okrádanie ľudského ducha: Odpojenie a problémy, ktoré spôsobuje	220
21	Je im jedno, či vás to zabije: Sociopatia ako stratégia	229
22	Napadnutý zmysel pre seba: Ako sa rasa a trieda dostanú pod kožu	240
23	Tlmiče nárazov spoločnosti: Prečo to majú ženy horšie	254
24	Cítíme ich bolesť: Naša traumou presiaknutá politika	265

#### **ČASŤ V.: GESTY K CELISTVOSTI**

25	Mysel vo vedení: Možnosť uzdravenia	279
26	Štyri črty a päť súcitov: Niekoľko liečebných princípov	289
27	Strašný dar: Choroba ako učiteľ	302
28	Predtým, ako telo povie NIE: Prvé kroky návratu k sebe	316
29	Vidieť znamená neveriť: Odstránenie vlastných obmedzujúcich presvedčení	327
30	Z nepriateľov na priateľov: Práca s prekážkami uzdravenia	334
31	Ježiš v típi: Psychedeliká a liečenie	347
32	Môj autentický skutočný život: Spojenie s dušou	359
33	Odstránenie mýtu: Vízia zdravšej spoločnosti	373
	Poďakovanie	386
	Poznámky	389

## Poznámka autora

V tejto knihe nie sú žiadni vymyslení ani fiktívni ľudia. Každý príbeh, ktorý vám rozpoviem, je príbehom skutočnej osoby, ktorej slová sú presne reprodukované z prepísaných rozhovorov, s občasnými úpravami za účelom väčšej jasnosti. Ak je spomenuté iba krstné meno, je to pseudonym na ochranu súkromia, použili sme ho na žiadosť dotyčnej osoby. V takýchto prípadoch môžu byť niektoré biografické údaje tiež mierne zmenené. Tam, kde je uvedené meno aj priezvisko, je identita skutočná. Pokiaľ nie je uvedené inak, všetky slová napísané kurzívou sú moje vlastné.

Pár slov o autorstve. Túto knihu som napísal v spolupráci s mojím synom Danielom. Zvyčajne sa spojku „s“ medzi menami autorov označuje spisovateľ v pozadí, ktorý v skutočnosti zachytáva myšlienky hlavného autora a dáva ich do písomnej podoby. V tomto prípade to tak nebolo: pri väčšine kapitol som bol primárnym autorom ja, následne ich Daniel skontroloval a osobitne dozrel na štýl, tón, jasnosť a prístupnosť argumentov, no často prispel svojimi vlastnými myšlienkami. Občas, keď som sa zasekol v tom, čo povedať alebo ako to povedať, prevzal na chvíľu písanie on a vytvoril konkrétnu časť alebo kapitolu na základe mojich poznámok a materiálu, ktorý som zhromaždil. Vo všetkých prípadoch sme prechádzali kapitolami tam a späť, kým sme neboli obaja spokojní. Štruktúra a štýl knihy boli tiež do veľkej miery výsledkom našej neustálej spolupráce, od prípravy návrhu knihy až po konečný rukopis. Takže aj keď je autorstvo knihy rozložené nerovnomerne v tom, že odráža moju prácu, výskum, analýzu a skúsenosti, bola naozaj napísaná spoločne. Skutočne by som to nedokázal bez Danielovho brilantného partnerstva.

Gabor Maté  
Vancouver, B. C.

## Úvod

# Prečo je normálnosť mýtom (a prečo na tom záleží)

*Skutočnosť, že milióny ľudí majú rovnaké zlovyky, nerobí z týchto zlovykov cnosti, skutočnosť, že zdieľajú toľko omylov, nerobí z týchto omylov pravdy, a skutočnosť, že milióny ľudí trpia rovnakými formami psychickej patológie, nerobí týchto ľudí normálnymi.*

– Erich Fromm, *Cesty z nezdravej spoločnosti*

V spoločnosti, ktorá nikdy nebola viac posadnutá zdravím, ako je tomu dnes, nie je všetko v poriadku.

Zdravie a dobrý fyzický stav sa stali modernou fixáciou. Multimiliardové odvetvia sa spoliehajú na pokračujúce investície ľudí (mentálne, emocionálne a ani nehovoriac o finančných) v nekonečnej snahe zdravšie jesť, vyzerat' mladšie, žiť dlhšie, cítiť sa živšie, alebo len jednoducho mať menej príznakov. Stretávame sa s údajnými senzáciami „titulných správ o zdraví“ na obálkach časopisov, v televíznych spravodajských príbehoch, všadeprítomnej reklame a v každodennej záplave virálneho obsahu na internete, všetky sa snažia pretlačiť ten či onen spôsob, ako sa zlepšiť. Snažíme sa držať krok: berieme doplnky, chodíme na jogu, konštantne meníme stravu, zaplatíme si genetické testovanie, vytvárame stratégie na prevenciu rakoviny či demencie a vyhľadávame lekársku pomoc alebo alternatívne terapie na liečbu chorôb tela, psychiky a duše. A predsa sa naše kolektívne zdravie zhoršuje.

Čo sa deje? Ako máme chápať to, že v našom modernom svete, na vrchole lekárskej invencie a sofistikovanosti, vidíme stále viac a viac chronických fyzických chorôb, ako aj problémov, ako sú duševné choroby a závislosti? Navyše, ak si to

vôbec všimneme, ako je možné, že nás to neznepokojuje viac? A ako máme nájsť cestu k prevencii a vyliečeniu mnohých ochorení, ktoré nás napádajú, ak aj dáme stranou akútne katastrofy, ako je pandémia covidu-19?

Ako lekára praktizujúceho medicínu už viac ako tri desaťročia, s rôznymi skúsenosťami od pôrodnice až po vedenie oddelenia paliatívnej starostlivosti, ma vždy zarážala spojitosť medzi jednotlivcom a spoločenskými a emocionálnymi kontextmi, v ktorých sa odvíjajú naše životy a z ktorých vyplýva zdravie alebo choroba. Táto zvedavosť, alebo skôr fascinácia, ma časom priviedla k tomu, aby som nazrel hlbšie do špičkovej vedy, ktorá elegantne takéto spojitosťi vymedzila. Niektoré z týchto súvislostí som preskúmal v mojich predchádzajúcich knihách keďže sa prejavujú najmä ochoreniami, ako sú porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), rakovina, autoimunitné ochorenia všetkých typov a závislosť. Napísal som aj o vývoji dieťaťa, čo je najrozhodujúcejšie formujúce obdobie života každého človeka.<sup>1</sup>

Táto kniha sa však zameriava na niečo oveľa obsiahlejšie. Dospel som k presvedčeniu, že za celou epidémiou chronických duševných aj fyzických chorôb, ktoré nás v súčasnej dobe trápia, je niečo v neporiadku v samotnej našej kultúre plodiacej choroby, ktorými trpíme, a čo je dôležitejšie, ideologické slepé miesta, ktoré nám bránia jasne vidieť našu situáciu, a teda s ňou niečo urobiť. Tieto slepé miesta – ktoré prevládajú v celej kultúre, ale sú v tragickej miere endemické v mojej vlastnej profesii – nás udržiavajú v nevedomosti o súvislostiach medzi naším zdravím a naším spoločensko-emocionálnym životom. Inak povedané: chronická choroba – psychická alebo fyzická – je do veľkej miery *funkciou* alebo *vlastnosťou* toho, ako sa veci majú, a nie *poruchou*; je to dôsledok toho, ako žijeme, nie záhadná anomália.

Fráza „toxická kultúra“ spomínaná v tejto knihe môže naznačovať niečo ako látky znečisťujúce životné prostredie, ktoré sa od začiatku priemyselného veku značne rozšírili, pričom sú veľmi škodlivé pre ľudské zdravie. Od častíc azbestu až po záplavu oxidu uhličitého vo svete naozaj nie je nedostatok skutočných, fyzických toxínov. Mohli by sme tiež chápať slovo „toxická“ v jeho súčasnejšom, pop-psychologickom zmysle šírenia negativity, nedôvery, nepriateľstva a polarizácie, ktoré bezpochyby charakterizujú súčasnú spoločensko-politickú realitu. Rozhodne môžeme tieto dva významy pridať do našej diskusie, ale výraz „toxická kultúra“ používam, aby som charakterizoval niečo ešte rozsiahlejšie a hlbšie zakorenené: *celý kontext spoločenských štruktúr, systémov viery, domnienok*



*a hodnôt, ktoré nás obklopujú a nevyhnutne prenikajú do každého aspektu nášho života.*

To, že má spoločenský život dopad na naše zdravie, nie je novým objavom, ale nikdy sme to nepotrebovali uznať naliehavejšie ako teraz. Považujem to za najdôležitejší a najzávažnejší zdravotný problém našej doby, poháňaný následkami narastajúceho stresu, nerovnosti a klimatickej katastrofy, aby som vymenoval niekoľko významných faktorov. Naše chápanie zdravia sa musí presunúť od zdravia jednotlivca ku globálnemu zdraviu v každom zmysle tohto slova. Najmä teraz, v tejto ére globalizovaného kapitalizmu, ktorý sa podľa slov kultúrneho historika Morrisa Bermana stal „totálnym komerčným prostredím, ktoré ohraničuje celý mentálny svet“.<sup>2</sup> Vzhľadom na jednotu mysle a tela, ktorú táto kniha zdôrazňuje, by som dodal, že definuje aj totálne fyziologické prostredie. Podľa môjho názoru, naša spoločenská a hospodárska kultúra vo svojej podstate vytvára chronické stresové faktory, ktoré podkopávajú zdravie tými najzávažnejšími spôsobmi, ako sa to deje s narastajúcou intenzitou už niekoľko posledných desaťročí. Nasledujúcu analógiu považujem za užitočnú. V laboratóriu je kultúra biochemickým vývarom, ktorý vyrobíme na podporu vývoja nejakého organizmu. Za predpokladu, že príslušné mikróby začnú s čistým štítom zdravia a dobrou genetickou kondíciou, vhodná a dobre udržiavaná kultúra by mala umožniť ich zdravý rast a rozmach. Ak tie isté organizmy začnú vykazovať patológie bezprecedentnou rýchlosťou alebo sa im nedarí, je to buď preto, že kultúra sa kontaminovala, alebo preto, že bola nesprávne namiešaná už od začiatku. Nech už je to akokoľvek, mohli by sme ju právom nazvať *toxickou kultúrou*, teda nevhodnou pre organizmy, ktoré má podporovať. Alebo ešte horšie: nebezpečnou pre ich existenciu. Rovnako je to aj s ľudskými spoločnosťami. Ako tvrdí vysielateľ, aktivista a autor Thom Hartmann: „Kultúra môže byť zdravá alebo toxická, vyživujúca alebo smrtiaca.“<sup>3</sup>

Z hľadiska zdravia je naša súčasná kultúra, ak ju vnímame ako laboratórny experiment, stále viac globalizovanou ukážkou toho, čo sa dá pokaziť. Napriek veľkolepým ekonomickým, technologickým a zdravotníckym zdrojom spôsobuje, že nespočetné množstvo ľudí trpí chorobami zapríčinenými stresom, nevedomosťou, nerovnosťou, úpadkom životného prostredia, klimatickými zmenami, chudobou a sociálnou izoláciou. Umožňuje, aby milióny ľudí zomreli predčasne na choroby, ktorým vieme predísť, alebo na deprivácie, na ktorých odstránenie máme viac než dosť zdrojov.

V Spojených štátoch, najbohatšej krajine v histórii a epicentre globalizovaného ekonomického systému, trpí 60 percent dospelých niektorou z chronických porúch, ako je vysoký krvný tlak alebo cukrovka, a viac ako 40 percent má dve alebo viac takýchto diagnóz.<sup>4</sup> Takmer 70 percent Američanov užíva aspoň jeden liek na predpis; viac ako polovica užíva dva.<sup>5</sup> V mojej vlasti, v Kanade, dosiahne až polovica povojnovej generácie vysoký krvný tlak už za niekoľko rokov, ak budú súčasné trendy pokračovať.<sup>6</sup> U žien vidíme neprimeraný nárast potenciálne ochromujúcich autoimunitných diagnóz, ako je roztrúsená skleróza (SM).<sup>7</sup> U mladých ľudí je rakovina, ktorá nesúvisí s fajčením, tiež na vzostupe.

Miera obezity spolu s mnohými zdravotnými rizikami, ktoré predstavuje, stúpa v mnohých krajinách, vrátane Kanady, Austrálie a najmä Spojených štátov, kde viac ako 30 percent dospeljej populácie spĺňa kritériá obezity. Nedávno prekonal Mexiko svojho severného suseda v tejto nezávideniahodnej kategórii, s tým, že každú hodinu diagnostikujú cukrovku tridsiatim ôsmim Mexičanom. Vďaka globalizácii ich Ázia dobieha. „Čína vstúpila do éry obezity,“ uviedol Ji Chengye, výskumník v oblasti zdravia detí v Pekingu. „Rýchlosť nárastu je šokujúca.“<sup>8</sup>

V celom západnom svete narastajú diagnózy psychického zdravia u mladých ľudí, dospelých aj starších ľudí. V Kanade sú najrýchlejšie narastajúcimi diagnózami depresia a úzkosť; a v roku 2019 utrpelo viac ako 50 miliónov Američanov, čo je viac ako 20 percent dospelých ľudí v USA, epizódu psychickej choroby.<sup>9</sup> Podľa autorov nedávneho medzinárodného prieskumu sa v Európe stali psychické poruchy „najväčšou zdravotnou výzvou 21. storočia.“<sup>10</sup> Milióny severoamerických detí a mládeže sa liečia stimulantmi, antidepresívami a dokonca aj antipsychotikami, ktorých dlhodobé účinky na vyvíjajúci sa mozog sa ešte len ukážu. Je to nebezpečný spoločenský experiment chemickej kontroly mozgu a správania mladých ľudí. Mrazivý titulok na internetovej spravodajskej webstránke ScienceAlert z roku 2019 hovorí sám za seba: „Pokusy o samovraždu u detí v USA prudko stúpajú a nikto nevie prečo.“<sup>11</sup> Podobne to vyzerá aj vo Veľkej Británii, kde noviny *Guardian* nedávno uviedli: „Britské univerzity zaznamenávajú u študentov nárast úzkosti, mentálneho zrútenia a depresie.“<sup>12</sup> S globalizáciou sveta, si razia cestu do nových krajín diagnózy, ktoré sa doteraz nachádzali iba v „rozvinutých“ krajinách. Napríklad porucha sústredenia s hyperaktivitou u detí sa stala „rastúcim problémom verejného zdravia“ v Číne.<sup>13</sup>

Klimatická katastrofa, ktorá nás už postihla, priniesla úplne nové zdravotné riziko, zhoršenú verziu (ak je to vôbec ešte možné) existenčnej hrozby, akú predstavuje jadrová vojna už od čias Hirošimy.

„Obavy z klimatických zmien sa vyskytujú u mladých ľudí, ktorí to vnímajú tak, že nemajú budúcnosť, že ľudstvo je odsúdené na zánik,“ zistili autori prieskumu postojov viac ako desiatich tisícov jednotlivcov v štyridsiatich dvoch krajinách v roku 2021. Spolu s pocitom, že ich vláda a dospelí zradili a opustili, sú takéto pocity sklúčenosti a beznádeje „chronickými stresovými faktormi, ktoré budú mať významné, dlhotrvajúce a postupne pribúdajúce negatívne dôsledky pre duševné zdravie detí a mladých ľudí“.<sup>14</sup>

Ak sa pozrieme na ľudí ako na organizmy v laboratórnej analógii, tak nám tieto a ďalšie ukazovatele nepochybné naznačujú, že naša kultúra je toxická. A čo je ešte horšie, na mnoho z toho, čo nás trápi, sme si zvykli – alebo možno lepšie povedané, prispôbili sme sa. Stalo sa to doslova normálnym. V lekárskej praxi slovo „normálny“ označuje okrem iného stav vecí, o ktoré sa my lekári snažíme, a ktorý stanovuje hranice oddelujúce zdravie od choroby. „Normálne úroveň“ a „normálne fungovanie“ sú naším cieľom, keď aplikujeme liečbu alebo lieky. Úspech alebo neúspech tiež hodnotíme na základe „štatistických noriem“; uisťujeme znepokojených pacientov, že tento príznak alebo tamten vedľajší účinok je úplne normálny, že sa dá „očakávať“. To všetko sú konkrétne a legitímne použitia slova, ktoré nám umožňujú realisticky posúdiť situácie, aby sme mohli zamerať naše úsilie na to, čo treba.

Názov tejto knihy nepoužíva slovo „normálnosť“ v tomto slova zmysle, ale skôr v zákernejšom význame, ktorý má ďaleko od toho, aby nám pomohol napredovať smerom k zdravšej budúcnosti, dokonca takéto úsilie znemožňuje. Či už tak alebo onak, my ľudia si dokážeme zvyknúť na všeličo, najmä vtedy, keď sú zmeny postupné. Nové sloveso „normalizovať“ sa vzťahuje na proces, ktorým sa niečo predtým nezvyčajné stáva dostatočne normálnym, takže si to už ani nevšimame. Na spoločenskej úrovni teda „normálne“ často znamená „tu nie je čo vidieť“: všetky systémy fungujú tak, ako by mali, nie sú potrebné žiadne ďalšie otázky.

Pravda, ako ju vidím ja, je dosť odlišná.

Zosnulý David Foster Wallace, majster slova, autor a esejista, raz otvoril svoj úvodný prejav vtipným príbehom, ktorý dobre ilustruje problém s normálnosťou. Príbeh sa týka dvoch rýb, ktoré sa vo vode stretnú so staršou rybou svojho druhu, ktorá ich veselo pozdraví: „Dobré ráno, chlapci. Aká je voda?“ Tie dve mladé ryby chvíľu plávajú ďalej, a nakoniec sa jedna z nich pozrie na druhú a spýta sa: „Čo, do pekla, je voda?“ Pointa, o ktorej Wallace chcel, aby jeho publikum premýšľalo, bola, že „tie najjasnejšie, najbežnejšie a najdôležitejšie skutočnosti sú často tie,

ktoré nedokážeme vidieť a o ktorých sa nám hovorí najťažšie“. Pripustil, že na prvý pohľad to môže znieť ako „banálna fráza“, ale „v každodenných zákopoch dospeléj existencie môžu mať banálne frázy *dôležitosť života alebo smrti*“.

Možno hovoril o teórii, o ktorej hovorí aj táto kniha. Životy a úmrtia jednotlivých ľudských bytostí – ich kvalita a v mnohých prípadoch ich trvanie – sú skutočne úzko späté s aspektmi modernej spoločnosti, ktoré „nedokážeme vidieť a o ktorých sa nám hovorí najťažšie“; javmi, ktoré sú, tak ako voda pre rybu, príliš rozsiahle a príliš blízko na to, aby sme ich dokázali oceniť. Inými slovami, tie časti každodenného života, ktoré sa nám teraz zdajú normálne, sú tie, ktoré si vyžadujú našu kontrolu najviac. To je moje hlavné tvrdenie. Mojm hlavným zámerom je preto ponúknuť nový spôsob, akým sa dá vidieť a rozprávať o týchto javoch a priniesť ich z pozadia do popredia, aby sme pre ne mohli rýchlo nájsť veľmi potrebnú nápravu.

Tvrším, že veľa z toho, čo v našej spoločnosti považujeme za normálne, nie je ani zdravé, ani prirodzené, a že to, aby sme splnili kritériá modernej spoločnosti pre normálnosť, v mnohých ohľadoch znamená, že musíme vyhovieť požiadavkám, ktoré sú hlboko *abnormálne* vzhľadom na naše potreby dané prírodou –, to znamená, že sú nezdravé a škodlivé na fyziologickej, psychickej a dokonca aj duchovnej úrovni.

Ak by sme dokázali začať vnímať veľa chorôb ako takých, nie ako krutý zvrat osudu alebo nejakú zlú záhadu, ale skôr ako *očakávaný, a teda normálny dôsledok abnormálnych, neprirodzených okolností*, malo by to revolučné následky na to, ako pristupujeme ku všetkému, čo súvisí so zdravím. Choré telá a mysle medzi nami by sme už nepovažovali za prejavy individuálnej patológie, ale za živé alarmy, upriamujúce našu pozornosť na to, kde naša spoločnosť zišla z cesty a kde sú naše prevládajúce istoty a predpoklady týkajúce sa zdravia v skutočnosti fikciou. Ak ich dokážeme jasne vidieť, mohli by nám tiež poskytnúť indície o tom, čo je potrebné na to, aby sme tento kurz zvrátili a vybudovali zdravší svet.

Oveľa väčšou prekážkou podpory zdravšieho sveta, než je nedostatok technologickej vyspelosti, dostatočných finančných prostriedkov alebo nových objavov, je skreslená predstava našej spoločnosti o normálnosti, dokonca nám táto predstava bráni konať podľa toho, čo už vieme. Jej blokujúce účinky sú obzvlášť dominantné v oblasti, kde je jasné videnie najpotrebnejšie: v medicíne. Súčasná lekárska paradigma, pod zdanlivo vedeckým vplyvom, ktorý sa v niektorých ohľadoch podobá viac na ideológiu ako na empirické poznatky, sa dopúšťa dvojitej chyby.