



The Myth of  
Normal: Trauma,  
Illness, and  
Healing in a Toxic  
Culture  
Gabor Maté

# Миф о норме

Травмы, болезни и исцеление  
в токсичной культуре

Габор Мате

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Миф о норме. Травмы, болезни  
и исцеление в токсичной  
культуре. Габор Мате. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2023

## Smart Reading

Миф о норме. Травмы, болезни и исцеление в токсичной культуре.  
Габор Мате. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг»,  
2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Миф о норме. Травмы, болезни и исцеление в токсичной культуре» Габора Мате. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Несмотря на высокий уровень развития медицины, число хронических заболеваний в западных странах растет, а общий уровень самочувствия населения падает. Почти 70 % американцев принимают по крайней мере один рецептурный препарат. В Европе более 30 % взрослого населения страдает от гипертонии, а в Канаде – каждый пятый. Число подростковых психических заболеваний растет повсеместно. Так что же на самом деле считать «нормой» в отношении здоровья? Клинический психолог Габор Мате показывает, как стресс, современный образ жизни и давление общественных установок наносят ущерб нашему психическому и физическому здоровью. Мате разоблачает миф о «норме» и предлагает руководство, которое поможет исцелиться от болезней и сохранить здоровье даже в нашем – далеко не здоровом – обществе. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Что не так с нашим обществом?	6
Что не так с нашей медициной?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Миф о норме. Травмы, болезни и исцеление в токсичной культуре. Габор Мате. Саммари**

**Оригинальное название:**

The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture

**Автор:**

Gabor Maté

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## Что не так с нашим обществом?

### Мы делаем то, что не работает

*Современное общество одержимо идеей здоровья.* Оно навязывает нам идеальный образ того, как мы должны выглядеть и чувствовать себя. Повсюду: в телевизоре, журналах, соцсетях – мы видим людей с идеальными телами и счастливыми улыбками. И стараемся не отставать: принимаем пищевые добавки, меняем диеты, записываемся на фитнес и йогу, пробуем альтернативные методы оздоровления. В бесконечных попытках выглядеть моложе и жить дольше мы поддерживаем многомиллионную индустрию финансово, ментально и эмоционально.

*И все же уровень коллективного здоровья падает. Особенно остро эта проблема проявилась за последнее десятилетие.* Немного показательной статистики:

- в Канаде каждый второй ребенок с рождения имеет риск развития гипертонии;
- во всем мире среди молодых некурящих людей растет уровень раковых заболеваний;
- в Мексике каждый час диагностируют 38 больных диабетом;
- азиатские страны тоже не отстают – в Китае возрастает уровень детского ожирения;
- число людей с психологическими расстройствами увеличивается повсеместно;
- среди молодежи растет уровень страдающих от депрессии и тревожных расстройств.

### Мы обвиняем во всем экологию

Мы привыкли считать, что причина всего этого – проблемы с экологией. Изменение климата, загрязнение воды и воздуха, повышенный уровень шума в городах, удобрения, некачественная пища – все это, несомненно, сказывается на здоровье человека. Но люди по природе адаптивны, и наш организм постепенно учится подстраиваться под условия среды. По мнению доктора Габора Мате, основная причина болезней все же в другом. *Мы живем в токсичном обществе, которое подрывает наше благополучие.*

Токсичная культура, в понимании Габора Мате, – это культура, оказывающая на человека постоянное психологическое давление: нездоровые общественные установки, поляризация социальных групп и слоев, распространение негатива и недоверия. Все эти факторы наслаиваются друг на друга и оказывают общее отравляющее воздействие на наши разум и тело.

*«Современная культура заставляет миллионы людей страдать от недугов, вызванных стрессом, невежеством, неравенством, нищетой и социальной изоляцией. У нас есть лекарства от многих болезней, но люди продолжают преждевременно умирать», – пишет Габор Мате.*

*Хронические заболевания показывают, что в нашей культуре что-то не так.* Но как устройство нашего общества провоцирует болезни?

### Мы ведем себя неестественно

Култ материальных ценностей, который порождает общество капитализма, – неестественен для человеческой природы. Он формирует и поддерживает негативные условия среды:

1. экономическое и социальное неравенство;
2. финансовую нестабильность;
3. гендерную и расовую дискриминацию;
4. нездоровую конкуренцию;
5. культ стремления к успеху и превосходству;
6. разрушение социальных связей;
7. «эпидемию одиночества».

**Капитализм создает атмосферу, благоприятную для развития заболеваний и совершенно непригодную для здоровой и комфортной жизни.** Общество транслирует, что мы должны испытывать потребности, которые нам на самом деле несвойственны. Удовлетворяя их, мы не становимся ни здоровее, ни счастливее.

**Побочные эффекты от нашего стремления к материальному – вечная неопределенность, потеря контроля над своей жизнью, страх, тревога и одиночество.**

В результате мы постоянно испытываем колоссальный стресс. Габор Мате считает: само общество устроено так, что **практически каждый человек в течение жизни приобретает слишком большой травмирующий опыт, который его в конечном счете разрушает** – расшатывает нервную и гормональную системы, ослабляет иммунитет, провоцирует воспаления.

### **Мы ведем нездоровую конкуренцию**

Современная культура транслирует нам установку на то, что мы друг другу конкуренты, мы должны без усталости бежать вперед и покорять новые вершины. В это легко поверить, ведь общество наглядно показывает нам, что будет, если мы перестанем участвовать в гонке. **Социальное неравенство говорит: места под солнцем хватит не каждому.**

Материальный достаток, безопасность, уважение человеческих прав – роскошь, доступная только избранным, и ее нужно заслужить. Мы вынуждены постоянно достигать большего, чтобы сохранить свою позицию или просто получить возможность жить благополучно, не испытывая нужды.

**Находясь под давлением общественных ожиданий, мы берем на себя слишком много обязанностей, работаем слишком много и ощущаем постоянный стресс, что сказывается на здоровье.** Красноречивый пример – история Джулии Бэрд, автора New York Times, которой диагностировали рак яичников.

*Вот что Джулия писала в своей колонке: «Я всегда была здоровой и сильной. Я занимаюсь горячей йогой и плаваю по два километра в заливе, недалеко от моего дома в Сиднее. У меня двое маленьких детей, я веду передачу на ТВ, веду колонку в NYT и пишу собственную книгу».*

У таких многозадачных личностей, как Бэрд, говорит Габор Мате, чаще всего обнаруживаются злокачественные опухоли, что подтверждает медицинская статистика. **Устраивая себе подобный стресс, мы ставим свое здоровье под угрозу.**

Но как же высокоразвитая медицина? Почему в мире, где медицина, без всякого преувеличения, научилась творить чудеса, хронических заболеваний, отклонений и патологий становится все больше? Почему медицина в итоге не дает нам защиты от болезней?

## Что не так с нашей медициной?

### Мы считаем ненормальное нормой

В медицине понятие «норма» устанавливает границу между здоровым состоянием и болезнями. Оно ориентируется на средние показатели: «нормальный» – значит находящийся в пределах допустимых значений. **Но «нормальный» в плане «допустимый» вовсе не означает «здоровый».** Многие из того, что в нашем обществе считается нормальным, не является ни здоровым, ни естественным.

Стремление к «норме» не помогает нам чувствовать себя лучше. Люди по природе адаптивны и со временем привыкают к внешним изменениям, особенно если эти изменения происходят постепенно. **То, что ранее считалось отклонением, в условиях изменившейся среды становится новой нормой, ориентируем.**

Так, сегодня более 70 % взрослых американцев принимают как минимум два рецептурных препарата регулярно, и никто этому не удивляется. Повсеместно каждый третий подросток страдает от психологических проблем.

Хроническая депрессия и тревожные расстройства давно перестали быть чем-то необычным, а прием антидепрессантов стал привычной практикой. Все это не вызывает ни удивления, ни тревоги ни у врачей, ни у пациентов – такое положение вещей в современных условиях считается нормальным. **Причина всего этого – само устройство нашей жизни. Потребности, которые транслирует современная культура, противоречат человеческой природе и наносят ущерб на физиологическом, ментальном и духовном уровнях.** Габор Мате считает, что нам пора перестать считать нездоровье нормой и задуматься над этими проблемами в масштабах общества.

### Мы забываем о том, что у нас на душе

Сегодняшняя медицина искусственно разделяет физические и психические заболевания – так врачам проще ставить диагнозы и назначать лечение. Ни один врач, к которому мы приходим с болью где угодно, не спрашивает у нас, каким было наше настроение в последние несколько месяцев. Но сейчас уже, наверное, нет на свете человека, который не понимает, что разум, душа и тело влияют друг на друга. Между нашими мыслями, эмоциями и «системами жизнеобеспечения» – в первую очередь нервной и иммунной – существует тесная связь.

Габор Мате уверен: **наши мысли, чувства, убеждения, установки, ценности – все, во что мы верим, отражается на нашем самочувствии, даже если мы этого не осознаем.** И наоборот, телесные ощущения влияют на наши эмоции и поведение, мировосприятие и самоопределение. При этом, если учесть, что 99 % из нас так или иначе травмированы, становится ясно, откуда берется такое количество хронических болезней. **Общество подавляет нашу способность ощущать себя и свое тело, понимать и различать свои эмоции, а это фактически означает подавление иммунной системы и здоровья вообще.**



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.