

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД: ЗАЩО НОРМАЛНОТО Е МИТ (И ЗАЩО ТОВА ИМА ЗНАЧЕНИЕ)	15
---	----

ЧАСТ ПЪРВА

ВЗАИМОСВЪРЗАНОСТ	29
1. Не искате да бъдете там: лицата на травмата	31
2. Живот в нематериалния свят: емоциите, здравето и единството на тяло и ум	57
3. Бъркане в мозъка: междуличностната биология на човека	74
4. Всичко, което ме заобикаля: новини от света на науката	82
5. Бунт срещу тялото: загадката на размирната имунна система	92
6. Нещо като нищо на света: болестта като процес	111
7. Травматично напрежение: привързаност срещу автентичност	124

ЧАСТ ВТОРА

ИЗКРИВЯВАНИЯ В ЧОВЕШКОТО РАЗВИТИЕ	143
8. Кои сме всъщност? Човешка природа, човешки потребности	145
9. Крехки основи: нуждите на децата	154
10. Неприятности на хоризонта: преди да се появим на света	168
11. Какъв избор имам? Раждане под флага на медицината	179
12. Градинарство на Луната: подкопаното родителство	194
13. Когато притискаме мозъка в грешна посока: саботаажът на детството	215
14. Шаблони на стреса: влиянието на културата върху характера	235

ЧАСТ ТРЕТА

ПРЕОСМИСЛЯНЕ НА АБНОРМНОТО: СТРАДАНИЕТО КАТО АДАПТАЦИЯ

	247
15. Само да не си ти: развенчаване на митовете за зависимостта	249
16. Вдигнете ръка: нов поглед към зависимостта	264
17. Неточна карта на болката: погрешни схващания за психичните заболявания	277
18. Умът е способен на смайващи неща: от лудост към смисъл	298

ЧАСТ ЧЕТВЪРТА

ТОКСИЧНИТЕ ВЛИЯНИЯ НА ДНЕСНАТА КУЛТУРА

	321
19. От общество към клетка: несигурност, конфликт и загуба на контрол	323
20. Ограбването на човешкия дух: несвързаност и недоволство	336
21. Просто не им пука: социопатията като стратегия	349
22. Покушение над Аза: раса, класа и здраве	366
23. Амортисьорите на обществото: защо жените страдат повече	386
24. Ние чувстваме тяхната болка: политика, напоена с травма	402

ЧАСТ ПЕТА

ПЪТИЩА КЪМ ЦЕЛОСТТА

419

- | | |
|---|-----|
| 25. От нашите помисли: възможност за изцеление | 421 |
| 26. Принципи на изцелението: четири крачки
към целостта и пет типа състрадание | 435 |
| 27. Ужасяващ гар: болестта като учител | 453 |
| 28. Преди тялото да каже НЕ : първи стъпки
на завръщането към собствения Аз | 472 |
| 29. Виждам и не вярвам: край
на самоограничаващите представи | 487 |
| 30. Сприятелете се с врага: работа
с препятствията пред изцелението | 496 |
| 31. Исус в типито: психеделиците и изцелението | 515 |
| 32. Животът като нещо истинско:
докосване до духа | 532 |
| 33. Развенчаване на мита:
представете си общество на разума | 552 |

БЕЛЕЖКИ

571

БЛАГОДАРНОСТИ

613

Защо нормалното е мит (и защо това има значение)

*Фактът, че милиони хора споделят едни и същи пороци,
не превръща тези пороци в добродетели. Фактът,
че милиони хора споделят толкова много грешки,
не превръща грешките в истини. А от това, че милиони
хора споделят едни и същи форми на душевна патология,
тези хора не стават душевно здрави.*

Е р и х Ф р о м,
*Душевно здравото общество**

Нашето вманиачено на здравословни теми общество изглежда все по-нездрavo.

Здравето и добрата форма са се превърнали в модерна фиксация. Множество индустрии с милиардни обороти разчитат на несекващите психични, емоционални и финансови инвестиции на хората в безкрайния им стремеж да се хранят по-добре, да изглеждат по-млади, да живеят по-дълго, да се чувстват по-жизнени или просто да страдат по-малко. Кориците на списанията, телевизионните предавания, вездесъщите реклами и публикациите в интернет всекидневно

* Всички цитати от книгата са от: Фром, Ерих. *Душевно здравото общество*. Прев. Р. Ангелов, Захарий Стоянов, 2004. – Бел. прев.

ни заливат с бомбастични заглавия за един или друг път към самоусъвършенстването. Правим всичко по силите си да не изоставаме: вземаме добавки, ходим на йога, сменяме диети, подлагаме се на генетични изследвания, чертаем стратегии за превенция на рака и деменцията, търсим медицински съвети и алтернативни терапии за всички болести на тялото, психиката и душата.

И въпреки това колективното ни здраве се влошава.

Какво става? Как да разбираме факта, че в съвременния свят и апогея на медицината хората страдат от все повече хронични заболявания, психични проблеми и зависимости? Нещо повече: как така това не ни тревожи, ако изобщо го забелязваме? И как да намерим пътя към превенцията и изцелението на множеството болести, които ни връхлитат, дори да оставим настрана внезапни катастрофи като пандемията от COVID-19?

Като лекар с над 30-годишен опит, вариращ от изразждане на бебета до ръководство на палиативно отделение, винаги са ме поразявали връзките между индивидуалното и социалното, както и емоционалният контекст, в който се разгръща животът ни в болест и здраве. Това любопитство – по-точно *увлечение* – ме подтикна да се заинтересувам от съвременната наука, която елегантно очертава подобни връзки. В предишните си книги изследвах някои от тях, най-вече по отношение на синдрома на дефицит на вниманието, злокачествените и аутоимунните заболявания и зависимости. Писал съм също и за детското развитие – най-определящия период от живота¹.

Настоящата книга – *Митът за нормалното*, се фокусира върху нещо далеч по-всеобхватно. Стигнах до извода, че за епидемията от хронични заболявания – психични и физически, които бележат настоящето, стои нещо сбъркано в сама-

та ни култура, която генерира едновременно потоп от страдания *и* идеологически слепи петна, пречещи ни да видим ясно проблема, за да можем да направим нещо. Тези слепи петна – преобладаващи в цялата ни култура, но ендемични до трагична степен в собствената ми професия – подхранват невежеството за връзките между здравето и социално-емоционалния ни живот.

Нека го формулирам и по друг начин: хроничното заболяване – физическо или психично, до голяма степен е *функция* или *характеристика* на сегашното състояние на нещата, а не случайна грешка; следствие от начина на живот, а не загадъчно отклонение.

Изразът *токсична култура* в подзаглавието на книгата може би навява асоциации с екологично замърсяване, каквото имаме в изобилие от зората на индустриалната епоха и което се отразява твърде зле на човешкото здраве. Факт, че сме заобиколени от реални, физически токсини – от азбестов прах до невнятни количества въглероден диоксид. А можем да разглеждаме думата *токсичен* и в по-съвременен, по-психологичен смисъл: на ширещ се негативизъм, недоверие, враждебност и поляризация, които без съмнение описват социално-политическото настояще.

Безспорно, тези тълкувания могат да намерят място в дискусията, но за мен изразът *токсична култура* обозначава нещо още по-широко и дълбоко вкоренено: *целият контекст на обществени структури, системи от вярвания, презумпции и ценности, които ни заобикалят и проникват във всички аспекти на живота ни.*

Идеята, че социалният живот влияе на здравословното състояние, не е нова, но сега е по-важно от всякога да я осмислим. За мен това е най-същественят и значим фактор за здравето в днешния свят, белязан от нарастващ стрес, нера-

венство и климатична катастрофа. Концепцията за благополучие трябва да се пренасочи от индивидуалното към глобалното във всеки смисъл на тази дума. Това важи с особена сила в епохата на глобализиран капитализъм, който, по думите на културния историк Морис Берман, се е превърнал в *тотална търговска среда, дефинираща цял душевен свят*². Като се има предвид единството на ум и тяло, на което ще наблегнем в настоящата книга, бих добавил, че той представлява и тотална физиологична среда.

Твърдя, че по силата на самата си природа социалната и икономическата ни култура генерира хронични стресори, които сериозно подкопават здравето и благополучието, при това с нарастваща сила през последните десетилетия.

Бих искал да предложа една аналогия. В лабораторията *култура* наричаме биохимичната каша, подпомагаща развитието на един или друг организъм. Ако приемем, че в началото микробите са здрави и без генетични увреждания, подходящата и добре поддържана култура би трябвало да способства за щастливия им растеж и размножаване. Започнат ли да проявяват патологии в особено големи размери или да не се развиват оптимално, причината ще бъде или замърсяване на културата, или грешна смес от самото начало. И в двата случая с право можем да я наречем *токсична* – неподходяща за съществата, които е създадена да подкрепя. Или по-лошо: опасна за тяхното съществуване. Същото важи за човешките общества. Както радиоводещият, активист и писател Том Хартман казва: *Културата може да бъде здравословна или токсична, подкрепяща или убиваща*³.

От гледна точка на човешкото добруване съвременната култура, погледната като лабораторен експеримент, е глобализирана демонстрация на сериозно объркване. На фона на несметни икономически, технологични и медицински ресур-

си то провокира безброй страдания от болести, породени от стрес, невежество, неравенство, влошаване на околната среда, климатични промени, бедност и социална изолация. Милиони хора умират без време от болести, които знаем как да предотвратим, и от лишения, които имаме повече от достатъчно ресурси да задоволим.

В Съединените щати – най-богатата страна в историята и епицентър на глобалната икономическа система, 60% от възрастните имат хронични проблеми като високо кръвно налягане и диабет, а над 40% – по две и повече такива заболявания⁴. Близко 70% от американците приемат поне едно лекарство по рецепта, а над половината – по две⁵. Ако тенденцията продължи, в моята страна (Канада) близо половината от поколението на бейби бум* ще имат високо кръвно налягане⁶. Сред жените се наблюдава непропорционално увеличение на диагнозите за потенциално инвалидизиращи аутоимунни заболявания като множествена склероза⁷. Сред младите изглежда се забелязва повишаване на онкологичните заболявания, несвързани с тютюнопушене. Нарастват случаите на затлъстяване с всички съпътстващи го здравословни рискове в много страни, включително Канада, Австралия и особено САЩ, където над 30% от възрастното население отговаря на критериите. Неотдавна Мексико загмينا северната си съседка в тази незавидна категория, диагностицирайки по 38 жители с диабет на час. Благодарение на глобализацията Азия бързо ни настига. *Китай навлезе в ерата на затлъстяването* – каза Дзи Чънйе, изследовател в областта на детското здраве в Пекин. – *Темпото на нарастване е шокиращо*⁸.

* Бейби бум – периодът на повишена раждаемост след Втората световна война; към това поколение се причисляват родените между 1946 и 1964 г. – Бел. прев.

В целия западен свят се отчита ескалация на психичните диагнози при хора в млада, зряла и напреднала възраст. Най-бързо разпространяващите се диагнози в Канада са депресията и тревожността, а през 2019 г. над 50 милиона американци (над 20% от възрастното население в САЩ) са преживели епизод на психично заболяване⁹. Според авторите на ново международно проучване за Европа психичните заболявания са се превърнали в *най-голямото здравно предизвикателство на XXI в.*¹⁰ Милиони деца и младежи в Северна Америка се лекуват със стимуланти, антидепресанти и дори антипсихотични медикаменти, чиито дългосрочни ефекти върху развиващия се мозък още не са съвсем ясни. Пред погледа ни тече страховит социален експеримент за химичния контрол над мозъка и поведението на младите хора. Едно смразяващо заглавие от сайта за новини ScienceAlert от 2019 г. е твърде красноречиво: *Опитите за самоубийство при децата в САЩ стигат невиджани размери, но никой не знае защо*¹¹. Подобна е картината във Великобритания, където неотдавна Гардиън писа: *Британските университети преживяват вълна от внезапна тревожност, емоционални сринове и депресия*¹². Светът е обгърнат от глобализация и характеристиките за *развитите* страни условия се промъкват в други части на земното кълбо. В Китай например СДВХ* сред децата предизвиква *нарастваща тревога*¹³.

Настъпващата климатична катастрофа е съпроводена от изцяло нови рискове за здравето – увеличена версия, доколкото е възможно, на екзистенциалната заплаха от ядрена война от Хирошима насам. *Стресът от климатичните промени се свързва с усещането на младите хора за липса на бъдеще, за обреченост на човечеството* – установяват авторите на

* Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност. – Бел. прев.

проучване за нагласите сред над 10 000 жители в 42 страни през 2021 г. Наред с чувството, че са предадени и изоставени от правителствата и възрастните, унинието и безнадеждността се превръщат в *хронични стресори, които ще имат значителни, дълготрайни и нарастващи негативни последици върху психичното здраве на децата и младежите*¹⁴.

Ако погледнем на себе си като на лабораторни организми, тези и други показатели ясно ще ни покажат, че живеем в токсична култура. И не само това: настъпила е акултурация*, при която сме свикнали с много от мъчителните ѝ елементи. Те са се превърнали – поради липсата на по-добра дума – в нещо *нормално*.

В медицинската практика думата *нормално* има различни значения, но едно от тях е *състояние, към което лекарите се стремят, очертавайки границите между здравето и болестта*. Когато прилагаме определени терапии и медикаменти, ние целим да постигнем *нормални нива и нормално функциониране*. Измерваме успеха и неуспеха си според *статистическите норми*; успокояваме разтревожените пациенти, че едни или други симптоми или странични ефекти са съвсем *нормални* и очаквани. Това са все специфични и обичайни употреби на думата, които ни позволяват да оценим реалистично ситуацията и да насочим усилията си в правилната посока.

В заглавието на книгата обаче тя има друго, по-коварно значение, което, вместо да ни помага да вървим към по-здрав бъдеще, прекъсва пътя ни към него още в зародиш.

За добро или лошо, хората имат таланта да се приспособяват, особено когато промените са постепенни. Новоизобрете-

* Акултурация – явление, при което чужда култура навлиза масово в дадена обществена система и измества голяма част от традиционните ѝ елементи. – Бел. прев.

меният глагол *нормализирам* отразява механизма, по който нещо, доскоро смятано за отклонение, вече се приема за достатъчно нормално и незабележимо. В този дух *нормален* често означава *нещо, което не си струва да се отбелязва*: всички системи функционират, както трябва; не се налага изследване.

Само че аз виждам една съвсем различна действителност.

В своя реч покойният Дейвид Фостър Уолас – майстор на словото, писател и есеист, разказа забавна притча, която добре илюстрира проблема с нормалността. Два рибека се загледали в океана с по-възрастен екземпляр от същия вид, който бодро ги поздравил:

– Добрутро, момчета. Как е водата?

Младежите поплували още малко напред, докато единият накрая погледнал към другия и го попитал:

– Какво, по дяволите, значи *вода*?

Уолас искаше публиката да се замисли над факта, че *често е най-трудно да забележим и да поговорим за най-очевидните, всеобщи и важни реалности*. На пръв поглед може да звучи банално, но *в траншеите на ежедневието баналностите нерядко добиват значение на живот и смърт*.

Все едно говори за тезата на тази книга. Животът и смъртта на човешките индивиди, тяхното качество, а в много случаи и продължителност, са тясно свързани с аспекти на модерното общество, които *най-мъчно забелязваме и обсъждаме*; явления, които, също като водата за рибите, са едновременно твърде обширни и твърде близки, за да ги оценим. Иначе казано, тъкмо онези особености на ежедневието, които ни се струват нормални, най-силно ни зоват за внимание. Това е основното ми твърдение. А главното ми намерение е да предложа нов поглед към тези явления, който да ги върне на преден план, за да можем по-скоро да намерим нужните лекове за тях.

Твърдя, че много от нещата, които минават за нормални в нашето общество, не са нито естествени, нито здравословни, както и че за да минаваме самите ние за нормални, в много отношения се налага да се подчиняваме на изисквания, които са дълбоко аномални спрямо потребностите, дадени от природата – с други думи, нездравословни и вредни на физиологично, психично и дори духовно ниво.

Разбирането, че много болести не са жестока прищявка на съдбата или нечестива загадка, а **очаквана и следователно нормална последица на ненормални, неестествени условия**, би променило из основи подхода ни към всички здравословни проблеми. Болните тела и умове вече няма да се разглеждат като индивидуална патология, а като жива аларма, която насочва вниманието към аспектите, в които обществото ни е поело в грешен коловоз, и общоприетите схващания и презумпции относно здравето, които на практика се оказват измислици. Погледнати с ясни очи, те биха могли да ни покажат и какво трябва да променим, за да обърнем курса и да изградим по-здрав свят.

Ако трябва да посочим една основна пречка пред създаването на по-здрав свят, то тя би била не липсата на технологични изобретения, финансиране и нови открития, а изкривеното схващане за нормалност в нашата култура, което ни пречи да се възползваме дори от нещата, които вече знаем. Нейните ограничаващи ефекти доминират с особена яснота в сферата, в която имаме най-силна нужда от ясен поглед: медицината.

Благодарение на твърдия си научен уклон, който в някои отношения напомня повече на идеология, отколкото на емпирично познание, съвременната медицинска парадигма допуска двойна грешка. Тя свежда сложни събития до биологични процеси и разграничава ума от тялото, като се занима-

ва само с едното или другото, без да отчита същностното им единство. Този недостатък не отменя безспорно чудотворните постижения на медицината, нито помрачава добрите намерения на множеството хора, които я практикуват, но сериозно ограничава благотворния ефект, който би могла да има.

Един от най-упоритите и пагубни проблеми, осакатяващи здравните ни системи, е невежеството – поради незнание или активно игнориране – относно неща, които **науката вече е установила**. Говоря най-вече за изобилните и нарастващи доказателства, че живите хора не могат да бъдат раздробени на органи и системи, нито дори на ум и тяло. Медицинският свят като цяло не желае или не може да смели тези доказателства и да адаптира методите си според тях. Новата наука – голяма част от която концептуално изобщо не е толкова нова – все още няма сериозен ефект върху обучението по медицина, поради което здравните работници, макар и водени от най-добри намерения, са оставени да действат слепешката. Мнозина от тях се мъчат сами да *свържат точките*.

Лично за мен процесът по сглобяване на пъзела започна преди няколко десетилетия, когато интуитивно излязох от рамките на сухите докторски въпроси за симптоми и предпоставки за заболявания и започнах да разпитвам пациентите си за по-широкия контекст на здравословните им проблеми: иначе казано, за живота им. Благодарен съм за всичко, на което ме научиха тези мъже и жени с живота и смъртта си, със страданията и оздравяването си, с историите, които споделяха с мен. А основният извод, при това в пълно съгласие с науката, е следният: здравето и болестта не са случайни състояния на дадено тяло или част от него. Те са израз на цял един живот, който от своя страна също не може да се раз-

глежда в изолация, защото е повлиян – или още по-точно, възникнал – от плетеница от обстоятелства, взаимоотношения, събития и преживявания.

Разбира се, имаме всяко основание да се гордеем с изумителния напредък на медицината през последните два века; с несломимия дух и колосалния интелект на хората, благодарение на чиито усилия тя направи гигантски крачки в редица области на човешкото здраве. Да вземем само един пример: според Центровете за контрол и превенция на заболяванията честотата на полиомиелит, който само преди 2–3 поколения покосяваше и осакатяваше безброй деца, е намаляла с над 99% от 1988 г. насам¹⁵. Повечето деца днес не са и чували за него. Дори епидемията от ХИВ беше овладяна за сравнително кратко време и от смъртна присъда се превърна в контролируемо хронично състояние – поне за хората с достъп до качествено лечение. А колкото и разрушителна да беше пандемията от COVID-19, бързото разработване на ваксините в комбинация с другите мерки за обществено здравеопазване могат да се причислят към триумфите на съвременната наука и медицина.

Проблемът с добрите новини – макар наистина да са такива – е в подхранването на успокояваща вяра, че в крайна сметка се движим към по-здравословен стандарт на живот, което пък ни успива до измамна пасивност. Истинската картина е съвсем различна. Вместо да надделяваме над актуалните здравни предизвикателства, ние едва им устояваме. Често най-доброто, на което сме способни, е да облекчим симптомите – с хирургични или фармакологични средства, или двете наведнъж. Колкото безценни да са медицинските открития, каквито и плодове да дават научните изследвания, основният проблем не е липсата на факти, техники и технологии, а оскъдната, остаряла перспектива, която не обяснява

какво виждаме. Целта ми тук е да предложи нова гледна точка, която, вярвам, ще разкрие необятни възможности за по-здравословна парадигма: ново виждане за нормалното, което подхранва най-доброто у нас.

Тази книга следва концентричните кръгове на причините, връзките и последствията, които влияят на нашето здраве. Ще започнем от вътрешността, на нивото на човешката биология, след което ще анализираме близките отношения, в чийто контекст се развиват тялото, мозъкът и характерът, за да продължим навън към макроизмеренията на колективното съществуване – а именно, социално-икономическите и политическите аспекти. Междувременно ще ви покажа как физическото и психичното здраве са неразривно преплетени в начина, по който се чувстваме и възприемаме, както и в убежденията ни за себе си и за света и степенята, в която животът задоволява или не фундаменталните ни човешки потребности. А тъй като травмата е базово, но силно пренебрегвано и неразбрано преживяване в съвременното общество, ще започна с една работна дефиниция, за да поставим ясна основа от самото начало.

На всеки етап целта ми ще бъде да повдигна воала на обичайното познание и общоприета мъдрост, за да видим какво ни казва науката и зоркото наблюдение, и същевременно да развенчаем митовете, поддържащи статуквото. Както и в предишните ми книги, науката и изводите от нея, засягащи човешкото здраве, ще бъдат представени с реални житейски истории и клинични случаи на хора, великодушно споделили с мен част от пътя си в здравето и болестта. Едни от тях ще ни изненадат, други ще ни се сторят буквално невероятни, но почти със сигурност всички ще ни разплачат или вдъхновят.

Да, ще ни вдъхновят. Защото във всеки тягостен разказ прозира насърчение. Когато погледнем трезво обстоятелствата, свързани със здравето и болестта, които културата ни е нормализирала, и осъзнаем, че не е задължително, нито писано да бъдат такива, ще можем да се върнем към промисъла на Природата. Оттам и третата част на подзаглавието: решението да виждаме нещата такива, каквито са, ни позволява да започнем процеса на изцеление – на завръщане към целостта. Тук няма обещание за чудотейни лекове, а само разбиране, че у всеки се крият неподозирани възможности за благодеяние. Но те ни се разкриват едва когато прозрем и развенчаем подвеждащите митове* за нормалността, към които пасивно сме привикнали. И ако това важи за всеки от нас като индивид, защо да не е вярно и за целия ни вид**.

Изцелението не е гарантирано, но е възможно. Няма да преувелича, ако кажа, че на този етап от историята на Земята то е и необходимо. Всичко, което съм видял и научил през годините, ми вдъхва вяра, че го носим в себе си.

* Въпреки че ще използвам думата *мит* предимно в съвременния ѝ смисъл на *измислица* и *заблуда*, много по-нататък в книгата ще имаме повод да поговорим и за целебната сила на истинското *митично мислене* в древния ѝ смисъл.

** Всички бележки под линия, за които изрично не е упоменато друго, са на автора. – Бел. прев.