

Myten om det normale: Naturlige reaktioner på en usund kultur



Mange mennesker i dag lider af traumer og andre mentale sygdomme, fordi de har mistet forbindelsen med sig selv. Denne eksistentielle amputering hænger sammen med en forfejlet udvikling af mennesket, der skyldes en skadelig opportunistisk og konkurrenceorienteret kultur. Det er forfatteren Gabor Matés hovedpointe i bogen om myten om det normale (billede: Gabor Maté). Foto: Gabor Gastonyi/Wikimedia Commons



Finn Janning
26.04.2023



TRAUMER // BOGOMTALE – Den ungarsk-jødiske læge Gabor Maté var barn under Anden Verdenskrig. Han overlevede, fordi hans mor sendte ham væk fra det besatte Budapest for at blive passet af sin moster. Han var 11 måneder gammel. Selvom morens handling var baseret på gode intentioner, var konsekvensen, at Maté gennem livet ofte har følt sig forladt og overset.

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

Af Gabor Maté med Daniel Maté

Udgivet af Avery

576 sider

Er udkommet

I *The Myth of Normal. Trauma, Illness and Healing in a Toxic Culture* – som Maté har skrevet sammen med sin søn, Daniel Maté – beskriver han, hvordan han 70 år efter den episode, da hans kone glemmer at hente ham i lufthavnen, bliver såret, vred og opfører sig barnligt og tvært i et par dage. Konens forglemmelse aktiverer en fysisk-emotionel kraft, der bringer ham tilbage til fortiden. Der er tale om et trauma.

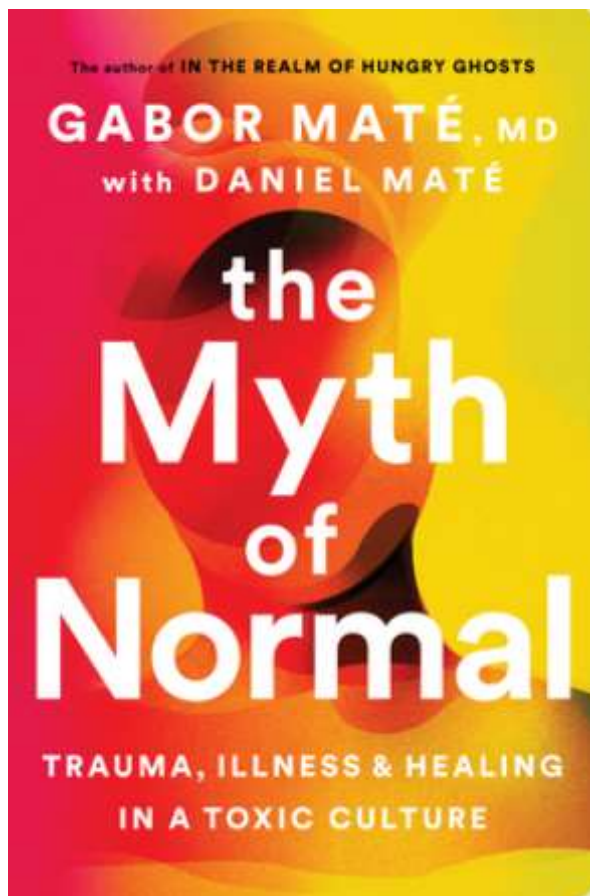
”Trauma,” skriver Maté, er en græsk term, der betyder sår. ”Trauma er ikke, hvad der sker *med* dig, men hvad der sker *inden i* dig.” Han sammenligner det med et trafikuheld, hvor ulykken er, hvad der sker, mens skaden er det, der varer ved, fx frygten for at køre i bil.

“Det, vi som samfund gerne betragter som normalt, er ikke andet end en myte

Et traume er en ”psykisk skade indlejret i vores nervesystem, sind og krop, der kan udløses når som helst” – inklusive mange år efter hændelsen. Som et sår er traumet kendetegnet ved to ting: For det første kan en umiddelbart harmløs hændelse få såret til at væske igen. For det andet kan traumet udvikle sig til et ar, der gør vedkommende hård, ufleksibel og følelsesmæssigt kold.

Traumet, ligesom Matés egen historie, er ikke forbeholdt frygtelige hændelser såsom død, sygdomme, skilsmisser eller voldtægter, men er knyttet til vedkommendes oplevelse af en hændelse, altså hvad der sker inden i vedkommende, og hvorledes vedkommende forholder sig hertil.

The Myth of Normal består af 33 kapitler fordelt på fem dele, der bærer overskrifterne: “Vores indbyrdes forbundne natur”, “Forvrængning af den menneskelige udvikling”, “Gentænkning af det unormale: lidelse og tilpasning”, “Giften i vores kultur” og “Veje til helhed”.



Bogens omslag

Hovedargumentet er, at mange mennesker i dag lider af traumer og andre mentale sygdomme, fordi de har mistet forbindelsen med sig selv. Denne eksistentielle amputering hænger sammen med en forfejlet udvikling af mennesket, der skyldes en skadelig opportunistisk og konkurrenceorienteret kultur.

Det er svært ikke at være enig: Stress, udbrændthed, depression, ADHD og forskellige former afhængighed fylder i mange menneskers dagligdag. Ifølge Maté er der tale om naturlige reaktioner på en usund kultur, altså vi stresser, fordi vi lever unaturligt. Det, vi som samfund gerne betragter som normalt, er ikke andet end en myte.

Matés påstand er baseret på flere års arbejde. Han har blandt andet arbejdet 12 år med stofmisbrugere i Vancouver, hvor han også er bosat. Her viste han, at afhængighed var en normal reaktion på traumer. Narkomanen føler sig fri, elsket og set, når han, hun eller det indtager sit stof.

Kroppen husker

En stor del af *The Myth of Normal* bruger Maté på at vise, hvordan lægevidenskaben har negligeret eller ignoreret, at krop og sind er en del af samme system. Ingen mennesker er kun krop eller tanke, men netop en tænkende krop eller en tænkende følelse, hvorfor flere traume-forskere understreger, at kroppen husker, hvorfor enhver healende forvandling ligeledes går gennem en følt og sanselig kontakt med kroppen.

Traumer er bogens røde tråd, og de er allevegne i Matés bog. Han nævner eksempler på, hvordan minoriteter på grund af diskrimination oftere lider af astma, ligesom kvinder ramt af posttraumatisk stress har større risiko for at udvikle æggestokkræft.

Han fortæller, hvordan mange gravide har følt sig tvunget til at føde med kejsersnit – og derved mistet kontakten med deres egen krop i et af deres mest betydningsfulde og potentielt smukkeste øjeblikke – hvilket har fremmet risikoen for traumer hos babyen; han fortæller, hvordan mobning og gruppepres betyder, at mange unge har mistet kontakten med deres sårbarhed. For at undgå skuffelser er de unge blevet følelsesmæssigt kolde (traumet som et ar). Han fortæller, hvordan flere mænd lider, fordi de – desværre – har lært, at sårbarhed, tristhed og sorg er ”svaghedstegn”.

“Ikke alt det, som konfronteres, kan ændres, men intet kan ændres, før det konfronteres

James Baldwin

Selvom omsorgen og opmærksomheden er forsvundet i store dele af samfundet, siger Maté, handler det om at lægge ”bebrejdelser og skyld bag os på vejen mod helbredelse, at bevæge sig fra selvanklage til nysgerrighed, fra skam til evnen til at handle”. Som han siger med et flot citat fra forfatteren James Baldwin: ”Ikke alt det, som konfronteres, kan ændres, men intet kan ændres, før det konfronteres.”

Maté nævner i bogens sidste del flere mulige veje mod healing, der handler om at blive et helt (eller helere) menneske, der vedkender sig sine sår og undersøger deres årsag.

En healende vej handler om at leve autentisk, tage personligt ansvar, vedkende sig en sund vrede, der hjælper med at sige fra og sætte grænser, og endelig at acceptere det, som er sket, for derigennem at give slip. Løsningen er altså ikke at blive hængende i fortiden, men forstå tilstrækkeligt til at give slip herpå.

En anden supplerende vej er en medfølelse og nysgerrig undersøgelse, hvor den lidende kan lære at være sammen med sin smerte, indsætte traumet i sin rette kontekst, forstå dets sandhed, hvor det ikke handler om at undgå smerten, men se den som en del af forløsningen. Endelig drejer medfølelse sig også om at være åben for det mystiske, det forunderlige og mulige, når vi går i gang med at trævle vores egen historie op. En medfølelse undersøgelse er en virkeliggørelse af nogle af de livskræfter, som vores sår og smerte har forsømt eller ignoreret.

Vil du hellere engagere dig i verden, som den virkelig er eller kun, som du ønsker, den var? Hvorfor leve et begrænset og smertefuldt liv, hvis et rigere og mere glædeligt liv er muligt?

Maté foreslår også, at vi alle sammen – ugentligt – bør stille os seks spørgsmål, der kan hjælpe os med at se, og samtidig fremme en medfølende tilgang til livet, der forhindrer, at kroppen siger nej.

- 1) ”Hvad siger jeg ikke nej til på mit livs vigtige områder?” Fx: Hvad udtrykker jeg ikke, selvom jeg reelt ønsker det, hvad går jeg på kompromis med?
- 2) ”Hvordan påvirker min manglende evne til at sige nej mit liv?” Fx: Hvordan påvirker det mig fysisk, mentalt og interpersonelt?
- 3) ”Hvilke kropslige signaler har jeg overset? Hvilke symptomer har jeg ignoreret, der kunne være advarselstegn, som jeg skulle være bevidst opmærksom på?”
- 4) ”Hvad er den skjulte historie bag min manglende evne til at sige nej?” Fx: Hvilke overbevisninger og forklaringer gentager jeg ukritisk?
- 5) ”Hvor lærte jeg disse historier?” Har vi selv skabt vores fortællinger som en form for beskyttelse? Fx kunne et barn fortælle sig selv, at vedkommende ikke er værd at være sammen med, hvis forældre konstant ignorerer vedkommende, hvilket ofte kan være lettere for børn end at kritisere deres forældre.
- 6) ”Hvor har jeg ignoreret eller afvist det ”ja”, der ønskede at blive sagt?” Fx: Har jeg handlet uærligt eller måske slet ikke levet bevidst?

I korthed: Kender jeg mig selv tilstrækkeligt til at tage vare på mig selv? Hvis ikke, så tilbyder Maté en genvej til selverkendelse, der går hen over selvomsorgen, hvorigennem vi gradvist kommer til at lære os selv bedre at kende, hvilket vil sige, at vi bliver hele og autentiske mennesker, der formår at leve mere ærligt og oprigtigt, hvor kroppen og sindet harmonerer.

En bog med en mission

The Myth of Normal er en bog med en mission. Den er mere end 500 sider lang, men letlæst – om end med en tendens til at være lidt snakkende og gentagende enkelte steder. Dog er den først og fremmest generøs i delingen af forfatterens og andre menneskers historier, erkendelser og livsvisdom.

I en tid, hvor unge mistrives, hvor angsten for mange er blevet livets ledsagerske, hvor mange synes at være stressede, deprimerede eller lide af ADHD, vil jeg kraftigt anbefale bogen. Eller spørg dig selv: Vil du hellere engagere dig i verden, som den virkelig er eller kun, som du ønsker, den var? Hvorfor leve et begrænset og smertefuldt liv, hvis et rigere og mere glædeligt liv er muligt?

For de læsere, der er skeptiske, når de hører om medfølelse, holisme og velvære, så baserer Maté de fleste af sine pointer på videnskabelige kilder, der blot er blevet oversat i vores "unormale" kollektive jagt på økonomisk vækst, status og magt, der uden tvivl har bidraget med meget, men mest af alt for mange sygdomme og lidelser.

[Find bogen her.](#)

[Læs mere om bøger i POV her.](#)

bøger

Gabor Maté

psykologi

traumer



Finn Janning

Finn Janning er forfatter og filosof med en baggrund som underviser og en ph.d. i filosofi. Hans seneste udgivelse er romanen "Stakkels Jim".

Modtag POV Weekend, følg os på Facebook – eller bliv medlem!

Hold dig opdateret med ugens væsentligste analyser, anmeldelser og essays i **POV Weekend** – hver fredag morgen.

Det er gratis, og du kan tilmelde dig her →

Ja tak, send mig POV Weekend

POV er et åbent og uafhængigt dansk non-profit medie.

Har du mulighed for at bidrage til vores arbejde? Bliv medlem her →

25 kr./md.

50 kr./md.

100 kr./md.

Overblik

TOPHISTORIER

POV International

OM POV