

GABOR MATÉ

DANIEL MATÉ

**Normaali
on
myytti**

**TRAUMAT, SAIRAUDET
JA TOIPUMINEN
TOKSISESSA KULTTUURISSA**

SUOMENTANUT KIRSIMARJA TIELINEN

into



Kirjallisuuden vientikeskus FILI on tukenut tämän kirjan kääntämistä.

Englanninkielinen alkuteos *The Myth of Normal: Trauma, Illness & Healing in a Toxic Culture*

Copyright © 2022 by Gabor Maté

This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic, Inc.

Otteen Lissa Rankinin teoksesta *Kutsumuksen anatomia* sivulla 96 suomentanut Leena Siitonen.

Otteen Benjamin Spockin teoksesta *Järkevää lastenhoitoa* sivulla 156 suomentaneet Laura Talasniemi ja Susanna Tuomi.

Otteen Kay Redfield Jamisonin teoksesta *Levoton mieli: maanis-depressiivisen psykologin muistelmat* sivulla 223 suomentanut Mirja Rutanen.

Otteen Johann Harin teoksesta *Mielen yhteydet – Masennuksen todelliset syyt* sivulla 232 suomentanut Tiina Ohinmaa.

Otteen Saul Bellow'n teoksesta *Augie Marchin kiemurat* sivulla 239 suomentanut Kai Kaila.

Otteen Antoine de Saint-Exupéryin teoksesta *Pikku prinssi* sivulla 336 suomentanut Irma Packalen.

Otteen William Shakespearen näytelmästä *Hamlet* sivulla 423 suomentanut Matti Rossi.

Otteen George Bernard Shaw'n näytelmästä *Pyhä Johanna* sivulla 434 suomentanut Matti Norri.

into

Into Kustannus Oy
www.intokustannus.fi

Cover Design: Pete Garceau

Suomenkielisen kannen viimeistely: Tiia Javananainen, Purotic Design



ISBN: 978-952-393-326-2
Paino: Scandbook, Liettua 2026

Rakkaimmalle Raelleni, elämänkumppanilleni, joka näki minut ennen kuin pystyin näkemään itseni, ja joka rakasti minua kokonaisena kauan ennen kuin opin rakastamaan itseäni. Yksikään kirjoistani ei olisi syntynyt ilman häntä. Ja lapsille, jotka olemme saaneet yhdessä aikaan – Danielille, Aaronille, ja Hannahille – ja jotka valaisevat maailmamme.

Paras lääkäri on myös filosofi.

- Klaudios Galenos

Jos lääketieteen odotetaan täyttävän suuren tehtävänsä, sen on otettava osaa poliittiseen ja yhteiskunnalliseen elämään. Sen on tartuttava esteisiin, jotka häiritsevät yhteiskunnan elintärkeiden prosessien normaalia toimintaa ja pyrittävä poistamaan ne.

- Rudolf Virchow, 1800-luvulla elänyt saksalainen lääkäri.

Kun yrittää selviytyä, sairaus muuttuu selviytymisstrategiaksi ja menetys kulttuuriksi.

- Stephen Jenkinson

Kirjailijan alkusanat

Tässä kirjassa ei ole keksittyjä tai useisiin henkilöihin perustuvia hahmoja. Jokainen kirjassa kerrottu tarina on todellisen henkilön kertomus, joka on toistettu sanatarkasti puhtaaksikirjoitettujen haastattelujen perusteella ja jota on toisinaan muokattu vähän, mutta ainoastaan selkeyden vuoksi. Jos haastateltavasta käytetään vain etunimeä, nimi on silloin muutettu haastateltavan pyynnöstä hänen yksityisyytensä suojaamiseksi. Tällaisissa tapauksissa joitakin elämäkerrallisia tietoja on myös saatettu hieman muunnella. Jos sekä etu- että sukunimi on kerrottu, henkilöllisyys on todellinen.

Jos ei muuta ole ilmoitettu, kursiivit ovat omiani.

Sananen tekijyydestä: Olen kirjoittanut tämän kirjan yhdessä poikani Danielin kanssa. Yhdessä kirjoittamisella tarkoitetaan usein, että toinen on haamukirjoittaja, joka muuntaa päätekijän ajatukset kirjalliseen muotoon. Tämä kirja ei syntynyt siten. Olen kirjoittanut useimmat luvut itse. Daniel muokkasi sen jälkeen tekstiä kiinnittäen erityistä huomiota tyyliin, sävyyn, argumenttien selkeyteen ja ymmärrettävyyteen ja teki tarvittaessa lisäyksiä. Toisinaan, kun teksti polki paikoillaan, en saanut ajatuksiani koottua tai juutuin ilmaisuihin, Daniel otti ohjat käsiinsä ja laati jonkin tietyn jakson tai luvun keräämäni ja luonnostelemani materiaalin pohjalta. Kaikissa tapauksissa muokkasimme lukuja vuorotellen, kunnes kumpikin oli tyytyväinen lopputulokseen. Kirjan rakenteen ja sujuvuuden osalta työskentelimme myös tiiviisti yhdessä aina kirjaehdotuksen valmistelusta lopulliseen käsikirjoitukseen saakka.

Kirjan *tekijyys* jakautuu siis epätasaisesti, sillä se perustuu työhöni, tutkimukseeni, analyysiini ja kokemukseeni, mutta kirja on kuitenkin hyvin pitkälti *yhteistyössä kirjoitettu*. En olisi suoriutunut tehtävästä ilman Danielin loistavaa kumppanuutta.

Gabor Maté

Vancouver, Brittiläinen Kolumbia

Sisällys

| | |
|--|----|
| Kirjailijan alkusanat | 11 |
| Johdanto: Miksi normaali on myytti (ja miksi se on niin merkityksellistä)? | 15 |

Osa I: Verkottunut luontomme

| | |
|--|----|
| <i>Luku 1:</i> Viimeinen paikka, missä kukaan haluaa olla: trauman monet kasvot..... | 27 |
| <i>Luku 2:</i> Elämää aineettomassa maailmassa: tunteet, terveys ja kehomieliykyys..... | 46 |
| <i>Luku 3:</i> Saat pääni sekaisin: vuorovaikutteinen biologiamme | 59 |
| <i>Luku 4:</i> Kaikki ympärilläni: tieteen uusia avauksia..... | 65 |
| <i>Luku 5:</i> Kehon kapina: hangoittelevan immuunipuolustuksen arvoitus..... | 73 |
| <i>Luku 6:</i> Sairaus ei ole ”asia”: se on prosessi..... | 88 |
| <i>Luku 7:</i> Traumaattinen jännite: kiintymys vastaan autenttisuus | 98 |

Osa II: Ihmisen kehityksen vääristyminen

| | |
|--|-----|
| <i>Luku 8:</i> Keitä me todella olemme? Ihmisluonto ja inhimilliset tarpeet..... | 115 |
| <i>Luku 9:</i> Vankka vai hauras perusta: lasten luovuttamattomat tarpeet..... | 122 |
| <i>Luku 10:</i> Ongelmia alkumetreillä: syntymää edeltävä aika | 133 |

| | |
|--|-----|
| <i>Luku 11:</i> Onko muka muuta vaihtoehtoa? Synnytyks medikalisoituneessa kulttuurissa | 142 |
| <i>Luku 12:</i> Puutarhanhoitoa kuussa: vaarantunut vanhemmuus..... | 154 |
| <i>Luku 13:</i> Aivojen pakottaminen vääriin urille: lapsuuden sabotaasi | 171 |
| <i>Luku 14:</i> Ennalta ohjelmoitu ahdinko: miten kulttuuri muovaa persoonallisuuttamme | 187 |

Osa III: Epänormaali uudessa valossa: kärsimys sopeutumisena

| | |
|--|-----|
| <i>Luku 15:</i> Kunhan vain voi hetkeksi unohtaa itsensä: riippuvuuden myytit..... | 199 |
| <i>Luku 16:</i> Nostatko kätesi? Uusi näkökulma riippuvuuteen..... | 211 |
| <i>Luku 17:</i> Missä tuska sijaitsee? Vaikeasti paikannettavat mielenterveysongelmat | 221 |
| <i>Luku 18:</i> Mielen ihmeelliset kyvyt: mielipuolisuudesta merkitykseen..... | 237 |

Osa IV: Toksinen kulttuurimme

| | |
|---|-----|
| <i>Luku 19:</i> Yhteiskunnasta solutasolle: epätietoisuus, ristiriidat ja hallinnan menettäminen | 257 |
| <i>Luku 20:</i> Ihmissielun ryöstö: yhteyden katkeamisen seuraukset | 267 |
| <i>Luku 21:</i> Niitä ei kiinnosta, vaikka se tappaisi sinut: sosiopatian strategia | 277 |
| <i>Luku 22:</i> Haavoitettu minuus: miten ihonväri ja luokka ujuttautuvat ihon alle..... | 289 |
| <i>Luku 23:</i> Yhteiskunnan iskunvaimentimet: miksi naiset ovat huonommassa asemassa..... | 305 |
| <i>Luku 24:</i> Tuntemme heidän kipunsa: trauman kyllästävä politiikka..... | 317 |

Osa V: Polkuja eheytymiseen

| | |
|--|------------|
| <i>Luku 25:</i> Mielen ehdoilla: toipumisen mahdollisuus..... | 333 |
| <i>Luku 26:</i> Neljä tietä eheytymiseen ja viisi myötätunnon muotoa: joitakin toipumisen periaatteita..... | 344 |
| <i>Luku 27:</i> Hirvittävä lahja: sairaus opettajana..... | 358 |
| <i>Luku 28:</i> Ennen kuin keho sanoo ”ei”: ensimmäiset askeleet kohti aitoa minuutta..... | 374 |
| <i>Luku 29:</i> Sisäisen katseen uudelleen kohdentaminen: kuinka vapautua rajoittavista uskomuksista | 386 |
| <i>Luku 30:</i> Vihollisista ystäviksi: toipumisen esteiden selättäminen | 393 |
| <i>Luku 31:</i> Jeesus tiipiissä: psykedeelit ja toipumisen tukena | 408 |
| <i>Luku 32:</i> Totuudellinen elämäni: hengen kosketus..... | 422 |
| <i>Luku 33:</i> Myytin murtaminen: visio terveestä yhteiskunnasta | 437 |
| | |
| Kiitokset | 453 |
| Viitteet | 456 |

Johdanto

Miksi normaali on myytti (ja miksi se on niin merkityksellistä)?

*Pahetta ei tee hyveeksi se että miljoonat ihmiset harrastavat sitä,
erehdyksistä ei tule totuutta vaikka miljoonat uskovat samaan erehdykseen,
eikä miljoonien ihmisten samanlainen häiriintyminen myöskään merkitse sitä
että nämä ihmiset ovatkin terveitä mieleltään.*

– Erich Fromm, *Terve yhteiskunta*

Kaikki ei ole hyvin terveyden riivaamassa yhteiskunnassamme.

Terveydestä ja hyvinvoinnista on tullut moderni pakkomielle. Miljarдилuokan teollisuudenala tahkoaa voittoja ihmisten investoinneilla – henkisillä ja emotionaalisilla, puhumattakaan taloudellisista – heidän loputtomassa pyrkimyksessään syödä paremmin, näyttää nuoremmalta, elää pidempään, tuntee olonsa elinvoimaisemmaksi tai vain löytää lievitystä oireilleen. Lehtiotsikot, televisio-ohjelmat, kaikkialle tunkeva mainonta ja internetin päivittäinen informaatiotulva hukuttaa meidät mullistaviin, parannusta lupaviin terveysuutisiin. Yritämme parhaamme mukaan pysyä ajan hermolla: otamme lisäravinteita, käymme joogassa, teemme muutoksia ruokavalioomme, pulitamme valtavia summia geenitesteistä voidaksemme suojautua syövältä ja muistisairaudelta ja etsiessämme ammattiapua ruumiin, mielen ja sielun tuskiimme.

Silti yleinen terveydentila heikkenee koko ajan.

Mistä oikein on kyse? Mitä pitäisi ajatella siitä, että nykymaailmassa, jossa lääketieteellinen tietämys on niin pitkälle kehittynyttä, kroonisten fyysisten sairauksien lisäksi myös mielenterveyden häiriöt ja riippuvuudet lisääntyvät

jatkuvasti? Ja miten on mahdollista, että tilanne ei herätä enempää huolta, jos sitä edes havaitaan? Entä miten löydämme keinot ehkäistä ja hoitaa nykyihmisiä vaivaavia monia sairauksia, vaikka koronapandemian kaltaiset odottamattomat katastrofit jätettäisiin laskuista?

Hoidettuani potilaita yli kolmen vuosikymmenen ajan aina synnytyksistä saattohoitoon minua on jatkuvasti kiehtonut yksilön ja hänen sosiaalisen ja emotionaalisen ympäristönsä väliset yhteydet, joissa elämä kehittyy ja terveys ja sairaus saavat alkunsa. Uteliaisuuteni, tai suorastaan intohimo, johdatti minut aikanaan perehtymään uusimpiin tutkimuksiin, jotka ovat osoittaneet nämä yhteydet taidokkaalla tavalla. Aiemmissa kirjoissani olen jo käsitellyt joitakin näistä yhteyksistä, joita ilmenee tietyissä sairauksissa, kuten aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriössä (ADHD:ssä), syövässä, kaikissa autoimmuunisairauksissa ja riippuvuuksissa. Olen myös kirjoittanut lapsen kehityksestä, jolla on ratkaiseva merkitys ihmiselämän muovautumisessa.¹

Tämä kirja, *Normaali on myytti*, tähtää aiempaa kattavamman kuvan luomiseen. Olen alkanut uskoa, että nykyaikaa piinaavat psyykkiset ja fyysiset krooniset häiriöt kertovat itse kulttuurin olevan hakoteillä: juuri se on synnyttänyt sekä sairauksien aallon että ideologiset sokeat pisteet, jotka estävät meitä näkemästä ongelmien syitä riittävän selvästi, jotta voisimme tehdä asialle jotain. Nämä sokeat pisteet – jotka ovat yleisiä kaikkialla nyky-yhteiskunnassa mutta joita löytyy surullisen paljon omasta ammattikunnastani – pitävät ihmiset tietämättöminä heidän terveystensä vaikuttavista sosiaalisista ja emotionaalista tekijöistä.

Asian voi ilmaista myös toisin: krooniset – niin fyysiset kuin psyykkiset – sairaudet ovat pitkälti *tulos* tai *oire* vallitsevista olosuhteista, eivät *häiriö*. Ne ovat seurausta nykyisestä elämäntavasta, eivät mystinen poikkeavuus.

Kirjan alaotsikon ”toksinen kulttuuri” viittaa yhtäältä senkaltaisiin ilmiöihin kuin ympäristön saastuminen, josta on tullut yleinen vitsaus teollisen aikakauden koitosta lähtien ja josta on koitunut valtavia haittoja ihmisten terveydelle. Aina asbestihiukkasista hallitsemattomiin hiilidioksidipäästöihin konkreettisista myrkyistä ei tosiaankaan ole pulaa nykymaailmassa. ”Toksinen” voi myös ymmärtää ajankohtaisessa, populaaripsykologisessa merkityksessä: kielteisyys, epäluuloisuus, vihamielisyys ja polarisaation lisääntymisenä, joka pitkälti määrittelee nykyajan sosiaalipolitiikkaa.

Molemmat näkökulmat olisi tietenkin mahdollista ottaa mukaan tarkasteluun, mutta tässä tarkoitan ”toksisella kulttuurilla” jotakin vielä laajempaa ja syvemmälle juurtunutta: *koko yhteiskuntarakennetta, uskomusjärjestelmiä, olettamuksia ja arvoja, jotka ympäröivät meitä ja tunkeutuvat kaikille elämänalueille.*

Sosiaalisen ympäristön vaikutus terveyteen ei ole uusi havainto, mutta asian huomioiminen on kiireellisempää kuin koskaan. Minun nähdäkseni se on aikamme merkittävin terveysongelma, jonka taustalla ovat paheneva stressi, eriarvoisuus ja ilmastokatastrofi, vain muutamia päätekijöitä mainitakseni. Hyvinvoinnin käsite on laajennettava yksilöllisestä maailmanlaajuiseksi sen kaikissa merkityksissä. Näin on erityisesti nyt globalisoituneen kapitalismin aikakautena, josta kulttuurihistorioitsija Morris Bermanin sanoin on tullut ”täydellinen kaupallinen ympäristö, joka sulkee sisäänsä kokonaisen henkisen maailman”.² Kun otetaan huomioon tässä kirjassa usein esiin nouseva kehon ja mielen ykseys, lisäisin vielä, että se hallitsee myös ihmisen koko fysiologista elinpiiriä.

Väitän, että sosiaalisen ja taloudellisen kulttuurimme luonteeseen kuuluu synnyttää jatkuvasti uusia kroonisia stressitekijöitä, jotka heikentävät hyvinvointia mitä vakavimmalla tavalla, kuten voi nähdä tapahtuneen viime vuosikymmeninä.

Seuraava vertaus on minusta hyödyllinen: Laboratoriossa kehitetty ”kulttuuri” on bakteerien kasvatusliuos, joka on valmistettu varta vasten edistämään tietyn organismin kasvua. Jos oletetaan, että kyseiset mikrobit ovat aluksi terveitä ja geneettisesti elinvoimaisia, oikeanlaisen ja hyvin ylläpidetyn kulttuurin pitäisi mahdollistaa niiden suotuista, terve kasvu ja lisääntyminen. Jos organismit alkavat oireilla ennennäkemättömällä tavalla tai eivät menesty, syynä on joko se, että kulttuuri on saastunut, tai se, että seos on alun perin ollut väärä. Oli kyse sitten kummasta tahansa, voimme oikeutetusti kutsua sitä *toksiseksi kulttuuriksi*, joka ei sovellu niille olioille, joiden kasvua sen oli tarkoitus edistää. Tai vieläkin pahempaa: se vaarantaa niiden olemassaolon. Sama pätee ihmisyhteisöihin. Radiotoimittaja, aktivisti ja kirjailija Thom Hartmanin sanoin: ”Kulttuuri voi olla terveellistä tai myrkyllistä, hoivaavaa tai murhaavaa.”³

Hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna nykyinen kulttuurimme on laboratoriokokeena nähtynä yhä maailmanlaajuisempi osoitus siitä, mikä