

Gabor Maté  
*con* Daniel Maté

# IL MITO *della* NORMALITÀ

*Trauma, malattia e guarigione  
in una cultura tossica*

La salute non è quel concetto idealizzato da cui la nostra società è ossessionata, ma una 'funzione' dell'andamento culturale di una collettività: le strutture sociali, i sistemi di credenze, i valori che ci circondano. Per guarire malattie croniche, disturbi mentali, patologie psichiatriche e forme di dipendenza bisogna prima di tutto proiettare uno sguardo profondo all'interno della società.

Casa Editrice Astrolabio

*Nota dell'autore*

In questo libro non ci sono personaggi immaginari o composti. Tutte le storie riportate si riferiscono a persone reali, le cui parole, tratte dalle trascrizioni di interviste, sono riprodotte fedelmente, con minimi interventi al fine di renderle più chiare. Quando viene fornito soltanto il nome di battesimo, si tratta di un pseudonimo utilizzato, su richiesta dell'intervistato, per proteggerne la privacy. In tali casi, è possibile che anche i dati biografici siano stati leggermente modificati. Quando compare il nome completo, l'identità è reale.

Se non diversamente specificato, i corsivi sono miei.

Un chiarimento riguardo alla paternità dell'opera: ho scritto questo libro in collaborazione con mio figlio Daniel. Solitamente tale formula denota il ricorso a un ghostwriter, che si incarica di rendere in forma scritta le idee dell'autore. Ma non è questo il caso. Sono io l'autore principale della maggior parte dei capitoli; Daniel li ha riletti, con un occhio particolare allo stile, al tono, alla chiarezza dell'esposizione e alla fruibilità del testo, ma ha spesso contribuito anche apportando le sue idee. Se, in casi specifici, incontravo particolari difficoltà di esposizione e mi sentivo bloccato, passavo le redini a Daniel, che si occupava di dar forma a un certo paragrafo o capitolo, sulla base del materiale da me raccolto e abbozzato. Tutti i capitoli sono passati di mano più volte, finché entrambi non ne siamo stati soddisfatti. La struttura e lo stile del libro è dunque il risultato di una collaborazione costante, dalla fase di preparazione della bozza iniziale fino alla stesura finale.

Benché il nostro ruolo di autori non possa definirsi paritario, perché riflette in gran parte il mio lavoro, le mie ricerche, analisi ed esperienze, il libro è decisamente il prodotto di una efficace cooperazione. Non sarei certamente riuscito a realizzarlo senza il brillante contributo di Daniel.

GABOR MATÉ  
Vancouver, Columbia Britannica

## Introduzione

Perché la normalità è un mito  
e l'importanza di questo concetto

Il fatto che milioni di persone condividano gli stessi vizi non fa di questi vizi delle virtù, il fatto che essi condividano tanti errori non fa di questi errori delle verità, e il fatto che milioni di persone condividano una stessa forma di malattia mentale non fa che questa gente sia sana.

ERICH FROMM

*Psicoanalisi della società contemporanea*<sup>1</sup>

In una società che non è mai stata così ossessionata dalla salute, non va tutto bene.

Il benessere e il concetto di 'sano' sono diventati una fissazione moderna. Industrie multimiliardarie speculano sulla volontà degli individui di investire, sul piano mentale ed emotivo oltre che su quello finanziario, in una ricerca senza sosta con l'obiettivo di mangiare in maniera più sana, apparire più giovani, vivere a lungo, sentirsi in forma o, semplicemente, alleviare i sintomi di malattia. Siamo quotidianamente bombardati dalle ultime straordinarie e rivoluzionarie novità sulla salute attraverso le copertine di riviste, i programmi televisivi, le onnipresenti pubblicità, il diluvio di contenuti virali online, che promuovono questo o quell'innovativo metodo di automiglioramento. E noi facciamo di tutto per tenerci al passo: prendiamo gli integratori, ci iscriviamo a corsi di yoga, sperimentiamo una dieta dopo l'altra, ci sottoponiamo a test genetici carissimi, adottiamo strategie varie per prevenire il cancro o la demenza, chiediamo il parere del medico o ci affidiamo a terapie alternative per curare malattie del corpo, della psiche e dello spirito.

Ciononostante, la nostra salute collettiva continua a deteriorarsi.

Cosa sta succedendo? Come dobbiamo interpretare il fatto che nel mondo moderno, malgrado le vette di raffinatezza dell'ingegno medico, osserviamo sempre più malattie fisiche croniche, patologie psichia-

triche e forme di dipendenza? Perché non siamo preoccupati da quest'aumento? O forse non ce ne accorgiamo nemmeno? E in che modo possiamo imparare a prevenire e curare i numerosi disturbi che ci affliggono, per non parlare delle gravi catastrofi sanitarie come la pandemia di covid-19?

Lavorando come medico per oltre trent'anni nelle situazioni più varie, impegnato a far nascere bambini o a dirigere un reparto di cure palliative, mi ha sempre profondamente colpito il collegamento tra la sfera individuale e i contesti sociale ed emotivo in cui si dispiega la nostra esistenza, e i conseguenti stati di salute o malattia. Incuriosito da tale fenomeno, che esercitava su di me una particolare fascinazione, nel tempo ho approfondito la scienza innovativa in grado di delineare ingegnosamente questi legami. Nei miei libri precedenti, ho esplorato alcuni di questi collegamenti, che si manifestano in particolari patologie come il disturbo da deficit dell'attenzione e iperattività (ADHD), in vari tipi di cancro e malattie autoimmuni o nelle dipendenze. Mi sono occupato anche dello sviluppo infantile, il periodo formativo più importante nella nostra vita.<sup>2</sup> Questo libro adotta una prospettiva molto più ampia. Sono giunto alla conclusione che dietro all'epidemia di disturbi cronici, di tipo mentale e fisico, che attualmente ci affligge si celi qualcosa che non va nella nostra stessa cultura. Tale anomalia, oltre a essere responsabile dell'ondata di patologie in atto, causa anche dei 'punti ciechi' ideologici, che ci impediscono di vedere con chiarezza la difficile situazione in cui ci troviamo, perciò non facciamo nulla per modificarla. È per colpa di questi punti oscuri, molto diffusi nella cultura in generale, ma tragicamente endemici soprattutto nella mia professione, che continuiamo a ignorare le connessioni tra la nostra salute e la sfera socioemotiva.

In altri termini, le malattie croniche (mentali o fisiche) non sono un semplice 'problema tecnico', ma sono in gran parte una *funzione* o *caratteristica* di come vanno le cose; sono una conseguenza di come viviamo e non una misteriosa aberrazione. L'espressione 'cultura tossica', che si legge nel sottotitolo di questo libro, potrebbe suggerire gli inquinanti ambientali, così diffusi dagli albori dell'era industriale e decisamente antagonisti rispetto alla salute umana. Dalle particelle di amianto ai livelli di anidride carbonica fuori controllo, gli agenti tossici reali, fisici che prosperano in mezzo a noi non scarseggiano di certo. L'aggettivo 'tossico' è interpretabile anche in senso più contemporaneo, nei termini della 'psicologia pop', facendo riferimento alla negatività, alla sfiducia, all'ostilità e alla polarizzazione dilaganti, che senza alcun dubbio contraddistinguono l'attuale periodo sociopolitico.

Possiamo certamente incorporare questi due significati nella nostra discussione, ma io utilizzo l'espressione 'cultura tossica' per descrivere un fenomeno ancor più ampio e con radici ben più profonde: *l'intero contesto delle strutture sociali, dei sistemi di credenze, dei presupposti e dei valori che ci circondano, condizionando inevitabilmente ciascun aspetto della nostra esistenza.*

Che la vita sociale incida sulla salute non è certo una novità, ma riconoscere quest'aspetto è oggi urgente più che mai. Si tratta, a mio parere, della più grave e importante preoccupazione collegata alla salute della nostra epoca, trainata dagli effetti dello stress galoppante, delle disuguaglianze e della catastrofe climatica, per citare solo qualche fattore tra i più rilevanti. Il nostro concetto di benessere deve modificarsi, passando dalla sfera individuale a quella globale, in tutti i sensi. Ciò è particolarmente vero nell'attuale epoca di capitalismo globalizzato, definito dallo storico culturale Morris Berman come "l'ambiente commerciale totale che circonda un intero mondo mentale".<sup>3</sup> E aggiungerei che costituisce anche un ambiente fisiologico totale, poiché questo libro si propone di evidenziare l'unità mente-corpo.

Sono convinto che, per sua stessa natura, la nostra cultura sociale ed economica generi fattori di stress cronici, in grado di compromettere seriamente il benessere, com'è accaduto con sempre maggiore gravità nei decenni scorsi. C'è un'analogia che mi sembra utile: in laboratorio, la coltura è un brodo biochimico appositamente creato per promuovere lo sviluppo di un certo microrganismo. Immaginando che i microbi in questione nascano in perfetta salute e si adattino all'ambiente, una coltura corretta e adeguatamente preservata permetterà la loro sana crescita e felice proliferazione. Se questi stessi microrganismi cominciano a manifestare un tasso insolito di patologie, o hanno difficoltà a svilupparsi e prosperare, possiamo ipotizzare una contaminazione della coltura, oppure fin dal principio è stata utilizzata una mistura scorretta. In entrambi i casi siamo certamente autorizzati a parlare di *coltura tossica*, non adatta per le creature che avrebbe dovuto nutrire. Nei casi peggiori, può rivelarsi persino pericolosa per la loro esistenza. Le società umane funzionano allo stesso modo. Come affermato dal conduttore, attivista e scrittore Thom Hartmann: "La cultura può essere sana o tossica, può nutrire o uccidere".<sup>4</sup>

In termini di benessere, la cultura del nostro tempo, se osservata come se si trattasse di un esperimento di laboratorio, rappresenta una dimostrazione ancor più globalizzata di ciò che può andare storto. Nonostante le nostre spettacolari risorse economiche, tecnologiche e medi-

che, un numero incalcolabile di esseri umani soffre di patologie derivate da fattori come lo stress, l'ignoranza, le disuguaglianze, il degrado ambientale, il cambiamento climatico, la povertà, l'isolamento sociale. Milioni di persone muoiono anzitempo a causa di malattie che sappiamo perfettamente come prevenire, o in seguito a deprivazioni facilmente eliminabili con le risorse di cui disponiamo.

Negli Stati Uniti, il paese più ricco della storia ed epicentro del sistema economico globalizzato, il 60% degli adulti presenta un disturbo cronico, come l'ipertensione o il diabete, e più del 40% soffre di almeno due di tali patologie.<sup>5</sup> Circa il 70% degli americani assume regolarmente almeno un farmaco prescritto dal medico; più della metà della popolazione prende due farmaci.<sup>6</sup> Nel mio paese, il Canada, il 60% della generazione dei figli del *baby boom* è destinato a soffrire di ipertensione entro qualche anno, se non riusciremo a invertire l'attuale tendenza.<sup>7</sup> Nella popolazione femminile si osserva un aumento spropositato delle diagnosi di patologie autoimmuni potenzialmente invalidanti (come la sclerosi multipla).<sup>8</sup> Tra i giovani, i tumori non direttamente collegati al fumo sembrano in crescita. Il tasso di obesità, associato a molteplici rischi per la salute, è in aumento in diversi paesi, tra cui il Canada, l'Australia, ma soprattutto gli Stati Uniti, dove oltre il 30% della popolazione adulta rientra nei criteri per la diagnosi. Di recente, il Messico ha superato il suo vicino in questa poco invidiabile categoria: ogni ora trentotto cittadini messicani ricevono una diagnosi di diabete. Ma per via della globalizzazione, anche l'Asia sta rimontando. "La Cina è entrata nell'era dell'obesità", segnala Ji Chengye, ricercatore nel campo della salute infantile a Pechino. "E la velocità del tasso di crescita è scioccante".<sup>9</sup>

Nel mondo occidentale salgono in maniera esponenziale le diagnosi di disturbi mentali tra i giovani, gli adulti e anche gli anziani. In Canada, sono in rapido aumento le diagnosi di depressione e ansia; nel 2019, più di cinquanta milioni di cittadini degli Stati Uniti (oltre il 20% della popolazione adulta) hanno sofferto un episodio di disturbo mentale.<sup>10</sup> Secondo gli autori di una recente indagine internazionale, in Europa le patologie mentali sono diventate "la principale sfida per la salute pubblica del ventunesimo secolo".<sup>11</sup> In America del Nord, dieci milioni di bambini e giovani assumono regolarmente farmaci stimolanti, antidepressivi e persino antipsicotici, i cui effetti a lungo termine sullo sviluppo cerebrale sono ancora da stabilire; si tratta di un azzardato esperimento sociale sul controllo chimico del cervello e del comportamento dei giovani. Non ha bisogno di commenti l'inquietante titolo del sito

*ScienceAlert*: “Impennata dei tentativi di suicidio tra i bambini negli Stati Uniti, ma nessuno sa il perché”.<sup>12</sup> Il quadro è altrettanto grave nel Regno Unito, come segnalato di recente dal *Guardian*: “Nelle università britanniche stiamo assistendo a un vertiginoso aumento di ansia, depressione e crollo nervoso tra gli studenti”.<sup>13</sup> Mentre la globalizzazione si fa strada nel mondo, condizioni patologiche un tempo osservate solo nei paesi ‘sviluppati’ trovano nuovi bacini di utenza. Ad esempio, in Cina l’ADHD tra i bambini sta diventando “un problema di salute pubblica sempre più preoccupante”.<sup>14</sup>

La catastrofe climatica già in atto ha introdotto un rischio per la salute del tutto nuovo, una versione se possibile ingigantita della minaccia esistenziale di una guerra nucleare posta dopo Hiroshima. Gli autori di uno studio del 2021, dopo aver esaminato gli atteggiamenti di oltre diecimila individui in quarantadue paesi, hanno osservato: “La preoccupazione per il cambiamento climatico è associata, nei giovani, alla percezione di non avere un futuro, al timore che l’umanità sia condannata”. Tale scoraggiamento e assenza di speranza, uniti alla sensazione di tradimento e di abbandono da parte dei governi e degli adulti, “rappresentano fattori di stress cronici, che hanno significative ripercussioni negative a lungo termine sulla salute mentale di bambini e giovani”.<sup>15</sup>

Se impersoniamo il ruolo dei microrganismi nell’analogia del laboratorio, questi e altri parametri segnalano inequivocabilmente la tossicità della nostra ‘coltura’. A peggiorare le cose, ci siamo ormai assuefatti (o potremmo dire *acculturati*) a gran parte di ciò che ci affligge. In mancanza di un termine migliore, possiamo dire che tale ambiente sia diventato per noi ‘normale’. Nella pratica medica, la parola ‘normalità’ denota, tra le altre cose, la situazione a cui noi dottori aspiriamo, definendo i confini tra salute e malattia. Il nostro obiettivo quando applichiamo trattamenti o rimedi è ottenere ‘livelli nella norma’ e un ‘funzionamento regolare’. Misuriamo inoltre il successo o il fallimento delle terapie sulla base di ‘norme statistiche’; rassicuriamo pazienti preoccupati, spiegando loro che un dato sintomo o un certo effetto collaterale siano del tutto normali e già previsti. Tutte queste specifiche e legittime accezioni del termine ci permettono di valutare realisticamente le situazioni, consentendoci di calibrare meglio gli sforzi.

Qui non è sulla base di questi significati che mi riferisco alla ‘normalità’; la intendo in un senso molto più insidioso, come qualcosa che invece di aiutarci a progredire verso un futuro più salutare, blocca sul nascere i nostri sforzi. Nel bene o nel male, noi esseri umani mostriamo una straordinaria abilità nell’adeguarsi alle circostanze, in particolare

quando i cambiamenti sono progressivi. Tale versione alternativa del verbo ‘normalizzare’ si riferisce a un meccanismo attraverso il quale qualcosa in precedenza aberrante diviene sufficientemente normale da passare inosservato. A livello della società, ‘normale’ significa spesso ‘niente da segnalare’: tutti i sistemi funzionano come dovrebbero, non sono necessarie ulteriori verifiche.

Dal mio punto di vista, la verità è piuttosto diversa.

Il compianto David Foster Wallace, brillante scrittore e saggista, una volta introdusse il suo discorso di apertura di una cerimonia di consegna delle lauree con una storiella, che illustra molto bene quanto sia problematica la nozione di normalità. Due giovani pesci incontrano un pesce più anziano, che nuota in direzione opposta e li saluta giovialmente: “Buongiorno ragazzi. Com’è l’acqua?”. I giovani pesci continuano a nuotare per un po’, poi uno dei due guarda l’altro e chiede: “Ma cosa diavolo è l’acqua?”. L’obiettivo della storia era quello di spingere gli studenti a riflettere su di un punto: “le realtà più ovvie, ubiquitarie e importanti sono spesso quelle più difficili da vedere e da commentare”. A un’analisi superficiale, ammette l’autore, quest’affermazione può sembrare “un banale luogo comune”, ma “nella trincea quotidiana in cui si svolge l’esistenza degli adulti, i banali luoghi comuni *possono essere questioni di vita o di morte*”. Quella articolata da David Foster Wallace è precisamente la tesi di questo libro. La vita, ma anche la morte, degli esseri umani, la sua qualità e in molti casi la sua durata, sono intimamente collegate ad aspetti della società moderna che risultano spesso quelli “più difficili da vedere e da commentare”; si tratta di fenomeni che, come l’acqua per i pesci, sono troppo vasti o troppo prossimi per essere riconosciuti. In altri termini, sono proprio le caratteristiche della vita quotidiana apparentemente più normali che hanno disperatamente bisogno di essere sottoposte a un esame minuzioso. Questo punto rappresenta l’argomentazione centrale del libro. Il mio obiettivo principale è dunque quello di offrire una nuova prospettiva per vedere tali fenomeni e per parlarne. Solo osservandoli non più sullo sfondo, ma in primo piano, riusciremo forse a trovare più rapidamente i rimedi di cui abbiamo bisogno. Proverò a dimostrare che molti aspetti considerati normali nella nostra società non sono in realtà né sani, né naturali. Soddisfare gli attuali criteri della normalità significa, per molti versi, conformarsi a richieste profondamente *anormali* rispetto alle esigenze della nostra natura, dunque malsane e dannose sul piano fisiologico, mentale e persino spirituale.

Se riuscissimo a vedere la malattia non come un crudele scherzo del destino o un mistero nefasto, ma piuttosto come una *conseguenza preve-*

*dibile, dunque normale, di circostanze anomale e innaturali*, il nostro atteggiamento sulle questioni collegate alla salute verrebbe radicalmente rivoluzionato. I corpi e le menti sofferenti presenti tra noi non sarebbero più considerati espressione di una patologia individuale, ma campanelli di allarme viventi, in grado di dirigere la nostra attenzione verso ciò che è andato storto nella società, e di svelare l'infondatezza delle predominanti certezze e supposizioni collegate alla salute. Le malattie, viste più chiaramente, potrebbero suggerirci anche come fare per invertire la rotta e costruire un mondo più sano.

Più delle carenze tecnologiche, dei fondi insufficienti o dell'assenza di nuove scoperte, è l'idea di normalità della nostra cultura, profondamente distorta, a rappresentare il principale impedimento per promuovere un mondo più salutare e per mettere in pratica quanto già sappiamo. I suoi effetti ostruttivi sono particolarmente potenti proprio nel campo in cui c'è più bisogno di una visione chiara: la medicina.

L'attuale paradigma medico, a causa di una evidente distorsione scientifica più simile per certi versi a un'ideologia che alla conoscenza empirica, commette un duplice errore. Riduce eventi complessi alla loro biologia, e separa la mente dal corpo, preoccupandosi quasi esclusivamente dell'uno o dell'altro, e ignorando la loro essenziale unità. Tale limite non inficia i miracolosi e indiscutibili traguardi raggiunti dalla medicina, né macchia le buone intenzioni dei tanti professionisti che la praticano, ma compromette gravemente i potenziali buoni risultati della scienza medica.

Uno dei più persistenti e disastrosi fallimenti del nostro sistema sanitario consiste nell'ignoranza, intesa nel senso di 'non sapere', o in un'attiva volontà di non prendere in considerazione *le conclusioni già stabilite dalla scienza*. Facciamo un esempio: è ampiamente dimostrato che gli esseri viventi non siano sezionabili in organi e sistemi separati; non è possibile scinderli in 'menti' e 'corpi'. Nel complesso, l'ambiente medico non è riuscito (o non ha voluto) metabolizzare quest'evidenza e adeguare opportunamente le sue pratiche. La nuova scienza (i cui concetti, in gran parte, non sono poi così nuovi) non incide ancora in maniera significativa sul percorso formativo delle facoltà di medicina, costringendo gli studenti più volenterosi a muoversi a tentoni. Molti sono lasciati da soli a unire i puntini. Personalmente ho cominciato a 'mettere insieme i pezzi' svariati decenni fa, quando, in seguito a un'intuizione, sono andato oltre il repertorio standard delle sterili domande professionali sulla presentazione dei sintomi e l'anamnesi medica, per interrogare i miei pazienti sul contesto più ampio della malattia lamentata: la loro vita. Sono grato a tutte quelle persone che si sono prestate a condividere

con me le loro storie, permettendomi di apprendere dai racconti sulla loro vita e morte, sulla loro sofferenza e guarigione. Il punto centrale, in perfetta sintonia con le prove scientifiche, è il seguente: salute e malattia non sono stati accidentali, che coinvolgono a caso un particolare corpo (o parte del corpo). Sono espressione di un'intera esistenza, che non può essere compresa in maniera isolata, perché è influenzata, o per meglio dire prodotta, da un insieme di circostanze, relazioni, eventi ed esperienze. Ovviamente non possiamo che celebrare gli incredibili progressi della medicina ottenuti negli ultimi due secoli, nonché l'instancabile abnegazione e la genialità intellettuale dei professionisti che, con il loro lavoro, ci hanno permesso di compiere passi da gigante nei più svariati campi della salute umana. Per fare solo un esempio, negli Stati Uniti l'incidenza della poliomielite, una terribile malattia responsabile della morte o menomazione di un numero incalcolabile di bambini soltanto due o tre generazioni fa, è crollata di oltre il 99% dal 1988 (dati dei Centers for Disease Control and Prevention degli Stati Uniti); è molto probabile che un bambino contemporaneo non abbia mai nemmeno sentito parlare di questa patologia.<sup>16</sup> Anche la più recente epidemia di HIV è stata declassata, in un periodo di tempo relativamente breve, da una sentenza di morte a una condizione cronica che può essere tenuta sotto controllo, per lo meno se il paziente ha accesso a un trattamento adeguato. Malgrado gli effetti distruttivi della pandemia di covid-19, il rapido sviluppo dei vaccini può essere certamente annoverato tra i trionfi della moderna scienza medica.

Buone notizie come queste, davvero eccellenti, implicano un aspetto problematico: alimentano la rassicurante convinzione che l'umanità, nel complesso, stia procedendo speditamente verso uno standard di vita più salutare, incoraggiando così una falsa passività. Il quadro reale è invece molto diverso. Ben lontani dal vincere le attuali sfide sanitarie, nella maggior parte dei casi siamo a malapena in grado di tenere il passo. Spesso, il massimo che possiamo fare è alleviare i sintomi, intervenendo chirurgicamente, somministrando farmaci, o entrambe le cose. Le innovazioni in campo medico e i progressi della ricerca non intaccano il nocciolo del problema, che non consiste in una scarsità di fatti, né in carenze tecnologiche o tecniche, ma in una prospettiva riduttiva e anacronistica, incapace di rendere conto di ciò che vediamo. Il mio obiettivo è di suggerire un punto di vista più attuale, che ritengo offra enormi possibilità per lo sviluppo di un paradigma più sano: una nuova visione della normalità, in grado di alimentare gli aspetti migliori di ciò che siamo.

Questo libro si articola seguendo cerchi concentrici di cause, connes-



sioni e conseguenze, che influenzano la nostra condizione di salute o malattia. Partendo dall'interno, al livello della biologia umana, esamineremo poi le strette relazioni attraverso le quali si sviluppano corpo, cervello e personalità, e infine ci faremo strada verso l'esterno, per affrontare le dimensioni più macroscopiche della nostra esistenza collettiva, cioè quelle socioeconomica e politica. Lungo il percorso, dimostrerò come la nostra salute fisica e mentale sia intrinsecamente connessa alle sensazioni, alle percezioni, alle convinzioni che nutriamo su noi stessi e sul mondo, alle modalità attraverso le quali la vita soddisfa (o non soddisfa) i nostri bisogni umani non negoziabili. Poiché il trauma rappresenta un livello esperienziale fondamentale nella vita moderna, ma ampiamente ignorato o mal interpretato, comincerò fornendo una definizione operativa, per inquadrare ciò che segue. In ciascuno stadio, il mio compito sarà quello di sollevare il velo della conoscenza comune e della saggezza popolare, prendendo in considerazione cosa ci dicono la scienza e l'osservazione attenta, con l'obiettivo di scardinare i miti che mantengono lo status quo. Come nei miei libri precedenti, la scienza e le sue implicazioni per la salute sono rese attraverso storie di vita e casi clinici di persone che hanno generosamente accettato di condividere con me alcuni aspetti del loro percorso nella malattia e verso la salute. Alcune storie desteranno un certo stupore, altre risulteranno davvero incredibili; alcuni racconti ci commuoveranno, altri saranno fonte di ispirazione. Sì, parlo di ispirazione, perché tutte le cattive notizie hanno un corollario più incoraggiante. Se riusciremo a considerare con obiettività gli aspetti collegati alla salute e alla malattia che noi, in quanto cultura, abbiamo 'normalizzato', e comprenderemo che le cose non sono fatalmente destinate ad andare così, ci verrà offerta la possibilità di ritornare a quanto la natura aveva stabilito per noi. Perciò nel sottotitolo del libro menziono la 'guarigione': quando ci decidiamo a guardare le cose così come sono realmente, possiamo cominciare a guarire (nel senso di 'ritornare a uno stato di integrità'). Quest'affermazione non implica alcuna cura miracolosa, ma semplicemente il riconoscimento che ciascuno di noi reca in sé inimmaginabili (per ora) possibilità di benessere, che si rivelano soltanto quando riusciamo ad affrontare e sfatare i fuorvianti miti sulla normalità a cui ci siamo passivamente abituati. Se questo è vero per il singolo individuo, sarà valido anche per noi in quanto specie.

La guarigione non è garantita, ma è disponibile. E non esagero sostenendo che, a questo punto nella storia della Terra, sia anche necessaria. Tutto ciò che ho visto e imparato nel corso degli anni mi ha convinto che la possibilità di guarire sia dentro di noi.

## *Indice*

<i>Nota dell'autore</i> . . . . .	pag.	9
<i>Introduzione</i> . . . . .	»	10

### *Prima parte*

#### La nostra natura interconnessa

1. L'ultimo posto in cui vorresti essere: i volti del trauma . . . . .	»	23
2. Vivere in un mondo immateriale: emozioni, salute e l'unità mente-corpo . . . . .	»	42
3. Mi scuoti i nervi e mi agiti il cervello: la nostra biologia altamente interpersonale . . . . .	»	55
4. Siamo tutto quel che ci circonda: dispacci dalla nuova scienza . . . . .	»	61
5. L'ammutinamento del corpo: il mistero del sistema immunitario ribelle. . . . .	»	68
6. Non è un oggetto: la malattia come processo . . . . .	»	82
7. Una tensione traumatica: attaccamento contro autenticità . . . . .	»	92

### *Seconda parte*

#### La distorsione dello sviluppo umano

8. Chi siamo veramente? Natura umana, bisogni umani . . . . .	»	109
9. Fondamenta solide o fragili: i bisogni irriducibili dei bambini . . . . .	»	116
10. Nei guai fin dal principio: prima di venire al mondo . . . . .	»	127
11. Che scelta mi rimane? Il parto in una cultura medicalizzata . . . . .	»	136
12. Orticoltura sulla luna: destabilizzare i genitori . . . . .	»	147
13. Forzare il cervello nella direzione sbagliata: il sabotaggio dell'infanzia . . . . .	»	163
14. Un modello di disagio: come la cultura costruisce il carattere . . . . .	»	178

### *Terza parte*

#### Ripensare l'anormalità: afflizioni come adattamenti

15. Solo per non essere te stesso: sfatare i miti sulle dipendenze . . . . .	»	189
16. Per alzata di mano: una nuova prospettiva sulle dipendenze . . . . .	»	200

17. Una mappa imprecisa del nostro dolore: cosa non comprendiamo delle malattie mentali . . . . .	pag. 209
18. Le straordinarie potenzialità della mente: dalla follia alla significatività . . . . .	» 224

*Quarta parte*

La tossicità della nostra cultura

19. Dalla società alla cellula: incertezza, conflitto e perdita di controllo . . . . .	» 243
20. Derubare lo spirito umano: disconnessione e insoddisfazione . . . . .	» 252
21. Non importa se puoi ucciderti: la sociopatia come strategia . . . . .	» 262
22. L'assalto al senso del sé: la razza e la classe sociale 'sotto pelle' . . . . .	» 275
23. Le donne come 'ammortizzatori' della società: perché hanno la peggio? . . . . .	» 289
24. La politica pervasa dal trauma: sentiamo il <i>loro</i> dolore . . . . .	» 301

*Quinta parte*

Recuperare l'integrità

25. La mente al comando: la possibilità di guarigione . . . . .	» 317
26. I quattro pilastri della guarigione e i cinque livelli della compassione . . . . .	» 328
27. Un dono terribile: la malattia come maestra . . . . .	» 342
28. Prima che il corpo dica 'no': come ritornare al sé . . . . .	» 357
29. Vedere per smettere di credere: sfatare le convinzioni autolimitanti . . . . .	» 369
30. Da avversari ad amici: lavorare sugli ostacoli alla guarigione . . . . .	» 376
31. Gesù nel tepee: psichedelici e guarigione . . . . .	» 390
32. Una vita più autentica: toccare lo spirito . . . . .	» 404
33. Sfatare un mito: immaginare una società più sana . . . . .	» 418
<i>Ringraziamenti</i> . . . . .	» 432
<i>Note</i> . . . . .	» 435
<i>Indice analitico</i> . . . . .	» 473

GABOR MATÉ  
con DANIEL MATÉ

IL MITO DELLA  
NORMALITÀ

*Trauma, malattia e guarigione  
in una cultura tossica*

Dietro all'epidemia di disturbi cronici, mentali e fisici, si cela qualcosa che non va nella nostra cultura. Questa anomalia causa dei 'punti ciechi' ideologici, che impediscono di vedere con chiarezza la situazione in cui ci troviamo, e rendono difficile modificarla. Per via di questi punti oscuri, molto diffusi nella cultura in generale, ma tragicamente endemici soprattutto nella professione medica, si tende a ignorare le connessioni tra la salute e la sfera socioemotiva.

In altri termini, le malattie croniche, siano esse mentali o fisiche, non rappresentano un semplice 'problema tecnico', ma sono una funzione o una caratteristica di come vanno le cose; sono una conseguenza di come viviamo e non una misteriosa aberrazione.

Che la vita sociale incida sulla salute non è certo una novità, ma riconoscere quest'aspetto è oggi urgente più che mai. Stress galoppante, disuguaglianze e catastrofe climatica alle porte sono solo alcuni segnali di ammonimento: il nostro concetto di benessere deve modificarsi, passando dalla sfera individuale a quella globale.

L'attuale paradigma medico, a causa di un'evidente distorsione scientifica più simile per certi versi a un'ideologia che alla conoscenza empirica, commette un duplice errore: riduce eventi complessi alla loro biologia, e separa la mente dal corpo, preoccupu-

pandosi quasi esclusivamente dell'uno o dell'altro, e ignorandone l'essenziale unità.

Prendendo in considerazione con obiettività gli aspetti collegati alla salute e alla malattia che la società ha 'normalizzato', sarà evidente che le cose non sono fatalmente destinate ad andare così; ci verrà offerta la possibilità di riconquistare quanto la natura aveva stabilito per noi e dunque ritornare a uno stato di integrità, cioè guarire. Non c'è nulla di miracoloso, solo il riconoscimento che ciascun essere umano reca in sé inimmaginabili possibilità di benessere, che si rivelano soltanto quando si riesce ad affrontare e sfatare i fuorvianti miti sulla normalità a cui ci siamo passivamente abituati.

\* \* \*

GABOR MATÉ, medico, nella sua lunga carriera si è occupato di dipendenze, stress e trauma evolutivo. Tiene regolarmente seminari e conferenze in tutto il mondo. È autore di cinque libri, tradotti in oltre trenta lingue, fra cui *Nel regno degli spiriti famelici* (Milano, 2023), *Quando il corpo dice no* (Torino, 2019) e prossimamente, in questa stessa collana, *Menti disperse*, volume dedicato al disturbo da deficit di attenzione/iperattività.

DANIEL MATÉ è compositore e paroliere. Ha ricevuto il Kleban Prize, il Cole Porter Award e il Jonathan Larson Grant.