

System, w którym nie da się żyć

11 grudnia 2023

Lektura książki Gabora Maté i jego syna Daniela „Mit normalności. Trauma, choroba i zdrowienie w toksycznej kulturze” to wyprawa jednocześnie ku swemu wnętrzu oraz ku światu, w którym żyjemy. Nie przesadzę, choć możliwe, że tak zostanie to odebrane, gdy powiem, iż lektura ta była dla mnie przeżyciem zarówno intelektualnym, jak i transcendentnym. Czy jest to lektura łatwa? Nie. Książka dotyczy najgłębszych traum indywidualnych i społecznych oraz wynikających z nich chorób, nierówności, rasizmu, opresji każdego rodzaju, jaki tylko można sobie wyobrazić. Jednak Maté, jak to dobry lekarz, podaje czytelnikowi znieczulenie. W kroplówce dostaniemy to, co najlepszego i najcenniejszego jeden człowiek może podarować drugiemu. Wielką empatię, wrażliwość i ciepło oraz płynące z nich wsparcie.

Nieeleganckie słowo na „K”

Uczestniczyłam ostatnio w dużym kongresie ekonomicznym. Otwierała go wystąpieniem pewna aktywistka działająca w licznych organizacjach na rzecz przeciwdziałania zmianom klimatu, kwestiom uchodźczym czy nierówności problemom ekonomicznym. Jej przemówienie było bardzo emocjonalne. Biedaczka nieledwie rwała włosy z głowy. Założenie przemowy było następujące: „Nie wiem”. Wyrażała bardzo ekspresyjnie swój lęk i rozpacz, mówiąc jednocześnie o uwalniającym poczuciu przyznania się do własnej niewiedzy. Ta ostatnia dotyczyła rozwiązań problemów, jakie trapią obecnie całe społeczności i poszczególne jednostki na całym świecie. O ile retorycznie było to bardzo sprawne zagranie, i ogólnie udane wystąpienie, to czegoś mi zabrakło. Rozumiem, że można nie wiedzieć, co robić dalej. Ale, umówmy się, działając na tak

wielu frontach nie można nie wiedzieć i nie powiedzieć, co jest przyczyną tych zjawisk.

Z szeroko otwartymi oczami i w poczuciu zadziwienia obserwowałam, jak prelegentka gimnastykuje się, by powiedzieć, nie mówiąc. Padały omówienia pięć razy na około, coś w stylu: „Musimy zrewidować wpływy ekonomiczne na społeczeństwo” i inne podobne figury, których nie powstydziliby się żaden mistrz w łyżwiarstwie. Te potrójne toe-loopy były chyba wymagane, by nie nazwać tutejszego systemu ekonomicznego – kapitalizmu.

Przez brak skonkretyzowania i wskazania tego, co w świetle badań naukowców z praktycznie każdej dziedziny jest niepodważalnym faktem, miałam wrażenie, że aktywistka ta została zaproszona jako „dyżurna społeczniczka”. Osoba, która pogada, pogada, a potem zabierzmy się za poważne sprawy. Jak choćby to, jak generować większy wzrost. Biznes jak zwykle. Rozpiszemy granty, obsadzimy się w kapitułach, poklepiemy po plecach i cacy.

Przywiodło mnie to wydarzenie do refleksji nad swego rodzaju tabu, gdy chodzi o mówienie o kapitalizmie.

Niejednokrotnie zauważyłam, że samo wymienienie tej nazwy sprawia, że od razu jestem na cenzurowanym a atmosfera robi się cokolwiek niezręczna. Nawet jeżeli jest to wypowiedź w neutralnym kontekście. W takich sytuacjach czytam reakcje otoczenia, jak pytania w rodzaju „Co ci znowu nie pasuje?”, „A czego ty się wiecznie czepiasz?”. Nawet jeśli akurat nie czepiam się niczego.

Myślę, że takie tabu językowe służy temu, by umacniać przekonanie o bezalternatywności dla systemu. Przedstawieniu go nie jako konstruktu ludzkiego, którym jest, ale jakiejś arbitralnej, zapewne też naturalnej rzeczywistości, która jest niemożliwa do zmiany.

Jest więc kapitalizm trochę jak Ten, Którego Imienia Nie Wolno Wymawiać z cyklu powieści o Harrym Potterze. Co wspólnego z

tym ma omawiana książka? To, że Gabor Maté nie boi się wymówić imienia Czarnego Pana. I my nie trwóźmy serc! Zauważmy, że w powieściach wymówienia imienia Voldemorta unikano, aby go nie przywołać. Dlatego też uważam, że jesteśmy, w swoim nieszczęsnym położeniu, bezpieczni. Bo on już tu od dawna jest. Jest wodą, w której pływamy, by posłużyć się przyrodniczą metaforą. Nie ma więc najmniejszego powodu, aby obawiać się jego przybycia. Bitwa o Hogwart jednak wciąż trwa. I książka Gabora i Daniela Maté stanowić może cenny oręż.

Ten przydługi wstęp zakończę cytatem z wybitnej pisarki – Ursuli K. Le Guin, który warto sobie przypominać w chwilach ogólnego zwątpienia: „Żyjemy w kapitalizmie. Jego moc wydaje się nam nieunikniona. Ale tak samo było z boskim prawem królów. Każda ludzka władza może jednak być odparta i zmieniona przez człowieka”.

W głąb istoty rzeczy

Przyznam, że nigdy, gdy chodzi o pisanie tekstów, nie stałam przed tak ogromnym wyzwaniem. Po pierwsze dlatego, że książka zrobiła na mnie tak ogromne wrażenie, że najchętniej bym ją przepisała słowo w słowo, co byłoby oczywistym pogwałceniem praw autorskich, bo nie sięgnęlibyście wtedy po nią, i jej nie kupili. Po drugie zaś dlatego, że ma ona ponad 500 stron i nie ma tam absolutnie żadnych pustych przebiegów. Liczba zagadnień idzie w dziesiątki, przytoczonych badań i wywiadów – w setki. Dlatego też, chcąc nie chcąc (z naciskiem na to drugie) ograniczę się do szerszego omówienia tylko dwóch, wybranych subiektywnie przeze mnie, zagadnień pojawiających się na kartach książki. Będą to choroby psychiczne oraz inne niż mainstreamowe rozumienie tak zwanej ludzkiej natury.

Maté kreśli obraz kompletny i spójny. Przygląda się najpierw pojęciu, które ustawia w centrum swoich rozważań, jako źródło cierpienia ludzkiego w przeróżnych jego formach i postaciach. Jest to u niego trauma. Wyjaśnia ją w skrócie, jako rozłam

wewnątrzpsychiczny, rozdarcie duszy na kawałki. Później przechodzi do przyglądania się temu, co przyczynia się do powstania traumy, na każdym etapie rozwoju człowieka. Oraz temu, jak jest to związane z systemem, który wywiera ogromną presję nie tylko ekonomiczną, lecz także związaną z brakiem poczucia bezpieczeństwa, opresją patriarchatu, klasizmu i rasizmu, rozpadu więzi społecznych, alienacji człowieka i komercjalizacji każdej sfery życia. Analizuje to najpierw na poziomie jednostek, przechodząc później na poziom ogólny, życia politycznego, mediów i reklamy, korporacji. W ostatniej części książki proponuje zaś swoje rozwiązania i drogi ku zdrowieniu tak indywidualnemu, jak i społecznemu.

Gdy myślę o przewodniej zasadzie, według której „zrobiona” jest ta książka, to przychodzą mi do głowy myśl stoicka i „Rozmyślenia” Marka Aureliusza. Wspólną cechą opisu wszystkich zjawisk, od traum i chorób, przez nałogi, po problemy społeczne, tak licznie wymieniane w książce, jest dążenie do zobaczenia ich istoty. Najgłębszego źródła ich powstania oraz ich natury i tego, w jakiej są one relacji z człowiekiem, rodziną, społeczeństwem, systemem. Przenikliwość i precyzja, z jakimi Maté rzuca światło na każde opisywane zjawisko, jest onieśmiałająca. Wszystko poparte jest bardzo bogatą literaturą fachową, lecz także przykładami zaczerpniętymi z jego praktyki klinicznej – wypowiedziami osób zmagających się z danym problemem.

Największą siłą tej książki jest pokazanie, że większość trudności, których doświadczamy, nie jest wcale „prywatną” sprawą, a tym bardziej kwestią prywatnej odpowiedzialności każdego z nas. Jest efektem życia w toksycznej kulturze, która ciężko nas doświadczają. A także to, że człowiek – jego ciało i umysł – nie są od siebie rozłączne, lecz stanowią całość i tak należy myśleć o chorobie i zdrowieniu. Natomiast cały świat jest systemem naczyń połączonych, które także nieustannie na siebie oddziałują.

U nich działa!

Co autor miał na myśli, opatrując książkę tytułem „Mit normalności”? Moim zdaniem „Mit normalności” oznacza, że większość stanów (chorób i zaburzeń), które dotyczą ludzi, podobnie jak większość problemów społecznych (nałogi, ubóstwo, rasizm) próbuje się wyjaśniać tak, jak to zwykle w kapitalizmie bywa. Jako że są to koszty, a nie zyski, należy je przerzucić na ludzi, którzy ich doświadczają: na ich genetykę, na nierównowagę substancji w ich mózgach, na słabość ich charakterów, na cokolwiek. A potem umyć ręce i powiedzieć: „Poza tym – niezależnym od nas X, Y, Z – wszystko jest w normie”. U nas działa! – tak zdają się mówić, niczym specjaliści IT poproszeni o pomoc, luminarze wolnego rynku, miliarderzy i politycy, a nawet lekarze, którym też obrywa się srogo na kartach książki.

Tymczasem problemy te są uwarunkowane społecznie. Co więcej, są wołaniem, dramatycznym krzykiem rozpacz, który powinien rozpaść wszystkie czerwone światła ostrzegawcze. System nie działa. Czy też może, korygując to stwierdzenie, działa według swoich założeń. Czyli generuje wzrost wskaźników ekonomicznych. Koszt jest jednak zatrważający, prowadzący do wielkiego cierpienia ludzi i całej planety.

Przychodzi mi do głowy stwierdzenie filozofa i ekologa, Edwarda Abbey’ego, który powiedział: „Wzrost dla samego wzrostu jest ideologią komórek rakowych”. I rzeczywiście, ta samobieżna machina chciwości jest antytezą człowieczeństwa i właśnie dlatego implikuje powikłania, takie jak choroby, uzależnienia, wyniszczenie środowiska naturalnego itp., siejąc ogólne spustoszenie.

Czy jesteśmy źli z natury?

Naturalnie, że nie!

Natura ludzka. Apologeci kapitalizmu i wolnego rynku bardzo chętnie i często argumentują, że człowiek jest z natury pazerny, samolubny, ukierunkowany przede wszystkim na własną indywidualną korzyść. Stawia to system w bardzo wygodnym położeniu, bo promuje on, by nie powiedzieć: wymusza, takie właśnie zachowania. Zagarnąć do siebie, „nachapać się”, jak mawia moja mama, gdy odpowiada na pytanie, po co ludzie idą do polityki.

Czy rzeczywiście jesteśmy z natury samotnikami, wrogo nastawionymi wobec innych przedstawicieli naszego gatunku? Nigdy tak nie uważałam. Wiem, że upadkiem człowieczeństwa jest opowiadanie czy opisywanie memów, ale mam nadzieję, że będzie mi to wybaczone. Jest taki mem z uniwersum Star Wars. Przedstawia ducha Anakina Skywalkera, który ukazuje się Kylo Renowi. Ren mówi: chciwość to ludzka natura. Anakin odpowiada, korygując padawana: Czy gdy widzisz słońca żonglującego w cyrku, to zakładasz, że żonglowanie jest naturą słońca?

Maté ostrożnie podchodzi do formułowania prawd objawionych czy definicji natury człowieka, bo jak słusznie zauważa, jest to kwestia zbyt skomplikowana, by tak ją zawęzić. Jak w wielu innych przypadkach, uważa, że jest to spektrum o trudnych do zarysowania granicach. Jednak jedno mówi bardzo stanowczo: Nie jesteśmy z natury źli. Jesteśmy tylko uwarunkowani.

Zapadła mi w pamięć taka informacja: gdyby cały czas, w którym istnieje nasz gatunek przedstawić jako jedną godzinę, to czas, w którym żyjemy w takiej czy innej cywilizacji – trwałby sześć minut. Co z tego wynika? Odpowiedzi na pytanie o to, jaka jest nasza natura, nie odnajdziemy przyglądając się naszym zachowaniom dzisiaj, 100 czy 1000 lat temu. Maté sięga do społeczności łowców-zbieraczy, w której żyliśmy przez 54 minuty z naszej godziny. I odkrywa, że wszelkie badania nad tymi społecznościami i ich zwyczajami mówią, że były to grupy,

w których troska, opieka i wsparcie były wartościami nadrzędnymi nad indywidualną korzyścią. Człowiek nie przeżyłby sam. Podobna hierarchia wartości panowała w społecznościach rdzennych, plemionach, które tak uparcie i wcale nie skrycie „cywilizowaliśmy” wiadomym kosztem i wiadomymi środkami.

Słuchaj dziewczeczko! Ona nie słucha

„Zdaje mi się, że widzę... gdzie? Przed oczyma duszy mojej”. Ten cytat z „Hamleta” jest mottem „Romantyczności” Adama Mickiewicza. Utwór opisuje bohaterkę, która doświadcza halucynacji i urojeń, co współczesna medycyna zdiagnozowałaby zapewne jako jedną z licznych odmian psychozy. Gabor Maté poświęca tej grupie rozpoznawstw stosunkowo niewiele miejsca, jeśli spojrzeć na liczbę stron przeznaczonych w książce opisywaniu na przykład depresji. Jednak przedstawia podejście bardzo klarowne i wyczerpujące. Psychozy są najcięższymi i najmniej poznanymi pod względem ich etiologii zaburzeniami z całej, bardzo długiej, listy diagnoz psychiatrycznych. Natomiast, jak ją nazywa w rozbierający sposób Maté, „tak zwana schizofrenia” jest niekiedy nazywana „królową wszystkich chorób psychicznych” – cóż za zaszczytne miano!

Warto zwrócić uwagę właśnie na opis takich problemów zdrowotnych. Problemów, których nie rozumiemy, których manifestacji się boimy i których przyczyn nie znamy, a w każdym razie nie znamy do końca. Maté stoi zresztą na stanowisku, że nie znamy przyczyny biologicznej ŻADNEGO zaburzenia psychicznego, a diagnozy służą jedynie lekarzom do opisu zbioru objawów, jakie zawierają się pod daną etykietką. Wyjaśnia to całkiem zabawnie na przykładzie choroby afektywnej dwubiegunowej. Skąd wiemy, pisze, że ktoś ma ChAD? Bo ma wahania nastrojów. A dlaczego ma wahania nastrojów? Bo ma ChAD.

Jak przekonuje Maté, nie odkryto nigdy żadnego genu odpowiedzialnego za choroby psychiczne. Są co najwyżej duże

zbiory genów, które odpowiadają za pewną podatność, ale nie determinują niczego. Jak natomiast postrzega źródła problemu Gabor Maté? Upatruje ich głównie w czynnikach środowiskowych. W przeżytej traumie. Takie przeżycia, jak zaniedbanie, znęcanie, uzależnienia w domu rodzinnym, parentyfikacja, czyli sytuacja, gdy to dziecko pełni wobec rodziców rolę opiekuńczą, molestowanie seksualne – są poważnymi determinantami nie tylko zaburzeń z grupy psychoz, ale wszystkich chorób i to nie tylko tych nękających umysł, ale też na przykład nowotworów czy chorób autoimmunologicznych. Zdaniem autora – mówiąc kolokwialnie – im bardziej obrywamy, tym mocniej to w nas rezonuje. Dlatego im dotkliwsze rany, tym później poważniejsze zaburzenia. Przytacza stosowne badania naukowe, które tego dowodzą, ale nawet gdyby tego nie zrobił, to i tak rozpoznałabym w tym głęboki sens.

Maté zauważa także, iż jako społeczeństwo nie chcemy tego wyjaśnienia przyjąć do wiadomości, mimo intuicji i wyników badań potwierdzających jego prawdziwość. Działa tu prosty mechanizm. Trzeba byłoby wówczas przyznać, że nasza toksyczna kultura i nasze społeczeństwo wytwarzają warunki, w których – w bardzo dosłownym sensie – można oszaleć. Jest to brzemię wstydu, którego nie chcemy i przed którym się bronimy.

Co więcej, autor wyjaśnia, że choć zachowanie osób w kryzysie psychotycznym jest pozbawione sensu, to już na emocjonalnym i symbolicznym poziomie urojenia, jakich te osoby doświadczają, są zawsze zakorzenione w ich biografii i czytane z tej perspektywy dają się wyjaśnić, a wręcz stają się logiczne i wtedy są kluczem do poprawy stanu zdrowia, a nawet do uzdrowienia. Jest to głęboko humanistyczne podejście, które skojarzyło mi się z wierszem, od którego zaczyna się ta część tekstu. Mam wrażenie że do Gabora Maté, naukowca i lekarza, bardziej pasowałby termin „uzdrowiciel”. Bo nieraz daje wyraz temu, że to czucie i wiara silniej mówią do niego, niż mędrca szkiełko i oko. A w każdym razie że popiera połączenie obu tych perspektyw na równych warunkach.

Nadzieja stara jak świat

Remedium, jakie proponuje doktor Maté, może być dla wielu rozczarowaniem. Bo nie jest to ogólnoświatowa rewolucja antykapitalistyczna. Przynajmniej nie taka, jak ją zwykle sobie wyobrażamy (jeśli to robimy, rzecz jasna), lecz coś o wiele mniej spektakularnego.

Maté proponuje nam introspekcję i wgląd w siebie. Potraktowanie traumy czy jej skutku – choroby – jako czegoś, co nie jest zewnętrznym gromem z jasnego nieba, ale czegoś, co spotyka nas jako skutek naszych doświadczeń. A także, co ważne, czegoś, co kryje w sobie potencjał do uleczenia nas i do rozwoju – osiągnięcia pełni człowieczeństwa, jak mówi.

Przemożnym zaś siłom, gnębiącym nas od zewnątrz, proponuje on przeciwstawić relacje, bliskie więzi miłości, przyjaźni, solidarności i współpracy. Współczucie dla siebie i dla innych, rozwijanie empatii. W zasadzie Maté postuluje powrót, oczywiście nie dosłowny, lecz na poziomie wartości, do wspólnot, które tworzyliśmy, zanim staliśmy się tacy genialni i cywilizowani. Czyli do postawienia na więzi, opiekę nad sobą nawzajem i dawanie sobie wsparcia, a nie traktowanie się nawzajem w pędzie donikąd.

To tyle? W zasadzie tyle. Ale nie powiedziałabym, że tylko.

Autorstwo: Natalia Bała

Źródło: NowyObywatel.pl