

Leestip: de mythe van normaal – Gabor Maté

Ik ben gefascineerd door de kennis en toch de zeer wel baanbrekende inzichten van Gabor Maté. Zijn nieuwste boek is een dikke pil van net geen 500 pagina's. Geen werkje voor de ontspanning maar een boek vol met kennis en wetenschappelijke onderbouwingen over "trauma, ziekte en heling in een toxische maatschappij". Ik vind het zware enorm boeiende en inmiddels ook vertrouwde kost met veel verwijzingen naar recente wetenschappelijke onderzoeken.

Gabor Maté stelt dat (subjectieve) vroege stress – trauma een enorme impact heeft op de ontwikkeling van jonge kinderen. Dit op het gebied van hun fysieke en mentale gezondheid. Maté stelt ook dat uit wetenschappelijk onderzoeken blijkt dat de leefomgeving, onze leefomstandigheden veel bepalender zijn dan onze genen. Vroegkinderlijk trauma ligt volgens hem en vele andere wetenschappers aan de basis van o.a. auto-immuunziekten, psychische diagnoses, transseksualiteit, verslavingen, darmen, astma, eetproblemen, cognitieve ontwikkeling. Onze gezondheid, mentaal en fysiek, staat volgens vele recente onderzoeken direct in verband met onze relaties. De kwaliteit van zorg door met name de moeder in de jonge jaren van een kind bepaald zijn of haar fysieke en mentale gezondheid.

Maar wie wil dit nu horen. Het is tot op heden een zeer delicaat onderwerp wat bij ouders en hulpverlening nog steeds veel weerstand oproept. Wij ervaren dit ook als wij in onze trainingen en lezingen over trauma vertellen. Trauma kennis schudt niet zo zachtzinnig alles van z'n plek. En het is vaak ook enorm pijnlijk. Maar alle nieuwe kennis die er rond trauma is maakt het ook heel hoopvol omdat door de nieuwe inzichten ook nieuwe mogelijkheden tot echt herstel zijn ontstaan. Met al deze kennis is preventie nog belangrijker dan ooit. We kunnen echt niet om meer de traumawetenschap heen. Laten we ons openstellen!

De achterflap: In De mythe van normaal, over trauma, ziekte en heling in een toxische maatschappij ontleedt Gabor Maté de onderliggende oorzaken van onze fysieke en emotionele malaise, en legt hij verbanden tussen ons persoonlijk lijden en de druk van het jachtige bestaan. Wij zijn geneigd te geloven dat 'normaal' gelijk staat aan 'gezond zijn'. Maar hoe gezond is die norm nu echt? Maté ontdekte dat de gangbare definitie van 'normaal' niet juist is: vrijwel alle ziekte is een natuurlijke weerspiegeling van het leven in een ongezonde samenleving, waarin gezondheidszorg steeds verder van onszelf af is komen te staan. In dit inzichtrijke en invoelende boek laat hij ons zien dat de sleutel tot genezing ligt in het herstel van onze medemenselijkheid en het omarmen van onze authenticiteit, ongeacht de maatschappelijke verwachtingen.