

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**CHEEK, JOANNA**

**Nu e vina ta, e a lumii** / dr. Joanna Cheek ; pref. de Gabor Maté. - București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-726-2

I. Maté, Gabor (pref.)

159.9

Traducător: **Diana Ciornenschi**

Redactor: **Alexandra Fusoi**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

**IT'S NOT YOU, IT'S THE WORLD**

Copyright © 2026 by Joanna Cheek.

Foreword copyright © by Gabor Maté

Ilustrații de Jackie Duys

Published by Collins, an imprint of HarperCollins Publishers Ltd.

All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

**Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

DR. JOANNA CHEEK

# NU E VINA TA, E A LUMII

Ghid de supraviețuire pentru  
sănătatea noastră mintală

Prefață de Gabor Maté

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2026

## CUPRINS

PREFAȚĂ de GABOR MATÉ	9
NU EȘTI TU CEL DEFECT, CI LUMEA ÎN CARE TRĂIM	15
UNU AM EVOLUAT CA SĂ SUPRAVIEȚUIM, NU CA SĂ FIM FERICIȚI	27
DOI GRIJA DE SINE ESTE GRIJĂ COLECTIVĂ	51
TREI O LUME INFLAMATĂ	77
PATRU NOI SUNTEM ISTORIA NOASTRĂ	107
CINCI CUM SĂ FII UN ANTINEMERNIC	145
ȘASE RECUPERAREA CREIERELOR NOASTRE DETURNATE	185
ȘAPTE CUM SĂ EVADĂM DIN PROPRIA MINTE	219
OPT NU CREDE TOT CE GÂNDEȘTI	267
NOUĂ PRELUAREA CONTROLULUI	299
ZECE SĂ RĂMÂNEM CONECTAȚI	325
Epilog DARUL IMPERMANENȚEI	381
CU RECUNOȘȚINȚĂ	391
NOTE	395

într-unul dintre pasajele memorabile din carte. „Oare putem să ne oferim aceeași compasiune nouă înșine și adulților din jurul nostru, al căror așa-zis comportament negativ îl demonizăm? În loc să ne demonizăm pe noi și pe ceilalți prin învinuire și rușine, oare putem vedea că trauma noastră personală sau istorică ne ghidează adesea spre comportamente inadecvate, astfel încât să putem supraviețui?”

Leacul suprem recomandat în această carte remarcabilă este compasiunea, căci – așa cum susținea medicul și strălucitul scriitor Anton Cehov – compasiunea este cea „care ne scoate din amorțeală și ne duce spre vindecare”.

Gabor Maté

Autorul bestsellerului internațional  
*Mitul normalității: Trauma, boala și  
vindecarea într-o cultură toxică*

## NU EȘTI TU CEL DEFECT, CI LUMEA ÎN CARE TRĂIM

Nu este un semn de sănătate să fii bine adaptat la o societate profund bolnavă.

JIDDU KRISHNAMURTI

CA PSIHIATRĂ, N-AR TREBUI SĂ VORBESC DESPRE MINE. AM fost învățată să nu o fac, la fel cum am fost învățată să nu reacționez, să nu am dorințe, să nu sufăr, să nu urăsc, să nu fiu om. Freud a umplut cu botox inimile și a rigidizat chipurile unor generații întregi de psihiatri, susținând că trebuie să fim „ecrane goale” pentru tine. Trebuie să fim neutri, ca să nu interferăm cu procesul tău. Cine sunt eu de cealaltă parte a canapelei – cu suferințele mele tăcute și furia înăbușită – nu face decât să stea în calea scopului meu: sunt aici ca să te ajut.

Se dovedește că transformarea noastră în roboți bine antrenați nu creează medici excepționali și nici nu ne pregătește să vindecăm o lume bolnavă. Iar ignorarea și reprimarea tuturor acelor sentimente haotice dinăuntru ne aduc, ca premiu, o mulțime de simptome. (Până acum am adunat mai multe diagnostice decât diplome.) Așa că învăț din nou cum să fiu om – și îmi dau voie să mă încrunt, să plâng în hohote, să chicotesc și să spun „nu”.

**LEADIS** | We know  
2023

Mă întreb de ce anume ai fost dezvățat tu. Poate ai învățat să-ți reprimi emoțiile pentru a te adapta în mediile tale, fie că trebuia să faci pe plac altor persoane, să fii de folos celorlalți, să protejezi, fie pur și simplu să supraviețuiești. Și poate că acum te simți deprimat, anxios, bolnav sau amorțit din cauza tuturor lucrurilor pe care societatea le tot aruncă asupra noastră ca să reducă la tăcere acea voce din minte care țipă: „Pericol! Asta nu este în regulă!”

Fiindcă lumea noastră nu este în regulă. Dacă simptomele de sănătate mintală sunt un semnal de avertizare, atunci sistemele în care trăim sunt toxice. Trebuie să simțim suferință atunci când lumea noastră este în primejdie; pentru că, în acest moment, chiar este. Disconfortul, disperarea, furia și frica noastră sunt detectoare de fum pentru o lume aflată în flăcări.

Suntem în pragul unui dezastru climatic. Al unor conflicte și divizări care scapă de sub control. Suntem pe punctul să nu ne mai pese unii de alții, susținând sisteme sociale care înfometează marea majoritate a oamenilor pentru a răsfăța o mână de indivizi; unde legiuitorii și instanțele sunt conduse de cei care oferă mai mult, în timp ce forțele de ordine îiucid și îi aruncă în închisoare pe cei mai asupriți. Suntem în pragul unei situații în care ne dezumanizăm unii pe alții atât de mult, încât nu considerăm curente care impun supremația unui grup ca pe o boală în stadiu terminal a societății, încât putem ignora și chiar susține violența împotriva oricui nu pare să fie ca noi.

Așadar, nu ești defect și nici nu faci nimic greșit dacă ești stresat și îți este greu. Suntem făcuți să simțim această suferință: este sistemul nostru de alarmă, menit să ne ajute să supraviețuim. Și, când lumea este împinsă în pragul colapsului, avem nevoie ca alarmele tuturor să

răsune tare și limpede, pentru a ne readuce toate sistemele în echilibru.

S-ar putea ca inițial să nu-ți placă prea mult această idee, fiindcă îți cer să renunți la mitul autoperfecționării, care promite că, dacă ai reuși să te comporți mai bine și să fii un om mai bun, ai evita toată durerea și ai fi veșnic fericit. Dar dezvoltarea personală nu face decât să pună un plasture peste o rană, fără să oprească sursa sângerării.

Nu este vorba despre factori de stres izolați care ne afectează sănătatea; toți sunt interconectați. Iar impactul lor nu este liniar: întregul este mai mare decât suma părților sale. Atunci când se prăbușește un sistem – fie că este vorba despre sănătatea noastră, despre sistemele sociale, relațiile globale sau ecosisteme –, se prăbușește întregul sistem, nu doar în interiorul corpurilor și granițelor noastre, ci la nivelul întregii lumi. Suntem cu toții în aceeași barcă.

Din moment ce fiecare dintre noi este conectat la fiecare colț al planetei prin legături invizibile, „grija de sine” nu se poate concentra doar pe ceea ce se află în interiorul granițelor corpului nostru. Pentru a ne ajuta pe noi înșine, trebuie să avem grijă de colectiv: de toate ființele vii și de ecosistemele care ne susțin pe toți. O rană la nivelul oricărei părți a sistemului este o rană pe care o suferim toți, așa cum o celulă din ficat are nevoie de sănătatea celulelor din creier și inimă pentru a menține întregul corp în viață. Așa cum explică António Guterres, secretarul general al ONU: „Solidaritatea înseamnă să ne vedem propriul interes. Dacă nu reușim să înțelegem asta, toată lumea are de pierdut.”

Poate că, neputând să-ți ofer soluții rapide, ți-am pierdut deja interesul. Sau poate că simți o ușurare. Ușurarea că nu ești singurul care suferă, care încearcă absolut orice portită de scăpare posibilă – pentru

IBDIS | We know  
 că suntem extraordinar de creativi când este vorba să găsim noi moduri de a amorti durerea, deși acest lucru nu face decât să înrăutățească lucrurile. Ușurarea de a ști că suntem cu toții captivi într-o harababură dureroasă și incertă. Nu pentru că vrem să fie nefericiți și ceilalți, ci pentru că rușinea prosperă în tăcere. Ușurarea de a-ți da seama că nu ești tu cel defect, ci lumea în care trăim.

Fiindcă este greu să fii om. Viața este suferință, ne-a învățat Buddha în primul său Adevăr Nobil, în timp ce aspirația cea mai mare a lui Freud era să transforme disperarea pacienților săi în nefericire obișnuită.<sup>1</sup> Psihologii evoluționiști ne spun că am evoluat ca să supraviețuim, nu ca să fim fericiți sau calmi.<sup>2</sup> Te poți gândi la strămoșii noștri, care trăiau acum mii de ani, privind în depărtare și întrebându-se: *Oare este o fiară mare și înfricoșătoare, care mă poate mânca? Sau doar un tufiș?* Nu cei lipsiți de griji au supraviețuit.<sup>3</sup> Cei care au reușit să-și transmită genele mai departe au fost cei încordați și hipervigilenți, care-și puteau imagina ce-i mai rău în orice situație.

Și, ca specie socială, suntem concepuți pentru a ne conecta, depinzând de apartenența la grup ca să supraviețuim. Așadar, frica de separare și cea de respingere sunt, la rândul lor, importante pentru a ne menține în viață.

Dar anxietatea, suferința și respingerea dor la fel ca o migrenă cumplită, pentru că durerea emoțională și cea fizică împart aceleași căi neuronale în creier. Nu este de mirare că suntem antrenați să evităm această suferință. Ne anesteziem cu mâncare, alcool și droguri sau ne distragem atenția cu muncă, dispozitive tehnologice și programe încărcate până la refuz. Încercăm să rezolvăm problemele tuturor celorlalți, în loc să le simțim pe ale noastre, sau ne pierdem în gânduri, devenind obsedați de viitor și de trecut, în loc să observăm momentul prezent. Dăm vina pe toți cei din jur, în loc să ne permitem

să simțim emoțiile vulnerabile ascunse dedesubt – măcar furia, spre deosebire de alte emoții, ne face să ne simțim puternici.

Și totuși, chiar și cele mai dureroase sentimente ale noastre îndeplinesc funcții importante. Cel mai mare obstacol în calea vindecării lumii noastre nu este opoziția înverșunată, ci apatia. Nu negaționiștii extremi – cei care urlă că știința schimbărilor climatice este o farsă – sunt cei care ne împiedică să ne salvăm, avertizează activista de mediu Naomi Klein. Ci negaționiștii moderați: „Noi, ceilalți, care știm că schimbările climatice sunt reale, dar ne comportăm de parcă n-ar fi, care continuăm să uităm asta, într-o mie de feluri, mari și mici.”<sup>4</sup>

Trebuie să suferim atunci când lumea noastră este în pericol. „Există anumite lucruri în sistemul nostru social la care sunt mândru că sunt neadaptat și vă încurajez și pe voi să fiți neadaptați”, îndemna dr. Martin Luther King Jr., laudând victoria a 50 000 de afro-americani din Alabama care au boicotat segregarea rasială din autobuze în 1956. „Salvarea lumii noastre stă în mâinile celor neadaptați”, a afirmat el.

## NU SUFERINȚA NOASTRĂ ESTE PROBLEMA

Și totuși, învățăm adesea să ne învinovățim sau să ne rușinăm atunci când suferim. Poate că este mai ușor decât să acceptăm realitatea apăsătoare că lumea din jurul nostru este bolnavă în moduri copleșitor de complexe. Dacă problema este doar la noi, pare mai ușor de rezolvat. Mi-aș dori să-ți pot spune să respiri adânc și să te gândești la lucruri frumoase, pentru că astfel o să te vindeci ca prin minune de această durere și totul va fi bine. Dar problema nu este doar la tine.

# LEADERS

We know  
how

Alarmerle noastre de suferință răsună puternic pentru că suntem expuși neîncetat la dezechilibrele din sistemele complexe în care trăim și care ne supun unui stres toxic constant. Pentru mulți dintre noi, stresul este social. Poate te simți singur, nevăzut sau rănit de ceilalți. Poate ești copleșit de amintiri ale unor nedreptăți, abuzuri și suferințe din dragoste sau ești bântuit de vechile batjocuri pe care le-ai îndurat în trecut. Sau, cine știe, poate incapacitatea părinților tăi de a-ți satisface nevoile în copilărie îți afectează relațiile actuale.

Poate că stresul tău este istoric, cauzat de faptul că strămoșii tăi au fost dezumanizați, colonizați sau discriminați din cauza clasei sociale, a culturii sau a culorii pielii. Sau poate este intergenerațional: rudele tale ți-au transmis propriile mecanisme de adaptare la traume, provocate de război, opresiune sau abuz. Sau stresul este politic, iar expunerea zilnică la ideologiile care impun supremația unui grup, la inechități și la conflicte îți declanșează constant alarmele.

Stresul poate fi biologic, din cauza expunerilor la infecții, toxine sau boli care îți amenință corpul. Sau poate proveni din mediu, pentru că ești afectat de incendii de vegetație, de poluare sau de teama de a avea copii într-o lume nesustenabilă. Poate că stresul tău este spiritual: simți că te-ai deconectat de puterea ta superioară, de scopul tău sau de sentimentul de conexiune cu urzeala mai vastă a vieții. De prea multe ori, problemele noastre de sănătate mintală sunt cauzate de toți acești factori de stres, care acționează fără încetare.

Așadar, înainte de a învăța strategii prin care să ne calmăm simptomele, trebuie să ascultăm cu atenție ce încearcă ele să ne transmită. Problema nu este suferința noastră. Ea ne alertează că există probleme, asemenea celui prieten drag care ne spune adevărurile pe care trebuie să le auzim, în loc să ne ofere asigurările pe care ni

le dorim. Ea ne arată că sistemele dinamice în care trăim – fie că este vorba despre corpul nostru, despre sistemele sociale sau despre ecosisteme – au nevoie de atenție și de grijă pentru a fi readuse la echilibru. Dacă reduci la tăcere aceste semnale de alarmă, nu le oprești, ci doar le forțezi să țipe și mai tare.

## ESTE FIRESC SĂ SUFERI

Deși este normal să ne confruntăm cu dificultăți în perioada aceasta, auzim mereu mesaje care ne spun că n-ar trebui să ne simțim așa.

Ți-a răspuns vreodată cineva la suferința ta cu vreuna dintre următoarele replici?

„Exagerezi sau ești prea sensibil.”

„Ar trebui să fii fericit. Gândește-te la toți oamenii care trăiesc în zone de război.”

„Noi nu discriminăm pe baza rasei/sexului/handicapului/clasei/orientării sexuale.”

„De ce nu încerci și tu pur și simplu să gândești pozitiv?”

„Lasă de la tine.”

Cum te fac să te simți astfel de replici?

Dacă cineva îmi aruncă un „Relaxează-te”, zâmbetul meu, de obicei prietenos, se transformă imediat în privirea tăioasă a unei preadolescente căreia părinții tocmai i-au confiscat dispozitivele electronice. Marsha Linehan, creatoarea terapiei dialectic-comportamentale (DBT), a învățat o lecție grea făcând exact acest lucru. La începutul carierei clinice, ea și-a dat seama că, dacă le

oferea numeroase sfaturi clienților ei, aceștia se simțeau mai rău.<sup>5</sup>

Ceea ce lipsea era validarea și acceptarea durerii lor – simplul mesaj: „Au! E logic să suferi.” –, iar acest lucru a devenit între timp fundamentul terapiei DBT. Ne invalidăm emoțiile atunci când ne respingem trăirile interioare sau când simplificăm excesiv problemele pe care le semnaleză ele. În schimb, trebuie nu doar să recunoaștem suferința prezentă, ci și să înțelegem cât de dificilă este, de fapt, situația. Validarea transmite creierului nostru că semnalele de suferință au fost auzite, astfel încât nu mai este nevoie să sune în continuare. Este un pas esențial în gestionarea experiențelor dure-roase, fie că este vorba despre propriile trăiri, fie că-i sprijinim pe alții.

Așadar, suferința ta este logică și n-am de gând să simplific excesiv situația: vindecarea acestei lumi suferinde și încâlcite este o misiune imensă.

Probabil ți-ai dat seama până acum că și eu am parte de momentele mele de panică de la 3 dimineața, când mă întreb dacă fac destul – dacă, împreună, facem destul – pentru a ne readuce sistemele în echilibru. Și totuși, suferința noastră ne dă putere: nu putem rezolva problemele pe care nu le vedem.

Iar eu singură nu pot vedea totul și nici nu dețin toate răspunsurile. Perspectiva limitată a unei singure persoane nu va putea înțelege niciodată toate aspectele complexe ale sistemelor noastre interconectate, atât în boală, cât și în sănătate. Și nici neutră nu sunt. Nu putem nega influențele incomensurabile care modelează felul în care interacționează fiecare dintre noi cu lumea, de la biologia noastră unică până la adaptările mereu schimbătoare la istoriile, mediile, culturile și pozițiile noastre sociale care se intersectează și sunt marcate de putere și privilegiu.

Să-ți recunoști prejudecățile și lacunele în cunoștințe este, în cel mai bun caz, o misiune delicată – este ca și cum ai încerca să-ți găsești fără ochelari o lentilă de contact pierdută. Așadar, ca persoană albă, cisgen, queer, fără dizabilități, colonistă canadiană care trăiește pe pământurile furate ale popoarelor vorbitoare de *ləkʷəŋən* din națiunile Songhees și Esquimalt, nu pot pretinde că sunt o expertă obiectivă în privința sănătății tale sau a lumii care ne îmbolnăvește – și eu sunt profund afectată de ea.

Poate părea, așadar, surprinzător când spun că sunt o optimistă plină de viață și de speranță pentru viitor. Pentru că nicio persoană nu trebuie să știe totul sau să le rezolve pe toate. Dar fiecare dintre noi poate contribui la rezolvarea uneia dintre problemele lumii. Și, dacă ne-am aduna laolaltă, cu toate abilitățile și perspectivele noastre unice, le-am putea rezolva pe cele mai multe dintre ele. „Noi suntem ghizii de care avem cea mai mare nevoie”, spune activista Mia Birdsong, care militează pentru schimbarea socială și se bazează pe „geniul oamenilor obișnuiți”.

Totuși, pe măsură ce lumea noastră devine tot mai bolnavă, alarmele noastre vor continua să sune, împingând tot mai multe persoane într-o stare de negare sau de disperare paralizantă. Așadar, contribuția mea este acest ghid de supraviețuire pentru sănătatea mintală. Îți voi împărtăși o gamă largă de instrumente care ne ajută să înțelegem și să lucrăm cu alarmele pe care continuă să le transmită sistemele noastre suferinde. Apoi vom putea să vedem și să rezolvăm problemele noastre comune, cele care continuă să declanșeze acele alarme.

Fiindcă suntem cu toții atât de diverși în istoriile noastre, în biologie, în contexte sociale și în nevoi, te invit să testezi aceste propuneri și să descoperi ce-ți este cel mai de folos: adaptează-le pe unele dintre ele, renunță

la altele și extrage doar ceea ce ai nevoie din instrumentele pe care ți le propun. Pe parcursul cărții, voi oferi și exemple din viața reală, care s-ar putea să rezoneze cu propriile experiențe dureroase. Te rog să abordezi acest conținut cu blândețe, observând impactul pe care-l are asupra corpului tău, și să dozezi, să amâni sau să ignori orice secțiuni care ți s-ar putea părea copleșitoare într-un anumit moment. Tu ești expertul în propriile tale nevoi, iar fiecare dintre noi are nevoie de o cale unică spre vindecare.

## VINDECAREA COLECTIVĂ

Fără schimbare interioară, nu poate exista schimbare exterioară; fără schimbare colectivă, nicio schimbare nu contează.

REV. ANGEL KYODO WILLIAMS

---

Trebuie să avem grijă de lumea noastră ca și cum viețile noastre ar depinde de asta. Pentru că grija colectivă este o formă de autoconservare. Iar împreună putem avea grijă de ambele.

Deși am putea să ne îndoim de capacitatea de a ne ridica la înălțimea acestui moment, mulți dintre eroii noștri „au avut vieți obișnuite, dar viața a scos la iveală extraordinarul din ei”, spune Susan Abulhawa în *În fața lumii lipsite de iubire*. Pandemia ne-a arătat cât de repede ne putem uni la nivel global pentru a ne schimba structurile sociale și pentru a găsi soluții noi, în moduri pe care nici nu ni le-am fi putut închipui înainte. Hai să folosim gravitatea crizelor actuale pentru a ne strânge

din nou laolaltă și pentru a schimba, încă o dată, direcția.

Așa cum a declarat Lilla Watson la Conferința ONU pentru Deceniul Femeii din 1985: „Dacă ai venit aici să mă ajuți, îți pierzi timpul. Dacă ai venit pentru că eliberarea ta este strâns legată de a mea, atunci hai să lucrăm împreună.”