

## על הספר: מיתוס הנורמלי: טראומה, מחלה וריפוי בתרבות רעילה

מחברים: מחבר/ת: מאטה, גאבור, מחבר/ת: מאטה, דניאל, מחבר/ת: לוי, דפנה

סימן מדף: מאט

מספר מיון: 616.8521

משפט אחריות: מיתוס הנורמלי: טראומה, מחלה וריפוי בתרבות רעילה / גאבור

מטה ודניאל מטה; תרגום מאנגלית: דפנה לוי; עריכת תרגום: תמר נויגרטרן;

עריכה מדעית: ד"א ענבל מנדלר

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

עמודים: 508 עמודים

גובה: 23 ס"מ

מוציאים לאור: רדיקל - בית לרעיונות

שנת הוצאה: 2025

מסת"ב: 978-965-90188-6-4

מס. המרכז לספריות וספרות: 25-2376

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 12/01/2026

מילות מפתח: בריאות הנפש, טראומה נפשית, לחץ פסיכולוגי, מאה עשרים

ואחת, תרבות המערב, בריאות וחולי

הערות: הודפס על נייר אקולוגי

### תקציר:

עד לאחרונה, 'זה נורמלי' היו שתי המילים המרגיעות ביותר בעולם הרפואה. מיתוס הנורמלי, ספרו החדש והמדובר של ד"ר גאבור מאטה קורא תיגר על עצם מושג הנורמליות. בהתבסס על 30 שנות מחקר, מאטה קובע כי התרבות המודרנית, זאת שנחשבת נורמלית, מייצרת טראומות לגוף ולנפש ומובילה בהכרח להיווצרות מחלות. הנתונים מגבים אותו. למרות אינספור פריצות דרך רפואיות שנרשמו במאה השנים האחרונות, אנחנו עדים בעשורים האחרונים לזינוק במספר הסובלים ממחלות כרוניות, כאבים מתמשכים ותסמינים נפשיים. טכנית, מעולם לא הייתה לנו אפשרות להיות יותר בריאים. מעשית, יותר ויותר מאיתנו הופכים לחולים ומדוכאים. הספר, שהפך לרב-מכר מייד עם צאתו לאור, מציע פרשנות חדשה לתחלואה ההולכת וגדלה – מחלה אינה עוד כשל אישי או גנטי, אלא תוצאה בלתי נמנעת של חיים בתרבות המקדשת אינדיבידואליזם, הישגיות, ניתוק רגשי ודיכוי של כאב. זוהי תגובה נורמלית למציאות שאינה נורמלית, תוצר ישיר של לחצים שהחיים המודרניים בכלל, ובישראל בפרט, מייצרים. 'מיתוס הנורמלי' מציע כלים להבנה מחודשת של הבריאות, לא כמצב של היעדר תסמינים אלא כשאיפה לשלמות אנושית – רגשית, פיזית ונפשית. זוהי הזמנה לצעוד בדרך חדשה אל עבר החלמה אישית וחברתית, וקריאה לשינוי תודעתי עמוק – מה שאנחנו תופסים כנורמלי אינו כזה, והגיע הזמן להגדיר אותו מחדש. -- מהכריכה האחורית