

DR. MÁTÉ GÁBOR: SZÉTSZÓRT ELMÉK. A FIGYELEMHIÁNY ZAVAR ÚJ GYÓGYMÓDJA. LIBRI KIADÓ, BUDAPEST, 2020.

Szabóné Kármán Judit: Végig nem járt utak

A világhírű, magyar származású – az utóbbi évtizedekben kiemelten szenvedélybetegekkel, stresszel, figyelemhiány zavarral küzdőkkel,¹ s azok családjával foglalkozó – kanadai orvos, író 2013-ban megjelent könyvének hatodik utánnyomását adta ki a Libri ez év első felében. Mind a téma – az ADHD,² azaz a figyelemhiányos hiperaktivitás zavar az egyik leggyakoribb neuropszichiátriai tünetegyüttes, ami a gyermekkortól kezdődően egész életen át tart –, mind a megközelítés, ahogy a szerző viszonyul a figyelemhiány zavar kialakulásának okaihoz és gyógy módjaihoz, indokolttá teszik a mű ily gyakori megjelenését. A könyv szemlélete újszerű, bizonyos kérdésekben egyértelműen szakít a témában eddig elfogadott nézetekkel. Külön értéke, hogy a zavar alapos, sokoldalú, tudományos tárgyalása mellett, s a praxisában előfordult esetek bemutatásán túl a szerző saját tapasztalatait – mint figyelemhiány zavarral élő, s figyelemhiányos gyermekeit felnevelt szülő – is megosztja az olvasóval.

A könyv címlapja figyelemfelkeltő, de némiképp megtévesztő; a borítón szereplő, részben kitakart dühös gyermekarc inkább egy, kizárólag az agresszióról szóló mű fedőlapján lenne igazán informatív, s nem helyes a mű eredeti alcímének fordítása sem. A fordítás alapjául szolgáló kiadásban ugyanis az alcím: *A New Look at the Origins and Healing of Attention Deficit Disorder*, amit helyesen így fordíthatnánk: A figyelemhiány zavar eredetének és gyógyításának új szemlélete. Ez megfelelne a könyv valós tartalmának, hiszen legalább olyan súllyal – s nagyobb oldalszámon is – foglalkozik a könyv az okokkal, tünetekkel, mint a gyógyítás módjaival. Az alcím magyar fordítása – *A figyelemhiány zavar új gyógy módja* – azonban leszűkíti, s nem tükrözi a mű teljes mondanivalóját.

A kötet hét részből, valamint előszóból, szerzői megjegyzésekből, jegyzetekből és irodalomjegyzékből áll, 410 oldal terjedelemben. A tartalom jól strukturált, a szöveg – a tudományos magyarázatok, összefüggések is – érthetőek még az orvostudományban, pszichológiában kevésbé jártas olvasóknak is.

Az *Előszó*ban a szerző világosan megfogalmazza könyve megírásának célját, s kijelöli célközönségét:

¹ A hazai szaknyelv az esetek többségében *figyelemzavarnak* nevezi a szóban forgó tünetcsoportot. A recenzió, a kötethez alkalmazkodva, az angol *Attention Deficit Disorder* tükörfordításaként keletkezett *figyelemhiány zavar* kifejezést használja. (A szerk.)

² Attention Deficit Hyperactivity Disorder

„Az ADHD a leginkább visszautasított és félreértett pszichiátriai állapot Európában!!!! Sok ember nem hisz az ADHD létezésében. Ezért, ha ez nem létezik, nem is érthetik az emberek, miért kéne erre kezelés. Fontos tehát, hogy láthatóvá tegyük ezt a zavart (betegséget) a társadalom számára!³ [...] Amíg nem diagnosztizálták nálam⁴ a figyelemhiány zavart (ADHD), orvosként magam sem értettem ezt az állapotot, sőt fel sem ismertem pácienseimnél. Visszatekintve látom, hogy sok embernek segíthettem volna, ha előbb tudatára ébredék létezésének. [...] A szülők, tanárok, pszichológusok és orvosok tartoznak annyival a figyelemhiány zavarral élő gyermekeknek, hogy képezzék magukat...”

A szerző már itt, az *Előszó*ban – s majd a könyvben újra és újra – felhívja az olvasó figyelmét arra, hogy az ADHD nem genetikai probléma, hiába tekinti annak a legtöbb egészségügyi hatóság. Tapasztalata, praxisa s e téren végzett kutatásai alapján állítja, hogy a figyelemhiány az agy megzavart fejlődésének és a pszichológiai fejlődés hiányosságának következménye, melyet az élet első meghatározó éveiben kapott stressz okoz.

A könyv első három része – *A figyelemhiány természete*, továbbá a *Hogyan fejlődik az agy? Hogyan jelennek meg a figyelemhiány zavar agyi áramkörei, és milyen a kémiája?* valamint *A figyelemhiány zavar gyökerei a családban és a társadalomban* – a modern idegtudomány, fejlődépszichológia, genetika és az orvostudomány eredményeire támaszkodva írja le a zavar kialakulását, pontosan hivatkozva az adott tudományágak témára vonatkozó kutatásaira. A fejezetekben mindig olvashatunk az író saját élményeiről, tapasztalatairól, betegeinek a témához kapcsolódó eseteiről.

„A figyelemhiány zavar számos viselkedési mintázatot, gondolkodási folyamatot, gyerekes érzelmi reakcióimat, munkamániámat és egyéb függőségi hajlamaimat megmagyarázni látszott. Addig a rossz hangulat és a teljes irracionális váratlan kitérősei nemcsak a házasságomban okoztak konfliktusokat, de a gyermekeim felé is egyfajta [...] kettős viszonyulást alakítottak ki.”

„A figyelemhiány zavarral élő ember folytonos sürgetést, szenvedélyes sóvárgást érez, bármi legyen is az, amit az adott pillanatban megkíván: tárgy, tevékenység, kapcsolat.”

„Nagyszerű lenne, ha legalább egy kis időre megszabadulhatnék saját magamtól”.

„Szeretném kontrollálni magamat [...] de az elmém nem hagyja.”

„Néha úgy érzem, mintha az anyja lennék. Mintha három gyermekem lenne: két óvodás és egy harminckét éves.” – idézi a szerző a feleségek gyakori panaszát.

A harmadik rész kiemelten foglalkozik a zavar kialakulásának környezeti – családi és társadalmi – okaival. Az író saját figyelemhiány zavara eredetét is kutatja, analizálja, az olvasó

³ Részlet az ADHD Magyarország honlapjáról. (Az idézett szövegben szereplő lábjegyzet – *A Szerk.*)

⁴ A szerzőnél 52 éves korában diagnosztizálták az egész életét végigkísérő zavart.

elé tárja.⁵ Különös dokumentum édesanyjának naplója ezekből a hónapokból, melyből a szerző néhány fontos bejegyzést megoszt velünk.

A figyelemhiány zavar tüneteinek és szimptomáinak jelentése című negyedik részben nemcsak a figyelemhiányból fakadó zavaró tüneteket – mint a gyenge koncentrációs készség, a hiányos impulzuskontroll, a hiperaktivitás (e háromból már kettő jelenléte elég az ADHD diagnózis felállításához) –, azok megjelenésének aktuális kiváltó okait ismerhetjük meg, hanem a környezet téves válaszait, a szülők, pedagógusok, házastársak inadekvát reakcióit a figyelemzavaros személy viselkedésére. A szerző egy középkorú, munkanélküli páciense így emlékezett vissza iskolai éveire (írásban):

*a környezet, a szülői-nevelői
attitűd megváltoztatása
az első lépés*

„... gyerek voltam, nem tudtam nyugodtan ülni. állandóan beírtak az ellenőrzőmbe, hogy nem ültem, nem Figyeltem, mivel nem ültem nyugodtan, több időbe került a tanulás, hogy megértsek valamit. Mindig bajba kerültem, mindig előre ültettek vagy hátra, küldtek az igazgatóhoz, lekötöztek. mindig nevtanba küldtek, a tanárok mindig azt akarták, üljek nyugodtan. kiküldtek a teremből, apám mindig azt mondta, üljek nyugodtan, lusta vagyok, a szobámba küldött. mindig kiabált velem.”

Miután részletes és igen alapos ismeretet kap az olvasó a figyelemhiány eredetéről, tüneteiről, a megjelenését kiváltó környezeti tényezőkről, a könyv további részeiben a gyógyulás lehetőségéről ír a szerző. Reménykeltő, ahogyan – tapasztalatai alapján – a gyógyulás esélyeiről, menetéről, lépéseiről, s különböző helyzetek megoldásairól szól. Meggyőződése, hogy a környezet, a szülői-nevelői attitűd megváltoztatása az első lépés a gyógyulás útján. Hivatkozik többek között *Marian Cleeves Diamond*, A Berkeley Egyetem neves agykutatója és munkatársai kísérleteire, megállapításaira, miszerint: „Ma már bizonyítékaink vannak azokra az anatómiai változásokra, amelyek a környezet megváltoztatása nyomán alakulnak ki.[...] Mára világossá vált, hogy az agy távolról sem megváltozhatatlan.” Ennek alapján, az általa kidolgozott, pácienseinek ajánlott út olyan alapelveken nyugszik, amelyek bármely, de különösen a problémákkal küzdő gyermekek nevelésében nélkülözhetetlenek. Pedagógiája *Carl Rogers*, a humanisztikus pszichológia egyik alapítójának „feltétel nélküli pozitív törődés” elméletén és gyakorlatán alapul. Mindaz, amit a korai kötődéssel, a gyermekneveléssel, kamaszok „kezelésével” kapcsolatban ír, minden szülő, nevelő számára építő, elgondolkodtató lehet. Tanácsaival használható eszközöket ad a figyelemhiány zavarral élő gyermek szüleinek, nevelőinek, meghívva őket is a fejlődésre, változásra, hisz e nélkül a gyermek sem változik. „Amikor a szülők a gyermekek fejlődésével szembesülnek, folyamatosan válaszolniuk

⁵ A szerző 1944-ben, nem sokkal Magyarország német megszállása előtt született Budapesten, zsidó szülők gyermekeként. Apját munkaszolgálatra vitték hónapokra, anyjával csecsemőként a gettóba zárták, nagyszüleit Auschwitzba deportálták. Édesanyja az elhurcolástól való félelmében, a gettóból kimenekítve egy ismeretlen keresztény nőre bízta a csecsemőt.

kell egy kihívásra. Mégpedig arra, hogy nekik is fejlődniük kell a gyerekekkel együtt.” – idézi *Eriksont*.

Máté Gábor praxisában számos figyelemhiányos családot ismer, s nem felejtí saját tapasztalatait sem, ezért hitelesen tudja bemutatni e családok gyakran nehéz működését.

olyan tévképzeteket oszlatva el, melyek lehetetlenné teszik a segítséget

„Elérhetetlen cél, hogy a szülő soha ne legyen dühös, különösen, ha figyelemhiány zavarral élő gyermeke van. Nem kell azt gondolnia tehát, amikor elbukik, hogy pedig csupán elhatározás és jó szándék kérdése lett volna az egész. A gyermek viselkedése és impulzivitása még a szentek és angyalok türelmét is próbára tenné – a szülők szinte elkerülhetetlenül dühösek lesznek.”

„Brian tizenegy éves, és ötödikbe jár. Szülei a figyelemhiány zavar tipikus tüneteiről számoltak be: rendtelenségről, szervezetlenségről, rövid koncentrációképességről, rebbenékeny figyelemről. A hangulata változékony. Egyik pillanatról a másikra képes magát felhúzni, duzzogni vagy dühöngeni. »Néha fogalmam sincs, hogy mitől lesz rosszkedve. Ha azt kérem, hogy álljon le, egyszerűen csak a fülére tapasztja a kezét. Oda se figyel.«– meséli az anyja. Az apja azt mesélte, hogy az altatása kényszerű, az iskolába menés »rémálom«, a vacsora pedig »állatkert«. Dühkitörései alkalmával Brian élesen támadja szüleit, akár a káromkodásig is elmegy. Ilyen alkalmakkor alig látják benne azt a szeretetre méltó és kedves gyermeket, akinek ismerik.”

A *Csak fel akarja hívni magára a figyelmet* című fejezet megmagyarázza a gyermek viselkedésének hátterét, ezzel olyan tévképzeteket oszlatva el, melyek lehetetlenné teszik a segítséget, a gyermek, valamint a szülő-gyermek kapcsolat fejlődését. A leggyakoribb tévhitek a figyelemzavaros gyermekekkel kapcsolatban: hogy a gyerek szándékosan idegesíti a felnőttet („Istenemre mondom, egyszerűen ki akar hozni a sodromból!”); hogy manipulálja a szülőt; hogy az ő viselkedése váltja ki a felnőttek másból fakadó haragját és feszültségét, s hogy a figyelemzavaros gyermekek lusták.

Különösen pedagógusok számára értékes a könyv ötödik részének *Bizalom a gyerek iránt, bizalom önmagunk iránt: figyelemhiány zavar az osztályban* című fejezete, melyben kizárólag a tanítási helyzeteket, osztálytermi szituációkat tárgyalja a szerző.

A hatodik, *A figyelemhiány zavarral élő felnőtt* című rész leírja azokat a következményeket, ahová az évtizedek során nem, vagy nem helyesen kezelt figyelemzavar vezet; büntudat, szegény, alacsony önbecsülés, feltételes önbecsülés (kényszeres és túlteljesítő munkamániával), súlyos kapcsolati zavarok, munkahelyi problémák, szenvedélybetegség.

„Az életem nagyobb részét elvesztegettem – mondta Andrea, egy ötvenéves munkanélküli nő. – Semmi mentésem nincs a létezésemre. Még nem igazoltam a létezésemet.”

„Nem tudom, hogy ki vagyok?” „Nem tudom, hogy mit akarok az élettől.”

Esetek sorának bemutatásán keresztül ismerhetjük meg életútjuk főbb állomásait, s a terápiás találkozások eredményeit. Az ADHD felnőttkorban való felismerése nem zárja ki a fejlődés, javulás, gyógyulás lehetőségét, a terápia azonban az önnevelést, önmegértést, önmaguk pszichológiai támogatását feltételezi.

A következő fejezetek ennek az útnak a lépéseiről szólnak, továbbá a szerző tanácsairól részben az önismerettel, részben a terápiás lehetőségekkel kapcsolatban.

Az utolsó, *Befejezés* című részben a szerző, mint gyakorló orvos, érinti a gyógyszeres kezelés témáját, ütköztetve eltérő véleményeket, tapasztalatokat – és saját praxisának gyakorlatát is bemutatja.

Máté Gábor műve kiváló szakkönyv, mindenkinek ajánlott, aki gyermekekkel, felnőttekkel foglalkozik. Nem hiányozhat a pedagógusok könyvespolcáról, hisz a szülők mellett – olykor helyettük – ők lehetnek azok, akik felismerve (s nem félreismerve) e zavart segítséget nyújthatnak a gyermekeknek, továbbá megfelelő szakemberhez irányíthatják őket, hogy meggyógyuljanak, egészséges, erős felnőttekké válhassanak, s útjukat végigjárhassák.

„Amikor egy figyelemhiány zavarral élő felnőtt visszatekint az életére, maga mögött ter-
veket lát, amelyek soha nem valósultak meg teljesen, szándékokat lát, amelyek sohasem ér-
tek célt. [...] A kezdeti lelkesedési rohamok hamar lelohadnak. Pácienseim tíz éve építeni
kezdték támfalakra mesélnek, félig kész csónakokról, ... félbehagyott tanfolyamokról és
könyvekről, abbahagyott üzleti vállalkozásokról, soha meg nem írt versekről – számtalan
soha végig nem járt útról.”

*egészséges, erős felnőttekké
válhassanak, s útjukat
végigjárhassák*

