

Löwe Éva

*RECENZIO MÁTÉ GÁBOR: SZÉTSZÓRT ELMÉK / A FIGYELEMHIÁNY-  
ZAVAR ÚJ GYÓGYMÓDJA CÍMŰ KÖTETÉRŐL*

(ISBN: 978-9-6357-2014-9, Hungarian Edition Open Books.  
Fordította: Váradi Péter 2021, 382 oldal)

A könyv szerzője, Dr. Máté Gábor neve fogalom a pszichológiában hazánkban és a tengerentúlon is. Könyveiben visszatérő témák a gyerekkori traumák és a kötődés, amelyet életrajza is tükröz. Az író már életének első éveiben megtapasztalta a háborút, a szülői depressziót, közeli családtag elvesztését és a menekülést. 1944-ben született Budapesten, zsidó származású családban. Anyai nagyszülei az auschwitzi koncentrációs táborban haltak meg, nagynénje a második világháború alatt eltűnt, édesapját a zsidótörvények alapján munkaszolgálatra deportálták. Családjával 1956-ban Kanadába vándorolt ki, tanulmányait a University of British Columbia-n, Vancouverben végezte. Mindezen tapasztalatok olyan hatással voltak rá, hogy gyerekkori álmát megvalósítva az orvostudományok felé fordult. A függőségek kutatásával és kezelésével kezdett foglalkozni, széles körű elismertségnek örvend az ADHD (figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar) területén végzett munkája és a témáról alkotott egyedi nézőpontja miatt, valamint azért, mert szilárd meggyőződése (tudományos kutatások konkrét eredményeivel is alátámasztva), hogy az elme, a tudat, a lélek egészsége nem választható el a test egészségétől. Keresett előadó, számos lapban jelentek meg cikkei, munkái. 5 könyve jelent meg eddig, és ezek több nyelven is elérhetőek. (Máté Gábor (orvos), 2023)

Könyveiben visszatérő téma a gyermekkor hatása az ember testi-lelki egészségének alakulására, neurológiai és pszichológiai mechanizmusokon keresztül; mindezt összeköti a társadalmi változásra való igénnyel. In the Realm of the Hungry Ghosts c. könyvében a szenvedélybetegségek biológiai és szocioökonómiai gyökereire hivatkozik. Művében leírja az ún. „korai hányattatások” (stressz, rossz bánásmód, szexuális zaklatás) szerepét a szenvedélybetegségekre való hajlam kialakulásában és megnövekedésében. E tényezők gátolják a neurobiológiai fejlődést, különösen a motivációért és ösztönzésért felelős agyi kapcsolatok kialakulását.

A szerző az ismerttetendő könyvben bemutatja orvosként és páciensként is tapasztalatait a figyelemhiány-zavarral élő elméről, és tudományos eredményekre alapozva tárja fel okait és gyógy módját. Dr. Máté Gábor a figyelemhiány-zavart nem tekinti betegségnek, hanem zavarnak. Az általa képviselt vélemény alapján nem genetikai problémára vezethető vissza a zavar. Véleménye szerint, amelyet a könyvében kétségkívül visszaad, az agy megzavart fejlődésével és a pszichológiai fejlődés hiányosságaival állunk szemben, amelyeket a figyelemhiány-zavarral élő embert élete első, meghatározó éveiben ért túlzott mennyiségű stressz okoz.

Nyilvánvaló, hogy a szerző által bejárt életút kimondottan európai történet. Ez innen Közép- Európából, és az Atlanti Óceán keleti felére eső világrészről érthető meg.

Rendkívüli jelentősége, hogy egy kurrens tudományos világban egyfajta ellenszélként jelenik meg a szerző álláspontja, és bizonyos pszichológiai körökben uralkodó gondolattá válik. Máté Gábor ezt megcsinálta, és méltán büszke rá. Manapság nagyon sokszor ritkakaságszámba megy az önálló gondolkodásra való törekvés, a kritikai szellem és a különutasság eszménye is hiánycikké alakult.

A könyvet az adott keretek között bemutatni lehetetlen vállalkozás. Annak érdekében, hogy a hazai ismereteket bővítsem, a szemléletváltás szempontjából legfontosabb témaköröket és állításokat emelem ki a recenzióban. Érdeemes az elemzést azzal kezdeni, hogy tisztázzuk mi a szerző mondanivalója?

Az író rendkívüli orvosi pályafutást tudhat magáénak figyelemhiány-zavarral küzdve. Legfőbb üzenete az orvostudomány és mindennapjaink digitális, stresszes életmódját folytató olvasó számára, hogy a test és a lélek egy. A betegségek kialakulása szorosan összefügg a lélek harmóniájával.

A szerző a könyvet logikusan építi fel, a bevezetés előtt saját gondolatait fogalmazza meg, melyet különösen értékesnek tartok. Egy komplex témát elemez, mely napjaink előrejelzéseit figyelembe véve a jövő nemzedékét fenyegeti, különösen az ipari társadalmakban.

A könyvet 7 fejezetre tagolja, ezek logikusan épülnek egymásra.

Fejezetek címei:

1. A figyelemhiány-zavar természete
2. Hogyan fejlődik az agy? Hogyan jelennek meg a figyelemhiány-zavar agyi áramkörei, és milyen a kémiája?
3. A figyelemhiány-zavar gyökerei a családban és a társadalomban
4. A figyelemhiány-zavar tüneteinek és szimptomáinak jelentése
5. A figyelemhiány-zavarral élő gyermekek és a gyógyulás
6. A figyelemhiány-zavarral élő felnőtt
7. Befejezés

A könyv véleményem szerint mindenki számára jól érthetően írja le korunk egyik leggyakoribb zavarát, amely még mindig tabuként jelenik meg. Eddigi tapasztalataim alapján szinte mindenki találkozott már figyelemhiány-zavarral küzdő kollégával, családtaggal, baráttal, közeli hozzátartozóval. Sokszor még maguk az érintettek sincsenek tisztában, diagnózis hiányában, a másságuk okával. Hasznos lehet ezen kívül a könyv a családok számára is, rávilágít a kötődés esszenciális voltára. Tudományos megfogalmazásait és kutatásait, több évtizednyi orvosi tapasztalatait közérthetően, kvalitatívan fogalmazza meg.

A szerző orvosi értelemben nem tartja a figyelemhiány-zavart betegségnek. Ez a szerző legfontosabb állítása, amely nem egyezik a napjaink orvostudományában elfogadottakkal. A figyelemhiány egyfajta gyengeség vagy csökkenés, mint amikor valakinek bárminemű betegségtől függetlenül meggyengül a látása. A figyelemhiány-zavart öröklődő és genetikai alapú rendellenességnek titulálják a népszerű kiadványok, és ez a felfogás dominálja a szakmai vitákat. A szerző azonban úgy véli, hogy a figyelemhiány-zavar kapcsán létezik ugyan örökölt hajlam, ám ez távolról sem jelent genetikai

meghatározottságot. „A meghatározottság azt jelenti, hogy valami elkerülhetetlenül bekövetkezik. Egy hajlam viszont annyit jelent, hogy adott körülmények függvényében nagyobb eséllyel következhet be. A tényleges kimenetelre számos egyéb tényező fejt ki hatást.” (50. p.)

„Az ember fejlődésének első évében az agy nagyon gyors átalakuláson megy át, vannak olyan szakaszai, amelyekben másodpercenként 3 milliárd új szinaptikus kapcsolat jön létre az agyban. Azt, hogy milyen agyszerkezet milyen minőségben alakul ki az embernél, hogy milyen idegi központok milyen más központokhoz kapcsolódnak, és hogy a hálózatok rendszere mennyire lesz képes az emberi viselkedés kontrollálására, jórészt az első életevek tapasztalatai határozzák meg. J.S Grotstein a Kaliforniai Egyetem pszichiátriai intézete vezetője szerint, az emberi agy fejlődését azok a fantasztikus, szinte szürreálisan összetett koreográfiák határozzák meg, amelyek a velünk született örökségünk és a környezet közötti szövevényesen programozott interakciókat irányítják. A figyelemhiány-zavar oka az, hogy az arra érzékeny csecsemőknél életük e döntő periódusában nem megfelelően alakulnak ki az idegrendszeri áramkörök”. (Ackerman, 1992)(Malin, 2002)

Máté Gábor a modern idegtudomány legújabb eredményeit felhasználva, és bemutatva vezet be minket a gyermekek agyfejlődésébe. Neurális darwinizmusnak nevezett folyamat megy végbe a sejtek között. Ennek következtében azok az idegpályák, amelyek fejlődéséhez nem áll rendelkezésre minden szükséges feltétel, egyáltalán nem, vagy diszfunkcionálisan, és részleges módon fejlődnek ki. A neurális darwinizmus azt jelenti, hogy az agyfejlődésünket meghatározó genetikai lehetőségeink csak számukra kedvező körülmények fennállása esetén tudnak kibontakozni. (93. p.) Ha egy gyermek élete első 10 évében nem hallana hangot, akkor később nem tudna megtanulni beszélni.

A fejlett társadalmakban többé-kevésbé a magzat számára a tápanyag és a menedék a méhen belül a terhesség 9 hónapján biztosított. A fejlődés harmadik kiemelt feltétele, a biztonságos, megbízható és nem túlzottan stresszes légkör az, amely a leggyakrabban sérül. A szerző úgy véli, hogy az önszabályozáshoz szükséges neurofiziológiai áramkörök akkor tudnak megfelelően kialakulni, ha biztosított a nyugodt érzelmi környezet a csecsemőkorban. Kutatásai arra engednek következtetni, hogy társadalmunkban oly gyakran pont ez szenved hátrány és az agy fejlődése ezáltal korlátozott. A lehetséges következmények egyike a figyelemhiány- zavar lehet. Úgy véli, hogy a figyelemhiány-zavar oka elsősorban az a stressz, amely döntően befolyásolja az anyafigura érzelmi kapcsolatát a gyermekkel, mivel a gyermek agyi áramköreinek fejlődését az anya érzelmi állapotai befolyásolják. (97. p.) A seattle-i Washingtoni Egyetemen végzett kutatások kimutatták, hogy az anya hangulata hatással van a csecsemő agyának áramköreire. A pozitív érzelmi állapotok fokozzák a bal agyfélteke elektromos aktivitását. Ismert tény, hogy a depresszióval küzdő felnőttek bal agyféltekéjében az elektromos aktivitás kisebb.

A hangsúly a szerző szerint a könyv következő részében válik érzékelhetővé. A következő részben a kötődés folyamatára tér ki az író.

A kötődés az emberek számára sokkal tovább tart, mint bármely más élőlénynél. Egész életünket elkíséri, habár a kötődés mivolta változhat. Sajnálatos módon az emberi kapcsolatok iránti igényünket számos egyéb eszközzel is kielégíthetjük, mint például szenvedélybetegséggel vagy fanatikus vallásossággal. A szerző kutatásai alapján, azok a figyelemhiány-zavarral élő gyermekek válnak felnőttként a figyelemhiány-zavar legsúlyosabb eseteivé, akiknek a bensőséges családi környezet iránti igényük a legkevésbé elégtelt ki. (102. p.) Az író meggyőződése szerint a prefrontális kéreg egészséges fejlődéséhez szükséges feltételek zavarai a felelősök szinte minden figyelemhiány-zavar esetért.

A gyermekkor lenyomata részben a legfontosabb összefüggés, melyet rengeteg új kutatás eredmény támaszt alá, hogy az orbitofrontális kéreg zavarai különféle tünetekben fékeződhetnek ki, mint az impulzsgátlás és az érzelmi önszabályozás hiányoságaiban, ide tartozik a figyelemhiány-zavar is. Az író megállapítása alapján ez a terület az, amely jobban megszenvedi a stresszelt terhelt összehangolódást és a kötődést. A természet az embert saját magát motiváló, önszabályozó és önbizalommal teljes felnőttnek alkotta. Dr. Máté Gábor véleménye alapján a prefrontális kéreg egészséges fejlődéséhez szükséges feltételek zavarai a felelősök szinte minden figyelemhiány-zavar esetén.

A szerző a tizennegyedik fejezetben az elhangolódásról, illetve a rebbenékeny figyelemről ír. Visszavezeti az elhangolódást egy figyelemhiány-zavarral élő személy esetében a csecsemőkor rohamos agyfejlődés időszakára, amikor az érzelmi szenvedés a kétségbeesés érzésével járt együtt. Az esetenként előforduló szorongás nem vezet disszociációhoz, ám a krónikus szorongás igen. Mivel az elhangolódás mélyen gyökerező, és igen fiatal korban rögzült neurológiai beidegződéseken alapszik, későbbi aktiválásához igen enyhe inger is elegendő. A figyelem képessége, amely az agyfejlődés és a mentális érés kezdeti fázisában kezd kibontakozni, számos fontos lépcsőfokon megy keresztül, ám minden lépés központi magját az első gondozóval való biztonságos kötődés jelenti. A szerző véleménye szerint a hiperaktivitást a figyelemhiány-zavar esetén folyamatos, felszín alatti szorongás táplálja. Gordon Neufeld pszichológus a zsongást „kötődési vészcsengőnek” nevezi. Jelentősége az emberi csecsemő és kisgyerekek túlélése szempontjából abban áll, hogy jelzi a gyermek számára életfontosságú kötődési kapcsolatok fenyegetettségét. (Neufeld, Gábor, 2023)

Az alábbi alapelveket a tizenhetedik fejezetben olvashatjuk, melyek segíthetnek a szülő-gyermek kötődés helyreállításában és megszilárdításában.

1. A szülők aktív felelősséget vállalnak a kapcsolatért
2. A szülő ne ítélje meg a gyereket
3. A szülő ne dicsérje túl a gyereket
4. Haragból sohase neveljünk
5. A szülő magára vállalja a kapcsolat helyreállításának felelősségét

A tizenkilencedik fejezetben az író taglalja a felnőttvilág előítéleteit a figyelemhiány-zavarral élő gyerekekkel szemben, ezek a következők: csak fel akarja hívni magára a figyelmet, a gyerek szándékosan idegesíti a felnőttet, a figyelemhiány-zavarral élő

gyermek viselkedése a felnőtt feszültségének és haragjának oka, a figyelemhiány-zavarral élő gyerekek lusták. A következő fejezetekben az ellenakarat és az ellenkezés fogalmát boncolgatja és feltárja a figyelemhiány-zavarral küzdő gyerek krónikus ellenakaratát, mely megnehezíti a többi emberrel való kapcsolatát. Krónikus lázadó pozíciót vesz fel. Van azonban néhány mód a kapcsolat ellenakaratának feloldására: a kötődés mindenekelőtt, a behódolást ne tévesszük össze az önkéntes viselkedéssel, ne vegyük személyes támadásnak a gyerek ellenszegülését, bizonyos mértékű ellenállásnak engedjünk teret a kapcsolatban, csak akkor csatázzunk, ha muszáj győznünk, bátorítsuk az érzelmek nyelvi kifejezését, vegyük észre, hogy esetenként mi is szoktunk csatázni, hozzuk helyre, amit elrontottunk.

A mű végén az író összefoglalja mindazon technikákat, amelyek a figyelemhiány-zavarral élő felnőtt számára többet kínálnak, mint csupán a gyógyszerekkel az agy állandó kalandozásának kordában tartása. Az önmegértés és önelfogadás az első lépés azon az úton, amellyel az emberi lény elő szeretné mozdítani saját maga növekedését. Melyek a fejlődés nélkülözhetetlen környezeti feltételei?

Az eszközök nemcsak a figyelemhiány-zavarral élők számára segítenek önmagunk fejlődéséhez és megértéséhez.

1. A fizikai tér elősegíti, hogy a figyelemhiány-zavarral élő elméjét harmonikusabbá tegye, amennyiben ez a rendet jelenti. Amikor a fizikai környezetünktől megtagadjuk a tudomásvételt, saját magunkat tagadjuk meg.
2. Alváshigiénia: Amikor éjszakáról, éjszakára belépünk az álmok világába, olyan folyamatok indulnak be az elme egészségének érdekében, melyeket valószínűleg még nem értünk teljesen.
3. Táplálkozás: A figyelemhiány-zavarral rendelkezők esetében az étkezések nem rendszeresek, nem a tápértékükön van a hangsúly.
4. Testedzés: A mozgáshiány olyan belső tunyasághoz vezet, amely aláássa az éberséget és figyelmet. A mozgással olyan vegyületek szabadulnak fel az agyban, amelyek a hangulat, a motiváció és a figyelem stabilitásához elengedhetetlenek.
5. Természet: A természet egészlegességének, harmóniájának és békéjének nincs párja, sok szülő figyel meg, hogy a túlságosan is mozgékony gyermeke agya, teste, vagy szája fokozatosan megnyugszik.
6. Munkaidőn kívüli tevékenységek: A figyelemhiány-zavarral élő felnőtt túlvállalja magát, mert nem tud nemet mondani és olyan helyzetbe hozzák magukat, amelyben az elme tízfelé szakad, ezért érdemes bizonyos tevékenységekről lemondani.
7. Pihenés: A tévzés lehet szórakoztató, de nem pihentető. A pihenéshez olyan tevékenység kell, mely az elménket és testünket felszabadítja.
8. Kreatív önkifejezés: A szerző terápiás megközelítésének a része, hogy a pácienseivel felfedeztetni a kreatív oldalukat és ösztönzi őket annak feltárására.

9. Meditáció és figyelmesség: A kiegyensúlyozott emberi létezés harmadik pillére a spirituális munka. A spiritualitás mindenkinek nagyon hasznos, azonban a figyelem-hiány-zavarral élő személyeknek öngyógyítása szempontjából életbe vágó.

## Összegzés

A társadalmi, szociális viszonyoknak az egészségre gyakorolt ilyen mértékű hatását kevés másik szerző vizsgálta ilyen szemszögből és mélyen, mint Máté Gábor, aki elmélettel megalapozott eszköztárat fejlesztett ki a figyelemhiány-zavar pontosabb megértésére és mélyebb vizsgálatára. Az ismertetett könyv alapfogalmai, mint a figyelemhiány-zavar tünetei, gyökerei a figyelemhiány-zavarral élő gyermekek életének bemutatása, és a gyógyulás felhasználhatók a hazai betegek azonosítására, és megfelelő kezelések biztosítására. A szerzőnek a könyvben bemutatott eredményei és kutatásai el-lentmondanak az eddigi megközelítésnek, miszerint a zavar genetikai eredetű.

A hazai előforduló egészségügyi esetek méltánytalanságának eredményes mérsékléséhez érdemes a Máté Gábor munkásságát összefoglaló könyvet jobban megismerni, hiszen olykor több megértés, átfogó kórtörténet, életútelelemzés rádöbbsent a színpalak mögött meghúzódó valódi problémára, amelyre nem mindig csak a gyógyszeres kezelés a hatásos.

A könyvet ajánlom minden figyelemhiány-zavarral küzdőnek, annak hozzátartozóinak, barátainak és kollégáinak. Kiváló segédeszköz a zavarral élők számára, segít megérteni, elfogadni és szeretni önmagukat. Ezenkívül ajánlom minden családnak, véleményem szerint támogatja a megfelelő szülő-gyerek kapcsolatot, rávilágít az ellenakarat, az ellenkezés, a kötődés, a bizalom fogalmaira. A mű nemcsak pszichológia fogalmakat mutat be, hanem hús-vér emberi történeteket, melyeket az író több évtizedes orvosi karrierje során átélt. A könyv leírja az egyik leggyakoribb modernkori betegséget, mely sajnos korunk generációját sújtja, utal okaira, és a mű végén megoldást is kínál a figyelemhiány-zavarral élők számára, mely eszközökkel életminőségük javulhat. A könyvben leírt, tanácsok útmutatást adnak és kiegészíthetik a szükséges a terápiás és gyógyszeres kezelést.

A könyv nem helyettesít egy orvost, terápiát, nem csodaszert ígér a figyelemhiány-zavarral küzdők és családjuk számára, azonban elolvasása kifejti pozitív hatását, és más nézőpontból tekintünk a betegségre.

A szétszórt elmék elérte célját, azaz első kézből adja tovább a szerző tapasztalatait és ezeket felhasználva mutatja be a figyelemhiány-zavarral élők elméjét, és tudományos eredményekre alapozva tárja fel ennek az állapotnak az okai és gyógyítási lehetőségeit.

## Irodalomjegyzék

Ackerman, S. (1992). The Development and Shaping of the Brain. In *Discovering the Brain*. National Academies Press (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK234146/>

Malin, B. (2002). Book Review: *Who is the Dreamer Who Dreams the Dream?* by James S. Grotstein (Routledge, 2000). *The International Journal of Psychoanalysis*, 83, 982–986.

Máté Gábor (orvos). (2023). In Wikipédia. [https://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=M%C3%A1t%C3%A9\\_G%C3%A1bor\\_\(orvos\)&oldid=26706043](https://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=M%C3%A1t%C3%A9_G%C3%A1bor_(orvos)&oldid=26706043)

Neufeld, Gábor. (2023). A család ereje. [https://www.libri.hu/konyv/dr\\_mate\\_gabor.a-csalad-ereje--1.html](https://www.libri.hu/konyv/dr_mate_gabor.a-csalad-ereje--1.html)