

Dr. Máté Gábor:

Szétszórt elmék – A figyelemhiány új gyógymódja

Libri Kiadó Bp., 2013

Dr. Máté Gábor könyveiben, előadásaiiban mindig súlyos problémával foglalkozik, ilyen például a függőségek kérdése. Ezúttal a **figyelemhiány** sokunkat érintő kérdését elemzi. Részletesen levezeti az olvasó számára, hogy az érzelmi bizonytalanság neurofiziológiai szinten is leírható következménye a figyelemzavar. A csecsemő és gondozója biztonságos érzelmi kapcsolatának, egymásra hangolódásának hiányosságaiiban keresendő az ok, s a következmény a gyermek növekedésével egyre áthatóbb.

Megrázó elemzése során végigköveti, hogy a kötődési nehézsége miatt figyelemzavaros felnőtt a családi kapcsolataiban, kusza interakcióiban, életfeladatainak megszervezésében is csapongó figyelemmel, türelmetlenül, kitartás nélkül, negatív énképpel vesz részt, emiatt jóval nagyobb eséllyel adja tovább a nehézségeit, mintha erre csak a genetika adta lehetősége volna. Generációkon átívelő hatása van a figyelemzavarnak. A belenyugvás és a genetikai magyarázat helyett a szerző a gyermekkel való kapcsolat érzelmi minőségének megváltoztatását javasolja az érintett szülők számára. Tisztában van a nehézségekkel és nem ígér könnyű változást.

Mondandóját többszörösen hitelesíti az, hogy ő maga orvos, ezzel együtt felvállalja saját, sőt gyermekei figyelemzavarát is. A családi bajok forrásának tekintett figyelemzavaros, hiperaktív gyermekeket fölmenti a bűnbak szerepből és kifejti, hogy **a gyermekek figyelmi problémái a családi rendszer anomáliáira utalnak.**

Máté doktor azok közé a szerzők közé tartozik, aki azt hangsúlyozza, hogy **a negatív és pozitív élmények egyaránt lenyomatot képeznek agyunkban, agyműködésünkben,** vagyis életmódunk és genetikai képletünk kölcsönösen hat egymásra, erősíti-gyengíti, kioltja, újra írja egyik hatás a másikat.

Konok következetességgel halad végig a figyelmi képesség kialakulásának összetevőin, vállalja az egyre bonyolultabb folyamatok áttekintését. Ahogy haladunk a könyv olvasásával, egyre otthonosabban mozgunk az orbitofrontális agykéregben, megértjük az önszabályozásban és az érzelmi hatások értelmezésében betöltött szerepét. Zavarba ejtő súlyt ad a szerző szavainak, hogy egy sor tünetre saját életéből hoz példát (pl. figyelemzavarának diagnózisa előtt milyen kapkodva, időzavarban indult minden reggel a munkahelyére, a kórházba). Évek óta az önkontroll kialakításával küszködik, hiányából adódó nehézségeit nem hárítja családjára és hazája történelmi tapasztalataira.

Mi pszichológusok régóta gondolkodunk hozzá hasonlóan a test és idegrendszer, érzelmek és tapasztalatok összefüggéséről. DSzIT szemlélettel ujjongva olvastam sorait: **„A gondolkodás és az érzelmek integrációja – azaz annak egybeolvasztása, amit tudunk, és amit érzünk – pontosan az integráció, amire a figyelemhiány zavarból való gyógyuláshoz szükség van. Ennek hiánya húzódik meg a figyelemhiány zavarral élő elme töredezettsége mögött.”** A szabad mozgással töltött és kreatív tevékenység fontosságát - a DSzIT-hez hasonlóan - ő is kiemeli. Sok jó hasonlat, idézet segíti az olvasást, mégsem könnyű olvasmány.

Ayresnek a vesztibuláris rendszer integráló szerepével kapcsolatos megállapításairól nem tesz említést a szerző, mint ahogy arról sem ír, hogy a figyelemzavar és hiperaktivitás megértése és terápiája kérdésében értelmezési keretül szolgál a vesztibuláris rendszer és a DSzIT-es szemlélet.

Egy gondos nyelvi lektor sokat segíthetett volna, hogy az átfogó szemlélettel szárnyaló gondolatok követését ne zavarják kisebb nyelvi hibák.

Kíméletlenül őszinte és következetes ez a könyv. Olyan tükröt mutat, amiben egyszerre szemlélhetjük önmagunk egyediségét, ugyanakkor tudományos megállapítások formájában tárgyilagos is, összekapcsol okot és következményt, jelenséget és elvet, s a görbe tükör szemlélése közben megerősítenek bennünket a szerző elfogadó, változtatásra buzdító támogatásai, óvó tanácsai.

Molnár Magda

klinikai szakpszichológus