

Gábor Maté, M. D.



ROZPTÝLENÁ  
MYSEĽ



Pôvod a liečenie poruchy pozornosti



Copyright © 1999 by Gabor Maté

This translation published by arrangement with Alfred A. Knopf  
Canada, a division of Penguin Random House Canada Limited

Translation © Mgr. Daniela Hruziková, 2022

Cover desing © Ave libri, 2022

Slovak edition © 2022, 2023 (elektronická verzia) by NOXI

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Gabor Maté, M.D.

# ROZPTÝLENÁ MYSEĽ

Pôvod a vyliečenie  
PORUCHY POZORNOSTI



*Venované mojej matke Judith (Lövi) Matéovej, môjmu  
zosnulému otcovi Andorovi Matému  
a mojej vlastnej rodine, manželke Rae, synom Danielovi  
a Aaronovi a dcére Hannah.*



*Činy majú zmysel iba v rámci vzťahov a bez pochopenia vzťahov povedú na akejkolvek úrovni iba ku konfliktu. Pochopenie vzťahov je nekonečne dôležitejšie ako akákoľvek snaha konať.*

*D. KRIŠNAMÚRTI*



# OBSAH

Poďakovanie	13
Poznámka autora	17
Úvod	21

<b>PRVÁ ČASŤ</b>	<b>Povaha poruchy pozornosti</b>	<b>27</b>
	1 Samá kaša a odpadkový kôš	29
	2 Mnohé nevyšliapané chodníčky	41
	3 Zblázniť by sme sa mohli všetci	57
	4 Konfliktné manželstvo: Porucha pozornosti a rodina (I)	67
	5 Keď si zabúdate spomenúť na budúcnosť	77

<b>DRUHÁ ČASŤ</b>	<b>Ako sa vyvíja mozog a ako vznikajú nervové obvody a chemické procesy pri poruche pozornosti</b>	<b>93</b>
	6 Rôzne svety: Dedičnosť a prostredie v detstve	95
	7 Emočné alergie: Porucha pozornosti a citlivosť	111
	8 Surrealistická choreografia	121
	9 Emočné vyladenie a vzťahové väzby	129
	10 Stopy raného detstva	139

<b>TRETIA ČASŤ</b>	<b>Korene poruchy pozornosti v rodine a spoločnosti</b>	<b>151</b>
	11 Úplne cudzí človek: Porucha pozornosti a rodina (II)	153
	12 Príbehy v príbehoch: Porucha pozornosti a rodina (III)	163
	13 Táto príliš uponáhľaná kultúra: Sociálne korene poruchy pozornosti	183
<b>ŠTVRTÁ ČASŤ</b>	<b>Význam črt osôb s poruchami pozornosti</b>	<b>197</b>
	14 Prerušované a popletené myšlienky: Nesústredenosť a vypínanie	199
	15 Ako na hojdačke: Hyperaktivita, letargia a hanba	215
<b>PIATA ČASŤ</b>	<b>Dieťa s poruchou pozornosti a uzdravenie</b>	<b>231</b>
	16 Kým nie je koniec, ešte sa všetko nekončí: Bezpodmienečné pozitívne prijatie	233
	17 Lákание dieťaťa	249
	18 Ako ryba vo vode	263
	19 Len si vynucuje pozornosť	279
	20 Vzдорovité deti: Protivôľa	295

	21 Zmiernenie protivôle	309
	22 Obhorela mi slanina: Motivácia a autonómia	319
	23 Veriť v dieťa, veriť v seba: Porucha pozornosti v triede	335
	24 Stále ma len sekírujú: Porucha pozornosti a puberta	351
<b>ŠIESTA ČASŤ</b>	<b>Dospelý s poruchou pozornosti</b>	<b>369</b>
	25 Opodstatnenie vlastnej existencie: Sebaúcta	371
	26 Aj to sú naše spomienky	389
	27 Spomienky na to, čo sa nestalo: Porucha pozornosti a vzťahy	403
	28 Ako Mojžiša zachránil anjel: Sebarodičovstvo (I)	423
	29 Fyzické a duchovné prostredie: Sebarodičovstvo (II)	441
	30 Namiesto slz a žiaľu: Závislosti a mozog s poruchou pozornosti	461
<b>SIEDMA ČASŤ</b>	<b>Záver</b>	<b>475</b>
	31 Predtým som si tie stromy nevšimla: Čo lieky dokážu a čo nie	477
	32 Pozrime sa na pozornosť	493

Poznámky	501
Literatúra	521
Poznámka vydavateľa	533



# RÁD BY SOM SA POĎAKOVAL TÝMTO ĽUĎOM

.....

**D**oktorovi Johnovi Rateymu za jeho priateľské povzbudzovanie. Jeho úprimná kritika prvej verzie rukopisu bola pre mňa užitočným povzbudením. Vďaka nemu som tiež mohol udržať krok s najnovšími poznatkami v oblasti neurovedy.

Pre čitateľov tejto knihy bude zjavné, že za mnohé poznatky vďačím doktorovi Alanovi Schoreovi a doktorovi Danielovi J. Siegelovi. Mal som šťastie, že som mohol v roku 1996 v Seattli absolvovať ich prednášky o vzťahoch malých detí s rodičmi v súvislosti s vývinom mozgu. Ich pokroková práca mi umožnila jasnejšie definovať vlastné intuitívne poznatky a pomohla mi postaviť ich na pevných základoch vychádzajúcich z odbornej literatúry z oblasti výskumu mozgu a neuropsychológie.

Diane Martinová zo spoločnosti Knopf Canada sa stala mojou nenahraditeľnou pomocníčkou pri dokon-

čovaní tohto rukopisu. Ušetrila čitateľov od neraz zbytočného namáhania si zraku. Počas našej spolupráce som sa vždy tešil na to, ako si prečítam jej výstižné postrehy a s radosťou som potom vypúšťal všetko, čo bolo podľa nej vhodné vypustiť a menil to, čo bolo podľa nej vhodné zmeniť. Nepoznám nikoho, kto by mi poskytol citlivejšie a kompetentnejšie redaktorské rady.

Deborah Brodyová z newyorského vydavateľstva Dutton hneď od začiatku videla v tejto knihe potenciál a mala jasnú víziu, ktorým smerom by sa mala uberať. Obával som sa, že spolupráca s dvoma redaktorkami bude náročná. Ukázalo sa však, že je to skôr potešenie.

Denise Bukovská vyformovala pôvodný, dlhý a neohrabaný text knihy do publikovateľnej podoby.

Kompetentná a pozorná korektorská práca Alison Reidovej výrazne zlepšila plynulosť textu bez toho, aby nejakým spôsobom narušila jeho význam.

Moja švagriná Noni Matéová si ako prvá prečítala pôvodnú verziu niekoľkých úvodných kapitol. Jej kritika bola pre mňa neoceniteľná. Užitočnú spätnú väzbu mi dal aj Murray Kennedy.

Doktor Michael Hayden mi poskytol svoj čas a odborné vedomosti, aby mi pomohol lepšie pochopiť podstatu niektorých genetických aspektov.

Betsy-Jo Spicerová mi šťastnou náhodou vnukla nápad napísať túto knihu, keď sa ponúkla, že mi vyrozpráva svoj príbeh. Trish Crawfordová ma nasmerovala k správ-

nemu zdroju odborných informácií o vývine mozgu z pohľadu neurovedeckého výskumu. Veľa som sa naučil od dospelých trpiacich poruchou pozornosti a od rodičov detí s touto poruchou, ktorí sa so mnou podelili o príbehy z ich vlastných životov.

Som vďačný štyrom ľuďom, ktorých považujem za svojich učiteľov: psychoterapeutovi Andrewovi Feldmanovi, vývinovému psychológovi doktorovi Gordonovi Neufeldovi, psychiatricke doktorke Margaret Weissovej a rodinnému terapeutovi doktorovi Davidovi Freemanovi. Na týchto stránkach je cítiť vplyv ich všetkých.

Moja priateľka, zdravotná sestra Maria Oliveriová, sa starala o chod mojej ordinácie v čase, keď som sa venoval písaniu tejto knihy, a ešte pozoruhodnejšie je, že sa jej darí udržiavať poriadok na našom spoločnom pracovisku aj keď som tam prítomný.

Rae, moja životná partnerka a spriaznená duša, so mnou zdieľala roky plné ťažkostí, smútku, smiechu, učenia sa a lásky, vďaka ktorým som získal podkladový materiál pre túto knihu. Bola tiež mojím najprísnejším redaktorom. Jej zasvätené komentáre mi znova a znova pomáhali vystihnúť podstatu toho, čo som chcel vyjadriť. Bez jej láskyplnej podpory by táto kniha nikdy nevznikla.

Na záver musím vyjadriť vďaka aj našim trom deťom, Danielovi, Aaronovi a Hannah, ktoré ma naučili snáď aj viac než mali a ktoré vždy vrelo podporovali splnenie mojej životnej túžby stať sa spisovateľom.





# POZNÁMKA AUTORA

---

**K**niha *Rozptýlená myseľ* je rozdelená na sedem častí. Prvé štyri opisujú podstatu a povahu poruchy pozornosti a ponúkajú vysvetlenie jej pôvodu, zatiaľ čo posledné tri časti sa zaoberajú procesom uzdravovania. Piata časť, ktorá sa venuje poruche pozornosti u detí, nie je zameraná iba na rodičov, ale aj na dospelých, ktorí touto poruchou sami trpia, pretože poskytuje informácie potrebné na to, aby dokázali pochopiť sami seba. Podobne aj rodičia, ktorí si prečítajú kapitoly zaoberajúce sa dospelými s poruchou pozornosti, môžu získať užitočné poznatky o svojich deťoch trpiacich touto poruchou a možno aj sami o sebe.

Porucha pozornosti býva označovaná skratkou ADD, z anglického termínu *attention deficit disorder*, alebo ADHD *attention deficit hyperactivity disorder*, čo zname-

ná poruchu pozornosti s hyperaktivitou. Tieto skratky bývajú často používané ako synonymá, pričom oficiálne označenie AD(H)D má naznačovať, že porucha pozornosti sa môže vyskytovať v spojení s hyperaktivitou alebo bez nej. Všeobecne je v angličtine zaužívané označenie ADD, teda porucha pozornosti. Keďže termín porucha pozornosti predstavuje najmenej mätúci a tiež najvysitižnejší variant, v tejto knihe ho používam ako súhrnné označenie týchto porúch bez ohľadu na konkrétnu diagnózu.

Prípadné otázky autorovi môžu čitatelia posilať prostredníctvom webovej stránky <https://www.scattered-minds.com>.

