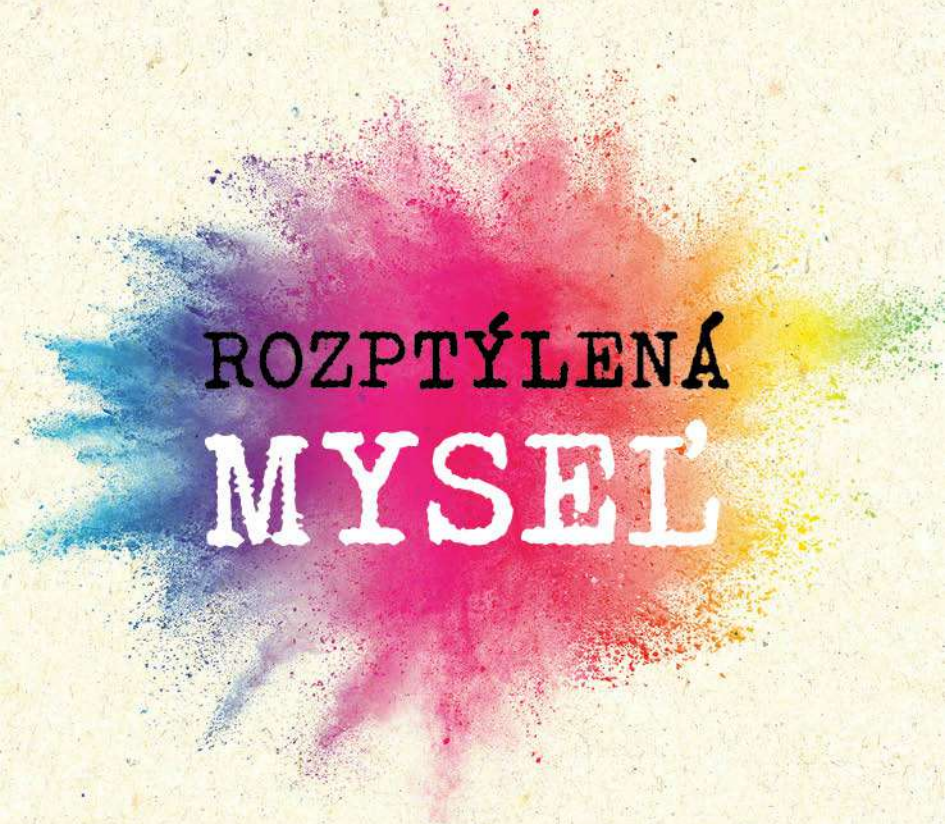
Gábor Maté, M. D.



ROZPTÝLENÁ MYSEĽ

Pôvod a liečenie poruchy pozornosti

noxi

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 Hrúziková, 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 akejkoľvek úrovni iba ku konfliktu. Pochopenie vzťahov je nekonečne dôležitejšie ako akákoľvek snaha konať.

D. KRIŠNAMÚRTI

OBSAH

Poďakovanie		13
Poznámka autora		17
Úvod		21
PRVÁ ČASŤ	**Povaha poruchy pozornosti**	**27**
	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
DRUHÁ ČASŤ	**Ako sa vyvíja mozog a ako vznikajú nervové obvody a chemické procesy pri poruche pozornosti**	**93**
	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

TRETIA ČASŤ **Korene poruchy pozornosti v rodine a spoločnosti** **151**
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

ŠTVRTÁ ČASŤ **Význam čŕt osôb s poruchami pozornosti** **197**
14 Prerušované a popletené myšlienky: Nesústredenosť a vypínanie 199
15 Ako na hojdačke: Hyperaktivita, letargia a hanba 215

PIATA ČASŤ **Dieťa s poruchou pozornosti a uzdravenie** **231**
16 Kým nie je koniec, ešte sa všetko nekončí: Bezpodmienečné pozitívne prijatie 233
17 Lákanie dieťaťa 249
18 Ako ryba vo vode 263
19 Len si vynucuje pozornosť 279
20 Vzdorovité 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

ŠIESTA ČASŤ **Dospelý s poruchou pozornosti** **369**
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 sĺz a žiaľu: Závislosti
a mozog s poruchou pozornosti 461

SIEDMA ČASŤ **Záver** **475**
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

Doktorovi 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 Bukowská 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 Feldmarovi, vývinovému psychológovi doktorovi Gordonovi Neufeldovi, psychiatričke 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 vďaku 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

Kniha *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 najvýstižnejší variant, v tejto knihe ho používam ako súhrnné označenie týchto porúch bez ohľadu na konkrétnu diagnózu.

Prípadné otázky autorovi môžu čitatelia posielať prostredníctvom webovej stránky https://www.scatteredminds.com.