

# A boldogság ára

A magyar származású kanadai orvossal, Máté Gáborral sétálunk a pár utcából álló vancouveri herointanyán. Egy férfi a járda peremére kuporodva épp injekciót dőf a karjába. A kapualjban heverő lányról nem tudjuk eldönteni, él-e még egyáltalán. Máté doktor 12 éven át dolgozott itt. Szerinte nem az a kérdés, miért lesz valaki függő, hanem hogy miért nem lehetett boldog gyermek-kora – és miért kell emiatt egész életében szenvednie.

Írta Cseke Eszter és S. Takács András  
Fényképezte Michael Mosler

**Lassan tíz éve jelent meg a függőségről szóló hatszáz oldalas alapműve, A sóvárgás démona. Ebben kitérte a függőség definícióját, és saját komolyzenei lemezfüggésének agyi hátterét ugyanúgy analizálta, mint a heroinfüggők elmeállapotát.**

Aki a függőséggel foglalkozik, az emberiség legsötétebb ingereit ismeri meg. És ha körbenézünk, látjuk, hogy ezek az ingerek pusztítóak. A cigarettázás is súlyos, sőt életveszélyes szerfüggőség, hiába legális. Sőt, orvosi szempontból károsabb és életveszélyesebb függőséget okoz, mint a heroin. Éppen ezért teljesen önkényes, hogy a cigarettát és az alkoholt elfogadjuk, noha mindenütt – Magyarországon is – több életet tesz tönkre, mint a heroin. A heroinistákat viszont erkölcsileg elítéljük és megbüntetjük, holott éppen ők azok, akik a legtöbbet szenvedtek gyermekkorukban. Vagyis a szenvedést még több szenvedéssel sújtjuk.

## Hogyan lehetne másként?

Ha olyan mentális betegségeket vagy függőségeket vizsgálunk, amelyeknek biológiai gyökereik vannak, a modern

pszichiátria kifejezetten biológiai válaszokat kínál: „Tegyük rendbe az agyat orvosságokkal!” Csak azt nem vesszük figyelembe, hogy az agy biológiáját is a kisgyermekkorú élmények határozzák meg. Tehát amikor a felnőtt biológiáját vizsgáljuk, valójában a gyerekkorát kellene megvizsgálnunk. A pszichiáterek többsége nem hajlandó elfogadni ezt a felfogást. Azt gondolják, hogy a függőség döntés kérdése – az ember elhatározza, hogy ő márpedig kábítószeres akar lenni. Ebből pedig az következik, hogy az ilyen emberek hülyék, sőt bűnösök. A másik elterjedt vélekedés pedig az, hogy a függőség öröklött, azaz genetikai betegségről van szó. Sem ez, sem az nem igaz. A függőség nem öröklött, és nem is döntés, választás kérdése.

## Ha egyik sem, akkor honnan ered?

A gyermekkorú traumák úgy alakították a függő emberek agyát és lelkét, hogy szükségük lesz a függőségre. Ezt bizonyítják az agy opiátapparátusát és dopaminrendszerét, a *nucleus accumbens* nevű agyi központot, illetve az agytörzs *hídnak* nevezett részének elülső régióját tanulmányozó kutatások.



### **Ez a laikus olvasók számára talán kissé nehezen lesz követhető...**

Akkor mondom mást: lassan fél évszázada kezdődtek az úgynevezett „idegen helyzet” (*strange situation*) kísérletek. Az alaphelyzet: anya és kisgyereke ül a szobában. Némelyik anya szeretetteljes, nyugodt, odaadó – „jelen van”, amikor a gyermekével tölt időt. Más anyák, (máris hozzáteszem: gyermekkori élményeiktől függően) kevésbé megbízhatóak: olykor szeretetteljesek, máskor ingerültek, olykor jelen vannak, máskor érzelmileg másutt járnak. A kísérlet úgy zajlik, hogy egyszer csak belép egy idegen, az anya pedig kimegy. Azok a gyermekek, akik biztonságosan kötődnek, elindulnak anyjuk felé, amikor az visszatér a szobába. Rámosolyognak, megölelik, megnyugszanak, mert érzik és tudják: minden rendben. Van olyan gyerek is, aki elindul anyja felé, de az, mert más minőségben van jelen, képtelen a gyermeket megnyugtatni, meggyőzni arról, hogy biztonságban van. És van olyan gyerek is, aki nem megy oda az anyjához, mert föl sem merül benne a gondolat, hogy tőle várjon megnyugvást. Mindez a kötődés minőségétől függ. Rémitó, de tény, hogy az ilyen szituációk alapján megjósolható, miként teljesít később a gyerek az iskolában, és milyen lesz a párkapcsolata húsz évvel később. Ezek a korai sémák, mintázatok alakítják ki a gyermek érzelmi berendezkedését, és felnőttkorában is ezek lesznek a viselkedés legfőbb mozgatórugói. Nem csak a gyermek érzelmi apparátusára, az agy neurobiológiájára, fiziológiájára is jelentős hatással vannak. Részben ezeken a korai élményeken múlik, hogy bizonyos, igen fontos vegyületekből mennyi képződik az agyban. Nem csak pszichénk, neurofiziológiánk is gyermkkorunkban alakul ki.

### **Nem túl jól hír, de talán jobb, mint ha genetikai ok állna a háttérben.**

Nemrég jött egy levél, a legnagyobb elismerés, amit valaha kaptam: „Kedves

Dr. Máté, szeretném megköszönni Önnek, hogy megírta *A sóvárgás démonát*. A férjemnek súlyos függőségi problémái vannak, de már közel húsz éve tiszta. A múltja miatt nem akart gyereket, attól félt, hogy továbbadja a függőség génjét. Mindketten olvastuk a könyvét, és ő teljesen magára ismert benne, főleg a gyerekkorára. Rájött, hogy lehet más oka is a függőségeinek, és így belement, hogy gyermeket vállaljunk. Most, 45 és 46 évesen, 15 év házasság után egy 3 hónapos baba büszke szülei vagyunk. Az Ön könyve nélkül a gyönyörű kislányunk most nem lehetne velünk. Köszönöm!”

### **Gyakran kap ilyen leveleket?**

Azt szokták írni, hogy megmentettem az életüket. De hogy miattam született meg valaki, ilyet még nem írtak nekem. Abból, amit én 73 esztendővel ezelőtt elszenvedtem, csecsemő született. Már ezért is megérte...

### **Menjünk hát vissza 1944-be, az Ön születésének évébe és helyszínére, Budapestre!**

Hogy mi történt velünk, arról anyám nem beszélt. Csak annyit tudtam, hogy utáltam a tej fölét, mire anyám mindig úgy reagált: „Bezzeg a koncentrációs táborban a gyerekek nagyon örültek volna neki!” Még az ötvenes években is úgy tekintett rám, mint egy éhező babára... Hat-nyolc éves koromban szabályosan lenyomta a torkom az ételt. Gyűlöltem a töltött karalábét is, egyszer ki is okádtam, de anyám kényszerített, hogy egyem meg, amit kihánytam. Még akkor is abban a tévképzetben élt, hogy a gyerekének nincs mit ennie – ezt az iszonyatot élte újra. Egyébként viszont kiegyensúlyozott, szeretetteljes gyerekkorra emlékszem.

### **Ezek után ezt nehéz elhinni.**

Megértem. Sok emberrel találkozom, aki állítja, hogy boldog gyerekkora volt. Beszélgetünk három percet, és kiderül: korántsem volt boldog a gyerekkora.

Ha belegondolok... én 13 éves koromig minden este bepisiltem az ágyamban. Anyám elvitt egy pszichológushoz, aki azt mondta: „Asszonyom, ha csak ennyi baja van a fiának azok után, ami csecsemőkorában történt, akkor örüljön neki!”

### **Bölcs orvos lehetett.**

Volt fürdőkádunk, de meleg víz csak akkor volt, ha hoztunk fát a pincéből, és tüzet raktunk. Ám erre reggelente nem maradt idő. Így aztán büzlöttem a pisitől. Az osztálytársaim „pisszagú”-nak hívtak. Ha elképzelem, hogy egy érzékeny gyereket ez hogyan érint... Csak-hogy én nem emlékszem fájdalomra, ami azt jelenti, hogy elfogadtam a helyzetet. A szüleimnek sem panaszkodtam, ez pedig azt jelenti, hogy védtém őket. Tehát attól, hogy valaki boldog gyerekkorra emlékszik, még közel sem biztos, hogy nem élt át sok fájdalmat, amivel előbb-utóbb meg kell birkóznia.

### **Hogyan tudta meg, hogy mi történt 1944–1945-ben a családjával?**

Volt egy könyvespolc a Hungária körúti lakásunkban, a legfelső polcán sorakoztak azok a könyvek, amelyekről a szüleim távol akartak tartani. Tíz- vagy tizenéves éven fölálltam egy székre, és levettem egy könyvet a koncentrációs táborokról. Azt akkor már tudtam, hogy a nagyszüleim Auschwitzban haltak meg, de sejtelmem sem volt, hogy milyen körülmények között. A könyvben voltak fényképek is, ezeket látva döbbsentem rá, hogy valami fertelmes dolog történt a családommal. És kérdezősködni kezdtem... Anyám azonban nem szívesen beszélt. Ma már értem, miért: alig több mint tíz év telt el a háború óta, akkor még nagyon közeli volt az egész. Anyám „bezárkózott”, ugyanúgy, mint a nagynéném, aki negyvenkilősen jött vissza Auschwitzból. Így csak felnőttként jöttem rá, mi történt.

### **Hogyan derültek ki a részletek?**

Bizonyos érzelmi traumáim évtizedekig

rejtve maradtak. Egyszer egy pszichedelikus terápiára például vinnem kellett magammal egy képet a gyerekkoromból. A fotón pár hónapos vagyok, anyám a karjában tart, a kabátján sárga csillag, én pedig szinte leírhatatlan fájdalommal nézek a fényképezőgép optikájába. Azon a bizonyos terápián egyszer csak azt mondta a kollégám: „Engedd ki!” Mire én megkérdeztem: „Mégis, mit engedjek ki?” Ám még mielőtt befejezhettem volna a mondatot, remegni és sírni kezdtem, nem bírtam abbahagyni húsz percen át. 70 éves voltam, amikor kirobant belőlem. Évtizedeken át cipeltem magammal, és azt sem tudtam, mit... Anyám a születésem után naplót kezdett írni. Már Kanadában éltünk, amikor megmutatta nekem. Valahányszor a kezembe vettem a naplót, olyan álomosság tört rám, hogy majd elájultam. Nem tudtam, hogy miért; egyszerűen képtelen voltam elolvasni, pedig a saját születésemről szólt, és évtizedeken át ott tartottam a szobámban. Olyan fájdalmas érzelmeket hozott föl bennem, amelyeket nem bírtam elviselni. Erről persze akkor még fogalmam sem volt. Már élete vége felé megkértem anyámat, hogy olvassa föl a naplóját, és felvettem diktafonra.

### **Az édesanyjának volt valami célja ezzel a naplóval?**

Tíznapos voltam, amikor elkezdte. Azt is leírta, hogy miért kezdett bele: hogy ha felnővök, pontosan ismerjem az első éveim történéseit. Zsidó kórházban születtem, anyám nem volt ébren, amikor a világra jöttem. Talán fogóval húztak ki? Valószínű, hisz elaltatták... Valamiért erről sem kérdeztem őt soha, de el tudom képzelni, hogy nem volt könnyű szülés. Ebben számomra az a legérdekesebb, hogy sokszor elolvastam, amit erről írt, mégis mindig meglepődöm, hogy nem volt magánál, amikor 1944 januárjában megszült engem. Egyszerűen elfelejttem ezt a részt; valami küzd bennem az ellen, hogy elfogadjam...



**Ott volt tehát az édesanyja és zsidónak született 2 hónapos gyermeke, pillanatokkal azután, hogy a nációk megszállták Magyarországot.**

Igen. Azokban a napokban anyám felhívta a gyerekorvost, hogy jöjjön és vizsgáljon meg, mert egyfolytában sírok. Az orvos mondta, hogy jön, persze, de anyámnak tudnia kell, hogy az összes zsidó baba sír a városban. Mit tudtam én akkor a németekről, a fasizmusról, Hitlerről? Nyolchetesen anyám stresszét, szomorúságát, félelmét éreztem, arra reagáltam. A kisbaba a szülők érzelmi világán keresztül tapasztalja meg a világot. Én anyám rettegését szívtam magamba, ez volt az én világom. Nem csak az enyém, sok millió más gyereké, német meg orosz gyereké is. Ebből a történetből is világosan kiderül, milyen fontos a kisgyermeknek a szülő nyugalma és boldogsága, milyen mély nyomot hagy a lelken és a természetén, ha ez hiányzik.

**A figyelemzavarról szóló könyvében, a Szétszórt elmékben arról is ír, hogy az élettani összekapcsolódás nem szűnik meg a születés pillanataival, sőt a felnőtté válással sem.**

A nagyszüleimet Kassáról június elején deportálták Auschwitzba. Azon a napon, amikor megölték őket, anyámnak elapadt a teje. Persze nem tudhatta, mi történt, de a lelke valahogy mégiscsak tudta. Amikor az apám haldoklott, mi, gyerekek felváltva nála töltöttük az éjszakákat. Egyik éjjel, hajnali kettőkor fölhívott az idősebbik öcsém, hogy úgy érzi, apánk meghalt. Fölbresztettük a kisebbik öcsémet, bementünk apánkhoz, de ő akkor már nem élt. Tudományosan nem tudom megmagyarázni, de ilyen dolgok gyakran megesnek. Van az embereknek egy tudat alatti tudásuk.

**Anyatej híján az édesanyja hogyan tudta táplálni a megszállás idején?**

A zsidók csak délután mehetek ki az utcára. Mire anyám odaért a boltba, a tej

gyakran megromlott a nyári melegben. Állandóan éhes voltam és hasmenésem volt. Ami a legérdekesebb, hogy amikor a nagyobbik fiamnak, aki most 41 éves, egyéves korában egyszer enyhe hasmenése lett, elkezdtem bőgni. A feleségem nem értette, miért – nincs akkora baj, mondta. Ahogy néztem a fiamat, előtört az érzelmi memóriám. Az elmém nem emlékezett, de a testem igen. Ez azt is jól mutatja, hogyan vetítjük saját gyerekkorunk fájdalmait és szorongásait a gyerekeinkre, hogyan adja tovább a traumát egyik generáció a másiknak. Visszatérve Budapestre: a nagyszüleim már meghaltak, az apám munkaszolgálatos volt, az anyám egy svájci védett házban húzta meg magát velem. Nem volt mit ennünk, emberi ürülék bűzlött a padlón, elviselhetetlen volt a zsúfoltság, de legalább a nyilasok nem jöhettek be. Olyan rossz állapotban voltam, hogy anyám, aki szintén nagyon beteg volt, már attól tartott, nem élem túl ezeket a körülményeket. Az utcán találkozott egy keresztény nővel, aki egy barátjához jött látogatóba. Megkérte, vigyen el engem a rokonainkhoz, akik kicsit jobb viszonyok között bujkáltak. Kezébe nyomott egy vadidegennek. Négy héten át nem láttam az anyámat. A rokonainknál négy-öt család élt a lakásban, egy szobában volt csak fűtés, én pedig annyit sírtam – reklamáltam, miért nincs ott az anyám –, hogy a 6 és 9 éves unokatestvéreimnek át kellett vinniük a másik szobába, ahol nem volt fűtés, és ők tartottak melegen. Ez a történet mindig bántott és elkeserített. A kisbaba mindent csak úgy élheti meg, hogy elhagyta az anyja. Egyévesen még nem fogja fel, hogy az anyja talán ezzel mentette meg az életét. Felnőttkoromban végig volt bennem egyfajta mély elhagyatottság-érzés. De hogy miért, azt csak az érzelmi emlékezetem tudhatta... Akkoriban, amikor a könyveimet Magyarországon is kiadták, Budapest környékén egyszer elmentem egy *ayahuasca* szertartásra. (*Ayahuasca*: dél-amerikai növény, illetve

a növény tudatmódosító hatású főzete, amelyet terápiás célokra is használnak – a szerzők.) Feküdtem a földön a magyar éjszakában, és ráébredtem, milyen nagy szeretet volt az anyám és a Világegyetem részéről, hogy így megmenekülhettem. Rájöttem, hogy engem nem elhagytak, hanem átöleltek – az anyám, a keresztény nő és az egész világ. Közel 70 éves voltam, mire ezt el tudtam fogadni.

**Amikor végre újra láthatta az édesanyját, hogyan zajlott a találkozás?**

John Bowlby pszichiáter a kötődést kutatva megfigyelte, hogy amikor egy kisgyereket elválasztanak az anyjától, két lépcsőben reagál. Az első reakció a szorongás. Ez természetes, mert ha a gyerek nem látja az anyját, akkor félnie kell. Ha fél, akkor sír, és ha sír, akkor jön az anyja. A második reakció a depresszió. A gyerek föladja a harcot: „Nem jön az anyám, nem tudok élni.” Nem eszik és nem játszik, depressziós lesz. De aztán a természet azt mondja a gyereknek: „Élned kell, el kell fogadnod az emberi kapcsolatot, az ételt, az életet.” A gyerek tehát normálisan kezd viselkedni. De mi történik, amikor az anyja visszatér? A gyerek stressz-szintje nő, gyorsul a pulzusa, de rá se néz az anyjára, nem hajlandó kapcsolatba lépni vele. Nem azért, mert haragszik – ha haragudna, akkor kiabálna, de ez védelmi manőver, ami azt jelenti: „Rettenetesen fáj, hogy elhagytál, nem hagyom, hogy még egyszer ilyen nagy fájdalmat okozz, inkább nem is kapcsolódom hozzád.” Bowlby tanulmányát elolvastva megkérdeztem anyámtól: én hogyan reagáltam, amikor négy héttel később újra találoztunk? „Úgy viselkedtél, mintha idegen lennék, napokig rám sem néztél.” Ez bizony egy életre beleéghet az ember elméjébe.

**Felnőtt életében hozott változásokat ez a felismerés?**

Valaha, ha összeveszttem a feleségemmel, annyira megbántódtam, hogy rá se

tudtam nézni. Beszélni se akartam vele, elzárkóztam. Fájdalmas volt ez a ridegség, hiszen épp akkor nem voltam elérhető, amikor a legnagyobb szükség lett volna az érintkezésre, a beszélgetésre. Ugyanazt tettem a feleségemmel, amit az anyámmal annak idején. Minél többet jár az ember terápiára, minél jobban fölismeri és megérti ezeket a mintázatotokat, a régi sémák annál kevésbé tudják irányítani. De akkor is előjönnek! Ha nem értünk egyet a feleségemmel vagy jön egy érzelmi hullámvölgy, máig azt mondja az elmém: „Nem tartozom ide.” Több mint 48 év házasság után is feljön a hülye gondolat, hogy nem oda tartozom – csak mert összevesztünk. De ma már észreveszem, így nem befolyásolja a viselkedésem. Nem vagyok a foglya. Ezt nevezem „felszabadulás”-nak.

**A terápia vezette el idáig?**

A sírkövemre ezt a mondatot szánom: „Sokkal több munka volt, mint gondoltam.” Rengeteget kell dolgoznunk azért, hogy szabadok lehessünk. A szerencsés keveseknek kevesebbet, a többségnek egész életén át.

**Sírfelirata van; és ars poeticája?**

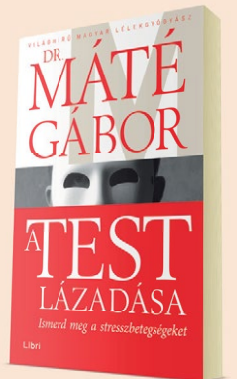
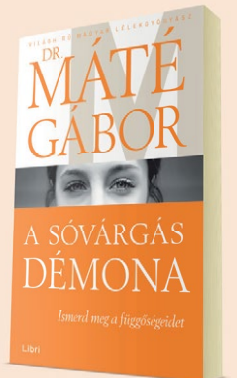
Alice Miller pszichológus „A gyermekor foglyai” című (nálunk *A tehetséges gyermek drámája és az igazi én felkutatása* címmel megjelent) könyve arról szól, hogy a korai élmények miként határozzák meg a világ és saját magunk érzékelését, és miért cipeljük ezt egész életünkön át. Alig számít, mi történik később, mert ezt a tapasztalatot és világképet visszük tovább. Gyermekkorunk foglyai vagyunk. Orvosként, terapeutaként, íróként azon dolgozom, hogy kiszabadítsam az embereket a börtönből, ahova kisgyermekként kerültek.

**ON THE SPOT**

**Az ellenség gyermekei** – a szerzők filmsorozatát a Duna TV vetíti szerda esteként. A Máté Gáborral készült epizód december 6-án kerül műsorra.

# MÁTÉ GÁBOR KÖNYVEI

kedvezményesen  
megrendelhetők  
a [librikiado.hu-n](http://librikiado.hu-n).



Libri  
Kiadó