

# Gabor Maté: ”Jag blev en arbetsnarkoman som svek min familj”

Uppdaterad 2023-04-19 Publicerad 2023-04-19



Gabor Maté är aktuell med boken ”The Myth of Normal – trauma, illness & healing in a toxic culture”. Foto: Tony Hoare

**Förklaringen till det växande problemet med psykisk ohälsa går att hitta i vårt stressiga samhälle. Det menar den bästsäljande författaren och läkaren Gabor Maté:**

**– I en kapitalistisk kultur förtrycker vi våra känslor och behov för att leva upp till det samhället anser vara ”normalt”.**

**För DN berättar han också om hur hans barndomstrauma gjorde honom till arbetsnarkoman.**

#### Få ut mer av DN som inloggad

Du vet väl att du kan skapa ett gratiskonto på DN? Som inloggad kan du ta del av flera smarta funktioner.

♥ Följ dina intressen

✉ Nyhetsbrev

[Logga in](#)[Skapa konto gratis](#)

En tidig händelse i Gabor Matés liv ligger till grund för hela hans värv och karriär. Mot andra världskrigets slut levde den judiska familjen i ett ghetto i Budapest, i det ockuperade Ungern. För att skydda sin ettåriga son från nazisterna lämnade Gabor Matés mor bort honom till en främmande kvinna. Hon tog i sin tur pojken till sin mosters hem – där han sex veckor senare, efter krigets slut, återförenades med modern. Upplevelsen, som i grunden var en kärlekshandling för att rädda hans liv, grundlade det barndomstrauma av övergivenhet som präglade Gabor Maté genom livet.

– En anledning till att jag blev läkare var att jag ville bli respekterad och sedd. Även om det ju aldrig var min mors intention, internaliserade jag ett budskap om att jag inte var älskvärd. Att bli läkare var ett sätt att garantera att jag för alltid skulle vara behövd – av mina föräldrar och av mänskligheten.

Gabor Maté berättar hur traumat skapade ett omätligt bekräftelsebehov, som i sin tur ledde till att han ägnade all sin tid åt jobbet.

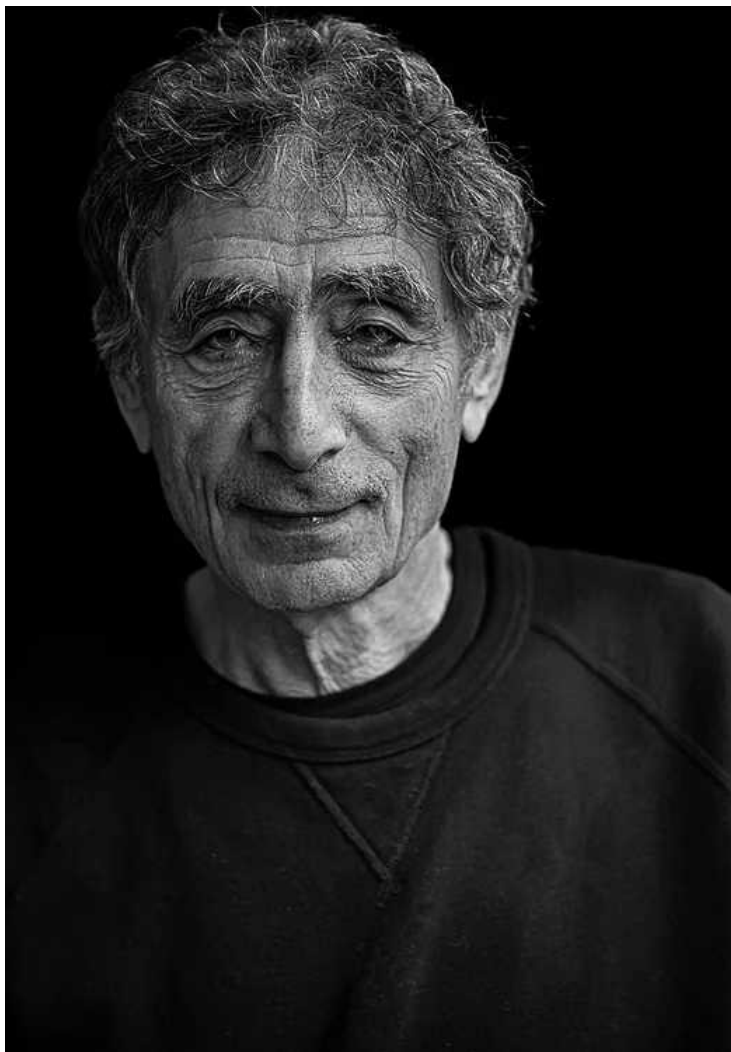
– Jag blev en arbetsnarkoman som svek min familj. Jag var tillgänglig för hela världen, men fanns inte för dem som stod mig närmast, säger Gabor Maté från en skärm från hemmakontoret i kanadensiska Vancouver.

## Jag var tillgänglig för hela världen, men fanns inte för dem som stod mig närmast

Trots att det är en nio timmars tidsskillnad och hundratals mil som skiljer oss åt är mannen i de blåtonade glasögonbågarna och den lätt hesa rösten bekant från åtskilliga poddar och nätsända föreläsningar. Och nu har den internationellt uppmärksammade läkaren och författaren Gabor Maté kommit med ännu en bok. I skrivande stund ligger "The Myth of Normal – trauma, illness and healing in a toxic culture" på bästsäljande listor världen över.

Boken påbörjade den 79-årige upphovsmakaren för ett decennium sedan, men dess samhällskritiska budskap grundar sig i ett helt livs erfarenhet och praktik, förklarar han.

– Som läkare har man "ögonen öppna" och det blir oundvikligt att se att saker har ett samband. Med västvärldens pågående ökning av psykisk ohälsa och kroniska sjukdomar – trots miljardsatsningar på sjukvård – är synen på hälsa i samhället långt ifrån "normal".



med teorin menar Maté att hälsa bör förstås som ett resultat av fysiska, psykologiska och sociala faktorer som är ouplösligt relaterade till varandra. Vårt biologiska jag går med andra ord inte att separera från våra känslor, relationer och vår kultur. Och bör därför beaktas vid diagnostisering och behandling av sjukdom.

Som läkare är han inte mot medicinering, det han pekar på är hur vissa tillstånd, känslor och behov inte tillåts i dagens samhälle. Att vi i stället för att bejaka ett tillstånds ursprung, hellre medicinerar symtomen. Gabor Maté tar exemplet "depression". Ett begrepp som rent språkligt kommer från verbet "depress" – att trycka undan.



Foto: Nicklas Thegerström

– Har du någonsin sett en baby som inte visar sina behov för att de inte är "lämpliga"? Men i vissa familjer är inte alla känslor accepterade. Har en förälder exempelvis problem med sin egen ilska, får barnet ett budskap om att det inte är en uppskattad känsla. Vilket gör att barnet, som är beroende av föräldern för sin överlevnad, kommer att förtrycka sin egen ilska som en ren livshanteringsstrategi. Och blir trettio år senare diagnostiserad med en sjukdom kallad depression.

**Ett grundtema i Matés teorier** är konflikten mellan anknytning och autenticitet.

– Som människor är vi beroende av anknytning; en person som tar hand om oss och som vi emotionellt kan knyta an till. Samma sak är det med autenticiteten, det vill säga "förmågan att vara sann mot sig själv" och "att känna av våra magkänslor och respektera dem". Men vad händer när autenticiteten hotar anknytningen? När vi förtrycker våra instinkter och känslor för att passa in och bli omtyckta?

I linje med anknytningsteorin, menar Maté, att ett barn behöver känna sig älskat oavsett sinnessillstånd eller beteende för att känna trygghet. Om en förälder antyder att vissa känslor är sämre, exempelvis "ilska", lär sig barnet att vad det innerst inne känner är fel. Varpå barnet förtrycker den icke-önskvärda känslan för att bibehålla känslan av trygghet.

– Barnets "sanna" känsla blir ett hot mot anknytningen. Så pass mycket att det behöver svika sitt autentiska jag och förändra sig för att känna sig älskad. I vårt samhälle, där föräldrar stressas till den grad att de inte kan vara fullt närvarande med sina barn, lär vi varken människor att känna sina känslor eller bearbeta sina trauman. Något som sedan överförs på barnen. Och sedan frågar vi oss varför så många barn lider av psykisk ohälsa?



Om en förälder antyder att vissa känslor är sämre, exempelvis "ilska", lär sig barnet att vad det innerst inne känner är fel, menar Maté. Foto: Nicklas Thegerström

**Gabor Matés lägger stor vikt** vid traumats koppling till både psykisk och fysisk sjukdom. I linje med traumaforskare som Bessel van Der Kolk är han kritisk till hur man inom modern

medicin tenderar att negligera traumats påverkan på vårt mående och efterlyser en breddning av begreppet. Likt Van Der Kolk talar Maté om trauma som psykiska sår som ofta sätter sig i kroppen innan vi ens har ord för att tala om den smärtsamma upplevelsen.

Han berättar om hur hans eget barndomstrauma, övergivenhet, följt honom livet igenom. Även om han i dag är fullt medveten om det, kommer det emellanåt fortfarande till uttryck i stressade situationer. Vid händelser som påminner om separationen med hans mor förvandlas han omedvetet till den där hjälplösa ettåringen i en blinkning.

– Min fru skulle hämta mig på flygplatsen efter en föreläsningsturné, men när jag landat möttes jag av ett sms om att hon inte hunnit åka hemifrån ännu. Vilket egentligen inte alls var någon big deal. Men inom mig väcktes en känsla av övergivenhet blandat med rädsla och raseri. En reaktion som inte alls stod i proportion till händelsen i fråga. I ett dygn straffade jag min fru med en barnslig typ av silent treatment. Där och då var jag mentalt inte en mogen och insiktsfull läkare och författare; jag var en sårad och livrädd ettåring.

## **Där och då var jag mentalt inte en mogen och insiktsfull läkare och författare; jag var en sårad och livrädd ettåring**

**Gabor Maté** menar att trauma inte är den specifika händelsen, utan *det som hände inom oss*. Således kan en upplevelse för en person passera utan att sätta djupa spår, medan den kan vara djupt traumatiserande för en annan. Allt beror på kontexten runt det inträffade – fick personen i fråga hjälp att bearbeta händelsen behöver det inte utvecklas till ett sår. Men om den förtrycks eller ignoreras kommer den däremot förr eller senare att komma upp till ytan – som en psykisk eller fysisk smärta eller sjukdom. Gabor Maté drar en liknelse mellan en förtryckt känsla och en badboll som hålls under vatten.

– Tänk all den energi som krävs för att hålla nere bollen under ytan. På samma sätt dränerar ett långvarigt förtryckande av känslor din fysiologi – vilket på sikt bidrar till en obalans i ditt nervsystem, dina tarmar, ditt immunförsvar och så vidare. Något som i sin tur ger upphov till sjukdomar som IBS och autoimmuna diagnoser. Så blir det emotionella förtryckandet, som föddes i ett försök att bli accepterad, ett hot mot hälsan. Intressant är att autoimmuna sjukdomar främst drabbar kvinnor – det kön som kulturellt uppmanas att hålla inne med sin ilska.

Men hur ska då vården bemöta människor som påverkats av trauma? Gabor Maté anser att mycket handlar om att vidga

kunskapen om länken mellan sjukdom och känslor och trauma.

– Hos slaktaren ber du inte om en tårta. Och går du till läkaren för att få hjälp med din migrän eller depression får du ett piller mot dina symtom. Alla läkare behöver inte vara experter på trauma och kopplingen mellan det fysiska och psykiska, men de behöver veta vad de inte vet. Så att de kan skicka vidare patienten till en läkare eller psykolog som kan ställa de rätta frågorna. Om dina upplevelser och vad som har hänt dig i livet.

---

**Fakta. Gabor Maté**

**Ålder:** 79 år, född 1944 i Budapest.

**Bor:** Vancouver, Kanada.

**Gör:** Läkare, författare och föredragshållare specialiserad på trauma, stress, beroende och anknytning.

**Aktuell:** Med boken "The Myth of Normal – trauma, illness & healing in a toxic culture".

*Vill du diskutera eller kommentera artikeln? Välkommen till DN:s nya Facebook-grupp, [Snacka om Insidan - relationer och psykologi!](#)*

**Läs mer:**

[Därför är barndomen betydelsefull](#)

[Trauma i barndomen påverkar oss hela livet](#)

**Text**

Sofia Edgren

---

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt