

## Biografie Dr. Gabor Maté

---

*“In De Mythe van Normaal neemt Gabor Maté ons mee op een epische ontdekkingsreis naar hoe ons emotionele welzijn en onze sociale verbondenheid nauw verweven zijn met gezondheid, ziekte en verslaving. Dit meeslepende en prachtig geschreven verhaal heeft verstrekkende gevolgen voor ons leven en de (mentale) gezondheidszorg.”*

**Bessel van der Kolk - auteur van *The Body keeps the score***

Psychiater, trauma expert, hoogleraar Boston University School of Medicine

---



**Internationaal trauma expert, bestsellerauteur en spreker Dr. Gabor Maté (1944), is een van oorsprong Hongaars-Canadees arts.**

Als voormalige huisarts is hij bijzonder geïnteresseerd in de ontwikkeling van trauma's bij kinderen en de (mogelijke) levenslange gevolgen die deze met zich meebrengen voor de lichamelijke, mentale, emotionele en spirituele gezondheid. Hij benadrukt dat veel westerse aandoeningen en ziektes te maken hebben met trauma en onze westerse manier van leven. Hierin zijn we de connectie verloren met de natuur, met onszelf (en ons lichaam), met elkaar en met werkelijke zin- en betekenisgeving.

Maté heeft baanbrekend werk verricht op het gebied van trauma en stress en ook zijn visie op verslaving (in bredere zin) is vernieuwend en verhelderend. Verslaving ziet hij als een oplossing voor dieperliggende pijn of trauma op jongere leeftijd. Wat Maté uniek maakt is dat zijn werk en visie los staan van dogma's en een kruisbestuiving vormt van westerse zienswijzen, wetenschap, filosofie en psychologie, maar ook van spirituele visies, traditionele geneeswijzen en boeddhisme. Daarnaast neemt hij zijn eigen levenservaringen als mens (van joodse komaf) mee in zijn beschouwingen, waaronder de impact van de tweede wereldoorlog op zijn familie en het jong gescheiden worden van zijn moeder.

Maté zet hulpverleners actief aan tot zelfonderzoek en heling, ofwel “Know Thyself”. Zijn werk getuigt van een diep inzicht in en compassie voor de mensheid, waarbij hij ons laat zien dat de sleutel tot genezing ligt in het herstel van onze medemenselijkheid en het omarmen van onze authenticiteit, ongeacht de maatschappelijke omstandigheden en verwachtingen.

Zijn benadering voor de begeleiding van mensen noemt hij “Compassionate Inquiry”. Hij noemt dit bewust geen methode. Maté legt de focus op het creëren van een veilig therapeutisch gespreksklimaat vanuit werkelijke compassie en nieuwsgierigheid, zodat de cliënt hierbinnen een veilige bedding ervaart en tot zelfonderzoek wordt aangezet. Dit vraagt een wezenlijk andere grondhouding en attitude van de zorgverlener, maar ook van ons allemaal in de benadering van onze medemens.

In zijn boeken en lezingen benadrukt Maté het belang van bio-psychosociale aspecten in de ontwikkeling van fysieke ziektes en psychologische aandoeningen, als ook de rol die psychologisch traumatische gebeurtenissen en stress hierin hebben.

---

### **Inspiratie**

- [How Culture makes us feel lost](#) (5 min)
- [Compassionate Inquiry](#) (7 min)
- [The Root Of Emotional Suppression](#) (4 min)
- [The real cause of addiction](#) (5 min)
- [Stop being emotionally triggered](#) (8 min)

### **Film**

- <https://thewisdomoftrauma.com> (al meer dan 10 miljoen keer bekeken)

### **Boeken (vertaald in het Nederlands bij AnkhHermes)**

- *Scattered Minds – The origins and healing of Attention Deficit Disorder* (1999)
- *When the body Says No - Exploring the stress-disease connection* (2003)
- *Hold on to your kids - Why parents need to matter more than peers* (2004) - In samenwerking met Gordon Neufeld (Manteau)
- *In the realm of the hungry ghosts - Close encounters with addiction* (2008)
- *The Myth of Normal - Trauma, Illness & Healing in a Toxic Culture* (2022) - in samenwerking met zijn zoon Daniel Maté

### **Opleidingen en trainingen**

- Compassionate Inquiry - Professional Training  
<https://compassionateinquiry.com/online-training>
- Compassionate Inquiry - Self healing Short Course  
<https://compassionateinquiry.com/short-course>