

TURINYS

<i>Pratarmė</i>	11
<i>Autoriaus pastabos</i>	15
<i>Ižanga</i>	17

PIRMA DALIS. Dėmesio stokos sutrikimo ištakos

1. Tiek daug sriubos ir šiukšlių konteineris	23
2. Daugybė neišbandytų kelių	33
3. Visi mes galėtume išprotėti	45
4. Konfliktiška santuoka: dėmesio stokos sutrikimas ir šeima (I)	53
5. Pamištame prisiminti ateitį	61

ANTRA DALIS. Kaip vystosi smegenys ir formuojasi dėmesio stokos sutrikimo nervinės grandinės bei chemija

6. Skirtingi pasauliai: paveldimumas ir vaikystės aplinka	73
7. Emocinė alergija: dėmesio stokos sutrikimas ir jautrumas	85
8. Siurrealistinė choreografija	93
9. Įsijautimas ir prierašumas	99
10. Kūdikystės pėdsakai	107

TREČIA DALIS. Dėmesio stokos sutrikimo ištakos šeimoje ir visuomenėje

- | | |
|--|-----|
| 11. Visiškas nepažįstamasis: dėmesio stokos sutrikimas ir šeima (II) | 117 |
| 12. Istorijos istorijose: dėmesio stokos sutrikimas ir šeima (III) | 125 |
| 13. Labiausiai pašėlusį kultūra: socialinės dėmesio stokos sutrikimo ištakos | 139 |

KETVIRTA DALIS. Dėmesio stokos sutrikimo bruožų reikšmė

- | | |
|--|-----|
| 14. Nutrūkusios mintys ir nepaliaujamos šnekos: išsiblaškymas ir nuklydimas mintimis | 149 |
| 15. Švytuoklė: nuo hiperaktyvumo iki letargijos ir gėdos | 161 |

PENKTA DALIS. Dėmesio stokos sutrikimą turintis vaikas ir gydymas

- | | |
|--|-----|
| 16. Tai nesibaigia, kol nesibaigia: besąlygiškai teigiamas požiūris | 173 |
| 17. Patraukite vaiką į savo pusę | 185 |
| 18. Kaip žuvis vandenyje | 195 |
| 19. Tiesiog reikalauja dėmesio | 207 |
| 20. Nepaklusnieji: prieštaravimas | 219 |
| 21. Priešingos valios sušvelninimas | 229 |
| 22. Mano zefyras užsiliiepsnojo: motyvacija ir autonomija | 237 |
| 23. Pasitikėti vaiku, pasitikėti savimi: dėmesio stokos sutrikimas klasėje | 249 |
| 24. Mane visada kritikuoja: paaugliai | 261 |

ŠEŠTA DALIS. Suaugęs žmogus ir dėmesio stokos sutrikimas

25. Pateisinti savo egzistavimą: savivertė	275
26. Iš to kuriami prisiminimai	287
27. Prisiminti tai, ko nebuvo: dėmesio stokos sutrikimas ir santykiai	297
28. Mozę išgelbėjo angelas: savęs auginimas (I)	311
29. Fizinė ir dvasinė aplinka: savęs auginimas (II)	325
30. Ašarų ir širdgėlos pakalnėje: priklausomybės ir dėmesio stokos sutrikimą turinčio asmens smegenys	339

SEPTINTA DALIS. Apibendrinimas

31. Niekada nemačiau medžių: ką gali ir ko negali vaistai	351
32. Ką reiškia dėti pastangas	363

<i>Išnašos</i>	369
----------------	-----

<i>Literatūra</i>	379
-------------------	-----

PRATARMĖ

Knyga *Išsiblaškę protai* pirmą kartą buvo išleista prieš dvidešimt ketverius metus* – nuo to prasidėjo mano, kaip rašytojo, karjera. Knygą parašiau netrukus po to, kai man pačiam buvo diagnozuotas aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADHD). Ne veltui tai buvo pirmoji mano *pabaigta* knyga: tik susitaikęs su trikdančiai padrika savo proto veikla, aš sugebėjau susitelkti ir išlaikyti darbo nuoseklumą, reikalingą tokiam dideliame projektui. Taip pat buvau itin motyvuotas – instinktyviai jaučiau ir norėjau pasidalyti su kitais mintimis, kad reikalingas naujas požiūris į šį mįslingą sutrikimą, kitoks žvilgsnis, pranokstantis supaprastintą genetinę ir biologinę ideologiją, iki šių dienų vis dar veikiančią medicininį požiūrį į psichikos sveikatą. Kaip netrukus paaiškėjo, ši perspektyva kartu su naujausiais moksliniais atradimais ir mano tolesniais darbais padėjo geriau suprasti šį sutrikimą.

Daugybė mokslinių įrodymų, pasirodžiusių per pastaruosius du dešimtmečius, tik patvirtino knygos mokslinę ir filosofinę poziciją. Paprastai tariant, norint visiškai suprasti ir paaiškinti sudėtingą psichologinę, elgesio, emocinę ir biologinę dinamiką, kurią įkūnija aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADHD) bei dėmesio stokos sutrikimas (ADD), privalome į nuo daugybės veiksnių priklausančią žmogaus smegenų ir proto prigimtį pažvelgti

* Pirmą kartą knyga buvo išleista 1999–2000 m., priklausomai nuo leidyklos (*vert. past.*).

kaip į veikiamą šeimos ir visuomenės kontekstų. Siauri genetiniai paaiškinimai be mokslinio pagrindo nesuteikia žmonėms ir šeimoms to, ko reikia, norint gyti. Nors DNR ir gali paskatinti tam tikrą polinkį daugeliu atvejų, jis nėra visa lemiantis. Manęs dažnai klausia: „Ar sakydamas, kad dėmesio stokos sutrikimas nėra genetiškai nulemtas, turiu minty, kad tai nėra biologinis sutrikimas?“ Toks klausimas atspindi klaidingą suvokimą. Viskas galiausiai susiveda į biologiją. Kaip patvirtino pastarųjų dešimtmečių smegenų tyrimai, problema ta, kad aplinka – o ypač emocinė ir socialinė – stipriai veikia tiek fiziologinį smegenų vystymąsi, tiek psichikos formavimąsi.

Atsiranda vis daugiau įrodymų, bylojančių, kad šeimos ir visuomenės stresas neigiamai veikia jaunų žmonių, o ypač genetiškai jautrių vaikų smegenis, dėmesio apimtį ir emocinę savireguliaciją. Taigi, ši knyga apima sudėtingą kultūros, šeimos dinamikos ir įgimto temperamento sąveiką, kuri savo ruožtu veikia mūsų psichologiją ir fiziologiją. Toks požiūris pripažįsta žmogaus organizmo gebėjimą bet kuriame amžiuje iš naujo ir pozityviai vystytis, jei tik vaikai, suaugusieji, tėvai ir šeimos sulauks tinkamo supratimo ir atjautos. Gera žinia ta, kad niekada ne per vėlu skatinti sveiką smegenų ir emocinę raidą, ką galiu asmeniškai patvirtinti. Negaliu teigti, kad „išsigydžiau“ savo aktyvumo ir dėmesio sutrikimo simptomus: pavyzdžiui, vis dar esu didis daiktų padėjimo ne į savo vietą, knygų, apavo ar elektrinių dantų šepetėlių keliaujant pametimo meistras. (Mano naujausias pasiekimas šioje srityje – palikau savo nepakeičiamą nešiojamąjį kompiuterį „Swiss Air“ lėktuve ilgo savo turo Europoje išvakarėse.) Po dar penkių tarptautiniu mastu išleistų knygų galiu pripažinti, kad sugebu kur kas sėkmingiau atlikti užduotis ir siekti tikslų, o visų svarbiausia – priimu save be gėdos ir savikaltos ir geriau jaučiuosi savame kailyje. Rašydamas *Išsiblaškęsius protus* vartojuau vaistus (ir tai buvo man į naudą), tačiau praėjus daugiau

nei dviem dešimtmečiams, susitelkus į naujausią, ilgesnį ir daugiau pastangų reikalaujantį darbą, man to nebereikia.

Tai, kad *Išsiblaškę protai* vis dar skaitomi Kanadoje, JAV, Jungtinėje Karalystėje ir daugybėje kitų šalių skirtingomis kalbomis, byloja apie knygos galią į paviršių iškelti tebesitęsiančią tarptautinę visuotinę psichikos sveikatos (įskaitant ir vaikų) krizę. Šis sutrikimas vis dažniau diagnozuojamas nuo Kvebeko iki pat Kinijos. Viename šaltinyje teigiama, kad „Vokietijoje aktyvumo ir dėmesio sutrikimo (ADHD) atvejų skaičius nuo 1989 iki 2001 metų pakilo 381 procentu. Jungtinėje Karalystėje receptų vaistams dėl šio sutrikimo skaičius per penkerius metus išaugo penkiasdešimčia procentų – nuo 420 000 (2007 m.) iki 657 000 (2012 m.). Izraelyje nuo 2005-ųjų iki 2012-ųjų suvartota dvigubai daugiau vaistų nuo šio sutrikimo.“¹ Tuo pat metu atsiskleidė medikamentinio požiūrio į gydymą, paremto stimulantais, ribotumas ir keliama pavojai. Pavyzdžiui, Piktnaudžiavimo psichoaktyviosiomis medžiagomis ir psichikos sveikatos tarnybų administracijos duomenimis, JAV apsilankymų ligoninės priimamajame, susijusių su netinkamu stimulantų vartojimu tarp žmonių nuo 18 iki 34 metų amžiaus, skaičius išaugo nuo 5 600 (2005 m.) iki 23 000 (2011 m.). Tai tik dar labiau skatina puoselėti požiūrį, kuris nebūtinai atmeta medikamentinio gydymo vertę tam tikrais atvejais, bet yra labiau orientuotas į sąmoningą, atjautos kupiną, žiniomis apie vaikų raidos poreikius grįstą tėvystę, ir kviečia holistiškai vertinti mūsų tokią sudėtingą ir pažeidžiamą žmogiškumą.

Buvo neapsakomai malonu sulaukti atsiliepimų iš žmonių, teigiančių, kad ši knyga pakeitė jų santykį su savimi arba savo vaikais ir atnešė ramybę į jų namus. Neretai prie manęs gatvėse, parduotuvėse ar oro uostuose prieina nepažįstami žmonės, kurie dalijasi tuo, kad ši knyga įgalino juos žvelgti į save ar kitus su naujai atrasta atjauta, atspindėjo jų patirtis, leido pasijusti pamatytiems ir išgirstiems. Tai, kas jiems anksčiau atrodė patologiška

ar nepaaiškinama, dabar atrodo normalu, suprantama ir, visų svarbiausia, pataisoma.

Neneigsiu, kad šioje knygoje pateikiama analizė skatina galbūt nepatogų aktyvumo ir dėmesio sutrikimą turinčių suaugusiųjų arba tėvų, auginančių tokius vaikus, savęs tyrinėjimą. Be to, pastebiu, kad dauguma žmonių mieliau girdėtų sakant, jog jie arba jų vaikai nėra užvaldyti kažkokios nekintamos paveldimos ligos, kad apskritai nėra jokios ligos, o tik korekcijoms pasiduodantis smegenų struktūros raidos ir psichologinio augimo vėlavimas. Sutrikimas atsiranda ne dėl ydingumo, aplaidumo ar motiniško atsidavimo stokos, o dėl tam tikrai kartai tenkančio streso ir visuomeninių iššūkių, su kuriais susiduria tėvai, streso, vyraujančio mūsų vis labiau toksiškoje kultūroje, kaip ją pavadinau savo neseniai išleistoje knygoje *The Myth of Normal* (*Normalumo mitas*). Galiausiai šios knygos tikslas – apkabinti ir padrąsinti visus, gyvenime vienaip ar kitaip paveiktus sudėtingų elgesio, protinių, emocinių bruožų, kuriuos, mano požiūriu, be reikalo pavadiname sutrikimu. Sakydamas „visus“, minty turiu suaugusiuosius, kuriems jau diagnozuotas šis sutrikimas arba kurie gali būti priskiriami šiam spektrui, taip pat šį sutrikimą turinčių vaikų tėvus bei jų išplėstines šeimas, mokytojus, draugus, sutuoktinius ir bendruomenes.

Gabor Maté, medicinos mokslų daktaras

Vankuveris, Britų Kolumbija

2023 m. liepa

AUTORIAUS PASTABOS

Knyga *Išsiblaškę protai* sudaryta iš septynių dalių. Pirmosiose keturiose aprašoma dėmesio stokos sutrikimo (angl. *attention deficit disorder*, ADD) prigimtis ir aiškinama jo kilmė, o paskutinėse trijose kalbama apie gydymo procesą. Penktoji dalis, skirta dėmesio stokos sutrikimą turinčiam vaikui, naudinga ne tik tėvams, bet ir suaugusiesiems, turintiems dėmesio sutrikimų, nes joje pateikiama informacija yra labai svarbi siekiant savęs pažinimo. Taip pat tėvai, perskaitę skyrius apie suaugusiuosius, turinčius dėmesio stokos sutrikimą, gali gauti daugiau įžvalgų ir apie savo vaikus, kurie turi dėmesio stokos sutrikimą, galbūt net ir apie save pačius.

Dėmesio stokos sutrikimas kartais sutrumpintai vadinamas ADD, kartais – ADHD (angl. *attention deficit and hyperactivity disorder*, liet. aktyvumo ir dėmesio sutrikimas). O kad būtų dar sunkiau suprasti, oficialus pavadinimas yra AD(H)D, kuriuo norima nurodyti, kad ADD gali pasireikšti su hiperaktyvumu arba be jo. Apskritai, santrumpą ADD tapo įprasta vartoti. Tai mažiausiai klaidinanti forma, taip pat mažiausiai nepatogi. Ji išimtinai vartojama tik šioje knygoje.*

Autorius laukia skaitytojų klausimų interneto svetainėje <http://www.scatteredminds.com>.

* ADD (angl. *attention deficit disorder*) čia verčiamas kaip „dėmesio stokos sutrikimas“ (vert. past.).

ĮŽANGA

Dėmesio stokos sutrikimą juo „tikintieji“ paprastai aiškina kaip blogų genų rezultata, o „netikintieji“ – kaip blogo auklėjimo pasekmę. Visuomenėje vykstančiose diskusijose apie šį sutrikimą tvyro tikra sumaištis ir net susipriešinimo aura. Visa tai neskatina pagrįstai diskutuoti, kaip aplinka ir paveldimumas gali daryti abipusę įtaką vaikų, augančių šeimose, išgyvenančiose stresą šioje susiskaldžiusioje ir didelį spaudimą patiriančioje visuomenėje bei kultūroje, kuri, artėjant tūkstantmečio pabaigai, atrodo vis labiau pašėlusi, neurofiziologijai.

Aš pats turiu dėmesio stokos sutrikimą. Jis diagnozuotas ir mano trims vaikams. Nemanau, kad taip nutiko dėl blogų genų ar blogo auklėjimo, bet tikiu, kad tai yra genų ir auklėjimo klausimas. Neuromokslas nustatė, kad žmogaus smegenys nėra užprogramuotos vien tik biologinio paveldimumo, kad jų grandinės formuojasi dėl to, kas vyksta kūdikiui atėjus į pasaulį ir net jam būnant gimdoje. Tėvų emocinės būsenos ir tai, kaip jie gyvena, daro didelę įtaką jų vaikų smegenų formavimuisi, nors tėvai dažnai net negali žinoti ar kontroliuoti tokios subtilios nesąmoningos įtakos. Gera žinia ta, kad esminiai smegenų grandinių pokyčiai vaikui ir net suaugusiajam gali įvykti, jei sudaromos teigiamam vystymuisi būtinos sąlygos.

Kaskart, kai tik užsimenama apie aplinką, greitai iškyla kaltės klausimas. „Norite pasakyti, kad dėl to kalti tėvai?“ – klausama

iš karto. Tai supaprastintas požiūris, kad, jei kažkas yra negerai, kas nors turi būti dėl to kaltas. Dėmesio stokos sutrikimą turinčių vaikų tėvams, iš visų pusių apsuptiems nesuprantančių draugų, šeimos narių, kaimynų, mokytojų ir net nepažįstamų žmonių gatvėje, kurie vertina ir kritikuoja, nepadėtų dar vienas pirštas, rodantis į juos. Ši knyga to nedaro.

Ontarijo gydytojas dėmesio stokos sutrikimą turinčios devynmetės mergaitės tėvui pateikė labai taiklų palyginimą. Įsivaizduokite, jog stovite viduryje žmonių pilno kambario. Visi aplink jus kalba. Staiga kažkas jūsų paklausia: „Ką ką tik pasakė tas ir tas?“ Taip veikia dėmesio stokos sutrikimą turinčio žmogaus smegenys ir tą patiria jūsų vaikas. Situacijai, kurioje atsiduria dėmesio stokos sutrikimą turinčių vaikų tėvai, tinka analogiškas palyginimas: esate įstrigę intensyvaus eismo sankryžoje, variklis užgeso, o jūs iš visų jėgų stengiatės pajudėti. Visi ant jūsų piktai šaukia ir signalizuoja, bet niekas nesiūlo pagalbos. Galbūt niekas ir nežino, kaip tai padaryti.

Kaip tėvai, kurie deda visas pastangas, kad užaugintų savo vaikus mylinčiuose ir saugiuose namuose, neturėtume jausti daugiau kaltės, nei dabar jaučiame. Mums reikia mažiau kaltės jausmo ir daugiau suvokimo, kaip geri tėvų ir vaikų santykiai gali skatinti vaikų emocinę ir pažintinę raidą. Knyga *Išsiblaškę protai* parašyta siekiant paskatinti tokį sąmoningumą.

Knyga parašyta atsižvelgiant į dvi kitas skaitytojų grupes. Tikiuosi, kad suaugusieji, turintys dėmesio stokos sutrikimą, čia ras įžvalgų, kurios padės jiems geriau suprasti save ir kelią, kuriuo jie galėtų judėti savo išgijimo link. *Išsiblaškę protai* taip pat skirti sveikatos priežiūros specialistams, turintiems klientų, kuriems būdingi dėmesio stokos sutrikimai, ir mokytojams, dirbantiems su tokiais mokiniais, – aš siūlau jiems daug platesnį požiūrį į šį sunkiai suprantamą sutrikimą.

Šioje knygoje pateikiama dėmesio stokos sutrikimo analizė – tai šiuolaikinių neuromokslinių tyrimų, raidos psichologijos, šeimos sistemų teorijos, genetikos ir medicinos mokslų rezultatų sintezė.¹ Visa tai papildė socialinių ir kultūrinių tendencijų interpretacija bei mano, kaip suaugusio žmogaus, tėvo ir gydytojo, turinčio dėmesio stokos sutrikimą, asmeninė patirtis. Norėdamas išvengti pernelyg mokslinio knygos pobūdžio, pabaigoje pateikiau nuorodas bei papildomas pastabas, skirtas tiek profesionaliam, tiek neprofesionaliam skaitytojui, ieškančiam informacijos apie minimus šaltinius.

Atvejų aprašymai ir citatos yra iš mano bylų. Išskyrus kelias išimtis, vardai pakeisti.

PIRMA DALIS



Dėmesio stokos

sutrikimo ištakos

I

TIEK DAUG SRIUBOS

IR ŠIUKŠLIŲ KONTEINERIS

Medicina mums apie gydymo, kančios ir mirties prasmę gali papasakoti tiek pat, kiek cheminė analizė pasako apie estetinę keramikos dirbinio vertę.

— IVAN ILLICH, *Limits to medicine*
(*Medicinos ribotumas*)

DAR PRIEŠ KETVERIUS METUS apie dėmesio sutrikimą nusimaniau maždaug taip gerai, kaip vidutinis Šiaurės Amerikos gydytojas, t. y. beveik visiškai nieko. Daugiau sužinojau per vieną iš tų likimo atsitiktinumų, kurie nėra atsitiktinumai. Būdamas *The Globe and Mail* medicinos apžvalgininkas, nusprendžiau parašyti straipsnį apie šį keistą sutrikimą po to, kai viena pažįstama socialinė darbuotoja, kuriai neseniai buvo nustatyta diagnozė, pakvietė mane išklaudyti jos istorijos. Ji manė, kad man bus įdomu, arba, labiau tikėtina, kad tą padaryti jai pakuždėjo nuojauta. Planuota skiltis tapo keturių straipsnių serija.

Tik įmerkęs pirštus į tuos vandenis, suvokiau, kad, pats to nežinodamas, buvau visą gyvenimą į juos paniręs iki pat kaklo. Šį suvokimą galima pavadinti ūmaus praregėjimo etapu, apreiškimu, kuriam būdingas pakylėjimo jausmas, išvalgos, entuziazmas ir viltis. Jaučiau atradęs įėjimą į tuos tamsius proto užkaborius, iš kurių be išpėjimo veržiasi chaosas, į visas puses blaškydamas mintis, planus, emocijas ir ketinimus. Jaučiausi atradęs tai, kas man visada trukdė pasiekti psichologinį integralumą: vientisumą, nesuderintų proto fragmentų susaistymą ir sujungimą.

Niekada ramybės neduodantis suaugusiojo, kuriam pasireiškia dėmesio stokos sutrikimas, protas skraido kaip koks pamišęs paukštis, kuris kurį laiką paskraido šen bei ten, bet niekur neužsibūna tiek ilgai, kad galėtų tą vietą laikyti namais. Britų psichiatras R. D. Laingas kažkur rašė, kad žmonės bijo trijų dalykų: mirties, kitų žmonių ir savo proto. Bijodamas savo proto, visada bijojau praleisti su juo bent akimirką vienas. Kišenėje visada privalėjau turėti knygą, kuri būtų kaip gelbėjimosi ratas tam atvejui, jei kada nors įstrigčiau kur nors kažko laukdamas, kad ir vieną minutę, nesvarbu, ar tai būtų eilė banke, ar prie prekybos centro kasos. Amžinai kišdavau mintims „kašnelius“, kad galėtų jais pasimaitinti, tarsi žiauriam ir piktam žvėriui, kuris prarytų mane, jei tik nečiaumotų ko nors kito. Visą gyvenimą nežinojau kito egzistavimo būdo.

Daugelis suaugusiųjų, einančių savęs pažinimo keliu, patiria šoką, kai tik sužino apie dėmesio stokos sutrikimą, o tai yra ir jaudinanti, ir skausminga patirtis. Tai pirmą kartą suteikia nuoseklumo visiems pažeminimams ir nesėkmėms, neįgyvendintiems planams ir neištesėtiems pažadams, maniakinio entuziazmo gūsiams, kurie patys savaime išnyksta beprotiškame šokyje, palikdami vietoje savęs vien tik emocines šiukšles, atliepiančias iš pažiūros beribį chaosą veiklose, smegenyse, automobilyje, ant rašomojo stalo, kambaryje...

Atrodė, kad dėmesio stokos sutrikimas paaiškina daugelį mano elgesio modelių, mąstymo procesų, vaikiškų emocinių reakcijų, mano darboholizmą ir kitas priklausomybes, staigius blogos nuotaikos protrūkius bei visišką iracionalumą, konfliktus santuokoje ir mano Džekilo ir Haido pobūdžio bendravimą su vaikais. Taip pat mano humorą, kuris gali prasiveržti tiesiog iš nieko ir priversti žmones juoktis arba palikti juos abejingus, kai mano juokelis atsimuša į mane patį, kaip vengrai sako, „kaip žirniai į sieną“. Tai taip pat paaiškina mano polinkį atsitrenkti į durų staktas, užsigauti galvą į lentynas, nenulaikyti daiktų rankose ar pernelyg prisiartinti prie žmonių, nè nespėjus pastebėti, kad jie ten yra. Jau nebėra paslaptingas ir mano nesugebėjimas laikytis nurodymų ar net juos atsiminti, taip pat mano paralyžiuojantis įniršis dorojantis su instrukcijų lapais, kuriuose nurodyta, kaip naudotis net paprasčiausiais prietaisais. Be visa ko, šis atpažinimas atskleidė priežastį, dėl kurios visą gyvenimą jaučiau, kad niekaip negaliu priartėti prie savo potencialo – saviraiškos ir savęs apibrėžimo – tai dėmesio stokos sutrikimą turinčio suaugusio žmogaus suvokimas, jog jis turi talentų, įžvalgų ar kažkokių neapibrėžtų teigiamų savybių, kurias galbūt galėtų išreikšti, jei „laidai“ smegenyse nebūtų susipynę. „Aš galiu tai padaryti net pasitelkęs tik pusę smegenų“, – juokaudavau. Nieko juokingo. Būtent taip dariau daugelį dalykų.

Mano kelias iki diagnozės nustatymo buvo panašus į daugelio kitų suaugusiųjų, turinčių tokį sutrikimą, kelionę. Apie šį sutrikimą sužinojau bemaž atsitiktinai, tad tyrinėėjau jį ir ieškojau profesionalaus patvirtinimo, kad mano nuojauta nemeluoja. Tiek mažai gydytojų ar psichologų išmano apie dėmesio stokos sutrikimą, kad žmonės yra priversti tapti savamoksiais ekspertais, kol galiausiai randa ką nors, kas gali kompetentingai įvertinti situaciją. Man pasisekė. Būdamas gydytojas, galėjau susigaudyti medicinos labirintuose ir ieškoti geriausių pagalbos šaltinių.

Po kelių savaitių, kai parašiau savo straipsnius apie dėmesio stokos sutrikimą, mane įvertino puiki vaikų psichiatrė, kuri gydo ir suaugusiuosius, turinčius šį sutrikimą. Ji patvirtino mano diagnozę ir pradėjo gydymą, iš pradžių išrašydama ritalino. Ji taip pat su manimi aptarė ir tai, kad kai kurie mano gyvenimo pasirinkimai sustiprino mano polinkį į dėmesio stokos sutrikimą.

Mano gyvenimas, kaip ir daugelio suaugusiųjų, turinčių dėmesio stokos sutrikimą, buvo panašus į žongliravimą iš senosios Edo Sullivano* laidos: vyras suka lėkštes, kurių kiekviena balansuoja ant lazdos. Jis vis prideda daugiau ir daugiau lazdelių ir lėkščių, karštligiškai bėgiodamas tarp jų pirmyn ir atgal, nes kiekviena lazdelė – vis labiau netvirta, baudžiasi nuvirsti. Jis gali tai daryti tik tiek laiko, kol lazdos susvyruos, o lėkštės ims byrėti arba jis pats nugrius. Kažkas turi pasiduoti, bet dėmesio stokos sutrikimą turinčiai asmenybei sunku ką nors paleisti. Kitaip nei žonglierius, tokia asmenybė negali sustabdyti spektaklio.

Dėl dėmesio stokos sutrikimui būdingo nekantrumo ir negėbėjimo apgalvotai priimti sprendimus, dar prieš nustatant oficialią diagnozę, jau buvau pradėjęs gydytis pats. Dėmesio stokos sutrikimui būdingas skubos jausmas, desperatiškas noras tuoj pat turėti viską, ko šiuo metu trokštama: daiktą, veiklą ar santykius. Čia buvo ir dar kai kas, ką gerai išreiškė moteris, kuri po kelių mėnesių kreipėsi pagalbos. „Būtų malonu bent pailsėti nuo savęs“, – pasakė ji, ir šį jausmą aš kuo puikiausiai supratau. Žmogus trokšta pabėgti nuo varginančio, nuolat besisukančio ir sujaudinto proto. Tą pačią dieną, kai pirmą kartą išgirdau apie dėmesio stokos sutrikimą, išgėriau didesnę, nei rekomenduojama, pradinę ritalino dozę. Per kelias minutes pasijutau euforiškas ir susitelkęs į čia ir dabar, jaučiausi kupinas įžvalgų ir meilės. Mano žmonai

* „Ed Sullivan Show“ – pramoginė laida, rodyta per CBS kanalą nuo 1948 iki 1971 metų; čia pasirodydavo įvairiausių žanrų atlikėjai (*vert. past.*).

pasirodė, kad elgiuosi keistai. „Atrodai apsirūkęs“, – tokia buvo jos pirmoji reakcija.

Kai pats sau pasiskyriau ritaliną, nebuvau neišsilavinęs paauglys, trokštantis svaigios dozės. Buvau įkopęs į šestą dešimtį, sėkmingas ir gerbiamas šeimos gydytojas, kurio medicininių apžvalgų skiltys buvo giriamos dėl jų apdairumo. Praktikuodamas mediciną, labai vertinu savo gebėjimą vengti farmakologijos, nebent tai būtų absoliučiai būtina, ir, nereikia nė sakyti, kad visada patariau pacientams neužsiimti savigyda. Toks ryškus disbalansas tarp intelektualinio sąmoningumo bei emocinės ir elgesio savikontrolės yra būdingas žmonėms, turintiems dėmesio sutrikimų.

Nepaisant to, kad pasinėriau į impulsyvumą, tikėjau, kad tunelio gale yra šviesa. Problema buvo aiški, o jos sprendimas elegantiškai paprastas: tam tikros mano smegenų dalys pusę laiko buvo neaktyvios – tereikėjo jas pažadinti iš miego. Tuomet kontrolę perimtų „gerosios“ – ramios, sveiko proto, brandžios ir budrios – smegenų dalys. Taip nenutiko. Atrodė, kad mano gyvenime niekas iš esmės nepasikeitė. Atsirado naujų įžvalgų, bet tai, kas buvo gera, liko gera, o tai, kas buvo bloga, liko bloga. Nuo ritalino netrukus mane apėmė depresija. Deksedrinas, stimuliatorius, kuris man buvo paskirtas vėliau, padėjo man tapti žvalesniu ir našesniu darboholiku.

Nuo tada, kai man pačiam buvo diagnozuotas dėmesio sutrikimas, sutikau šimtus suaugusiųjų ir vaikų, turinčių dėmesio stokos sutrikimą. Dabar manau, kad gydytojai ir vaistų išrašymas yra pernelyg sureikšminami gydant šį sutrikimą. Tai, kas nuo pat pradžių buvo visuomenės ir žmogaus raidos problema, tapo beveik išimtinai medicininiu negalavimu. Net jei daugeliu atvejų vaistai padeda, gydymas, kurio reikalauja dėmesio stokos sutrikimas, nėra sveikimo nuo kokios nors ligos eiga. Tai tapimo visybišku žmogumi procesas, kuris, pasirodo, ir yra pirminė žodžio *gydymas* (angl. *healing*) prasmė.

Negalima ginčyti dėl neurofiziologinių sutrikimų, kuriuos vadiname dėmesio stokos sutrikimu. Tačiau tai nereiškia, kad visas dėmesio stokos sutrikimo problemas galime paaiškinti tiesiog remdamiesi neurocheminių medžiagų pusiausvyros sutrikdymo ir trumpų neurologinių jungčių biologija. Jei norime nustatyti gilesnes prasmes, pasireiškiančias susikryžiusiais nerviniais signalais, nerimastingu elgesiu ir psichologiniais sukrėtimais, kurie kartu pavadinti ADD, reikia kantriai ir su atjauta atlikti tyrimą.

Trys mano vaikai taip pat turi dėmesio stokos sutrikimą – ne aš diagnozavau – jie buvo įvertinti ligoninėje esančioje klinikoje. Vienas iš jų vartojo vaistus, kurie buvo akivaizdžiai naudingi, tačiau šiuo metu nė vienas jų nieko nevartoja. Turint omenyje tokią šeimos istoriją, gali pasirodyti keista, kad nemanau, jog dėmesio stokos sutrikimas yra beveik išimtinai genetinė liga, kaip galvoja daugelis žmonių. Aš manau, kad tai yra ne nekintamas, paveldimas smegenų sutrikimas, o fiziologinis gyvenimo tam tikroje aplinkoje ir tam tikroje kultūroje padarinys. Daugeliu atžvilgių šį sutrikimą galima išaugti bet kuriame amžiuje. Pirmasis žingsnis – atsisakyti ligos modelio ir bet kokio įsivaizdavimo, kad vaistai gali suteikti daugiau nei dalinį ar laikiną palengvėjimą.

Pastaruoju metu atrodo, kad dėmesio stokos sutrikimą galbūt paslaptingo šydas, tačiau, nepaisant to, ką mano daugelis žmonių, tai nėra naujas atradimas. Vienokia ar kitokia forma jis šiaurės Amerikoje pripažįstamas nuo 1902 m.; dabartinis farmakologinis gydymas psichostimuliantais pradėtas taikyti daugiau nei prieš šešis dešimtmečius. Šiam sutrikimui suteikti pavadinimai ir tikslūs apibūdinimai patyrė keletą mutacijų. Dabartinis apibrėžimas pateikiamas ketvirtajame Diagnostinio ir statistinio vadovo (*Diagnostic and Statistical Manual (DSM)*) – Amerikos psichiatrų asociacijos biblijos ir enciklopedijos – leidime. DSM IV dėmesio stokos sutrikimas apibrėžiamas pagal jo išorinius požymius,

o ne pagal jo emocinę reikšmę atskirų žmonių gyvenime. Jame stipriai klystama, šias išorines ypatybes pavadinant *simptomais*, nors šis žodis medicinos kalba reiškia paties paciento jaučiamą patirtį. Išorinės ypatybės, kad ir kaip įžvalgiai jos būtų atpažintos, yra *požymiai*. Galvos skausmas yra simptomas. Gydytojo stetoskopu užfiksuotas garsas krūtinėje yra požymis. Kosulys yra ir simptomas, ir požymis. DSM kalba požymių kalba, nes tradicinės medicinos pasaulėžiūrai širdies kalba yra svetima. Kaip teigia Kalifornijos universiteto Los Andžele vaikų psichiatras Danielis J. Siegelis: „DSM rūpinamasi kategorijomis, o ne skausmu.“

Dėmesio stokos sutrikimas yra labai susijęs su skausmu, kuris pasireiškia kiekvienam suaugusiajam ir vaikui, atėjusiems pas mane, kad įvertinčiau. Apie gilų emocinį sopulį, kurį jie patiria, byloja nuleistos, kito žmogaus žvilgsnio vengiančios akys, greitai, nenutrūkstama kalba, įtempta kūno padėtis, trepsinčios kojos ir neramios rankos, nervingas, save menkinantis humoras. „Man skauda kiekvieną gyvenimo sritį“, – pasakė man trisdešimt septynerių metų vyras per antrą apsilankymą mano kabinete. Žmonės išreiškia nuostabą, kai po trumpo pokalbio pamato, kad sugebu pajusti jų skausmą ir suvokti jų painią ir prieštaringą emocijų istoriją. „Aš kalbu apie save“, – sakau jiems.

Kartais norėčiau, kad „ekspertai“ ir žiniasklaidos atstovai, kurie neigia dėmesio sutrikimo egzistavimą, galėtų susipažinti bent su keliais sunkių sutrikimo formą turinčiais suaugusiaisiais, kurie kreipėsi į mane pagalbos. Šie trisdešimtmečiai, keturiasdešimtmečiai ir penkiasdešimtmečiai vyrai ir moterys niekada nesugebėjo išlaikyti jokio ilgalaikio darbo ar įgyti profesijos. Jie negali lengvai užmegzti prasmingų, įpareigojančių santykių, jau nekalbant apie tai, kad negali ilgai juose išbūti. Kai kurie niekada nesugebėjo perskaityti knygos nuo pirmo iki paskutinio puslapio, kai kurie net negali išsėdėti žiūrėdami filmus. Jų nuotaikos svyruoja kaip švytuoklė – nuo mieguistumo ir nusiminimo iki

susijaudinimo. Kūrybiniai talentai, kuriais jie buvo apdovanoti, nebuvo panaudoti. Jie labai nusivylę tuo, ką suvokia kaip savo nesėkmes. Jų savigarba prasmegusi kažkokiam giliame šulinyje. Jie yra tvirtai įsitikinę, kad jų problemos kyla dėl pagrindinės, nepataisomos jų asmenybės ydos.

Norėčiau, kad visi abejojantieji perskaitytų ir apsvarstytų autobiografinę apybraižą, kurią man pateikė Džonas, penkiasdešimt vienerių metų bedarbis vienišas vyras. Jam leidus, jį cituoju tiksliai taip, kaip parašyta:

Turėjau kelis darbus stengiuosi iš visų jėgų niekuomet nebuvau pakankamai geras. kai žmonės su manimi kalbasi, jie klausia manęs, ar aš klausausi, ar man tai atrodo nuobodu. Parodo jausmus kai pradedu ką nors daryti, negaliu to pabaigti arba pradedu ką nors daryti, tada akys pamato ką nors kita. kai aš kartais dažniausiai laikiu iki paskutinės minutės, kad galėčiau ką nors padaryti. nerima, kad turiu tai padaryti, nes kitaip jaučiuosi kampe. Atrodo, kad galvoju arba svajoju. nuolat pametu, prarandu daiktus. negaliu prisiminti, kur padėjau koją nors daiktą. „užmaršus“, sumišęs, painus mąstymas. pykstu dėl nieko. žmonės klausia, kas nutiko, o aš nieko nesakau. Atrodo, kad negaliu gauti to, ko iš manęs nori žmonės negaliu suprasti. kai buvau vaikas. negalėjau ramiai sėdėti krutėjau. Mokyklos pažymių knygelėje visada būdavo kažkas panašaus į tai, kad klasėje neskiria dėmesio, nesėdi ramiai, man prireikė daugiau laiko mokytis arba suprasti. Visada bėdų, sėdėdavau klasės priekyje ar klasės gale, arba direktoriaus kabinete (pririštas diržu), būdavo pririšamas prie kėdės. visada lankydavausi pas pagalbos specialistus. mokytojai visada sakydavo, kad sėdėk ramiai, būk tylus. Siųsdavo sėdėti koridoriuje. tėtis visada sakydavo, kad sėdėčiau ramiai, koks tinginys aš esu mano kambariulyje. visada ant manęs šaukdavo.

Džono kalba yra daug išraiškingesnė nei jo rašinys, bet ne mažiau skaudi. „Mano tėtis, – sakė jis, – visada man priekaištavo, kad turėčiau būti gydytojas arba teisininkas, nes kitaip nieko gyvenime nepešiu. Kai tėvai išsiskyrė, jie kalbėdavosi tik tuomet, kai mama paskambindavo tėvui ir sakydavo: „Duok jam velnių...“ Praėjusią savaitę mačiau vaizdo įrašą, – pridūrė jis. – Jo pavadinimas išreiškė, kaip jaučiuosi: „Man bloga ir pavargau nuo to, kad man bloga ir esu pavargęs.“

Pacientai vaizdžiai pasakoja apie savo jausmus ir būsenas, dažnai beveik lyriškai. „Ak, – nusivylęs mostelėjo ranka keturiasdešimt septynerių metų vyras ir nusišypsojo nuolankiai, bet kartu ir piktdžiugiškai, – mano gyvenimas – tai tik daug sriubos ir šiukšlių konteineris.“ Ką tiksliai reiškia šie žodžiai, negalėjau pasakyti. Kaip ir poezija, jie perteikia savo prasmę per jausmus ir žodžių asociacijas, kurias sukelia. „Panirau į sriubą“, „Migla tiršta kaip sriuba“, „Sriubos virtuvė“, „Su manimi elgiamasi kaip su šiukšle“, „Jaučiuosi kaip šiukšlė“. Nelaimės, vienatvės ir sumaišties vaizdai, atmiežti humoru. Keistai disonuojantys vaizdai taip pat pasakoja apie neramią sielą, kuriai tikrovė pasirodė atšiauri – tokia atšiauri, kad, norint įveikti skausmą, reikėjo suskaldyti protą.