

## ASPECTELE POZITIVE ALE ADHD

*De: Asociația Academia de Psihologie Aplicată, Palermo, Sicilia, Italia*

### ADHD: dar sau năpastă?

În primul rând să aruncăm o privire asupra istoriei diagnosticului ADHD. Mulți oameni spun că ADHD este o afecțiune recentă ceea ce nu este corect. În orice secol pot exista copii și adulți cu probleme de concentrare a atenției, cu probleme de organizare, de îndeplinire a sarcinilor, persoane cu rezultate mai slabe sau care par incapabile să finalizeze proiecte și prezintă un comportament disruptiv.

Cu cinci sute până la o mie de ani în urmă, cei care aveau caracteristicile de mai sus erau condamnați și considerați "răi". Criteriile morale ale societății erau influențate de teologie: Sufletul fiecărei persoane era "disputat" de Dumnezeu și de diavol. Copiii erau pedepsiți, bătuți și maltratați. Viața lor era marcată de respingere și era, după standardele moderne, o tortură.

Este important să discutăm despre "diagnosticul moral" deoarece el persistă chiar și astăzi. Deseori acești copii sau adulți mai aud încă "Trebuie să te străduiești mai mult". Ei sunt considerați răi sau leneși sau incapabili, ceea ce agravează problema și este mai periculos pentru sănătatea lor mintală.

Abia la începutul secolului XIX și apoi în secolul XX, oamenii au început să-și schimbe atitudinea și să considere că ar putea exista o implicație genetică, creierul fiind un organ al corpului uman. Credința străveche potrivit căreia "liberul arbitru" este determinant a început să fie contestată. Potrivit criteriilor morale menționate anterior, "liberul arbitru" era considerat originea întregului comportament uman. Prin urmare, dacă aveai un comportament disruptiv, aceasta însemna că ai decis să te porți astfel. Deoarece nu trebuia să ai un comportament nepotrivit, faptul că îl aveai reprezenta propria ta decizie. Singura "soluție" era să te "străduiești mai mult" pentru a te conforma așteptărilor.

Mulțumită Domnului, în secolele XIX și XX a început să se considere că și creierul, nu numai sufletul, ne determină comportamentul. Oamenii au început să-și dea seama că aceste diferențe de comportament nu depind de "voință", ci de factorul genetică. Medicii au început să ofere diagnostice și tratamente în locul condamnărilor și pedepselor. Ei au încercat toate tratamentele imaginabile până când medicul Bradley a avut ideea strălucită de a da acestor pacienți amfetamine. Ne putem imagina reacția colaboratorilor săi și cunoaștem rezultatele acțiunilor sale: În scurt timp, acești copii au fost capabili să stea pe scaun, să coopereze și să-și finalizeze sarcinile. În 20 de minute am putut vedea pe viu felul în care tratamentul medical poate ameliora situația acestor copii pe care mii de ani de pedepse și "educare" nu i-au putut ajuta.

Cu 40 de ani în urmă, ceea ce astăzi cunoaștem drept ADHD a fost numit Tulburare Minimală a Creierului (Minimal Brain Disorder). Astăzi nu considerăm că această denumire este potrivită. Totuși ea a reprezentat un progres deoarece transmite informația potrivit căreia tulburarea este legată de funcționarea creierului. Trebuie tratat creierul, nu sufletul aflat între Dumnezeu și diavol, nu “voința” pacientului și nici părinții care și-au pierdut controlul asupra propriilor copii.

Cu toate acestea, una dintre cele mai mari probleme ale părinților copiilor cu ADHD este că, chiar în societatea modernă, multe persoane judecă potrivit “diagnosticului moral”, considerând că acești copii sunt răi. În anii 1970-1980 oamenii de știință au descoperit că ADHD nu dispare în copilărie ci poate persista și la maturitate. Recent, scanările IMR au evidențiat diferențe anatomice în creierul persoanelor cu ADHD și au demonstrat că ADHD este o tulburare biologică și nu o “fiară mitică” sau un demon.

Studiile genetice au accentuat faptul că ADHD se moștenește. Toți moștenim un set de gene. Acestea pot predispuce persoana la a dezvolta simptomele, dar, cu toate acestea, ceea ce se moștenește nu este ADHD, ci doar predispoziția. În afara genelor mai există și influența mediului. Ambele se combină provocând ADHD. Studii pe gemeni și alte studii genetice confirmă această afirmație. Nu este neobișnuit ca un copil cu ADHD să aibă un bunic sau un unchi cu același gen de comportament considerat la vremea respectivă “o ciudățenie”.

În secolul XX, medicii psihiatri au încercat să dezvolte sentimente de empatie față de diagnostic și nu să se concentreze asupra aspectelor negative. Ei au evidențiat aspectele pozitive pentru proprii pacienți. Doi medici specializați în ADHD au elaborat un program denumit “despachetarea darului ADD” ([www.UnwrappingTheGiftofADD.com](http://www.UnwrappingTheGiftofADD.com)). Ei au explicat că persoanele care primesc diagnosticul de ADHD și află că au un deficit, nu pot fi încurajate ci descurajate de acest nou eveniment din viața lor. Acești medici au încercat să prezinte afecțiunea nu ca pe un deficit ci ca pe un dar care trebuie să fie despachetat. Când oamenii speră acționează mai bine. Dacă le spui că sunt incapacitați sau au un deficit ei nu vor fi motivați pentru a depăși diagnosticul. Totuși, dacă le spui că au un dar sau un talent ei sunt motivați să facă față provocărilor diagnosticului. Lucrul acesta se poate realiza spunându-i pacientului că are un creier ca un Ferrari și aceasta este o mașină extraordinară și foarte puternică. Aceasta este o veste bună. Poți merge foarte repede, poți învinge provocările din viața ta. Există un singur mic obstacol, o mică ajustare de făcut atunci când ai un Ferrari: este necesar să îi întărești frânele. Medicii și personalul auxiliar sunt “specialiști în frâne” și ei știu cum să transforme frânele de bicicletă în frâne mai puternice potrivite pentru un Ferrari. Copii și adulții vor putea să încetinească în curbe, să oprească la stop și “vor câștiga cursa în loc să piardă controlul”. Astfel pacienții vor fi fost învățați autocontrolul pentru a controla ADHD.

Este aceasta o iluzie? Nu, este adevărul. Nu susținem că totul va fi ușor. Părinții trebuie să lucreze împreună cu copiii lor la întărirea frânelor copilului. Va trebui să muncească

mai susținut la școală și să lucreze suplimentar. Dacă vor proceda astfel vor reuși să câștige cursele din viața lor.

Mutând accentul de la modul de abordare deficit/problemă și concentrând atenția pacienților și a părinților lor pe aspectele pozitive (putere și speranță) vor fi ajutați să aibă o carieră, să se integreze în societate, posibil să se căsătorească și să reușească în viață.

## **ADHD ca o trăsătură naturală de adaptare**

Această abordare diferită ne amintește de teoria lui Tom Hartmann despre “vânătorul” din cele mai vechi timpuri care avea ADHD. Acesta se descurca foarte bine în mediul în care trăia. El monitoriza permanent mediul înconjurător, ceea ce îl ajuta să observe orice pericol. Astăzi incapacitatea de a filtra impulsurile externe în anumite contexte a devenit o problemă supărătoare. De exemplu la școală atunci când singura activitate solicitată din partea elevilor este să fie atenți la ceea ce spune profesorul.

Vânătorul dovedea flexibilitate și era pregătit să-și schimbe strategia instantaneu. El era neobosit până la obținerea hranei. Știa ce dorea să realizeze, anume să obțină hrană pentru familia sa. Dimpotrivă, perspectiva tulburării negative ne înfățișează o persoană dezorganizată, incapabilă să-și alcătuiască un plan, deci impulsivă și care ia decizii de moment, nerăbdătoare și prost relaționată față de timp.

Vânătorul era o persoană independentă care reacționa la provocări și era receptivă față de ideile noi. Era entuziast și doritor să-și asume riscuri și să se confrunte cu pericolul. Faptul că era nevoit să ia hotărâri rapide însemna că nu avea timp pentru politețuri cum ar fi o abordare diplomatică. Această trăsătură “negativă” este compensată și depășită de trăsăturile “pozitive”.

Astăzi persoanele cu dificultăți de citire nu pot transpune cuvintele în concepte sau viceversa și, în aceeași măsură, visătorii întâmpină multe dificultăți în viața de zi cu zi, nereușind să urmeze instrucțiuni, acționând fără a lua în considerare consecințele, fiind deseori lipsiți de abilități sociale.

Cadrele didactice, părinții și oricine altcineva vine în contact cu acești copii nu ar trebui să se concentreze pe punctele lor slabe ci pe calitățile pe care le au. Nu ar trebui să treacă cu vederea faptul că forța gândirii divergente se concretizează în calități precum receptivitatea la stimuli multipli, imagini, sunete, gânduri, o creativitate deosebită și o imaginație vie, care creează o neobișnuită perspectivă globală. Concentrarea intensă asupra propriilor interese și scopuri îi ajută să-și atingă ținta într-un mod strălucit. Ei au o mare tenacitate și multă energie. Se pot de asemenea observa în cazul acestor persoane atitudini de încredere și de iertare (uneori excesive) și o mare loialitate. Le place să rădă și au un dezvoltat simț al umorului.

Persoanele cu ADHD ar trebui să ia în considerare afecțiunea de care suferă atunci când își aleg meseria sau cariera. Există persoane cu ADHD care sunt extrem de muncitoare: o asistentă medicală (mai ales în serviciul de urgență), un psiholog (sunt foarte sensibili, intuitivi și calzi), un cascador sau actor, un reprezentant de vânzări, un savant, un prezentator, artist sau muzician. Ei sunt norocoși dacă își pot găsi o soție sau un soț care să le organizeze viața.

În concluzie, putem observa că, într-un context adecvat, afecțiunea ADHD îi poate ajuta pe oameni să reușească. Într-un context nefavorabil, aceștia pot eșua și se pot confrunta cu multe probleme, ceea ce le va submina stima de sine și va duce la alte tulburări mintale, comportamente antisociale, dependențe sau criminalitate.

### **Aspectele pozitive ale ADHD**

Majoritatea descrierilor ADHD se concentrează asupra aspectelor negative și uită să menționeze avantajele ADHD. Aspectele pozitive includ:

- Creativitate
- Nivel ridicat de energie
- Intuitivitate
- Bogăție de resurse
- Tenacitate
- Căldură sufletească
- Atitudine încrezătoare (uneori prea accentuată)
- Atitudine iertătoare (uneori prea accentuată)
- Sensibilitate
- Capacitate de a-și asuma riscuri (uneori prea mari)
- Flexibilitate
- Loialitate
- Dezvoltat simț al umorului

Nu toate persoanele cu ADHD au toate aceste caracteristici. Dacă totuși există ceea ce se numește o "personalitate ADHD", această listă de calități descrie avantajele acestui tip de personalitate. Este de remarcat faptul că problemele create de ADHD pot fi atât de grave încât calitățile menționate nu ajung niciodată să se manifeste deplin și nici să fie recunoscute.

<b>Perspectiva negativă (ADHD privit ca tulburare)</b>	<b>“Vânătorul” ADHD privit ca trăsătură naturală de adaptare</b>
Ușor de distras.	Monitorizează permanent mediul înconjurător.
Atenție de scurtă durată, dar poate deveni intens concentrată pe perioade lungi de timp.	Capabil să se arunce în luptă / cursă instantaneu.
Capacitate scăzută de planificare, dezorganizat și impulsiv (ia decizii de moment).	Flexibil; întotdeauna pregătit să-și schimbe strategia rapid.
Proastă relaționare cu timpul: nu își dă seama cât timp va dura o anumită acțiune.	Neobosit: capabil de efort susținut dar numai pentru atingerea unui țel extrem de apropiat.
Nerăbdător.	Orientat către rezultate. Capabil să-și dea seama dacă se apropie de țintă <i>acum</i> .
Nu poate transpune adecvat cuvinte în concepte și viceversa. Poate sau nu să aibă dificultăți de citire.	Gândire vizuală / concretă, care distinge clar o țintă tangibilă chiar fără ca aceasta să fie numită.

<b>Perspectiva negativă (ADHD privit ca tulburare)</b>	<b>“Vânătorul” ADHD privit ca trăsătură naturală de adaptare</b>
Urmează cu dificultate instrucțiuni.	Independent.
Visător.	Plictisit de îndeletnicirile obișnuite; apetit pentru idei noi, aventură, “vânătoare”, mereu pe urmele a ceva.
Acționează fără a lua în considerare consecințele.	Doritor și capabil să-și asume riscuri și să se confrunte cu pericole.
Lipsit de abilități sociale.	“Fără politețuri când trebuie luate decizii!”

“Acestea sunt însușirile gândirii divergente, remarcabilul său dar ... Rămâne de datoria profesorului să-l învețe pe copilul tău să utilizeze deprinderile gândirii convergente. Ei tind să neglijeze forța gândirii sale divergente și să vadă doar slăbiciunea gândirii sale convergente.” - *Lucy Jo Palladino, Ph.D., "The Edison Trait - Saving the Spirit of Your Nonconforming Child"*

Copilul tău potrivit trăsăturilor Edison are următoarele calități:

- Receptivitate față de o multitudine de imagini, sunete și gânduri
- O imaginație îndrăzneță și vie
- O perspectivă globală
- Impulsuri de creativitate sau atracție pentru idei noi
- Concentrare intensă asupra propriilor scopuri și interese