

Gabor Maté

MINȚI ÎMPRĂȘTIAȚE

Originile și vindecarea tulburării de deficit de atenție

Cuvânt-înainte de
Conf.univ.dr. DIANA LUCIA VASILE

Traducere din limba engleză:
WALTER FOTESCU

EDITURA  HERALD
București

*Pentru mama mea, Judith (Lovi) Maté,
pentru defunctul meu tată, Andor Maté,
și pentru familia mea, Rae, Daniel,
Aaron și Hannah.*

Acțiunea are semnificație numai în cadrul unei relații; fără înțelegerea relației, acțiunea la orice nivel nu va genera decât conflict. Înțelegerea relației este infinit mai importantă decât căutarea oricărui plan de acțiune.

J. KRISHNAMURTI

CUPRINS

Cuvânt-înainte	7
Mulțumiri	12
Nota autorului	14
Introducere	15

PARTEA ÎNTÂI

Natura tulburării de deficit de atenție

1	Atât de multă supă și ladă de gunoi	20
2	Multe drumuri nestrăbătute	29
3	Toți am putea să înnebunim	40
4	O căsnicie conflictuală: ADD și familia (I)	47
5	A uita să-ți amintești viitorul	54

PARTEA A DOUA

Cum se dezvoltă creierul

și cum apar circuitele și chimia ADD

6	Lumi diferite: ereditatea și mediul copilăriei	66
7	Alergii emoționale: ADD și sensibilitatea	77
8	O coregrafie suprarealistă	84
9	Sintonizare și atașament	90

10	Urmele pașilor copilăriei	97
----	---------------------------	----

PARTEA A TREIA

Rădăcinile ADD în familie și în societate

11	Un străin absolut: ADD și familia (II)	106
12	Povestiri în povestiri: ADD și familia (III)	113
13	Cea mai frenetică dintre culturi: rădăcinile sociale ale ADD	127

PARTEA A PATRA

Semnificația trăsăturilor ADD

14	Gânduri curmate și palavragii: distragere și deconectare	136
15	Pendulul oscilează: hiperactivitate, letargie și rușine	148

PARTEA A CINCEA

Copilul cu ADD și vindecarea

16	Nu e gata până nu s-a terminat: acceptarea necondiționată	160
17	Invitarea copilului	172
18	Ca peștii în mare	181
19	În căutarea atenției	193
20	Sfidătorii: opoziționismul	205
21	Dezamorsarea contravoinței	215
22	Mi-a luat foc bezeaua: motivație și autonomie	222
23	Încredere în copil, încredere în tine însuși: ADD în clasă	232
24	Mereu în atenția mea: adolescenții	242

PARTEA A ȘASEA

Adultul cu ADD

25	Justificarea propriei existențe: respectul de sine	256
26	Substanța amintirilor	268
27	Amintirea lucrurilor care nu s-au întâmplat: relația ADD	277
28	Moise salvat de înger: auto-educarea (I)	291

29	Mediul fizic și cel spiritual: autoeducarea (II)	304
30	În loc de lacrimi și tristețe: dependențele și creierul ADD	318

PARTEA A ȘAPTEA

Concluzie

31	Niciodată nu am văzut copacii: ce pot și ce nu pot să facă medicamentele	328
32	Ce înseamnă a purta de grijă	340

Note	345
Bibliografie	355
Cuprins	363

CUVÂNT-ÎNAINTE

de Diana Lucia Vasile

Dacă acum deschizi pentru prima dată o carte scrisă de Gabor Maté, mă bucur pentru tine! Este un moment grozav! Fiecare carte scrisă de el este o sursă de idei stimulative pentru a înțelege ce se întâmplă cu tine, pentru dezvoltarea ta și a celor din jurul tău!

Fiind om de știință și psihoterapeut de peste 20 de ani, am citit mult, am studiat multe lucrări, am studiat cu diverși specialiști și creatori de școli de psihoterapie. Am avut ocazia să particip la numeroase conferințe, să am discuții cu personalități ale lumii medicale, psihologice, psihoterapeutice. Unii mi-au rămas definitiv în minte și în suflet, iar Gabor Maté este unul dintre aceștia.

Gabor Maté este un vorbitor și un autor remarcabil, a cărui practică medicală și experiență de viață se îmbină fluid și eficient pentru înțelegerea funcționării psihologice umane. A lucrat ca medic de familie, apoi ca director de instituție medicală mulți ani, dar ceea ce a dat profunzime și un farmec aparte prelegerilor și cărților sale a fost constanta sa preocupare pentru a-și înțelege modul propriu de funcționare din viața de zi cu zi și a-l pune în legătură cu profesia sa. Este printre puținii medici care au înțeles că a fi profesionist presupune atât studiul intens al disciplinei pe care ai ales-o, dar și, mai ales, studiul intens al propriei persoane, căci activitatea profesională poate atinge standarde înalte doar dacă persoana profesionistului funcționează sănătos.

Deși titlul ar putea sugera că este vorba de o carte de specialitate pentru medici, psihologi sau pentru cei care se ocupă cu studiul tulburărilor psihice, de fapt, aceasta este o carte *pentru* și *despre* fiecare dintre noi. Nu cred că există cineva care nu s-a regăsit în situația de a avea, la un moment dat, mintea împrăștiată, cineva care să nu aibă în preajmă copii sau adulți cu dificultăți de concentrare sau de reglare a emoțiilor. Întâlnim la tot pasul persoane cu un stil de viață foarte stresant și părinți care sunt epuizați în eforturile lor de a-și crește și îngriji copiii. Cred că această carte este pentru toți aceștia și chiar și pentru aceia care consideră că „sunt bine!”

Ceea ce apreciez în mod deosebit la scriitura lui Gabor Maté este stilul lejer, firesc, chiar și atunci când abordează subiecte delicate legate de tulburări psihice, durere emoțională, manifestări incomode de comportament, relația cu copiii, stilurile educaționale. Pentru un autor, a transpune informațiile științifice într-o manieră abordabilă și digerabilă pentru cititor reprezintă cea mai mare provocare. Dar Gabor Maté reușește cu succes să organizeze nu doar informația, ci și experiența sa de om, părinte și profesionist, oferind astfel sugestii, direcții de analiză și soluții de ameliorare a modului de funcționare și a relațiilor cu ceilalți. Capacitatea de analiză a informației științifice și a experiențelor sale din viața personală l-a determinat pe Gabor Maté să pună la îndoială o parte dintre explicațiile științifice ale tulburării de deficit de atenție (ADD, pe scurt) și să meargă mai departe, să caute explicații mai profunde pentru acest tip de dereglare psihică și mod al persoanei de a-și trăi viața. Astfel, a înțeles că orice tip de disfuncționalitate în comportamentul unei persoane, în modul acesteia de trăire se datorează în primul rând caracteristicilor relației sale cu primele figuri de atașament, tipului de mediu emoțional în care se dezvoltă persoana și, abia apoi, sensibilităților genetice pe care aceasta le are. Gabor Maté explică felul în care această

perturbare, definită de un pacient al său ca stil de viață bazat pe „potențial permanent”, caracterizată prin permanentă neliniște, dificultăți de concentrare, dificultăți de finalizare a unor activități și slab control al impulsurilor, apare în primul rând ca urmare a conștientizării și îngrijirii unui copil în condiții de stres, a relațiilor stresante dintre cei care îl îngrijesc, a mediului de viață agitat în care crește copilul. Acest stres face ca predispozițiile genetice ale copilului să se activeze. Căci cercetările au devenit destul de clare referitor la modul în care mediul în care existăm activează sau dezactivează genele.

Aici studiile lui Gabor Maté se întrepătrund cu cele legate de psihologia și fiziologia traumei psihice. Acestea pun accentul pe rupturile psihice datorate intensității emoțiilor copiilor mici asociate experiențelor de neîmplinire a nevoilor profunde pe care le au în relațiile cu părinții și cu celelalte persoane cu rol de îngrijitori. Aceste emoții generează blocajele în dezvoltarea proceselor psihice, ceea ce determină o dezvoltare întârziată sau limitată a mecanismelor psihice, îndeosebi a celor reglatoare de la nivel fizic și psihic.

De aici apare marele merit al autorului pentru scrierea acestui volum. El explică atât de clar și de frumos cum tulburarea de deficit de atenție nu este o boală, ci o întârziere în dezvoltare, indiferent de vârsta persoanei. Această abordare este optimistă, stimulativă și respectuoasă față de potențialitățile persoanei. Căci indiferent ce vârstă ai, oricând poți reporni dezvoltarea psihică personală. Este adevărat, așa cum scrie Gabor Maté, nu este suficient să vrei, este necesar să știi cum și, mai ales, de unde să pornești. El prezintă în detaliu, pe înțelesul tuturor, cum interpretăm greșit atenția, emoțiile sau voința noastră și, în consecință a copiilor. Ne arată, ulterior, cum putem depăși mituri precum „copiii vor doar atenție”, „copiii ne manipulează”, „copiii nu știu ce vor”, „copiii

sunt încăpățânați” sau, cele mai periculoase, „copiii trebuie să dea atenție părinților” sau „să își urmeze părinții”.

Știu din proprie experiență că aspectul cel mai important pe care un om, inclusiv în postura de psihoterapeut, are nevoie să îl conștientizeze este că starea de bine și sănătatea țin de calitatea relațiilor pe care le-ai avut și le ai cu cei semnificativi din jur. Ajuns la vârsta maturității, nivelul tău de dezvoltare psihică va influența calitatea relațiilor tale și nivelul de dezvoltare psihică pe care copiii tăi îl vor atinge cât timp sunt sub influența ta (ceea ce înseamnă foarte mult timp, mai mult de 25 de ani!). Ca psihoterapeut, am lucrat frecvent cu părinți care își aduceau copiii la psihoterapie ca să „îi tratez” de diferite probleme psihice – deci să îi rezolv eu, căci doar eram specialist în rezolvarea problemelor oamenilor! Cea mai provocatoare perioadă era aceea în care îi susțineam pe acești părinți să înțeleagă și, mai ales, să accepte că „tratarea problemei copilului” ține mai mult de schimbarea funcționării lor decât de lucrul meu cu copilul. M-am bucurat de fiecare moment de iluminare a părintelui atunci când constataam cum copilul își îmbunătățește comportamentul rapid după ce ea sau el progresează pe calea autocunoașterii și autoreglării emoționale. Cele mai frumoase momente erau acelea în care părinții realizau că ei trebuie să fie atenți la copii, că ei sunt cei care îi urmează pe copii și că aceștia dispun de foarte bune capacități de autoreglare, cu condiția ca acestea să nu fie obstrucționate chiar de cei care doreau cel mai mult să ajute la dezvoltarea lor.

Dacă încă mai ești reticent la astfel de informații, cred că ceea ce spune Gabor Maté în această carte te va convinge, în special ceea ce vine din propria sa experiență de diagnosticare cu ADD și din relaționarea cu cei trei copii ai săi, diagnosticați, la rândul lor, cu ADD.

Apreciez foarte mult maniera în care Gabor Maté descrie dezvoltarea copiilor: aceasta depinde mai mult de persoana părin-

telui, nu de cum îl crește părintele pe copil. Am putea considera că această carte aparține categoriei *parenting*, dar accentul nu este pe tehnica de îngrijire, ci pe procesul intern al părintelui care se reflectă în interacțiunile cu copilul său. Vei găsi multe informații care explică ceea ce mi-au spus mulți părinți: „*Am aplicat toate tehnicile învățate din cărți, dar tot nu funcționează. Lucrurile tot așa merg sau chiar s-au înrăutățit*”. Ca psihoterapeut de traumă și om care a încercat să își înțeleagă propriile experiențe de limită sau cele foarte dureroase din relațiile semnificative cu cei din familie, am înțeles ceea ce și Gabor Maté a aflat pe propriul său drum: că nu poți stimula un copil să se dezvolte mai mult decât tine, cât timp este sub directa ta influență.

Aș vrea ca această carte să fie citită și studiată de cât mai mulți oameni. Știi că, dacă ai apucat să o deschizi, nu o vei lăsa. Mai mult, o vei dăru repede și altora. Vei simți cum sănătatea renaște în tine și te vei grăbi să îți continui drumul, fie căutând alte materiale ale lui Gabor Maté, fie apelând la sprijin de specialitate pentru a pune în practică principiile de însănătoșire. Pentru că vei afla că psihicul și fizicul manifestă plasticitate și flexibilitate, drept pentru care pot să își continue dezvoltarea, chiar dacă a fost blocată pentru o perioadă; vei afla că persoana adultă cea mai importantă care poate contribui la sănătatea ta ești chiar tu și că prin intermediul relațiilor pe care le construiești cu cei din jur contribui la gradul lor de sănătate psihică. Sau, pe scurt, la fericirea lor!

NOTA AUTORULUI

Minți împrăștiate este scrisă în șapte părți. Primele patru descriu natura tulburării de deficit de atenție (ADD) și oferă o explicație a originilor sale, în timp ce ultimele trei se ocupă de procesul de vindecare. Partea a cincea, despre copilul cu ADD, se adresează nu numai părinților, ci și adulților cu tulburare de deficit de atenție, întrucât le oferă informațiile esențiale pentru a se înțelege pe sine. Similar, părinții care citesc capitolele privitoare la adultul cu ADD pot ajunge să-i înțeleagă mai bine pe copiii lor cu ADD și, poate, să se înțeleagă pe sine.

Tulburarea cu deficit de atenție este uneori abreviată ADD [eng. *Attention Deficit Disorder*], iar uneori ADHD. Pentru a complica și mai mult lucrurile, denumirea oficială este AD(H)D, menită să indice faptul că o persoană poate avea ADD cu sau fără hiperactivitate. General vorbind, ADD a intrat în uzul comun. Este forma care creează cea mai puțină confuzie și, totodată, cea mai puțin greoaie. Este forma utilizată exclusiv în această carte.

Întrebările cititorilor sunt binevenite pe site-ul Web al autorului, <http://www.scatteredminds.com>.

INTRODUCERE

Tulburarea de deficit de atenție este, de obicei, explicată ca rezultat al unor „gene proaste”, de către aceia care „cred” în ea, și ca produsul unei proaste educații, de către aceia care nu cred. Aura de confuzie și chiar de sarcasm care înconjoară dezbaterile publice pe această temă descurajează o discuție rațională despre felul în care mediul și ereditatea ar putea să afecteze în mod reciproc neuropsihologia copiilor care cresc în familii tensionate, într-o societate fragmentată, supusă unor mari presiuni și într-o cultură ce pare tot mai frenetică pe măsură ce ne apropiem de sfârșitul mileniului.

Eu însumi sufăr de deficit de atenție, iar cei trei copii ai mei au fost și ei diagnosticați cu ADD. Eu nu cred că este o chestiune de gene proaste sau de proastă educație, cred însă că este o chestiune de gene și de educație în general. Neuroștiința a stabilit că creierul uman nu este programat exclusiv de ereditatea biologică și că circuitele sale sunt modelate de ceea ce se întâmplă după ce copilul intră în lume și chiar în timpul vieții intrauterine. Stările emoționale ale părinților și modul în care ei își trăiesc viața au un impact major asupra formării creierului copiilor lor, deși cel mai adesea părinții nu pot să cunoască sau să controleze asemenea influențe inconștiente subtile. Vestea bună este că în circuitele cerebrale ale copilului și chiar ale adultului se pot produce schimbări majore dacă sunt create condițiile necesare pentru o dezvoltare pozitivă.

Ori de câte ori este menționată influența mediului, apare imediat problema vinovăției. „Vreți să spuneți că este vina părinților?” întreabă imediat oamenii. Este un raționament simplist că, dacă ceva nu merge bine, cineva trebuie să fie de vină. Pe părinții copiilor cu ADD, asaltați din toate părțile de judecățile neînțelegătoare și criticile prietenilor, familiei, vecinilor, profesorilor și chiar ale străinilor de pe stradă, nu-i ajută cu nimic să aibă încă un deget acuzator îndreptat către ei. Cartea de față nu procedează astfel.

Un medic din Ontario i-a făcut tatălui unei fete de nouă ani cu tulburare de deficit de atenție o analogie dramatic de sugestivă. Imaginați-vă, i-a spus el, că stați în mijlocul unei încăperi într-adevăr aglomerate. Toți cei din jur vorbesc. Deodată, cineva vă întreabă: „Ce a spus cutare mai înainte?” Cam așa este înăuntrul creierului cu ADD și așa se prezintă lucrurile pentru copilul dumneavoastră. O analogie similară este potrivită pentru situația în care se găsesc părinții copiilor cu ADD: ești prins în mijlocul traficului aglomerat dintr-o intersecție; motorul s-a blocat și îți dai toată silința să pornești. Toți strigă la tine și te claxonează nervoși, dar nimeni nu se oferă să te ajute. Poate că nimeni nu știe cum.

Ca părinți, depunem toate eforturile ca să ne creștem copiii în siguranță și iubire, nu este nevoie să ne simțim și mai vinovați decât ne simțim deja. Avem nevoie de mai puțină vinovăție și de mai multă conștientizare a felului în care calitatea relației părinte-copil poate promova dezvoltarea emoțională și cognitivă a copiilor noștri. *Minți împrăștiate* este scrisă pentru a încuraja o astfel de conștientizare.

Cartea este scrisă cu gândul și la alte două categorii de cititori. Speranța mea este că adulții cu tulburare de deficit de atenție vor găsi aici cunoștințe care îi vor ajuta să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși și calea pe care o pot urma către propria lor vindecare. *Minți împrăștiate* este destinată, de asemenea, să le ofere profesioniștilor din domeniul sănătății care au clienți cu ADD și profesorilor care

lucrează cu elevi cu ADD o viziune cuprinzătoare asupra unei condiții atât de greșit înțelese.

Analiza ADD oferită în această carte încearcă să sintetizeze descoperirile din domeniile cercetării neuroștiințifice moderne, psihologiei dezvoltării, teoriei sistemelor familiale, geneticii și științei medicale.⁽¹⁾ Acestea sunt combinate cu interpretarea tendințelor sociale și culturale, precum și cu experiența mea personală ca adult cu ADD, ca părinte și ca medic. Pentru a nu da cărții un aspect academic, am trecut referințele în notele finale, împreună cu comentarii suplimentare adresate cititorului profesionist și celui neinițiat care caută informații de la sursă.

Istoriile de caz și citatele sunt din dosarele mele. Cu câteva excepții, numele au fost schimbate.

PARTEA ÎNTÂI
NATURA TULBURĂRII
DE DEFICIT DE ATENȚIE

01 ATÂT DE MULTĂ SUPĂ ȘI LADĂ DE GUNOI

Medicina ne spune la fel de mult despre semnificația vindecării, a suferinței și a morții pe cât ne spune analiza chimică despre valoarea estetică a ceramicii.

– IVAN ILICI, *Limits to Medicine*

Până în urmă cu patru ani înțelegeam tulburarea de deficit de atenție cam la fel de bine ca orice medic nord-american obișnuit, adică aproape deloc. Am ajuns să învăț mai multe grație unuia dintre acele accidente ale destinului care nu sunt accidente. Ca jurnalist medical colaborator al *The Globe and Mail*, am decis să scriu un articol despre această condiție stranie după ce o asistentă socială pe care o cunoșteam, recent diagnosticată cu ADD, m-a invitat să-i ascult povestea. Se gândise – sau mai degrabă simțise, cu o afinitate organică – că voi fi interesat. Articolul planificat s-a transformat într-o serie de patru.

Cufundându-mi doar un deget de la picior în explorarea subiectului, mi-am dat seama că, inconștient, fusesem de fapt imersat în el întreaga viață, până la gât. Realizarea pe care am avut-o poate fi numită stadiul *epifaniei* ADD, Buna Vestire, caracterizată prin exuberanță, înțelegere, entuziasm și speranță. Mi s-a părut că găsisem trecerea către acele cotloane întunecate ale minții mele de unde haosul apare fără niciun avertisment,

azvârlind în toate părțile gânduri, planuri, emoții și intenții. Am simțit că descoperisem ce mă împiedicase întotdeauna să realizez integritatea psihologică: plenitudinea, reconcilierea și unificarea fragmentelor discordante ale minții mele.

Niciodată în repaus, mintea adultului cu ADD zboară de colo-colo ca o pasăre care și-a ieșit din minți, care se așază pentru o vreme într-un loc sau altul, dar nu stă nicăieri destul de mult pentru a-și face un cuib. Psihiatrul britanic R. D. Laing a scris undeva că ființelor omenești le este frică de trei lucruri: moartea, alți oameni și propria lor minte. Îngrozit de propria mea minte, m-am temut întotdeauna să petrec chiar și o clipă singur cu ea. Întotdeauna trebuia să am o carte în buzunar ca trusă de urgență în caz că trebuia să aștept undeva, fie și un minut, în rând la o bancă sau la casa unui supermarket. Veșnic îi aruncam minții firimituri de hrană, ca unei fiare feroce și răuvoitoare care m-ar fi devorat în clipa în care nu ar mai fi avut altceva de mestecat. Toată viața nu cunoscusem un alt mod de a fi.

Șocul auto-recunoașterii pe care îl resimt mulți adulți când află despre ADD este deopotrivă însuflețitor și dureros. El oferă coerență, pentru prima oară, umilințelor și eșecurilor, planurilor nerealizate și promisiunilor nerespectate, dar și izbucnirilor de entuziasm maniacal care îi consumă în propriul lor dans nebunesc, lăsând în urmă deșeuri emoționale, cu rezultatul dezorganizării aparent fără margini a activităților, a creierului, a mașinii, a biroului, a camerei.

ADD părea să explice multe dintre tiparele mele de comportament, procesele de gândire, reacțiile emoționale infantile, dependența mea de muncă și alte tendințe adictive, izbucnirile bruște de irascibilitate și completă iraționalitate, conflictele în căsnicie și relația cu copiii mei, care amintea de povestea lui Dr. Jekyll și Mr. Hyde. Și, de asemenea, umorul meu, care poate răbunî din cele mai ciudate unghiuri, făcându-i pe oameni să râdă sau

lăsându-i indiferenți, gluma întorcându-se asupra mea ca „boabele de mazăre aruncate într-un perete”, cum spune o zicală ungurească. Tulburarea explica, de asemenea, predilecția mea de a mă izbi de uși, de a mă lovi cu capul de rafturi, de a scăpa obiecte și de a nu observa prezența oamenilor decât în ultima clipă. Nu a mai fost un mister nici neputința mea în a urma instrucțiuni, sau chiar de a mi le aminti, nici furia mea paralizantă la confruntarea cu o pagină de instrucțiuni despre cum să folosesc chiar și cea mai simplă instalație. Mai presus de orice, recunoașterea a dezvoltat motivul pentru care am simțit dintotdeauna că, într-un fel, nu-mi ating niciodată potențialul în termeni de auto-exprimare și auto-definire – conștiința adultului cu ADD că posedă talente, sau intuiții, sau vreo însușire pozitivă inexprimabilă cu care s-ar putea, probabil, conecta dacă circuitele nu ar fi blocate. „Pot să fac asta cu jumătate de creier legată la spate”, obișnuiam eu să glumesc. Dar nu era nicio glumă. Multe lucruri exact așa le-am făcut.

Calea mea către diagnosticare a fost similară cu a multor altor adulți cu ADD. Am descoperit această condiție aproape din întâmplare, am studiat-o și am căutat confirmare de la profesioniști că intuițiile mele despre mine însumi erau întemeiate. Atât de puțini medici sau psihologi sunt familiarizați cu tulburarea de deficit de atenție, încât oamenii sunt obligați să devină experți autodidacți înainte de a găsi pe cineva în măsură să facă o evaluare competentă. Eu am avut noroc. Ca medic, mă pot orienta în labirintul medical căutând cele mai bune surse de ajutor. Câteva săptămâni după ce am scris articolele despre ADD, am fost examinat de o excelentă psihiatră de copii care consultă și adulți cu această tulburare. Ea mi-a confirmat auto-diagnosticul și a început tratamentul, prescriindu-mi pentru început Ritalin. Am discutat, de asemenea, despre felul în care unele alegeri pe care le-am făcut în viață mi-au consolidat tendințele ADD.