

Naslov originala:
*SCATTERED MINDS: The Origins and Healing of Attention
Deficit Disorder*
Gabor Maté, M.D.

Copyright © 1999 Alfred A. Knopf Canada
Copyright © 2021 ovog izdanja Kontrast izdavaštvo

Published by arrangement with Alfred A. Knopf Canada, a
division of Penguin Random House Canada Limited; Translation
rights arranged by PLIMA d.o.o.
All Rights Reserved

Za izdavača:
Vladimir Manigoda

Uredništvo:
Jelena Nidžović
Anja Marković

Prevod:
Jelena Nidžović

Lektura i korektura:
Vesna Crepuljarević
Kontrast izdavaštvo

Dizajn korica:
Jelena Lugonja

Prelom:
Anica Lapčević

Štampa:
F.U.K. d.o.o.

Tiraž:
1000

GABOR MATE

RASUTI UMOVI



KONTRAST
Beograd, 2021.

*Mojoj majci, Džudit (Lōvi) Mate, i mom pokojnom ocu,
Andoru Mateu, i mojoj porodici, Rej, Danijelu, Aronu i
Hani.*

Delanje ima smisao samo u odnosu i bez razumevanja
odnosa, delanje na ma kom nivou doneće samo konflikt.
Razumevanje odnosa je bezmerno važnije od potrage za bilo
kakvim planom delanja.

– DŽ. KRIŠNAMURTI

ZAHVALNICE

Dugujem zahvalnost svim ovim ljudima.

Dr Džon Rejti pružio je prijateljsko ohrabrenje, a njegova iskrena kritika prve verzije mog rukopisa bila je hrabra i spasonosna. Takođe mi je pomogao da budem u toku sa aktuelnim izveštajima iz oblasti neuronauke.

Intelektualni dug koji dugujem dr Alanu Šoreu i dr Danijelu Dž. Sigelu biće očigledan čitaocima ove knjige. Imao sam sreću da prisustvujem njihovim predavanjima o odnosima između novorođenčadi i roditelja i razvoju mozga u Sijetlu 1996. Njihov rad, koji je gledao u budućnost, osnažio je moje vlastite intuitivne poglede i pomogao da ih utemeljim u literaturi o istraživanju mozga i neuropsihologiji.

Dajen Martin iz *Knopf Kanade* dala je neizostavni doprinos završavanju ovog rukopisa. Poštedela je čitaoca mnogo nepotrebnog zamaranja vida. Naposljetku, radovao sam se čitanjima njenih pronicljivih komentara i uživao u skraćivanju kada bi rekla „skraćuj” i unošenju izmena tamo gde je rekla „menjaj”. Ne bih mogao da zamislim osjetljivije i razumnije uredničke savete.

Debora Brodi, iz *Datona* u Njujorku, videla je od samog početka mogućnosti u ovom radu i zadržala je jasnu viziju o pravcu kojim je trebalo da krene. Bojao sam se da će rad sa dva urednika biti dosadan posao. Ispostavilo se da je zadovoljstvo.

Deniz Bukovski je oblikovala dugačak i nezgrapnan rukopis u formu primerenu za ponudu izdavačima.

Stručan i pažljiv rad izvršne urednice Alison Rajd u velikoj meri je poboljšao protok teksta, bez ikakvog uticaja na njegovo značenje.

Moja snaja, Noni Mate, prva je pročitala nekoliko prvobitnih uvodnih poglavlja. Njena kritika je bila neprocenjiva. Muraj Kennedy je takođe dao korisne povratne informacije.

Doktor Majkl Hejden je uložio svoje vreme i stručnost kako bi mi pomogao da razjasnim nedoumice koje sam imao u razumevanju genetike.

Betsi-Džo Špicer je sve ovo slučajno započela upućujući mi poziv da čujem njenu priču. Triš Kraford me je usmerila na pravi put kada je reč o pronalasku istraživanja o razvoju mozga iz oblasti neuronauke. Mnogi odrasli sa ADD-om¹ i roditelji dece sa ADD-om podučili su me, iskreno deleći sa mnom priče o svom životu.

Zahvalan sam četvorici ljudi koje smatram svojim učiteljima: psihoterapeutu Endrjuu Feldmaru, razvojnom psihologu dr Gordonu Nojfeldu, psihijatrici dr Margaret Vajs i porodičnom terapeutu dr Dejvidu Frimanu. Uticaj sve četvoro na ovim je stranicama.

Prijateljica Marija Oliverio vodila je računa o ordinaciji tokom mojih uzastopnih izostanaka dok sam pisao *Rasute umove* i začudo je uspevala da je organizuje čak i kad sam bio tamo.

Rej, moja životna partnerka i srodna duša, podelila je godine borbe, tuge, smeha, učenja i ljubavi koji su ušli u stvaranje velikog dela sirovog materijala za ovu knjigu. Takođe, radila je kao moj najstroži urednik: njeni pronicljivi komentari iznova i iznova su mi pomagali da se približim suštini onoga što sam hteo da kažem. Bez njenog pružanja ljubavi, ova knjiga ne bi mogla da postane stvarnost.

Na kraju, moram da izrazim zahvalnost svojoj deci, Danijelu, Aronu i Hani, koja su me naučila možda više nego što je trebalo, i koja su toplo podržala ostvarenje moje dugogodišnje želje da postanem autor.

1) Attention Deficit Disorder (ADD), poremećaj deficita pažnje. (Prim. prev.)

NAPOMENA AUTORA

Rasuti umovi sastoje se iz sedam delova. Prva četiri opisuju prirodu poremećaja pažnje i nude objašnjenje njegovog porekla, dok se poslednja tri bave procesom lečenja. Peti deo, o deci sa ADD-om, namenjen je ne samo roditeljima već i odraslima s poremećajem pažnje, jer daje informacije ključne za njihovo samorazumevanje. Na sličan način, roditelji koji pročitaju poglavlja koja se odnose na odraslu osobu sa ADD-om mogu steći dalje uvide o svojoj deci sa ADD-om, a možda i o sebi.

Poremećaji pažnje ponekad se skraćeno pišu ADD, a ponekad ADHD. Da bi se vode dodatno zamutile, zvanična oznaka je AD(H)D, koja znači da se ADD može imati sa ili bez hiperaktivnosti. ADD je naziv koji se ustalio u kolokvijalnoj upotrebi. To je najmanje zbunjujući oblik, a ujedno i najmanje nezgodan. I onaj je za koji sam se odlučio u ovoj knjizi.

Autor ohrabruje čitaoce da postavе pitanje na veb-sajtu <http://www.scatteredminds.com>.

UVOD

Oni koji „veruju” u njega, poremećaj pažnje obično objašnjavaju kao rezultat loših gena, a oni koji u njega ne veruju tumače ga kao posledicu lošeg roditeljstva. Zbunjenost, pa čak i oštrina koji okružuju javnu debatu o tom stanju, obeshrabruju argumentovanu raspravu o tome kako bi okolina i nasleđe mogli obostrano uticati na neurofiziologiju dece koja odrastaju u porodicama pod stresom, u fragmentiranom društvu pod velikim pritiskom i u kulturi koja se, kako se približavamo prelazu milenijuma, čini sve izbezumljenijom.

I sam imam poremećaj pažnje, a ADD je dijagnostikovano kod moje troje dece. Ne mislim da je to stvar loših gena ili lošeg roditeljstva, ali verujem da geni i roditeljstvo jesu posredi. Neuronauka je ustanovila da ljudski mozak nije programiran samo biološkom naslednošću, već da su njegove mreže oblikovane onim što se dešava nakon dolaska deteta na svet, pa čak i dok je u materici. Emocionalna stanja roditelja i način na koji žive svoj život imaju veliki uticaj na formiranje mozga njihove dece, iako roditelji često ne mogu znati ili kontrolisati te suptilne nesvesne uticaje. Dobra vest je da se velike promene u neuronskim mrežama mogu dogoditi kod deteta, pa čak i kod odrasle osobe, ukoliko se stvore uslovi neophodni za pozitivan razvoj.

Kad god se spomene okolina, ubrzo iskrsne pitanje krivice. „Mislite da su roditelji krivi?“, odmah pitaju ljudi. Uverenje da ako nešto nije u redu, neko mora biti kriv, pojednostavljena je predstava. Roditeljima dece sa ADD-om, sa svih strana okružnim nerazumljivim presudama i kritičnošću prijatelja, porodice, komšija, nastavnika, pa čak i stranaca na ulici, ne bi pomoglo da se još jedan prst uperi u njih. Ova knjiga to ne čini.

Jedan lekar u Ontariju dao je ocu devetogodišnjakinje s poremećajem pažnje značajno podesnu analogiju. Zamislite, rekao je, da stojite usred prepune sobe. Svi oko vas razgovaraju. Odjednom vas neko pita: „Šta je taj i taj rekao?” Tako stvari izgledaju u ADD mozgu i tako stvari deluju vašem detetu. Paralelna analogija odgovara situaciji u kojoj se zatiču roditelji dece sa ADD-om: zaglavili ste se usred gustog saobraćaja na raskrsnici; motor se ugasio i vi se svim silama trudite da ga pokrenete. Svi besno viču i trube na vas, ali niko ne nudi pomoć. Možda niko ni ne zna kako da vam pomogne.

Kao roditelji koji ulažu sve napore da svoju decu odgajaju u ljubavi i sigurnosti, ne treba da osećamo veću krivicu od one koju već osećamo. Potrebno nam je manje krivice i više svesti o tome kako se kvalitet odnosa roditelja i deteta može koristiti za unapređenje emocionalnog i kognitivnog razvoja naše dece. *Rasuti umovi* su napisani da podstaknu takvu svest.

Knjiga je napisana imajući i dve druge grupe čitalaca na umu. Nadam se da će odrasli s poremećajem pažnje ovde naći uvide koji će im pomoći da steknu dublje razumevanje sebe i puta kojim bi mogli da krenu ka sopstvenom izlečenju. *Rasuti umovi* takođe treba da pruže zdravstvenim radnicima s pacijentima sa ADD-om i nastavnicima koji rade sa studentima sa ADD-om sveobuhvatan uvid u ovo uglavnom pogrešno shvaćeno stanje.

Analiza ADD-a data u ovoj knjizi pokušava da sintetiše nalaze savremenih neuronaučnih istraživanja, razvojne psihologije, teorije porodičnih sistema, genetike i medicinske nauke.¹ Oni se kombinuju s tumačenjem socijalnih i trendova u kulturi, kao i sa mojim ličnim iskustvom odrasle osobe sa ADD-om, roditelja i lekara. Da bi se izbeglo davanje akademskog zamaha knjizi, reference su date u završnim napomenama, zajedno s komentarima namenjenim profesionalnom čitaocu i običnim čitaocima koji tragaju za izvorima predstavljenih informacija.

Istorija slučajeva i citati potiču iz mojih dosijea. Uz nekoliko izuzetaka, imena su promenjena.

PRVI DEO

Priroda poremećaja pažnje

1. TOLIKO ČORBE I SMEĆA

Medicina nam o značaju izlečenja, patnje i umiranja govori onoliko koliko nam hemijska analiza govori o estetskoj vrednosti grnčarije.

IVAN ILIČ, *Ograničenja medicine*

Do pre četiri godine, razumeo sam poremećaj pažnje otprilike koliko i prosečni severnoamerički lekar, što će reći skoro pa nimalo. O njemu sam naučio nešto više putem jedne od onih sudbinskih nezgoda koje ne mogu biti slučajne. Kao kolumnista *Gloub end mejla*, odlučio sam da napišem članak o ovom čudnom stanju nakon što me je poznanica koja je socijalna radnica, a kojoj je nedavno postavljena dijagnoza, pozvala da čujem njenu priču. Mislila je da ću biti zainteresovan – ili je, što je verovatnije, to predosetila. Od planiranog jednog, kolumna je narasla na niz od četiri teksta.

Sam čin opipavanja ove teme označio je uvid u to da sam, nesvesno, bio do guše u njoj čitavog života. Ovo shvatanje možemo nazvati fazom ADD epifanije, objave, koju karakterišu ushićenje, sticanje uvida, entuzijazam i nada. Činilo mi se da sam pronašao prolaz u one mračne udoline svog uma iz kojih kaos izlazi bez upozorenja, bacajući misli, planove, emocije i namere u svim pravcima. Osećao sam da sam otkrio šta me je to oduvek sprečavalo da postignem psihološki integritet: celovitost, mirenje i spajanje disharmoničnih fragmenata mog uma.

Nikada u mirovanju, um odrasle osobe sa ADD-om lebdi poput neke poremećene ptice koja može biti ovde ili onde neko vreme, ali nigde dovoljno dugo da bi svila gnezdo. Britanski psihijatar R. D. Lang negde je napisao da postoje tri stvari kojih se ljudi plaše: smrt, drugi ljudi i svoj um. Prestravljen od svog uma, uvek sam se plašio da provedem trenutak nasamo s njim. U džepu mi je uvek morala biti knjiga – pribor za prvu pomoć, za slučaj da budem zarobljen u čekanju bilo gde, čak i na minut, bilo da se radi o ekspozituri banke ili kasi supermarketa. Iznova sam sebi dobacivao odgriske svog uma da bih se njima hranio, kao da postoji neka divlja i zlobna zver koja bi me progutala onog trenutka kada ne bi žvakala nešto drugo. Nisam znao za bolje čitavog života. Šok samoprepoznavanja koji mnogi odrasli doživljavaju kada uče o ADD-u uzbudljiv je i bolan. Po prvi put daje koherentnost poniženjima i neuspesima, neispunjenim planovima i neizvršenim obećanjima, naletima maničnog entuzijazma koji proždiru sami sebe u svom ludom plesu, ostavljajući emocionalne ruševine za sobom, u naizgled bezgraničnom nizu aktivnosti u vezi sa mozgom, automobilom, radnim stolom, sobom.

Činilo se da ADD objašnjava mnoge moje obrasce ponašanja, misaone procese, detinjaste emocionalne reakcije, moj radoholizam i druga zavisnička ponašanja, iznenadne erupcije loše volje i potpunu iracionalnost, sukobe u braku i moje „Džekil i Hajd” obrasce odnosa sa decom. Kao i moj humor, koji može doći iz bilo kog neobičnog ugla i zasmejati ljude ili ih ostaviti hladnim, učinivši da šala rikošetira ka meni poput, kako Mađari kažu, „graška bačenog u zid”. Takođe je objasnio moju sklonost ka naletanju na vrata, udaranju glavom o police, ispuštanju predmeta iz ruku i naletanju na ljude pre nego što ih primetim. Moja nesposobnost da sledim uputstva – ili da ih uopšte pamtim – i moj paralitički bes pri suočavanju sa listom uputstava koja su mi govorila kako da koristim i najjednostavnije uređaje više nisu bili misteriozni. Iznad svega, uvid je otkrio osnov mog celoživotnog osećaja da se iz nekog razloga nikada ne približavam svom

stvarnom potencijalu u smislu samoizražavanja i samodefinisanja – svest odrasle osobe sa ADD-om da ima talente ili uvide ili neki nedefinirani pozitivan kvalitet s kojim bi se možda moglo povezati da žice nisu pogrešno ukrštene. „Mogu to da uradim sa pola mozga”, imao sam običaj da kažem u šali. To nije šala. Upravo tako sam radio mnoge stvari.

Moj put do dijagnoze bio je sličan putu mnogih drugih odraslih sa ADD-om. Gotovo nehotice sam saznao za stanje, istražio sam ga i potražio profesionalnu potvrdu da je moja intuicija u vezi s tim pitanjem pouzdana. S poremećajem pažnje upoznato je tako malo lekara ili psihologa da su ljudi primorani da postanu stručnjaci za samoodgoj sve dok ne nađu nekoga ko može da donese kompetentnu procenu. Imao sam sreće. Kao lekar, mogao sam da se snalazim u medicinskom lavirintu i potražim najbolje izvore pomoći. Nekoliko nedelja nakon što sam napisao svoje kolumne o ADD-u, procenio me je vrsni dečji psihijatar, koji radi i sa odraslim osobama s poremećajem. Potvrdio je moju samodijagnozu i započeo lečenje, isprva mi prepisavši ritalin. Takođe je razgovarao sa mnom o tome kako su neki od izbora koje sam donosio u životu ojačali moje ADD tendencije.

Moj život, poput života mnogih odraslih osoba sa ADD-om, podsećao je na žongliranje iz stare emisije Eda Salivana: čovek vrti tanjire uravnotežene na vrhu palice. Dodaje sve više i više palica i tanjira, njišući se frenetično napred-nazad dok palice, sve nesigurnije, prete da sruše sve. Može da nastavi tako sve dok se palice ne otrgnu kontroli, a tanjiri porazbijaju, ili se on sam sruši. Nečeg se mora osloboditi, ali ličnost sa ADD-om ima problem u oslobađanju od bilo čega. Ona, za razliku od žonglera, ne može da zaustavi nastup.

Sa nestrpljenjem i nedostatkom rasuđivanja karakterističnim za ADD, već sam bio počeo da uzimam lekove na svoju ruku, čak i pre zvanične dijagnoze. Osećaj hitnje je tipičan za poremećaj pažnje, kao i očajnička potreba da se istog časa dobije ono za čim se u tom trenutku žudi, bilo da je to predmet, aktivnost ili veza.

A u svemu ovome bilo je i još nečega, što je žena koja mi se nekoliko meseci kasnije obratila za pomoć dobro izrazila. „Bilo bi lepo da se malo odmorim od sebe”, rekla je, a ja sam potpuno razumeo taj osećaj. Čovek želi da pobjegne od umora, neprekidnog uzvitlalog i užarenog uma. Na dan kada sam prvi put čuo za poremećaj pažnje, uzeo sam ritalin u većoj dozi od preporučene početne. Kroz nekoliko minuta osećao sam se euforično i prisutno, sa doživljajem sebe punim uvida i ljubavi. Moja supruga je mislila da se ponašam čudno. „Izgledaš urađeno”, glasio je njen prvi komentar.

Nisam bio nedovoljno obrazovan tinejdžer željan tih efekata kad sam uzeo ritalin na svoju ruku. Bio sam već u svojim pedesetim, bio sam uspešan i cenjen porodični lekar čije su medicinske kolumne hvaljene zbog promišljenosti. Medicinu praktikujem polažući veliku vrednost u ideju izbegavanja farmakologije, osim ako nije apsolutno neophodna, i nepotrebno je reći da sam oduvek savetovao pacijente da se ne leče na svoju ruku. Ta upečatljiva neravnoteža između intelektualne svesti s jedne, i emocionalne svesti i samokontrole sa druge strane, karakteristična je za ljude s poremećajem pažnje.

Uprkos ovom padu u impulsivnost, verovao sam da na kraju tunela ima svetlosti. Problem je bio jasan, a lek elegantno jednostavan: pojedini delovi mog mozga su pola vremena mirovali; trebalo je samo probuditi ih iz sna. Tada bi „dobri” delovi mog mozga preuzeli kontrolu: mirni, zdravi, zreli, budni delovi. Nije išlo baš tako. Činilo se da se ništa nije mnogo promenilo u mom životu. Bilo je novih saznanja, ali ono što je bilo dobro, ostalo je dobro, a ono loše, loše. Ritalin me je ubrzo učinio depresivnim. Deksedrin, stimulans koji mi je potom prepisan, učinio me je budnijim i pomogao mi da postanem još efikasniji radoholičar.

Otkako sam sebi postavio dijagnozu, video sam stotine odraslih i dece s poremećajem pažnje. Sada mislim da su lekari i recepti počeli da igraju neumerenu, preteranu ulogu u lečenju ADD-a. Ono što započinje kao problem društva i ljudskog razvoja, postalo je gotovo isključivo definisano kao medicinska bolest.