

Pratarm?

Knyga *Išsiblaškę protai* pirmą kartą buvo išleista prieš dvidešimt ketverius metus¹ – 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 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 mintyti, 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 *Išsiblaškiusius protus* vartoju 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 tokį 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 pavadinome 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

¹ Pirmą kartą knyga buvo išleista 1999–2000 m., priklausomai nuo leidyklos (vert. past.).