

dr. Gail Saltz

MOČ RAZLIČNOSTI

*Vez med duševno motnjo,
nadarjenostjo in genialnostjo*

dr. Gail Saltz

MOČ RAZLIČNOSTI

*Vez med duševno motnjo,
nadarjenostjo in genialnostjo*

Prevedla Helena Marko



UMco

Ljubljana, 2019

Gail Saltz
MOČ RAZLIČNOSTI
Vez med duševno motnjo, nadarjenostjo in genialnostjo

THE POWER OF DIFFERENT
The Link Between Disorder and Genius

Copyright © 2017 by Gail Saltz. All rights reserved.

© za Slovenijo UMco, d. d., 2019. Vse pravice pridržane.

Prevod: Helena Marko

Izdajatelj in založnik: UMco d. d.
Zbirka Preobrazba

Odgovorni urednik: Samo Rugelj
Knjigo uredila: Renate Rugelj
Oblikovanje ovitka in postavitev: Aleš Cimprič
Slika na naslovnici: Depositphotos
Številčenje kazala in korektura: Vanja Jazbec
Tisk: Primitus d. o. o.
Naklada: 400 izvodov
Ljubljana, 2019

Brez pisnega dovoljenja založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, skupaj s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

Knjižno delo je izšlo v okviru programa, ki ga sofinancira
Javna agencija za knjigo Republike Slovenije.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922.2

SALTZ, Gail

Moč različnosti : vez med duševno motnjo, nadarjenostjo in genialnostjo / Gail Saltz ; prevedla Helena Marko. - Ljubljana : UMco, 2019. - (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: The power of different

ISBN 978-961-7050-18-9

295942400

UMco d. d., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana
tel.: 01/ 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si

VSEBINA



<i>Uvod</i>	9
1 UČNE RAZLIKE	
DISLEKSIJA	31
2 DISTRAKTIBILNOST	
MOTNJA POMANJKLJIVE POZORNOSTI, MOTNJA POMANJKLJIVE POZORNOSTI S HIPERAKTIVNOSTJO IN DRUGE MOTNJE POZORNOSTI	71
3 ANKSIOZNOST	
GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA, OBSESIVNO-KOMPULZIVNA OSEBNOSTNA MOTNJA, PANIČNA MOTNJA IN FOBIE	115
4 MELANHOLIJA	
DEPRESIVNA MOTNJA, DISTIMIJA IN DISFORIJA	155
5 KROŽNO NIHANJE RAZPOLOŽENJA	
BIPOLARNA MOTNJA	183

6 DIVERGENTNO MIŠLJENJE	
SHIZOFRENIJA, SHIZOAFEKTIVNA MOTNJA IN SHIZOIDNA OSEBNOSTNA MOTNJA	211
7 POVEZANOST	
MOTNJE AVTISTIČNEGA SPEKTRA	237
8 PRIHODNOST DRUGAČNEGA RAZMIŠLJANJA	277
<i>Zahvale</i>	299
<i>Končne opombe</i>	303
<i>Imensko in stvarno kazalo</i>	321

MOČ RAZLIČNOSTI

UVOD

»Toliko let sem si želel, da bi mu uspelo, hotel sem, da bi bil srečen,«¹ mi je nekoč dejal Noah, oče šestnajstletnega Ethana, ki so mu že kot malčku diagnosticirali motnjo pomanjkljive pozornosti (ADHD) in Aspergerjev sindrom. S svojimi besedami je ubesedil želje, ki jih imajo vsi starši za svoje otroke: *da bi bili srečni in uspešni*. Čeprav se ta cilja slišita tako enostavna, ju ni vedno lahko doseči – komurkoli. Toda za otroke in odrasle, ki so jim zdravniki diagnosticirali možganske razlike, je lahko ta pot še bolj neravna in nevarna.

V prvih letih Ethanovega šolanja so se njegovi osebni izzivi pojavili v obliki vedenjskih težav. Zdelo se je, kot da med Ethanovo bistrumnostjo in njegovo nezmožnostjo, da bi se telesno obvladal in z drugimi sodeloval na socialno primeren način, ni povezave. Ethan se spominja: »Med šolsko uro sem skakal po razredu. Včasih sem imel izbruhe jeze, tu je bilo še standardno nezavedanje, kdaj moram biti tiho ... V osnovi je šlo za vedenjske težave, zaradi katerih mi je bilo težko sodelovati z učitelji. Ti so morali porabiti preveč časa za ukvarjanje z menoj, jaz pa sem včasih kar zlezal pod mizo, da bi bral in jih ignoriral.«² Noah je Ethana opisal kot fanta, »ki mu manjka filter.«

Starši, vzgojitelji in učitelji se pogosto spopadajo s takimi notranjimi razkoli, kot ga je kazal Ethan: kaj storiti z intelektualno nadarjenim, toda vedenjsko težavnim otrokom? Pogosto gre za otroke, ki jim primanjkuje to, kar imenujemo »izvršilna funkcija,« torej sposobnost, da obrzdajo svoje vedenje in ne sledijo vsakemu impulzu, ki ga začutijo. Šolsko okolje s posebnim programom vzgoje in izobraževanja lahko odpravi stres, ki ga prinaša podrejanje standardom natrpanega razreda v običajni šoli, vendar je z izobraževalnega vidika lahko nenavdihujoče za sicer bistrega otroka. Noah se je odločil, da bo Ethana prepisal na šolo s posebnim programom, da bi se spoprijel z vedenjskimi vidiki njegovih težav – navsezadnje, če otrok ne zmore sedeti pri miru in pozorno slediti pouku, tudi svoje intelektualne nadarjenosti ne more izkoristiti.

Naposled se je s pomočjo kombinacije dozorevajočih komunikacijskih sposobnosti, neverjetne lastne vztrajnosti in preišljenega odmerka zdravila adderall (za motnjo pomanjkljive pozornosti) Ethan odločil, da je pripravljen zapustiti varovano okolje šole s posebnim programom in se spoprijeti z akademsko veliko bolj rigoroznim okoljem ene izmed najbolj tekmovalnih javnih šol na Manhattnu. To seveda ni bilo priporočilo šole s posebnim učnim programom, ki jo je obiskoval do tedaj. Tamkajšnji učitelji so verjeli, da ko učenca enkrat uvrstiš v določeno kategorijo učnih težav, tak učenec vedno potrebuje dodatno pomoč za svojo težavo. Menili so, da bo Ethan zabredel, če ne bo deležen take posebne pozornosti. Čeprav so imeli dobro mnenje o Ethanu kot o učencu, v resnici ni šlo za to. Niso uvideli, da je njihovo etiketiranje postalo omejujoče za Ethana. Niso prepoznali, da je razvil vztrajnost, sposobnosti in veščine, s katerimi bi lahko uspel še kje drugje.

Noah mi je povedal: »V Ethanovi naravi je nekaj zelo razodvednega in vedoželjnega. Zelo prijateljski je, bister in ustvarjalen. Ob pravih pogojih je izredno marljiv in veliko dušen. Verjetno mu je veliko teh vidikov pomagalo k večjemu samozavedanju.« Ethan se je začel povsem po lastni volji pripravljati na sprejemni izpit za vpis na specializirano gimnazijo (SHSAT) v New Yorku.* Noah je še dodal: »Dve poletji je vsak dan sedel na vlak za Flushing, da bi obiskoval tečaj za pripravo na izpit. To je bila povsem njegova odločitev.« Prav neverjetno je, da je mladenič, za katerega so učitelji v preteklosti menili, da je moteči element v razredu konvencionalne šole, premogel toliko samodiscipline. Ethan je pojasnil: »Moja močna motivacija, da bi se vpisal na konvencionalno gimnazijo, je izvirala iz strahu za mojo prihodnost in iz želje, da bi naredil kaj več.« Njegov oče je povedal: »Ethan je napregel vse sile, da bi dokazal, kako so se vsi motili glede njega. Ni se želel zgolj vpisati na specializirano gimnazijo, hotel se je vpisati na tisto, ki si jo je najbolj želel obiskovati. Resda nas je zaprosil za kak nasvet, toda v resnici je potreboval podporo, ki smo mu jo brezplačno dajali. Samemu sebi je želel dokazati, da zmore, da je lahko uspešen. Jaz sem imel vlogo spodbujevalca.« Izziv, ki ga predstavlja akademsko prilagajanje na newyorško specializirano gimnazijo, je strah vzbujač za vsakega dijaka, Ethanovo družino pa je še skrbelo, kako bo mladenič prestal ta prehod v socialnem smislu. Dasiravno mu ni bilo vedno lahko, je Ethan na tej šoli zablestel in se lepo razvijal.

Po tem, ko se je naučil obvladovati impulzivnost iz svojih mlajših let, se je jasneje izrazila druga plat njegove motnje

* V New Yorku imajo devet specializiranih javnih gimnazij, ki so namenjene akademsko in umetniško nadarjenim dijakom, op. prev.

pomanjkljive pozornosti in Ethan se je lahko ustvarjalno razcvetel. Očarala ga je tehnologija in pokazal je neizmer- no domiselnost pri uporabi tehnologije za reševanje proble- mov. Ena izmed lastnosti motnje pomanjkljive pozornosti je hiperfokus ali povečano usmerjanje pozornosti na nalogo, ki posameznika še posebej zanima. Ethana še zlasti zanima programiranje. Njegova sposobnost, da se zagriže in povsem izgubi v določeni nalogi – kar je neposredni učinek motnje pomanjkljive pozornosti, o čemer bom spregovorila v dru- gem poglavju –, močno prispeva k njegovi sposobnosti za ustvarjalno reševanje problemov. Ker si je želel sam sestaviti računalnik, so mu starši za šestnajsti rojstni dan podarili računalniške komponente. Ni si sestavil le lastnega računal- nika, temveč si je na iPadu ustvaril še oddaljeno namizje, da mu nikoli ne bi bilo treba skrbeti, ali česa nima pri roki za šolo, ne glede na to, kje se nahaja. Noah je dejal: »Ves čas govori o teh stvareh, tako je mahnjen na tehnologijo, tako ga vznemirja reševanje problemov.« Ethan je začel kodira- ti že pri desetih letih s programom Scratch, ki so ga razvi- li v raziskovalnem centru MIT,* vendar je kmalu presegel njegove omejitve in začel pisati lastne računalniške kode. V gimnaziji je Ethan ugotovil, da se zna povezati z drugimi bistrimi dijaki, četudi je vsak od njih imel svoje muhe. »Na moji šoli je kup čudaških dijakov, kar je kot naročeno zame. Zelo malo obsojanja je med nami. Mi čudaki predstavljamo večji del dijakov na šoli.«

Ethanova zgodba je zgodba o končnem uspehu in mlade- nič se zdi vsaj tako srečen, kot bi človek pričakoval od naj- stnika. Toda njegova zgodba o uspehu je plod hudih napo- rov Ethana in njegovega požrtvovalnega očeta. Pri Ethanu se

* Massachusetts Institute of Technology, op. prev.

ključ do uspeha ni skrival zgolj v blaženju njegovih slabosti. Če bi Ethan in njegov oče ubrala tako pot, bi morda mladenič skozi ves proces šolanja obiskoval šolo s prilagojenim programom. V Ethanovem primeru – in še v mnogih drugih primerih posameznikov z možganskimi razlikami – je bilo ključno ublažiti njegove slabosti *in* mu obenem ponuditi priložnosti, da v največji meri izkoristi svoje sposobnosti in odlike. Druga plat Ethanovih izzivov so njegovi najsvetlejši prebliski genialnosti. To sta skrivnost in čudo delovanja človeških možganov, pri razvozlavanju te skrivnosti pa smo šele na samem začetku.

KAJ STA NADARJENOST in genialnost? Kako lahko soobstajata z nečim, kar štejemo za mentalno hibo v obliki možganske razlike? In ko smo že pri tem, kaj sploh je možganska razlika? Mnogi menimo, da je bil Einstein vzorčen primer genija. Tudi brez inteligenčnih preizkusov lahko empirično doženemo, da je bil Einstein izredno intelektualno nadarjen mož, ki je za nekaj standardnih deviacij presegal povprečno inteligentnega človeka, tako kot že Leonardo da Vinci ali Isaac Newton pred njim. Med nami je veliko uspešnih ljudi, in čeprav morda ne veljajo za genije z veliko začetnico, dosegaajo nadpovprečne stvari na vseh področjih. Prav tem uspešnejšem, ki svoje rezultate dosegaajo na že skoraj genialne načine, se bom najbolj posvetila v tej knjigi.

Oxfordov slovar nadarjenost in genialnost definira kot »izjemno intelektualno ali ustvarjalno moč ali drugo naravno sposobnost.«³ Jasnost in preprostost te definicije nam pomaga pojasniti soobstoj nadarjenosti in šibkih točk v takih uspešnejših. Večina nas intuitivno razume, da smo lahko izjemno dobri v eni stvari in izjemno slabi v drugi. Mit o

raztresenem profesorju obstaja z razlogom, tako kot mit o trpečem umetniku. V tej knjigi raziskujem načine, kako so edinstvena vezja v možganih mnogih uspešnežev – tj. nekateri vidiki, ki bi jih v določenih kontekstih lahko šteli za slabosti – neposredno prispevala k njihovim sposobnostim in dosežkom.

Da bi lahko poimenovali ali diagnosticirali široko paleto možganskih razlik, ki jih zasledimo pri ljudeh, se zdravniki in zdravstvene zavarovalnice posvetujejo z *Diagnostičnim in statističnim priročnikom duševnih motenj* (DSM), ki ga izdaja Ameriška psihiatrična zveza. Najnovejša izdaja, s kratkim imenom *DSM-5*, navaja 157 različnih diagnoz.⁴ Te klasifikacije zajemajo vse od različnih oblik učnih razlik, kot je disleksija, do težkih duševnih bolezni, kot je shizofrenija. Četudi priročnik sam po sebi ne velja za neko sijajno čtivo, je peta izdaja *DSM*, ki ga je Ameriška psihiatrična zveza predstavila maja 2013 na svojem letnem srečanju, požela pravi plaz kritik. Ta diagnostični priročnik je vedno veljal za nepopolno orodje. Njegove lične kategorizacije konstelacij simptomov v ločene psihiatrične motnje so pogosto arbitrarne, človeški možgani pa se izmikajo takemu črno-belemu predalčkanju. Kljub temu je ta priročnik nujno zlo za zdravnike in paciente, saj zdravstvene zavarovalnice zahtevajo tovrstno kategorizacijo zaradi kritja stroškov zdravljenja.

Eden izmed najglasnejših kritikov *DSM-5* je bil psihater Allen Frances, ki je vodil projektno skupino za pripravo *DSM-4*. V članku, ki ga je napisal za revijo *Psychology Today*, je odobritev novega nabora diagnostičnih smernic s strani Ameriške psihiatrične zveze imenoval »najbolj žalostni trenutek moje dolge strokovne kariere.«⁵ Allen je menil, da *DSM-5* nadaljuje z večanjem števila diagnoz, da bi

patologizirali prevelik del človekovega vedenja, in trdil, da ne obstajajo raziskovalni kriteriji, s katerimi bi lahko potrdili vsako izmed diagnoz, ki je navedena v novem priročniku. Tudi Thomas Insel, direktor Nacionalnega inštituta za duševno zdravje (NIMH) med leti 2002 in 2015, se je spraševal o utemeljenosti diagnostičnih kriterijev v *DSM-5* ter nasprotno združevanju duševnih motenj, za katere je menil, da morajo biti opredeljene kot ločene motnje. Zapisal je: »Čeprav *DSM* opisujejo kot *biblijo* psihiatričnega področja, je v najboljšem primeru *slovar*, ki vsebuje vrsto etiket in njihove definicije.«⁶ Zaključil je z besedami: »Pacienti z duševnimi motnjami si zaslužijo boljše.«

In res si zaslužijo, saj je etiketiranje z duševnimi motnjami za človeka že samo po sebi vir znatne bolečine in trpljenja. Razgreta debata glede *DSM-5* nam razkriva, kako delikatna tema so etikete, in ne le v medicinskih in znanstvenih skupnostih. Etikete so že po naravi omejujoče, če pa namigujejo še na duševno bolezen, so lahko za človeka naravnost strašne. To je zagotovo držalo za starše otrok z Aspergerjevim sindromom, ko so izvedeli, da je *DSM-5* Aspergerjev sindrom vključil med motnje avtističnega spektra. Starši otrok, ki so bili diagnosticirani z milejše zvenečim Aspergerjevim sindromom, so zaprepadeno ugotovili, da zdravstveni strokovnjaki njihove otroke po novem uvrščajo v isto kategorijo kot ljudi s simptomi, ki se zdijo veliko bolj ekstremni, morebiti celo pogubni. Takšna je moč etiket.

Medtem ko zdravstveni strokovnjaki, zagovorniki zdravja in prizadeti starši razpravljajo o jeziku, ki ga uporabljamo za diagnosticiranje ljudi z možganskimi razlikami, se zna zgoditi, da bodo zaradi novih iniciativ na področju nevroznanosti njihova prerekanja kmalu postala brezpredmetna.

Skoraj hkrati z izdajo *DSM-5* je predsednik Obama napovedal zagon pobude za raziskovanje možganov s pomočjo inovativnih nevrotehnologij (s krajšim imenom pobuda BRAIN)*, s katero bodo ustvarili dinamično sliko oziroma zemljevid človeških možganov. Ta iniciativa, ki daleč presega intelektualno vajo, predstavlja prvi korak k odkrivanju novih načinov strokovnega obravnavanja, preventive in naposled zdravljenja možganskih motenj, ki zajemajo vse od Alzheimerjeve bolezni do shizofrenije. Ne moremo začeti reševati težav, ki jih ne vidimo, in prav osupljivo, morda že kar tragično, je, da je medicinska znanost do sedaj skušala krmariti med možganskimi boleznimi in motnjami, ne da bi pri tem imela v rokah nekaj tako osnovnega, kot je zemljevid. Stoletja pred odkritjem psihoterapije in psihofarmakov je zdravljenje duševno bolnih ljudi povprečini obsegalo zapiranje pacientov v norišnice, ki so veliko bolj spominjale na zapor kot pa na bolnišnico, saj so tamkajšnje paciente z verigami privezovali na postelje, jih tunkali v ledeno mrzlo vodo, jim povzročali diabetični šok ali izvajali lobotomijo. Na srečo so tovrstne grozote stvar preteklosti, toda zdravstveni strokovnjaki še danes delujejo precej podobno kot slepci ob srečanju s slonom: vsak med nami si obupano prizadeva, da bi razumel le svoj del večje skrivnosti.**

* V angleščini: Brain Research through Advancing Innovative Neurotechnologies, op. prev.

** Stara indijska parabola pripoveduje, kako so slepci prvič srečali slona in ga skušali osmisлити tako, da se je vsak dotaknil le enega dela živali, nato pa drugim opisal, kaj je zatipal s prsti. Zaradi opisov na podlagi svojih delnih izkušenj s slonom so se slepci popolnoma skregali med seboj. Nauk zgodbe je, da so ljudje nagnjeni k temu, da svoje delno izkustvo predstavljajo kot celotno resnico, pri tem pa ignorirajo delna izkustva drugih, op. prev.

V času pisanja te knjige je Obamova administracija obelodanila, da so v okviru pobude BRAIN prek javnega in zasebnega financiranja zbrali že več kot tristo milijonov dolarjev. Ko je bil Thomas Insel še za krmilom te pobude, je namignil, da se bodo pri svojem delu povsem osvobodili etiket iz DSM-ja. Zagovarjal je teorijo, da teh pionirskih naporov ne smejo ovirati potencialno napačne in arhaične predpostavke. Insel je verjel, da je treba vse stare napotke umakniti z mize in začeti povsem od začetka. Vsi indici pričajo, da bo pobuda BRAIN nadaljevala v tej smeri.

Ideja o nepopisanem listu je neizmerno privlačna in tudi nov besednjak bi nam prišel prav. Napredek v našem razumevanju možganske znanosti in spektra zdravstvenih stanj sta privedla do evolucije v splošnem odnosu do duševnih bolezni. Toda izrazi, ki jih uporabljamo za njihovo opisovanje, so zgolj eden izmed indicev, ki kažejo na to, kako dolga pot je še pred nami pri premagovanju sramu in stigme. Kar pomislite, kolikokrat za osebo z diagnosticirano duševno motnjo s posmehom v glasu rečemo, da je *malo čez les*. Besedi, kot sta *zaostal* ali *retardiran* končno izginjata iz naših besednjakov, še vedno pa relativno pogosto slišimo, da ljudje za človeka z duševno boleznijo rečejo, da je *nor*. Čeravno so ljudje z duševnimi boleznimi veliko pogosteje žrtve kaznivih dejanj kot pa njihovi storitelji, mediji tista zelo redka hudodelstva, ki jih zagrešijo ljudje z diagnosticiranimi duševnimi boleznimi, prepogosto napihnejo v senzacionalistične novice in jih podajajo kot reprezentativna dejanja vseh ljudi z duševnimi boleznimi.⁷

Zato je bilo prav osvežujoče, ko je predsednik Obama v svojem nagovoru ob zagonu pobude BRAIN dejal: »Nobene-ga sramu ne bi smelo biti pri pogovoru o ali iskanju pomoči za ozdravljive bolezni, ki prizadenejo preveč ljudi, ki so nam

dragi.« V tem stavku bi moral biti poudarek na besedi *preveč*. Po nekaterih ocenah bo skoraj polovica Američanov na neki točki svojega življenja izkusila duševno motnjo.⁸ Glede na to statistiko je vprašanje, ali ni to, kar imenujemo duševna motnja – kot da gre za neki odklon –, nemara naravni del raznolikosti naše vrste. Prav mogoče je, da bolj ko bomo razumeli človeške možgane, bolj bomo ugotavljali, da ne obstaja nekaj, kar bi lahko imenovali normalni možgani. V svojem blogu za revijo *Scientific American* je Scott Barry Kaufman, znanstveni direktor Inštituta za domišljijo v Centru za pozitivno psihologijo na Univerzi v Pensilvaniji, zapisal: »Čisto vsak zdrav posameznik se nahaja na neki točki vsakega psihopatološkega spektra (npr. shizofrenskega, avtističnega ali afektivnega). Še več, vsak izmed nas v teh dimenzijah vsak dan in skozi vse življenje kaže znatna nihanja.«⁹

Duševne motnje niso zgolj splošno razširjene, še prekrivajo se med seboj. Enoznačna in lično urejena diagnoza preprosto ne obstaja. V preteklosti smo posameznike tlačili v lepo pospravljene predalčke – tale trpi za anksioznostjo, drugi za depresijo, tretji ima avtizem, četrti ima disleksijo. Toda vse bolj se zavedamo, da možganske razlike in simptomi, ki so z njimi povezani, niso neke ločene entitete. Mnoge ljudi, če že ne kar vseh, lahko uvrstimo v več kategorij možganskih razlik. Četrtni ameriških otrok so diagnosticirali anksioznost, ta pa je lahko tudi simptom drugih možganskih razlik – od motnje pomanjkljive pozornosti do disleksije ali depresije.¹⁰ Enoznačne etikete, ki jih skušamo prilepiti ljudem, so v najboljšem primeru pretirano poenostavljene, v najslabšem pa napačne.

Okoli diagnoze duševne motnje se pogosto spusti prava megla negativnosti. Zelo malo vemo o možganskih razlikah

in kaj jih povzroča, tega, česar ne razumemo, pa se bojimo. Trepetamo pred stigmatizacijo, pred obsojanjem, pred občutkom, da smo zgube, pred izgubo normalnosti. Starši so zelo prestrašeni za svoje otroke in tožijo, da diagnoza duševne motnje predstavlja obsodbo, ki bo zavirala uspešnost njihovih otrok v prihodnosti in jih potencialno obsodila na nesrečo v življenju. Mnogi odrasli so precejšnji del svojega življenja sumili, da njihovi možgani preprosto ne delujejo na enak način kot delujejo možgani drugih, to pa je zadalo strašen udarec njihovi samopodobi in odnosom z drugimi. Pogosto pride do tega, da so se starši prisiljeni soočiti z lastnimi duševnimi težavami šele takrat, ko se z njimi spopadejo tudi njihovi otroci. V strokovni obravnavi motnje pomanjkljive pozornosti je postalo že klišé, da se očetu otroka s tako diagnozo na neki točki posveti in si reče: »Hm, mislim, da imam tudi sam take težave.«

Negativnost, ki obkroža možganske razlike, ustvarja ozračje, v katerem se ljudje odločijo, da bodo simptome bodisi ignorirali bodisi jih bodo skušali odgnati. Zagotovo lahko preudarno predpisana zdravila mnogim posameznikom s težjimi oblikami duševnih motenj prinesejo pristno olajšanje njihovih težav. Toda dejstvo, da se medicina izrazito posveča lajšanju simptomov, nas odvrča od enako pomembne kulturne diskusije o edinstvenih sposobnostih, odlikah in uvidih, ki so del teh istih konstelacij simptomov.

Danes imamo na voljo veliko kliničnih dokazov, da nam možganske razlike ne predstavljajo le izzivov, ki jih moramo premagati. Ta knjiga ponuja pregled teh raziskav in prikaže, kako se to krhko ravnovesje med sposobnostmi in težavami zrcali v življenjih posameznikov. O tematiki nadarjenosti, genialnosti in duševnih bolezni znanstveniki

razglablajo in razpravljajo že desetletja. Naše kulturno zavedanje povezave med duševnimi motnjami, nadarjenostjo in genialnostjo je staro toliko kot filozofija. Platon je pisal o nečem, kar je sam poimenoval »božanska norost,« Aristotel pa je spoznal, da so ustvarjalni ljudje nagnjeni k melanholiji. Nobeno naključje ni, da med ameriškimi dobitniki Nobelovih in Pulitzerjevih nagrad za pisateljske dosežke najdemo tako visok odstotek alkoholikov.¹¹ Morda se tega manj zavedamo, nismo pa presenečeni, ko izvemo, da pri najbolj ustvarjalnih posameznikih obstaja višje tveganje za duševne bolezni kot pri manj ustvarjalnih.¹²

Nancy Andreasen, nevroznanstvenica in nevropsihiatrinja na Univerzi Iowa, je izvedla desetletje dolgo raziskavo, v kateri je preučevala trideset piscev, ki so se udeleževali slovite pisateljske delavnice, ki jo je organizirala prej omenjena univerza¹³ in je bila znana po tem, da je pritegnila tako izjemno ustvarjalne in nadarjene posameznike, kot sta Ann Patchett in John Irving. Andreasen je primerjala pisatelje z delavnice na Univerzi v Iowi s kontrolno skupino tridesetih posameznikov podobne starosti in inteligenčnega kvocienta, ki so bili zaposleni na ne ravno ustvarjalnih področjih. Ugotovila je, da je kar osemdeset odstotkov pisateljev poročalo o kakšni incidenci duševne motnje, medtem ko je v kontrolni skupini to navedlo zgolj trideset odstotkov. Četudi ugotovitve, do katerih je prišla Andreasenova, temeljijo na posameznih študijah primera – v nasprotju z naključno nadzorovano študijo, ki ponavadi predstavlja zlati standard za znanstveno rigoroznost –, so njeno delo kasneje klinično in raziskovalno podprli še mnogi raziskovalci, ki jih citiram v tej knjigi.

Svet je poln fascinantnih ljudi, ki niso dosegli takšnega uspeha *kljub* svojim možganskim razlikam, temveč v

pretežni meri *zaradi* svojih možganskih razlik. Raziskovalci Darya L. Zabelina, David Condon in Mark Beeman z oddelka za psihologijo na Univerzi Northwestern so v reviji *Frontiers in Psychology* poročali, da so ustvarjalni dosežki v resničnem svetu – tj. med zdravimi posamezniki brez kliničnih diagnoz – pomenljivo bolj verjetni med ljudmi, ki so kazali večjo nagnjenost k psihotizmu (ki ga še zlasti povezujeemo z impulzivnostjo in iskanjem vznemirljivih doživetij) in hipomaniji (tj. vzneseno razpoloženje, ki privede do hitrih miselnih procesov).¹⁴

Toda kaj nam prinaša pripoznanje povezave med možganskimi razlikami, nadarjenostjo in genialnostjo? Kaj naj torej kot starši, vzgojitelji, učitelji ali celo ljudje, ki so morda sami dobili diagnozo, da imajo možgansko razliko, storijo z dokazi, ki kažejo, da prav stvari, ki jim lahko otežujejo življenje (npr. nezmožnost sproščene navezovanja stikov z drugimi, učne razlike ali razpoloženske motnje), pogosto pridejo v paketu z edinstvenimi veščinami in nadarjenostjo (npr. umetniškimi sposobnostmi, ustvarjalnostjo, talentom za pomnjenje števil ali imen ali sposobnostjo, da si na povsem lasten način vidno predstavljajo podatke)? In ali je mogoče, da bi – če se ne bi toliko osredotočali na diagnoze in etikete, temveč na potencial, na tisto *iskrico*, ki jo prinašajo možganske razlike – lahko dobili dostop do edinstvenih zmožnosti, ki bi lahko na nov način prispevale k našim družinam, skupnostim in svetu kot takem?

Za to knjigo sem izvedla več kot petdeset intervjujev s strokovnjaki s področij psihiatrije, izobraževanja, ustvarjalnosti in otrokovega razvoja, pa tudi z izjemno uspešnimi posamezniki, ki so se odkrito spoprijemali s simptomi svojih možganskih razlik. Obiskala sem več šol in jih prosila, naj

identificirajo otroke, ki kažejo veliko intelektualno in umetniško nadarjenost, hkrati pa se spoprijemajo s psihiatričnimi diagnozami in/ali učnimi razlikami. Govorila sem z mnogimi starši teh otrok, da bi določila konstelacijo dejavnikov, ki je potrebna za vzgojo otroka z možganskimi razlikami. Prav tako sem se pogovorila z enim izmed bivših vodij Nacionalnega inštituta za duševno zdravje in z drugimi vodji, ki usmerjajo prihodnost področij otroške in odrasle psihiatrije ter nevroznanosti. Pripravila sem še izčrpen pregled znanstvene literature in nedavnih raziskav, ki se nanašajo na znanost razumevanja korelacij med simptomi možganskih razlik in določenimi posebnimi sposobnostmi, ki jih te prinašajo.

Cilj te knjige je osvetliti korelacijo med genialnostjo in možganskimi razlikami ter pomagati posameznikom z možganskimi razlikami, njihovim družinam in skupnostim, da spodbujajo in podpirajo izjemne sposobnosti, ki spremljajo tovrstno drugačnost. S tem nočem reči, da so vsi ljudje z možganskimi razlikami geniji z veliko začetnico ali da imajo možnost to postati. Ni vsak človek z obsesivno-kompulzivno motnjo izbranec, ki bo naše razumevanje nastanka vrst in izvora človeka tako postavil na glavo, kot je to uspelo Charlesu Darwinu. Kljub temu pa lahko vsakogar, za katerega se zdi, da je zmožen povečane pozornosti do podrobnosti, spodbujamo, naj tvorno usmeri to svojo sposobnost, saj bo lahko tako dosegel zelo uspešne rezultate in izrazil svojo lastno iskrico nadarjenosti. Podobno se tudi vsi otroci z motnjo pomanjkljive pozornosti ne bodo razvili v revolucionarne mislece, kot je bil Albert Einstein. Drži pa, da motnjo pomanjkljive pozornosti močno povežemo s prepuščanjem domišljiji in z domiselnostjo. Einstein brez svojega sanjavega, distraktibilnega uma nikoli ne bi prišel do svojih

zgodovinskih znanstvenih odkritij. Ko se starši uspejo nekoliko otresti strahov, da psihiatrične diagnoze njihove otroke obsojajo na neuspeh v življenju, lahko vložijo več svoje energije v prepoznavanje tega, kaj bi lahko pritegnilo otrokovo pozornost, in ustvarjajo priložnosti, da otroci zablestijo na področjih, na katerih so še posebej dobri.

Če citiram besede psihologa Scotta Barryja Kaufmana: »Mislim, da nima vsak človek z možgansko razliko potenciala, da bi na vseh področjih dosegel odličnost, menim pa, da se v vsakem človeku skriva potencial, da zablesti na določenem področju.«¹⁵

Seveda atipični možgani niso povezani samo z zanimivimi dosežki. Nekateri duševne bolezni zaznamujejo takšni ekstremi, ki so kvarni za kakršnokoli ustvarjalno izražanje. Enako važno si je zapomniti, da je pri človeku brez kakršnekoli možganske razlike tudi primerjalno nižja pogostnost nadpovprečne ustvarjalnosti. Ta fenomen imenujemo *obrnjena U-krivulja*, nanaša pa se na možganske razlike, o katerih govorim v tej knjigi. To pomeni, da v resnici obstaja neka idealna točka, na kateri lahko posameznik izrazi svoje posebne sposobnosti, odlike ali iskrico genialnosti, ki jih povezujemo s katerokoli možgansko razliko. Ta idealni razpon obstaja med ekstremoma običajne možganske funkcije in akutno boleznijo. Z drugimi besedami, oseba z blažjo do zmerno obliko bipolarnе motnje bo prej ustvarjalno plodna kot pa oseba brez bipolarnе motnje ali oseba s težjo obliko bipolarnе motnje.¹⁶

To pomeni tudi to, da so posamezniki z možganskimi razlikami veliko bolj sposobni produktivno izraziti svojo iskrico genialnosti, kadar so njihovi simptomi brzdanji z ustrežno obliko strokovne obravnave oziroma zdravljenja.

Poleg nevrologije posameznih možganskih razlik ta knjiga raziskuje tudi druge posebne značilnosti, ki razlikujejo zelo uspešne ljudi z možganskimi razlikami od tistih, ki se z njimi ne znajo tako dobro spoprijeti. Pokazala bom, kako lahko te pozitivne lastnosti spodbujamo pri sebi in kako lahko zanje skrbijo starši, vzgojitelji in učitelji takšnih posameznikov. Uspeh je posledica kompleksnega nabora dejavnikov – od podpornih mrež do ustrezne strokovne obravnave ali zdravljenja, od človekovega poguma do njegove predanosti in odločnosti –, ki lahko omogoči ljudem z možganskimi razlikami, da izkoristijo svoje edinstvene spretnosti in načine gledanja, s tem pa dragoceno prispevajo k naši kulturi. Prek zgodb posameznikov, družin, vzgojiteljev in učiteljev, ki so neprecenljivo pripomogli k uspehu ljudi z vsemi vrstami možganskih razlik, bomo spoznavali, kaj je tisto, kar predstavlja razliko med diagnozo, ki človeka obsodi na negotovo in nesrečno življenje, in diagnozo, ki nekaterim pomaga izkoristiti njihove edinstvene talente in jim odpre vrata k številnim priložnostim.

V triindvajsetih letih svoje zasebne psihiatrične prakse in dela na medicinski fakulteti Weill Cornell v okviru newyorške prezbiterijanske bolnice sem vedno posvečala posebno pozornost načinom, kako uspešni ljudje združujejo svoje pomanjkljivosti s svojimi talenti. Ironično je, da se moji pacienti osredotočajo na to, kako bi se prebili mimo ovir, ki stojijo med njimi in njihovimi večjimi cilji, čeprav bi lahko iz teh istih ovir pogosto črpali veliko moč, strokovnjaki pa opazovali, kako sijajno znajo pacienti izkoristiti svoje bitke in kakšne manevre izvajajo, da bi jih zaobšli.

To je bil moj navdih za razvoj serije *Moč uma*, pri kateri sem v kulturnem in skupnostnem centru 92nd Street Y razpravljala

o vplivu psihološke strukture na osebne dosežke, in za serijo *Psihobiografija*, v kateri sem raziskovala korelacijo med duševnimi motnjami in briljantnostjo pri slovitih umetnikih, avtorjih in zgodovinskih osebnostih. Pri svojem psihiatričnem delu sem lahko iz prve roke videla, kakšen vrelec uvidov in čustvene inteligence so lahko pacienti z možganskimi razlikami. Ob ustreznem medikamentoznem zdravljenju ali s psihoterapijo pozitivni vidiki depresivne motnje ne izginejo, temveč jih posameznik lahko uporabi kot svoj vir. Celo Andrew Solomon, eden izmed vodilnih intelektualcev v državi, dobitnik ugledne ameriške književne nagrade National Book Award in avtor odličnih knjig, kot sta *Far from the Tree (Daleč od drevesa)* in *The Noonday Demon (Opoldanski demon)*, svoje pronicljivo razumevanje empatije pripisuje lastnim izkušnjam s hudo klinično depresijo. Z njegovim zavedanjem domnevno koristne strani diagnoze, ki jo običajno štejemo za povsem negativno, se strinjajo tudi številni strokovnjaki in visokofunkcionalni posamezniki, ki sem jih intervjuvala za to knjigo.

Pogovarjala sem se z mnogimi uspešnimi in izjemno ustvarjalnimi posamezniki z možganskimi razlikami in vsakega izmed njih sem vprašala, ali bi, če bi lahko, za vedno odpravili svojo možgansko razliko. Razen intervjuvanke s shizofrenijo so vsi rekli, da je ne bi odpravili, ne glede na vso bolečino, ki jim jo je povzročila v življenju. Noben izmed mojih intervjuvancev si ni znal predstavljati, da bi ločil svoje sposobnosti in odlike od svojih slabosti.

Znanost potrjuje njihove instinkte. Zdravstveni strokovnjaki so si v preteklosti zamislili frenologijo možganov, nauk o spoznavanju človekove osebnosti na podlagi oblike in meritev lobanje. Menili so, da lahko možgane razdelimo na

posamezne dele, pri čemer je vsak del možganov zadolžen za zelo specifično funkcijo. Ta zastareli pogled na možgane so znanstveniki zavržli, saj naši možgani niso omarica s kartotekami. Iz njih ne moremo kar izpuliti tega, kar nam ne služi dobro, ali natančno identificirati tega, kar nam. Naši možgani prej spominjajo na koralne grebene, na katerih so tudi navidezno različne vrste (ali deli možganov) med seboj močno povezane in vzajemno odvisne.

Možganska funkcija ni lično pospravljena. Med različnimi deli možganov se pretakajo bibavični tokovi, zato pomanjkljivosti na enih področjih omogočajo prodorno delovanje drugih. V primeru možganov z diagnozo motnje pomanjkljive pozornosti obstaja disregulacija tega, kar imenujemo »izvršilna funkcija.« V nasprotju s splošnim prepričanjem pri osebi z motnjo pomanjkljive pozornosti ne gre za to, da tak posameznik nečemu ne bi znal posvetiti pozornosti, temveč za to, da ne zmore vedno nadzorovati tega, kdaj in k čemu usmeri svojo pozornost. Toda prav ta disregulacija zmanjšuje inhibicijo mišljenja, spodbuja sanjarjenje in poraja kreativne misli.

Še več, prav napetost in interakcija med redom in neredom v možganih ustvarja idealne pogoje za nadarjenost in genialnost. Po mnenju Rexa Junga, nevropsihologa in raziskovalca področja slikanja možganov, lahko nadarjenost in genialnost neposredno pripišemo naravi dinamičnega toka med dvema omrežjema v možganih: omrežju za kognitivni nadzor in privzetemu omrežju. Omrežje za kognitivni nadzor je zadolženo za reševanje problemov v zunanjem svetu (kar imenujemo konvergentno mišljenje), privzeto omrežje pa je odgovorno za notranje porajanje misli (kar imenujemo tudi divergentno mišljenje). Pri nevrotipičnih možganih

sta ti omrežji v ravnovesju in med njima prihaja do manj izrazitih nihanj. V atipičnih možganih prihaja do bolj dramatičnih, hitrejših in manj zaviranih nihanj ter tokov.¹⁷ Pomembno je poudariti, da tudi pri visokofunkcionalnih posameznikih z možganskimi razlikami obstaja določena mera ravnovesja med obema omrežjema. Če vzamemo za primer osebo z bipolarno motnjo: ko tak posameznik vstopa v bolj manično fazo, se mu lahko porodi veliko več kreativnih zamisli, toda brez ustreznega zdravljenja (denimo regulativnega učinkovanja zdravil) mišljenje takšne osebe postane preveč neuravnovešeno, da bi lahko bilo produktivno. Ustvarjalnost do neke mere resda izvira iz privzetega omrežja, vendar potrebuje urejeni vpliv kognitivnega omrežja, da se lahko dobro izrazi in udejanji.

To vzajemno vplivanje inhibicije in dezinhibicije – način, kako določeni deli možganov zavirajo druge, in kako lahko primanjkljaj v enem predelu možganov povzroči okrepitev drugega – predstavlja novo in hitro razvijajoče se področje znanstvenih odkritij. Šele začnemo opazovati prve obrise teh subtilnih medsebojnih vplivov. Naj podam en primer: čeprav *manjši* volumen sive možganovine v levem lateralnem orbitofrontalnem predelu možganov povezujemo z večjimi ustvarjalnimi dosežki, tudi *večji* volumen sive možganovine v desnem angularnem girusu povezujemo z večjo ustvarjalno produktivnostjo. Povedano drugače, primanjkljaju v enem delu možganov lahko pripišemo prav toliko zaslug za nadarjenost in genialnost kot izrazitemu adutu v drugem. To je zelo močno in navdihujoče odkritje: odlika ne more obstajati brez slabosti.¹⁸

Toda tudi s tem odkritjem lahko pridemo le do neke točke. Cilj te knjige je raziskati to fascinantno povezavo z vidika

resničnih ljudi in kaj ta povezava pomeni v njihovih življenjih. Spoznavali bomo znanost, ki se skriva za to neverjetno korelacijo, ter vstopili v življenja otrok in odraslih vseh starosti in poklicev, ki se spoprijemajo z določeno stopnjo duševne motnje, vendar so kljub temu v življenju zablesteli in dosegli izjemne stvari.

Ob izidu novega *DSM-5* in ob spremljajočem viku in kriku sem z mnogimi kolegi zgolj skomignila z rameni. Že Thomas Insel je dejal, da ni *DSM-5* nič drugega kot seznam etiket. Zdravnikom pomaga pripisati ime boleznim, da jih lahko zdravstvene zavarovalnice razvrstijo ter pacientom pokrijejo stroške zdravljenja in zdravil. Toda tisti, ki dejansko delamo na področju duševnega zdravlja, s temi oznakami ne zdravimo svojih pacientov. Zdravimo simptome, ne diagnoze. Naj podam primer: melanholija je konstelacija občutij in lahko predstavlja en vidik številnih bolezni – če ste, denimo, dolga leta trpeli za nezdravljeno anksioznostjo, boste zelo verjetno imeli tudi depresivne epizode. Kadar raziskujemo potencial posameznika, je etiketa manj važna kot pa način, kako se njegovi možgani dejansko izražajo.

Prav zato je knjiga *Moč različnosti* organizirana po glavnih simptomih, ne pa po boleznih. Onkraj diagnoz in klasifikacij so najpomembnejša vprašanja, ki si jih pričujoča knjiga zastavi in nanje odgovori, tale: Katere značilnosti – učne razlike, distraktibilnost, anksioznost, ekscentrično razmišljanje, melanholija, krožno nihanje razpoloženja in pomanjkanje čustvenih vezi – so povezane z večino najpogostejših možganskih razlik? Kateri so potencialni darovi, talenti, nagnjenosti, uvidi in posebne iskrice briljantnosti, ki pogosto spremljajo te značilnosti? Kako so drugi ljudje z enakimi možganskimi razlikami uporabili svoje iskrice briljantnosti

in v največji meri izkoristili osebnostne lastnosti, ki bi jim sicer povzročale resnične preglavice v življenju? Kaj lahko storimo kot posamezniki, starši, zakonski partnerji, družinski člani, vzgojitelji in učitelji, da bi pomagali ljudem z možganskimi razlikami pri dostopanju do svojih edinstvenih potencialov?

Teh sedem konstelacij osebnostnih značilnosti sem izbrala, ker zaobjemajo veliko večino ljudi z možganskimi razlikami in so hkrati najmočnejše povezane z ustvarjalnostjo. Bralci se znajo najti (ali pa najdejo svoje bližnje) v več poglavjih. Mati otroka z motnjo pomanjkljive pozornosti lahko svojega sina prepozna v poglavju o distraktibilnosti, lahko pa prepozna nekaj zanimivih skupnih imenovalcev tudi v poglavju o učnih razlikah. Podobno bo oseba z epizodami melanholije verjetno prepoznala svoje izbruhe obsesivnega razmišljanja v poglavju o anksioznosti. Toda simptomi – in ne etikete – vplivajo na to, kako se vključujemo v svetu in kako svet sodeluje z nami.

Kolikor mi to omogočajo sodobna znanstvena spoznanja, bom razkrila ne le način delovanja teh korelacij, temveč predstavila tudi navdihujoče zgodbe resničnih ljudi z neverjetnimi, atipičnimi možgani. Ti ljudje so takšni kot vi in jaz, takšni kot naši otroci, zakonski partnerji, starši, sodelavci in prijatelji. Uspelo jim je najti krhko ravnovesje med dozdevnimi pomanjkljivostmi in svojo očitno nadarjenostjo. Pojasnila bom, kako so se ti posamezniki – od nagrajenih znanstvenikov do slovitih umetnikov in performerjev, od otrok do odraslih, ki so manj slavni, vendar enako zagnani – naučili v polnosti izkoristiti svoje izjemne ume. In ti ljudje nam bodo pokazali, kako se lahko tega nauči vsakdo izmed nas.

Prvo poglavje

UČNE RAZLIKE

POGOSTA DIAGNOZA:

DISLEKSIJA

»Ne preverjajo mojega znanja, temveč kako mi uspeva ne biti disleksičarka v tistem trenutku.«

– SCHUYLER, 16 LET

Schuyler je bistra šestnajstletna gimnazijka z Manhattan, prezrela za svoja leta. Ko je bila stara dve leti, je svoji materi Erici povedala, da ne vidi. Toda vsak zdravnik, h kateremu je Erica peljala svojo hčerko na pregled, ji je rekel isto: Schuyler ima popolni vid. Neki zdravnik je šel celo tako daleč, da je namignil, da je Schuyler srednji otrok in zato išče pozornost. Dal ji je par očal brez dioptrije in ji dejal, da so »magična.« Toda Schuyler nisi kar tako prinesel naokoli, pa tudi pozornosti ni iskala. Svoji materi je rekla, da so magična očala pokvarjena.¹

Ko je Schuyler začela hoditi v vrtec, je njena zaznana nesposobnost »videti« postala nezmožnost, da bi se naučila brati. Ker pa je bila Schuyler tako bistra, je svoj primanjkljaj