

The background is a solid teal color. There are two large, thick, purple abstract shapes that resemble stylized, rounded triangles or chevrons. One is in the top-left corner, pointing downwards and to the right. The other is in the bottom-right corner, pointing upwards and to the left.

# NEUROATYPOWI. SAMI O SOBIE

*Publikacja na podstawie wywiadów z  
osobami neuroatypowymi*

Rybnik, 2026



Tekst i skład: Kamila Jaroch  
Wywiady: Dominik Domagała  
Transkrypcja: Jarosław Rybak  
Grafika: Canva AI

Opublikowano: maj 2026

Publikacja powstała w ramach projektu solidarności “W kolorowych ramach”, realizowanego przez młodzieżową grupę inicjatywną w ramach Europejskiego Korpusu Solidarności. Projekt jest finansowany ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Publikacja jest dostępna na [licencji CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Finansowane przez  
Unię Europejską

# Wstęp

Neuroróżnorodność to określenie używane do opisu różnic w funkcjonowaniu mózgu u różnych ludzi, które znajdują szczególne odzwierciedlenie w życiu zarówno społecznym, jak i prywatnym. Osoby neuroatypowe często znajdują się na spektrum autyzmu, bądź zdiagnozowane są z ADHD lub innymi zaburzeniami, które powodują ich inny sposób postrzegania świata i reagowania na otaczającą ich rzeczywistość.

Osoby neuroatypowe są nierzadko stygmatyzowane lub odrzucane przez społeczeństwo, mimo faktu, że są w stanie funkcjonować w nim tak samo sprawnie jak każdy inny, choć może wymagać to pewnych dostosowań. Neuroatypowość nie oznacza patologii lub niższości dzielących ją osób - jest innym sposobem bycia, mającym zarówno swoje trudności, jak i zalety.

W ramach projektu finansowanego przez Europejski Korpus Solidarności „W kolorowych ramach” przeprowadziliśmy wywiady z osobami neuroróżnorodnymi, aby przybliżyć innym temat neuroodmienności, a także pomóc osobom zmagającym się z problemami dotyczącymi ludzi neuroatypowych, lub osobom im bliskim, w zrozumieniu ich sytuacji. Staraliśmy się nie zmieniać ich wypowiedzi bardziej, niż wymagało tego zrozumienie tekstu i jego układ na stronie.

Sprawdźcie, co mają do powiedzenia sami o sobie.

## Rozdział 1:

# Neuroatypowe dziecinstwo

Pierwsze oznaki neuroatypowości obecne są od najmłodszych lat: takie osoby są zwykle bardziej ruchliwe, mają osobliwe zainteresowania i zabawy oraz często są bardziej wybuchowe i emocjonalne. Sprawia to, że silniej przeżywają zdarzenia wokół nich, mają też na nie mocniejsze reakcje, które uznawane bywają za agresję lub bunt z ich strony. Są podatne na opinie innych, dlatego ważnym jest, by czuły się rozumiane i akceptowane przez otaczających ich ludzi.

"Ja siebie pamiętam jako na pewno bardzo żywiołowego. Oczywiście na pewno miałem jakieś wady, ale nie... Miałem tak, że na przykład obrażałem się często, jak coś było nie po mojej myśli. Czasem lubiłem porządzić trochę, ale zawsze coś chciałem robić. I miałem też swoje hiperfiksacje.

Jak byłem mały, miałem pięć lat, zafascynowałem się dominem, układaniem z domina różnych rzeczy. Wiesz, takich, co się puszcza i jest reakcja jakaś tańcuchowa, że to się wali, tu się coś dzieje. Ja miałem przez parę lat na to taką fiksjację, że mogłem całymi dniami to robić. I oczywiście jeszcze pięć rzeczy naraz. Bardzo żywiołowy byłem. I miałem bardzo głupie pomysły. Dziwię się, że w ogóle jeszcze żyję. Ale bardzo dużo rzeczy się działo, tak faktycznie. Jeśli teraz sobie pomyślę, to szalone rzeczy robiłem, jak byłem młody. (...) Ale to były raczej takie pozytywne rzeczy.

Z takich negatywnych to mówię, no przeżywałem niektóre rzeczy za bardzo. Wiesz, na przykład, jak ktoś zwrócił uwagę w jakiś gorszy sposób, to zbyt mocno to przyjmowałem do siebie i ja widzę po sobie, że blokady takie zostały we mnie, a powinienem ich nie mieć. I to się bardzo ciężko teraz przetłumuje. Ja to widzę teraz po sobie. Że te rzeczy, że jak coś się stało negatywnego, co bardzo przeżyłem, to wyrobiły się blokady, które mam do teraz i próbuję już od długiego czasu jakoś je zerwać, odkąd jestem ich świadom."




Ze względu na “wybuchowy charakter”, wiele osób neuroatypowych uznawana jest przez innych za “trudne” dzieci, sprawiające problemy. Mają one trudności z regulacją emocji, które czasem próbują tłumić i maskować, aby móc zostać uznanymi za grzeczne, dobrze wychowane dziecko, co ma jednak konsekwencje w późniejszym życiu. Część osób, szczególnie w spektrum autyzmu, doświadcza także przestymulowania i przeciążenia sensorycznego lub emocjonalnego, co czasem nazywamy meltdowem.

*"Myślę, że nie sprawiałam żadnych kłopotów rodzicom, więc raczej grzeczna byłam, ale były tam właśnie sytuacje, że nie kontrolowałam swoich emocji. Ze złości się po prostu wyżywałam na moich rodzicach. (...) czasami właśnie było tak, że uznawałam, że to co rodzice robią nie było jakby dobre, że mnie zmuszali i w ogóle, ale teraz jak się nad tym zastanawiam, to wiem, że to jednak było dobre, bo mi się właśnie opłaciło i teraz nie mam z tym szczególnie problemów."*

*"Jak byłam mniejsza, to byłam tym grzecznym dzieckiem. Starłam się naprawdę być grzeczna. Chociaż jak dorastałam, to byłam takim też częściowo niegrzecznym dzieckiem ogólnie. A teraz takim bym powiedziała, że jestem pomiędzy. Patrząc na mnie. Złoty środek. Staram się być pomocna, ale no. Czasami no..."*

*"No, byłem wyjątkowo trudnym dzieckiem. Tak właściwie to nie dało się mnie przed niczym zatrzymać. Jak sobie coś wymyśliłem, że chcę coś zrobić, to po prostu musiałem to zrobić, bo bym po prostu nie wytrzymał. I wpadałem na różne głupie pomysły w szkole, poza szkołą, często też w domu."*





Osoby neuroatypowe, odstające od rówieśników, bywają przez to wykluczane. Nie zawsze spełniają oczekiwania dorosłych w ich życiu, mimo wielu starań. często są za to karane i krytykowane. Może powodować to u nich wewnętrzne poczucie inności. Myśl, że “coś jest ze mną nie tak”, mocno odbija się na ich psychice, co jest szczególnie niekorzystne w latach rozwoju.

Osoby te także mają potrzeby społeczne, chcą się socjalizować. Częsta krytyka, prowokacje, przemoc rówieśnicza sprawiają, że część osób izoluje się społecznie, nie z powodu preferencji, lecz by unikać ryzyka kolejnego odrzucenia i dokuczania.



"Zawsze miałam takie poczucie, że nie do końca pasuję do swoich rówieśników, ponieważ im pewne rzeczy, wydawało mi się, że przychodzą tak naturalnie. Natomiast dla mnie to było trudne. Trudno było mi siedzieć na lekcji w szkole, mimo że jakby sam proces uczenia się lubiłam, to jednak spędzenie tych godzin w szkole było dla mnie trudne. Do domu wracałam bardzo zawsze zmęczona tym. Strasznie zależało mi na kontakcie z rówieśnikami, czego kompletnie nie potrafiłam osiągnąć, bo nie potrafiłam ich zrozumieć. Łatwo im było mnie wyprowadzić z równowagi, sprowokować do czegoś, gdzie ja wybuchałam, a oni jakby na tym korzystali. Przez to wszystko uchodziłam za dziecko niegrzeczne, potrafiłam napyskować do nauczyciela, powiedzieć znacznie więcej, niż oczekiwałoby się od dziecka w wieku 10-11 lat. Nie robiło tego żadne dziecko z mojej klasy, więc jakby tutaj też gdzieś tam odstawałam.

Miałam duże trudności z zachowaniem porządku, czystości zeszytu czy czystości w piórniku, co na przykład było bardzo piętnowane przez moich rodziców. Zawsze mi mówili, a koleżanka Kasia, Asia, słuchaj jakie one mają czyste zeszyty, zobacz jak one pięknie mają narysowane, a ty masz kleksy, bazgroły i inne takie rzeczy. Co mnie zawsze strasznie tak frustrowało, bo ja się starałam, ale w moim poczuciu, na przykład ja byłam uzdolniona plastycznie i robiłam piękne szlaczki, ale kreśliłam po literach i one były brzydkie te zeszyty przez to. W piórniku zawsze miałam bałagan, jakieś pogryzione ołówki, nienastrugane, połamane, no bo gdzieś tam widocznie ja je zużywałam w inny sposób niż rodzice by oczekiwali."

## Rozdział 2:

# Diagnoza w dzieciństwie

Neuroróżnorodność zauważona przez rodziców lub nauczycieli bywa stosunkowo szybko diagnozowana. W wieku dziecięcym różni się to jednak od diagnozy w wieku dorosłym. Zamiast testów i wywiadów z diagnostą często opiera się na specjalnych ćwiczeniach i zadaniach do wykonania przez dziecko w atmosferze zabawy, dzięki czemu nie jest traumatyzującym przeżyciem.

*"Mi nic tak naprawdę nie przeszkadzało. Jak poszliśmy na te badania, to jak mam być szczerą, to nawet byłam podekscytowana, bo nie wiedziałam dokładnie, o co chodzi. Ale nic mi też nie przeszkadzało, szczególnie. (...) W większości czasu to dla mnie była zabawa, ale były właśnie takie momenty, gdy uznawałam, że to było trochę za dużo i już zmęczona byłam, i nie chciałam tego robić."*

*"Na początku mój nauczyciel w szkole zauważył moje jakby problemy w czwartej klasie, więc moi rodzice postanowili to sprawdzić, czy coś mam ogólnie. (...) Więc poszliśmy do takiej pani, nie pamiętam niestety gdzie dokładnie, ale jakby dała mi kilka ćwiczeń takich do zrobienia. Na przykład musiałam napisać jakąś opowieść, którą mi tam dyktowała. No, można powiedzieć, że jak spojrzała na to pierwszy raz, to jej oczy były po prostu gigantyczne."*

Osoby neuroatypowe pamiętają, że na diagnozę trafili z powodu problemów w zachowaniu, trudności z nadaktywnością lub impulsywnością, koncentracji uwagi, czy trudności w nauce. Jednocześnie osoby neuratypowe doświadczały też trudności rówieśniczych, społecznych, co znacznie rzadziej pojawia się w ich opowieści o tym, jak i dlaczego trafili na diagnozę.



"Na początku mama zaczęła podejrzewać, że mogę być chory, bo nie byłem w stanie się skupić, nie umiałem usiedzieć na miejscu nawet przez pięć minut. Musiałem się ruszać, musiałem robić wiele rzeczy na raz i bardzo źle się uczyłem. Po prostu nie byłem w stanie się uczyć, bo chciałem robić zbyt wiele rzeczy na raz.

No i diagnoza wyglądała w taki sposób, że pojechaliśmy do przychodni, gdzie najpierw miałem rozmowę jeden na jeden z psychologiem, który się pytał, jak wygląda ogólnie moje życie, co lubię robić, jak się zachowuję w różnych sytuacjach. Następnie, z tego co pamiętam, to razem z mamą przeszliśmy do innego pokoju, gdzie był inny psycholog lub lekarz, który sprawdzał, w jaki sposób reaguję na otoczenie. Też zadawał mi różne pytania, totalnie off topic. I miałem na przykład jakieś kulki, różne zabawki, coś w tym stylu. I mnie po prostu obserwował. No i wyszło, że jednak mam to ADHD."

"Na początku byłem zdezorientowana, bo naprawdę nie wiedziałam o co chodzi i nawet nie miałam pomysłu, że mogę mieć to, co mam teraz. Ale ćwiczenia były zabawne. Przez to, że byłem jeszcze takim mniejszym dzieckiem, to lubiłam robić te ćwiczenia. Chociaż byłam też w tym samym czasie mega zestresowana."

Mimo że diagnoza w młodym wieku nie zawsze jest możliwa, zależnie od sytuacji osoby neuroatypowej, to pozwala na dużo wcześniejsze rozpoczęcie nauki życia z neuroróżnorodnością. Znacznie ułatwia to późniejsze funkcjonowanie; nie ma potrzeby uczenia się rzeczy "na własnej skórze", znika też poczucie niższości związane z byciem innym niż reszta ludzi wokół. Szybsza diagnoza umożliwia też wcześniejsze uzyskanie wsparcia ze strony otoczenia, o ile jest ono konieczne.



*"No... Są spore plusy, bo rodzice mogli ze mną pracować nad skupieniem i nad moją nadrucliwością od wielu lat. Ze mną to ćwiczyli i próbowali mi w jakiś sposób pomóc. Co no dobrze poskutkowało. Teraz na przykład na lekcjach nie mam problemu, żeby się skupić i zrozumieć jakiś temat na lekcji. A wcześniej to było praktycznie niemożliwe i musiałem godzinami w domu siedzieć i się uczyć."*

Wczesna diagnoza może budzić lęk. Dla dzieci bywa jednak formą zabawy, rozmowy, czymś, co większość osób dobrze wspomina. Wczesna diagnoza daje im także lepsze rozumienie siebie, czas na trening potrzebnych umiejętności i szansę na pełniejsze życie.

## Rozdział 3:


# System edukacji a neuro różnorodność

Szkoła jest miejscem nie tylko edukacji, ale również rozwoju psychicznego i społecznego dzieci i młodzieży, a co za tym idzie: miejscem odkrywania siebie. Z tego powodu ważnym jest, by zapewniała środowisko pełne zrozumienia dla wszystkich uczniów, w tych neuroatypowych. Właśnie w szkole po raz pierwszy pojawiają się wiele objawów neuro różnorodności., bywa to zauważane przez nauczycieli, którzy powinni oferować wsparcie potrzebującym go. Realia bywają różne. Z wielu względów osoby neuroatypowe klasyfikowane są jako “trudne”, “problematyczne” i “mało ambitne”, dostają wiele uwag lub są ignorowane przez dorosłych, co z kolei może powodować u nich poczucie niższości i wykluczenia. W lepszej sytuacji znajdują się uczniowie szkół niepublicznych lub prywatnych, gdzie zwraca się większą uwagę na ich potrzeby i możliwości, natomiast w placówkach publicznych neuro różnorodności częściej bywają ignorowane lub zbywane.


*"Byłem dość przez krótki czas w szkołach publicznych, wcześniej w związku z przeprowadzkami między miastami, zmieniałem wielokrotnie szkołę. W sumie to jest ciekawe, bo dużo osób mówi, że nauczyciele ich nie rozumieją, cały czas po nich krzyczą, a jednak są takie środowiska, gdzie ci nauczyciele akceptują to i nie robią z tego jakiegoś wielkiego dramatu, tylko po prostu skłaniają cię ku nauce, że jednak tak czasami po prostu bywa."*

*"Przede wszystkim trudno mi było właśnie ze skupieniem się, że wiesz, nie miałem jakichś problemów, ale za to były uwagi, że nie siedziałem na miejscu, cały czas coś gadałem na lekcjach. Jak byłem w podstawówce, tak za dzieciaka, jeszcze nawet małego, to cały czas coś na tych lekcjach robiłem, wiem, też za to też trochę przykro."*

Wiele osób neuroatypowych mówiło nam, że ze szkoły podstawowej pamiętają krytykę, ciągłe uwagi. Mieli poczucie, że tylko z nimi "coś jest nie tak". Za to bardzo doceniali tych dorosłych, którzy wykazywali się zrozumieniem, dawali im poczuć się kimś równym, ważnym - budowali z nimi relacje.



"Byli nauczyciele, którzy starali się być wyrozumiali i zwracali uwagę na to, że mam to ADHD. Na przykład nie dostawałem złych ocen lub uwag za moje zachowanie, czyli za to, że po prostu za dużo się ruszam albo za dużo gadam. Ale też większa część nauczycieli miała to totalnie gdzieś i ich to totalnie nie obchodziło. To jest dosyć częsty widok w takich szkołach publicznych, nie? No, dokładnie. Że jednak mimo wszystko tam jest dalej ten taki, nazwijmy to, beton. I powiem ci, że na studiach wcale nie jest lepiej, bo i tak każdy to ma gdzieś. No też na studiach już, wiesz, jesteśmy dorosłymi ludźmi, więc już każdy musi dbać o siebie."



"Moi znajomi w szkole prywatnej czuli wręcz wsparcie ze strony nauczycieli. Na pewno nie czuli się opresjonowani. Natomiast jak rozmawiam z ludźmi ze szkół publicznych, to tam jest to środowisko bardziej opresyjne, że powinny się bardziej dostosowywać. Wiadomo, myślę, że jest tego jakiś powód."

"Ja myślę, że pierwszym podstawowym powodem jest liczebność klas. Mimo wszystko w szkole prywatnej te klasy są mniej liczne niż w szkołach państwowych. No i pamiętajmy o tym, że im więcej uczniów, tym większe jest przeciążenie nauczyciela i trudniej tak naprawdę nad klasą zapanować."

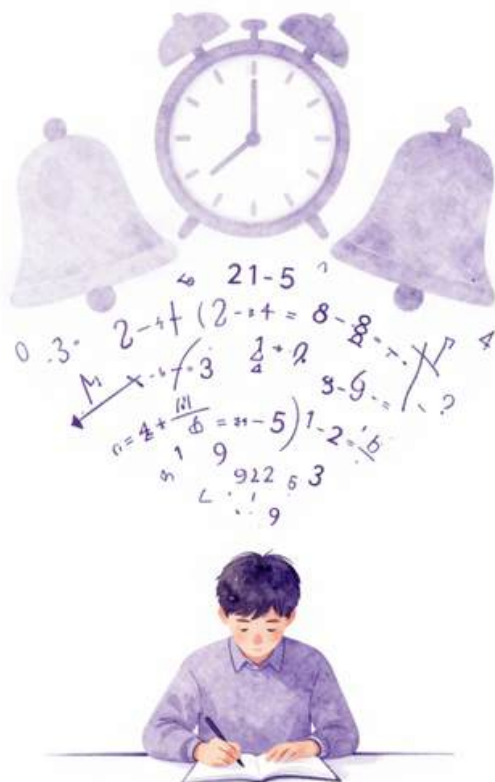
Problemy te bywają trudne do rozwiązania: wymaga to czasu, nabycia cierpliwości i wyrozumiałości, a także edukacji zarówno osób uczących, jak i społeczeństwa na temat neuro różnorodności. Dorośli, którzy udzielali nam wywiadów, byli bardziej krytyczni wobec sytuacji wsparcia osób neuroatypowych. Nawet, jeśli krytyka i brak zrozumienia cechował tylko jedną lub dwie osoby, to brak wyraźnego wsparcia ze strony większości kadry sprawiał, że pozostała w nich perspektywa bardziej negatywna.

*“Tak naprawdę by mogli zrozumieć, że mam faktycznie tę dysleksję, która mi sprawia problem. Bo jeżeli ludzie nie wiedzą, że ją masz, to oni ci odejmują bardzo dużo tych punktów, zwłaszcza z angielskiego, z różnych innych przedmiotów nie za bardzo.”*



"No, polskie szkoły są nieubłagane i wiemy wszyscy, jak wyglądają. I gdzieś to tam nie bierze tego pod uwagę, że dany uczeń, dany student może mieć w tym czasie jakąś inną zajawkę po prostu i najzwyczajniej w świecie czasami po prostu warto byłoby poczekać na to. Tak mi się wydaje, że taka osoba (...) zhyperfiksuje się na matkę przez dwa tygodnie i jest w stanie ogarnąć po prostu taką absurdalną ilość materiału, tak niedorzeczną, że, wiesz, że po prostu wystarczyłoby im pozwolić na to, żeby się zhyperfiksowali, co nie?"

Osoby neuroatypowe wskazywały na duży formalizm, przywiązanie do punktów oraz ocen. Rozmowy z nimi pokazały nam, że w ich edukacji zabrakło miejsca na zrozumienie mechanizmów, sposobów funkcjonowania uczniów i uczennic, a przez to, na brak odpowiedniego podejścia.



## Rozdział 4:

# Diagnoza w dorosłości

Nie każda osoba neuroatypowa została zdiagnozowana w dzieciństwie - wielu podejmuje ten krok później, w dorosłości. Część decyduje się nie diagnozować, np. ze względów finansowych. Chociaż istnieją też osoby długo nieświadome swojej neuroróżnorodności, często jest ona dobrze widoczna już od ich najmłodszych lat.

“Najlepiej obrazują to chyba takie moje filmy z dzieciństwa, bo byłam nagrywana i było widać, że nie jestem w stanie ustać w rzędzie w jednym miejscu. Byłam czymś zajęta, byłam znudzona nawet pasowaniem na starszaka, czy później na ucznia. I było po mnie to widać, że bawiłam się włosami, spódnicą, cały czas byłam taka bardzo energiczna. Ale w ogóle w tamtych czasach mało kto był diagnozowany na ADHD. Raczej nam się mówiło takie, gdzieś tam mam gdzieś w przebłyskach, że nie możesz usiedzieć, jakbyś miała ADHD. Tak jakby stygmatyzowanie było z tym ADHD, ale to nic takiego co byśmy sobie też jako dzieciaki nie wrzucali. Ale kompletnie tego nie odbierałam do siebie, że bym mogła coś mieć.

Nie potrafiłam się skupić na lekcjach, totalnie mnie one nie interesowały. Przy jednym zdaniu byłam już zmęczona przez to, że mnie posadzili, no to ja kompletnie przestawałam skupiać się na tym, że jestem na tych lekcjach. I byłam w ogóle cały czas gdzieś w krainie marzeń, zupełnie w głowie.

Więc kompletnie nie przeczuwałam diagnozy, dopiero powyżej dwudziestego roku życia, bo widziałam, że dużo rzeczy mi się nie spina. Żeby dobrze żyć i żeby mi się sama i ze sobą dobrze żyło, to zaczęłam dosyć mocno drzążyć w literaturze. Nawet nie przeszło mi przez myśl ADHD, bo jednak ADHD było cały czas mówione, że to jest za dzieciaka. Więc gdzieś tam w głowie poukładane było, że ADHD to jest coś, z czym ja się mierzę. Tylko metodą prób i błędów starałam sobie to moje życie tak poukładać, aby się jak najmniej w nim męczyć.”





"Przed wszystkim od zawsze, właściwie od podstawówki odbiegałem od innych, ale dla mnie to było... po prostu myślałem, że to normalne, że ja jestem taki trochę inny. Jak się jest dzieckiem, to aż tak się o tym nie myśli.

W szkole średniej też przychodziło na przykład wiele kryzysów. Na przykład nie wiedziałem o niektórych rzeczach typu, że, nie wiem, taki mocny overthinking to jest... Myślałem, że to jest normalną rzeczą, albo że moje zapominanie to po prostu jest moja wina, że roztrzepany jestem.

Albo że, o, przestawne przebudźcowanie, to ja myślałem, że to każdy tak ma, że to jest po prostu jakieś dziwne moje odjazdy i ja to traktowałem jako coś normalnego. Ale tak właściwie rok temu dowiedziałem się, i to właściwie od mojego kolegi, że istnieje coś takiego jak overthinking. I wtedy miałem takie, kurde, ty, to takiego natłoku myślenia wszyscy w głowie nie mają, to sobie o tym poczytałem.

I zacząłem sobie czytać głównie o overthinkingu, bo chciałem jakoś poradzić na niego mniej więcej, ale się dowiedziałem jednocześnie, że jak czytałem to w jakichś tam losowych artykułach w internecie, to że to jest często związane z ADHD. No to ja się zacząłem trochę zgłębiać o tym ADHD i mówię sobie, kurde, ja to wszystko mam i to tak bardzo potężnie.



*I zacząłem obserwować trochę otoczenie, a jednocześnie obserwować trochę innych ludzi, ale też zacząłem się jakby otwierać jakby na... Nie, nie otwierać, inaczej. Zacząłem jakby troszeczkę się przełamywać, żeby o tym rozmawiać, bo miałem taki czas, że ja się wstydziłem o swoich słabościach rozmawiać i takowych rzeczach. Ale zacząłem faktycznie się przełamywać, o tym gadać, no i się okazało, że hej, jednak większość ludzi tak nie ma.*

*No i się coraz bardziej zacząłem utwierdzać, że faktycznie to ADHD mam. Nie chciałem się sugerować żadnymi testami oczywiście z internetu, wiesz, bo są często takie typu diagnozuj się i tak dalej. Ale po prostu po swoim zachowaniu zacząłem to zauważać, zacząłem sobie przypominać wiele takich rzeczy z dzieciństwa i po prostu...*

*No nie wiem jak to dobrze nazwać, wtedy odkryłem, że mam. No i dość mocno się dowiedziałem, bo to tak mocarne to jest po prostu."*



*“Zauważyłam, że uzależniam swoje szczęście od innego człowieka i go tym zalewam. I miałam taki festiwal nieudanych związków, jak byłam młodą dziewczyną i zaczęłam szukać problemów w sobie, że coś jest nie tak. I zaczęłam z tym robić porządek, że chciałam gdzieś należeć, a w sumie robiły się z tego tylko problemy. I wchodząc sobie w różną literaturę i w bardzo mocną pracę nad sobą, nad tym też, nad afirmacją, nad budowaniem swojej wartości, nad pokochaniem siebie, bo to jest cały taki proces, który przyszedł. Ja w ogóle zaczęłam z zupełnie innej strony. I ja dopiero prawie przy 40 doszłam do tego, że ja mam ADHD.”*

Część osób nie podejrzewa u siebie bycia osobą neuroatypową. Klasyczne objawy ADHD lub spektrum autyzmu były przez nich i ich otoczenie rozumiane jako indywidualna cecha. Lenistwo, chodzenie z głową w chmurach, bycie upartym. Wiedzieli, że są inni od rówieśników, ale tę inność odbierali jako “mieszczącą się w normie” lub jako ich własne negatywne usposobienie.

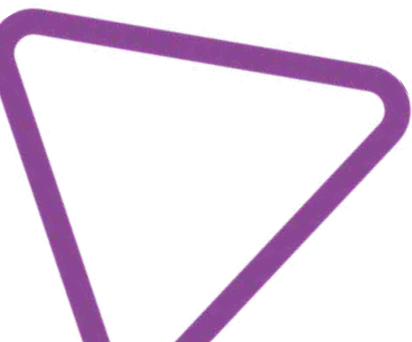
Diagnoza neuroróżnorodności jest czasochłonnym i często kosztownym przedsięwzięciem, dlatego przed zdecydowaniem się na podjęcie tego kroku wiele osób jest już świadome swojej neuroatypowości, szczególnie jeżeli diagnozują się w dorosłości. Ostatecznych przyczyn poszukiwania diagnozy może być dużo: wśród nich najczęściej chęć lepszego radzenia sobie z trudnościami związanymi z posiadaniem neuroróżnorodności i potrzeba udowodnienia sobie i społeczeństwu, że nie jest się “zepsutym”.

*“Wiesz co, ja generalnie od szesnastego roku życia interesuję się szeroko pojętym rozwojem osobistym. Wszedłem głęboko w rozwój: prace z emocjami, komunikacja, wywieranie wpływu, prace z jakimiś przekonaniem, techniki terapeutyczne, bo no po prostu nie czułem się dobrze ze sobą i to było takie poszukiwanie właśnie odpowiedzi na pytanie, co ja mam zrobić, żeby czuć się tak, jak bym chciał się czuć, realizować swoje cele, bo też mi ciężko było właśnie z tym, miałem jakieś marzenia i ciężko to było zrobić.*

*No więc generalnie w tym temacie rozwoju osobistego byłem dwadzieścia lat, od szesnastego roku życia i około właśnie tego trzydziestego szóstego roku życia mój znajomy, który prowadzi szkołę hipnoterapii, miał uczestniczkę na szkoleniu, która właśnie sama miała ADHD i jeszcze autyzm. No i ona powiedziała, że on prawdopodobnie ma też właśnie ADHD.*




*On się zdiagnozował, wyszło mu, że ma, no i zaczął mi opowiadać też o takich właśnie cechach ADHD, jakoś mi zaczęło to rezonować, przestuchałem taki podcast dotyczący cech ADHD w wieku dorosłym, no i to były jakby o mnie, więc zarezonowało mi to, że to się wszystko zgadza. No i poszedłem na diagnozę, no i się potwierdziło, że rzeczywiście to ADHD mam, czyli w zasadzie jakieś takie poszukiwanie od, można powiedzieć, jeszcze wieku dziecięcego, tego szesnastego roku życia, sposobów radzenia sobie z emocjami i osiągania tych celów doprowadziło mnie do tego, że tak na to trafiłem.”*



## Rozdział 5:


# Życie z diagnozą

Jak już wcześniej wspomniano, diagnoza trwa często wiele miesięcy lub lat. Z tego powodu jest mocno wyczekiwana i wiążą się z nią silne emocje, takie jak zrozumienie, ulga i poczucie przynależności. Dzięki diagnozie wyjaśnia się wiele w życiu osoby neuroatypowej, pozwala ona również na wprowadzenie zmian ułatwiających codzienność i funkcjonowanie w społeczeństwie, a także jest wielkim krokiem na drodze do samoakceptacji.



*"Może nie tyle ulga, co takie...  
Takie brakujące ogniwa zaczęły  
mi wskakiwać na swoje miejsca,  
jak zaczęłam poznawać ADHD i  
jak widziałam, skąd jakieś moje  
zachowania się brały tak  
historycznie, jak się do dzieciaka  
mam cofnąć, to dużo rzeczy mi  
się tak wyjaśniło. Przystałam się  
cisnąć, przestałam być wobec  
siebie krytyczna, tak bardziej się  
teraz klepie po ramieniu i mówię,  
że jest okej. Nawet jak się tam  
pokrzyczę trochę, to uważam, że  
jest okej."*

*(...) Ja wobec siebie byłam  
krytyczna, nie mówiąc już  
bliskiego otoczenia, ale ja  
krytykę zaczynałam zawsze od  
siebie. To, że nikt jej nie słyszy,  
to nie znaczy, że jej nie ma, bo  
wiem, że... do tej pory tak było,  
do momentu diagnozy, że  
bardzo mocno wchodziłam w  
krytykę, co mogę zrobić lepiej,  
co mogę zrobić inaczej, co  
powinno zostać dzisiaj zrobione,  
a ja nie dałam rady zrobić i  
bardzo dużo było takiej listy od  
początku do końca dnia, rzeczy,  
które trzeba ogarnąć. Dzisiaj  
tego nie mam. Dzisiaj sobie  
zostawiam kartkę, bez której  
czasami też wyjdę i jak bez niej  
wyjdę, to trudno.*



*(...) Mam wrażenie, że każda  
diagnoza jest takim stopniem do  
tego, żeby samym ze sobą lepiej  
funkcjonować i nie wrzucać  
sobie tam do tego swojego  
bagażu, a już każdy ma jakiś  
swoją bagaż emocjonalny, np. z  
rodzicami."*

"Myślę, że z tego, co słyszałem od wielu osób, to jest podobna taka sekwencja, czyli najpierw pojawia się ulga, czyli wiem w takim razie, zaczynam rozumieć, skąd to wszystko się brało. Te różne wyzwania życiowe, frustracje, wahanie nastrojów, brak koncentracji, prokrastynacja, jakieś lęki, no i właśnie ten chaos taki, który temu towarzyszy.

Nagle okazuje się, że masz diagnozę ADHD, jest to neuroróżnorodność, czyli to nie jest tak, jak na przykład jak chodziłem na te różnego rodzaju szkolenia i warsztaty, no to one mogą sugerować, czy nawet są zbudowane, wiele z nich może być przygotowane dla osób neurotypowych, no i nagle się okazuje, że tobie to nie wychodzi. No i masz wrażenie, że może jeszcze za mało włożyłeś w to pracy, że może jeszcze trzeba pójść na terapię i poprzerabiać jakieś rzeczy, żeby to wreszcie zaczęło wychodzić.

Żeby na przykład być systematycznym, tak jak ludzie sukcesu małymi krokami systematycznie będą budować swoją wielką karierę, no to ty jeszcze za mało czegoś włożyłeś, żeby to osiągnąć.

Nagle się okazuje, że masz inaczej skonstruowany mózg, trochę tak jak bycie leworęcznym, i tak jakbyśmy całe życie próbowali być praworęczni, ćwiczyć praworęczność, no ale to niezależnie od ilości ćwiczeń nie będzie działać. Więc w momencie, kiedy się pojawia takie okej, jesteś leworęczny, czyli jesteś adehadowcem, no to w związku z tym po prostu musisz sobie to życie dostosować do tego, jak jesteś skonstruowany, a nie próbować się dostosować do życia, które jest zaprojektowane raczej dla osób neurotypowych.



*I z jednej strony jest ulga właśnie, jakaś większa akceptacja siebie, właśnie brak walki takiej, że ze mną jest coś nie tak, tylko bardziej, no ok, tak mam i to jest okej.*

*Później się pojawia frustracja pewnie i smutek i złość, że czemu tak późno, czemu dopiero teraz, że tyle wyzwań życiowych, tyle jakiejś walki ze sobą było niepotrzebnej, bo zamiast po prostu inaczej podejść do życia, to ja próbowałam się po prostu dopasować, czy żyć według tego scenariusza neurotypowego. No i z biegiem czasu się pojawia jakaś taka akceptacja, że okej, tak jestem, tak mam, czasu nie cofnę, więc to, co mogę zrobić, to po prostu pracować obecnie nad tym, żeby nauczyć się żyć z tym ADHD.*

*Po prostu tworzyć sobie takie środowisko, taki sposób funkcjonowania, pracy, żeby on służył właśnie tej neuroróżnorodności, a nie ją sabotował.*

*Niektóre osoby niestety też wchodzi w taki schemat usprawiedliwiania się. No ja mam ADHD, ja tak mam i nic z tym nie robię. Właśnie dla mnie to jest o tym, że masz to ADHD, więc właśnie masz świadomość, więc jesteś jeszcze bardziej za to odpowiedzialny.*

*Właśnie, więc nie w drugą stronę, żeby zrzucić z siebie odpowiedzialność, tylko żeby tą odpowiedzialność brać. I to nie znaczy, że ja mam po prostu silniej ćwiczyć właśnie te nawyki, które bym chciał wyćwiczyć, tylko bardziej, że moja odpowiedzialność to jest wypracować sobie takie strategie i sposoby funkcjonowania, żeby rzeczywiście realizować te cele.*

*Tylko inaczej, po swojemu, nie tak jak na przykład większość jakichś poradników o tym pisze."*

*"Kurczę, wiesz, gdybym, nie wiem, wiedział w wieku dziesięciu lat, że mam ADHD, to miałbym trzydzieści lat na to, żeby się uczyć, zarządzać tym ADHD, a nie cztery, nie? No to, wiesz, myślę, że byłoby dużo łatwiej, dużo przyjemniej, dużo mniej traumatyzująco, ale, no niestety, wiesz, jest jak jest i teraz, na pewno praca z tym sensem życia to jest. Można trafić na kryzys egzystencjalny, że tyle czasu się zmarnowało, niewiele czasu zostało, więc w zasadzie nie ma sensu już nic robić albo żyć, na przykład, nie? No to już zmarnowane, nie?"*

*No to tu jest dużo takiej pracy nad takim puszczaniem czy bardziej transformowaniem idei czym jest sens. Że sens to może nie jest osiągnięcie celów, też tego jesteśmy uczeni w naszej kulturze, że sensem życia to jest, wiesz, masz tutaj listę, taką standardową.*

*Prawdziwy facet, no to, wiesz... Dobrze zarabiać, mieć żonę, dziecko, posadzić drzewo, wybudować dom i możesz umierać. (...) Jeszcze tak, formę zrobić. No i właśnie, presja, presja, pogoń. A później się okazuje, że może nie. Że właśnie może bardziej budowanie środowiska, które Ciebie karmi. Które karmi Twoje potrzeby, które daje Ci możliwość rozwijania Twojego potencjału, a nie osiągnięcie rzeczy. Bo rzeczy są nietrwałe, więc jeśli je osiągniesz, to i tak je stracisz."*



Otrzymanie diagnozy pozwala na odpowiedzenie sobie na ważne pytanie dla osoby neuroatypowej: "Czy moja neuroróżnorodność jest częścią mnie, czy jedynie opisem?"

*"Czasami myślę, że to opis, ale jak patrzę na to głębiej, to tak naprawdę bez tego to bym nie była tak naprawdę kim jestem teraz. Choć nawet jeżeli jest to bardzo wkurzające i mi przeszkadza nieco w życiu."*



## Rozdział 6:

# Maskowanie i jego koszt

W związku z trudnościami dotyczącymi nie tylko życia osobistego, ale również funkcjonowania w społeczeństwie przez osoby neuroatypowe, starają się one jak najlepiej dopasować do stylu życia innych, jakby zakładając na siebie “maskę” osoby neurotypowej. Takie maskowanie się jest przydatną umiejętnością, pozwalającą wielu na prowadzenie “normalnego” życia, może też jednak pogarszać poczucie odstawania od reszty, a także trud radzenia sobie z problemami. Dopasowywanie się nie zawsze jest też możliwe, zwykle bywa zbyt męczące do utrzymania przez dłuższy czas.

*“Myślę, że na przykład próbowałem bardziej tak, nie wiem, rzeczywiście siedzieć spokojnie czy coś, ale po prostu nie jestem w stanie. (...) Cały czas mnie coś w środku roznosiło, czułem, że muszę coś zrobić, że muszę się ruszyć wreszcie z miejsca. A tak ogólnie to raczej nie najgorzej, no poza tym właśnie, że cały czas mnie nosiło i cały czas coś, coś chcę robić, coś chcę wstać, coś zacząć, nie wiem, pobiegać, coś poruszać, coś pograć.”*



Pozornie spokojne siedzenie w miejscu jest dla osób neuroatypowych w rzeczywistości niezwykle trudne - mają one często pełno energii, którą muszą rozładować w ruchu, np. poprzez uprawianie sportu.

“Wkładanie maski” pozwala osobom neuroatypowym radzić sobie z codziennymi sytuacjami, wymaga jednak od nich wielkiej samokontroli.

"Mam tylko jedną taką koleżankę, która też po takich ciężkich zdarzeniach życiowych, gdzie tam na psychoterapii została właśnie zdiagnozowana w wieku prawie 40 lat, że część jej trudności życiowych wynikało z tego, że jest osobą z ADHD.

I kiedyś sobie tak szczerze porozmawiałyśmy na ten temat i ona też właśnie miała takie przemyślenia jak ja, że całe życie niby z fasady wszystko jest okej, człowiek jest ogarnięty, dobrze sobie radzi, na studiach, w pracy, a w środku ma takie wrażenie, że cały czas toczy walkę z tym światem, że innym jakby to różne rzeczy przychodzą tak gładko, naturalnie, mają tak spokój, a my ciągle tylko batalie toczymy. Ale poza tym to są takie prześmiewcze rzeczy, nie widzę, żeby ktoś się pochylał nad tym i chciał to zrozumieć. Nawet mój partner raczej mówi, a bo ty wszystko tłumaczysz ADHD, to jest takie wygodne dla ciebie."

"Mam takie sytuacje czasami zawodowe i mam na to osobną kategorię, że w ramach tej, w ramach takiej, że tam gdzie się rozbija biznes, ja bardzo mocno nad sobą zapracowałam, żeby schować te wszystkie swoje jakieś rzeczy, wybuchowość i to co myślę i tam biznesowo jestem zawsze taka bardzo poprawna, taka bardzo dyplomatyczna, potrafię wszystko ładnie ubrać w słowa, więc wychodzę ponad wyżyny, żeby nie powiedzieć czegoś niemitego i naprawdę nieraz trzy oddechy wezmę, ale dużo mnie to kosztuje, bo najczęściej później się już rozłączam, cały czas tak cudownie, miękko i leci po prostu ze mnie milion łez i nie potrafię już tego wytrzymać. Jest to dla mnie, to jest tak dla mnie ciężkie, że w życiu prywatnie bym sobie tego nie zrobiła, bo tyle mnie to biznesowo kosztuje, żeby tą klasę zachować, mimo tego, że ktoś leci po bandzie."



"Ja bardzo się próbowałam dostosować, natomiast ja to teraz widzę, jaką ja za to płaciłam cenę, bo ja nauczyłam się na przykład właśnie a propos tego porządku w piórniku, ja przeszłam od skrajnego bałaganu do totalnego perfekcjonizmu i wręcz takiego, ja mam w szafie ubrania ułożone kolorami, siatki takie plastikowe składam w kosteczkę. Ja wiem teraz, że to jest maskowanie mojego ADHD, bo ja tak bardzo chciałam się dopasować do tego, żeby być właśnie Anią, Kasią z klasy, które są takie idealne dziewczynki, że ja po prostu przeszłam ze skrajności w skrajność."

Osoby z neuroróżnorodnościami, starając się dostosować, często czują, że nie są wystarczająco dobrzy. Ze strony otoczenia mogą odczuwać oczekiwania, żeby byli tacy jak inni, nie odstawali od grupy.

"W technikum wszedł taki moment, dokładnie w drugiej klasie technikum, kiedy pomyślałam, że kurde, jestem odkrojony i chciałbym być najbardziej normalny, jak się da. Wiesz, chodzi ubierać się normalnie, nie wyróżniać się z tłumu, znaleźć sobie pracę, na spokojnie wszystko robić, i wtedy ściąłem włosy na krótko, załuję do dzisiaj, i próbowałam się bardzo dopasować i być po prostu normalnym. Tak, wiesz, patrzeć jak inni ludzie, gadać z ludźmi na takie tematy, co zawsze gadają, na takie ten... Wytrzymałam aż chwilę i mi przeszło, bo nie umiałem po prostu, bo to było strasznie na siłę."



Chociaż wiele sytuacji profesjonalnych wymaga dostosowania się, w życiu prywatnym lepszą, choć nierzadko trudniejszą opcją bywa bycie sobą. Może powodować to początkowo odrzucenie przez część społeczeństwa, jednak w odpowiednich grupach, gdzie znaleźć można wsparcie i akceptację, jest to normalny sposób istnienia dla osób neuroatypowych.

*"Nie przypominam sobie żadnej sytuacji, gdzie musiałem się dopasować. Myślę, że miałem właściwie, no, w życiu spotkałem dobrych ludzi, z którymi mogłem rozmawiać na różne tematy. (...) Więc na pewno, no, znalazł się zawsze wspólny grunt."*

*"Nie jestem teraz jedynym dzieckiem z ADHD. Jest nas kilku. Konkretnie cała klasa? Cztery osoby dokładnie. Dobra. I są normalni, jak każdy inny... Każdy inny człowiek, nie? Tak, tak. Jak każdy inny człowiek. Normalnie da się z każdym dogadać i nie odstajemy od reszty klasy, czy to w ocenach, czy w znajomościach."*



## Rozdział 7:

# Problemy neuroróżnorodności

Neuroodmienność, oprócz bycia przyczyną izolacji społecznej, wiąże się również z innymi trudnościami. Osoby neuroatypowe często silniej odbierają emocje, ale też bodźce z otoczenia, na które są nadwrażliwe. W życiu codziennym jest to dla nich silnie przytłaczające. Występują również problemy w komunikacji z innymi, związane z innym sposobem myślenia i przekazywania informacji.

*"Mam na przykład to z taką rzeczą, że często jak mówię coś, i ktoś po prostu musi coś powiedzieć, no to daję mu powiedzieć jedną rzecz, no i potem już zapominam, o czym mówiłem, co miałem powiedzieć, tak całkowicie. Jedna sekunda zastanowienia i się wybijam całkowicie z rytmu, zapominam o wszystkim, tak naprawdę, o czym mówiłem."*

*"Kiedy przychodzi jakiś kryzys mentalny albo no faktycznie taki kryzys wiesz, psychiczny bardziej, to wtedy albo jakaś bardzo ciężka sytuacja, wiesz, jakiś taki mocny stres połączony z czymś emocjonalnym, albo jakieś przeżywanie czegoś takie aż za bardzo negatywne, że czymś się aż za bardzo przejmuje, że się pojawia ogromny stres. Wtedy chciałbym być tak jak inni, że oni to przyjmują na spokojnie, nie mają bałaganu w głowie i umieją sobie to spokojnie robić, bo to po prostu bardzo wymęcza, to trochę w klatce piersiowej mnie boli zawsze wtedy, tak ściskają mi się mięśnie i to jest strasznie nieprzyjemne uczucie."*

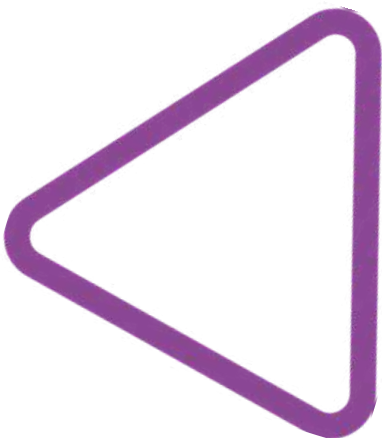
W sytuacjach kryzysowych, np. długotrwałego stresu, neuroatypowość może skutkować w fizycznych odczuciach bólu i zmęczenia.

*“No z tym moim ADHD to było jeszcze, gdzie ja mam takie wyładowania, jak mi się coś... Mam te piętnastosekundowe wybuchy takiej złości, w których muszę się tak wypchnąć. No to było na początku ekspresyjnie, ale teraz już jest lepiej.*

*(...) Dopóki nie rozumiałam ADHD, dopóki nic na ten temat nie czytałam, to bardzo się za to miazdżyłam jeszcze - dlaczego ja tak mam? Dlaczego ja muszę krzyknąć na innego kierowcę? Czemu ja nie mogę powiedzieć: ha, nie śpieszę się. Się ma szczęście. Że nie wyjdę z auta.*

*Bo jestem taka groźna i wszystkiego tego uciąć śmiechem nie umiem. To tak jakby poza mną już się dzieje. Tak jak zmiana planów, taka nagła, (...) ja tego nienawidzę.*


*Jest to dla mnie jakoś tak... mocno mnie to tak stymuluje, tak negatywnie. Ale to jest piętnaście sekund, ja sobie pokrzyczę, czy pokrzyczę to jest dużo powiedziane, bo u mnie już nie ma tego krzyku, raczej tam kilka wulgaryzmów. Przez piętnaście sekund i to się kończy tak, jak się zaczęło. I już w ogóle nie pamiętam, że ja byłam w tej emocji.”*



Nagłe wybuchy złości stanowią dla osób neuroatypowych sposób na przetworzenie otaczającej ich sytuacji i poradzenie sobie z silnymi emocjami, które odczuwają. Nie są wyrazem złego wychowania czy nienawiści, a jedynie metodą na uspokojenie się.

*“Moim jednym problemem jest kontrolowanie emocji. Najbardziej się staram o kontrolowanie moich emocji, żeby jak mnie coś rozzłości, żeby się nie wyżywać albo nie brać tego do siebie za bardzo. Bo później o tym cały czas myślę i myślę, i mi nie daje to wtedy spokoju.”*





"Jak wyszłam za mąż, zamieszkałam z mężem. Odnalazłam nowe trudności w tym wszystkim i też musiałam gdzieś tam, po kolei, znajdować swoje nowe sposoby na radzenie sobie z neuroróżnorodnością. To, co na przykład jest stałym punktem zapalnym, to jest to, że mój mąż uważa, że ja jestem bałaganiarą. Uważam, że mam super porządek wszędzie, ale muszę mieć takie koszyczki na bibeloty czy jakieś szuflady ze wszystkim. I jego to bardzo frustruje, natomiast dla mnie to jest taki sposób na ogarnięcie tej przestrzeni na widoku. Wiem, gdzie co mam, bo skoro mam bałagan w głowie, to mam porządek dookoła, przynajmniej tam, gdzie go widzę. A tam, gdzie go nie widzę, to już mi nie jest tak potrzebny."

"Często nie chciałbym mieć takiego rozpięrdzielu w głowie, to pewnie większość ludzi mówi. Nikt tego nie chce mieć, choć czasami to jest fajne, to jest tak, że to jest pół na pół. Czasami jest to pożyteczne, a czasami nie. Ale jest coś, co mnie wkurza na pewno, presja. Nie cierpię presji. Jak ktoś mi robi presję, to o matko jedyna, nie umiem nic. Czy coś jest takiego, co mnie jeszcze wkurza? Na pewno o, marnowanie czasu. Jak ja nie cierpię marnować czasu, ale czasami mam taką ochotę marnować czas, ale nie cierpię marnować czasu, bo wtedy jak marnuję ten czas, to mam takie: a mogę zrobić to, a tego nie robię. Albo też nie mogę siedzieć. Wiesz, tu ze mną kolega siedzi i on mi też podpowiada trochę, bo ja trochę nie umiem pozbierać myśli, ale w domu też rzeczywiście nie cierpię siedzieć w domu. Uwielbiam robić cokolwiek, by w domu nie siedzieć."


## Rozdział 8:

# Supermoce neuroróżnorodności

Osoby neuroróżnorodne, w szczególności te z ADHD lub na spektrum autyzmu, potrafią wpadać w hiperfokus - stan silnego skupienia, dzięki któremu są w stanie całkowicie oddać się swojej pracy lub hobby. Są wtedy nadzwyczaj produktywne i w całości skupione na jednym zadaniu, przez co jednak mogą zaniedbywać swoje podstawowe potrzeby i inne obowiązki, a także tracić poczucie czasu na wiele godzin. Jest to niejaka “supermoc” osób neuroatypowych, mimo niesionych ze sobą konsekwencji.

"Miałem tak z dronami. Jak dostałem pierwszego drona, to bardzo mi się to spodobało i mój świat wyglądał w taki sposób, że chodziłem do szkoły z myślą tylko o tym, że po powrocie do domu pierwsze, co zrobię, to usiądę na tarasie, odpalę drona i zacznę latać. Nie umiałem sobie wyobrazić dnia bez latania. Do teraz to jest moje hobby, ale nie w takim stopniu. Można rzec, że byłem od tego uzależniony."

"Na przykład biorę, kupuję sobie grę jakąś na komputer, bo mi się spodobała, gram dwa dni i potem już w ogóle nie odpalam jej ani razu. (...) Albo nie wiem, wychodzę sobie, mam taką fazę, że chcę pograć właśnie w badmintona. Grałem przez tydzień w badmintona i potem już te paletki do badmintona leżą i nie były wykorzystywane od chyba roku."



"Na dany okres paru lat przypada mi takie jedno hobby, które jest głównym tematem. Kiedyś to były na przykład rośliny owadożerne, ja miałem na nie wielką zajawkę i to było moim takim głównym zainteresowaniem, że ja tym żyłem, faktycznie, że ja w tej chwili musiałem na przykład mieć daną roślinę, w tej chwili już chciałem, żeby ona była taka, a taka.

Zainteresowania osób neuroatypowych często są wysoce specyficzne i mało popularne. Nie zmienia to faktu, że w trakcie hiperfokusu stają się najbardziej interesującą rzeczą dla osoby neuroróżnorodnej.

Potem na przykład z czasem się to już uspokajało i płynnie wchodziła inna rzecz. Potem weszły stare telewizory, potem zbierałem rowery z PRL-u. Teraz mam wielki hiperfokus na drewniane okna. Nie pytaj się czemu. Mam taki fokus na drewniane okna, że jak widzę drewniane okno, to ja się normalnie... (...) Ja bardzo nie wiem czemu, po prostu lubię starą stolarkę okienną i jak widzę na przykład, że, nie wiem, jest nieodnawiane, jest to niemalowane, ktoś o to nie dba, to dostaje nerwicy. Ale jak ktoś o to dba, to mam takie uuu. A jak widzę, że ktoś na gabarytach na przykład wystawia drewniane okno, ja takowe biorę, odnawiam sobie hobbystycznie i myślę, czy by za niedługo nie zacząć ich wystawiać na internet, bo wiesz, ktoś do jakiegoś projektu może by potrzebował.


I to jest faktycznie taka hiperfiksacja, ale ona mi wynika z głównego hobby, zamiłowania do starej architektury, starych zabytków i ogólnie takich rzeczy."



*"Znajduję w wielu momentach takie zainteresowanie do jakichś takich czynności, które jakby chcę robić. Nie są one związane z pracą, tylko są właśnie takimi bardziej hobby. Mam ich milion.*

*(...) Trochę to widzę, że czasem po prostu coś mnie zainteresuje tylko na chwilę i potem jakby odpuszczam to i w ogóle przestaje mnie to interesować, ale jest dużo rzeczy, które ze mną zostają. I tak jakby ja naprzemiennie sobie tam korzystam z tych różnych rzeczy, w zależności od tego, jakie mam akurat możliwości czasowe, czy tam właśnie rodzinne. Staram się gdzieś tam jakby oddawać tym rzeczom i niekoniecznie właśnie wiąże się to z jakimś takimi obowiązkami domowymi czy zawodowymi."*

Hiperfocus może dotyczyć nie tylko hobby, ale również zajęć uznawanych przez innych za męczące, jak praca, obowiązki czy nauka w szkole. Ten tryb skupienia znacznie pomaga osobom neuroatypowym radzić sobie w środowisku, które inaczej bywa dla nich trudne do zniesienia.



*"Ja jestem przede wszystkim z matematyki. Matematykę ogólnie lubię i mi dobrze idzie ogólnie z matmy. Mam wrażenie przynajmniej. No i z tej matematyki, na przykład, pierwszy dział mi nie siedział, teraz jest cały czas nudno, tak nudno, trochę mi się nie chce, no ale jak były na przykład układy równań, to na przykład bardzo ciekawe, bo dużo liczenia i to jest coś ciekawego."*

"Był okres, kiedy na przykład miałem bardzo fazę na język polski, czytałem wszystkie lektury, bardzo w tym siedziałem.

Potem mi trochę przeszło. Przez jakiś czas nawet miałem fazę na plastykę, na dane tematy. Ale plastykę miałem krótko, to to też przeszło.

Potem mi to poszło w jeżdżenie rowerem. Bardzo lubię jeździć rowerem, wszędzie jeżdżę rowerem. Bardzo mnie to uspokaja.

Ale wiesz co, to tak zależy od humoru. Bo jednego dnia może być coś takiego, drugiego dnia mam ochotę chodzić po opuszczonych domach.

Trzeciego mam ochotę pisać na maszynie, umiem cały dzień pisać na maszynie jakiś tekst po prostu. Albo narysować, albo nie wiem, tu chcę odnowić.

Zależy, to jest bardzo losowe, wiesz?"

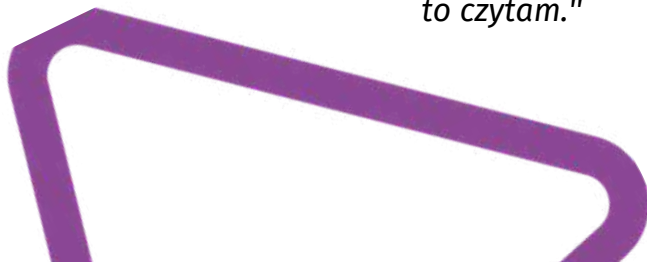


"Ja ze sobą mam całą półkę książek, to jest moja ucieczka od problemów, od życia, bo ja wtedy przestaję koncentrować się na mojej liście zadań, bo jestem zadaniowcem. U mnie teraz, jak my się teraz przeprowadzamy i przeprowadziliśmy się, ile jest rzeczy do zrobienia dziennie i z iloma rzeczami ja się mierzę w głowie.

Mój mąż czasami tego nie rozumie, że ja jak siedzę na kanapie, że ja nie jestem wyłączona. U mnie pracuje ta głowa cały czas i w momencie, kiedy wchodzę w nie swoje życie, w zupełnie inną historię, to ja odpuszczam to, co jest tutaj dla mnie, nazwijmy to ziemskie i zaczynam odpoczywać.

Więc dla mnie książki, filmy, muzyka, ale też takie wyjścia typowo artystyczne jak sztuka, teatr to jest najlepsza odskocznia. Bo ja jestem totalnie oderwana i wiem, że niektórzy tak mają, że na przykład jak coś oglądają albo czytają to z perspektywy pisarza albo reżysera. A ja jestem głównym bohaterem. Ja odczuwam, jakby to wszystko na mnie działało w książkach, jakbym była głównym bohaterem, jakbym przeżywała przygody i to jest dla mnie niemalże namacalne.

Dlatego ja ginę. Mnie nie ma. Jak ktoś do mnie dzwoni i ja czytam, ja nie wychodzę. Jak jestem w danej serii, to przestaje, po prostu przestaje też trochę tak żyć. Czekam tylko od strony do strony, zarywam noce i tyle co mogę to czytam."




### *"Prowadzący wywiad:*

*W trakcie rozmowy wyszło, że ty, ja jestem w ogóle zaskoczony, że ty w tym momencie jeszcze umiesz grać w grę. Jak ty to... powiedz mi, jak ty to robisz? Czy to jest dla ciebie, nie wiem, normalne, że ty rozmawiasz i jesteś w stanie składać takie sensowne, złożone zdania, żeby one jeszcze były na temat?*

### *Rozmówca:*

*Dla mnie tak, bo skupiam się na czymś, na przykład na grze i myślę, że tak działa mój mózg, że ogólnie jest w trybie skupienia i bardzo łatwo mi przychodzi odpowiadać na pytania, lub w szkole na przykład lubię słuchać muzyki podczas pisania sprawdzianu, bo to mi bardzo pomaga i nie słyszę kolegów dookoła."*

Inną niejaką "supermocą" osób neuroatypowych jest ich "podzielność uwagi": najlepiej funkcjonują skupiając się na kilku rzeczach naraz, bo pomaga im to kontrolować natłok myśli.



*"[Nie chciałbym zmienić] tych moich odklejonych pomysłów i tej werwy i tego, tych dziwnych odpałów. Tego totalnie, tej mojej totalnej randomowości. Ja wiem, że to jest wkurzające i mnie samego też to czasem wkurza, ale myślę, że gdybym tego nie miał, to bym już nie był sobą wtedy."*

Choć mają trudności z funkcjonowaniem w codzienności, wiele osób neuroatypowych nadzwyczajnie dobrze radzi sobie pod presją lub w sytuacjach kryzysowych, kiedy trzeba umieć oceniać sytuację i podejmować wybory w ułamku sekundy.

*"To też jest takie dosyć fajne, bo to i tak uważam, że ludzie, my powinniśmy całe życie nad sobą pracować, że zawsze się znajdzie coś, nad czym można popracować i co można w sobie poprawić. No ja mam to ADHD, z którym się teraz mierzę i to jest super przygoda, bo przynajmniej wiem, że nie jestem robotem."*

*Jak się dzieją jakieś kryzysy, jak ktoś umiera i tylko ja działam normalnie. I ja jestem zadaniowcem, ja wypełniam zadania. Jestem jedyną osobą, z którą się da logicznie porozmawiać, a cała reszta jest w rozsypce i ja tego na przykład nie rozumiem."*


Albo jak jest wypadek i są jakieś pikosekundy i tylko ja, jak na szczęście mam coś takiego, że potrafiłam wrócić. Miałam taką sytuację, że przy 190 km na godzinę - gdy byłam młodsza tak jeździłam, niestety - rozsadziło mi przednią prawą oponę w aucie i to były pikosekundy. że ja nie nacisnęłam hamulca. Wiedziałam, jak się zachować, to jest naprawdę bardzo duże szczęście. Tam było też bardzo dużo szczęścia, ale też tego, że ja pamiętam, jak ten mój proces wyglądał też myślowy, jak to się działo wtedy i że ja byłam bardzo spokojna i opanowana. Jak ja zesłam z autostrady i czekałam z papierosem w ręku i kawą na lawetę, to ten facet jak przyjechał, patrzył na mnie na oponę i on nie wierzył, że ja przeżyłam. On mówi, że powinno mnie wyrzucić po prostu z autostrady. Ja wiem, że przy takich wypadkach zazwyczaj zachowuję zimną krew, gdzie normalnie na filmach to jestem ostatnia do takich rzeczy, żeby zachować zimną krew.

(...) Natomiast jak chodzi o jakieś takie sytuacje, no nie wiem, teraz pierwszy strzał z Sylwestra, że po prostu musiałem komuś wlać, no to dla mnie to jest po prostu... Dużo osób po prostu panikuje w takich sytuacjach, a ja po prostu się totalnie wyłączam emocjonalnie i po prostu tylko jeszcze rozwiązuję zadanie. Tylko jestem ja i zadanie i jakieś tam inne osoby, które są dla mnie tylko jeszcze przeszkodą w wykonaniu tego zadania. Więc to jak najbardziej rozumiem, że takie coś wiele osób doświadcza. To jest naprawdę... Ale to czy to jest coś takiego złego tak naprawdę? Dla mnie to jest jakieś w ogóle super mocne. Ja nie kontroluję tego jeszcze, ale powiem, że to nie jest wcale takie złe."





Rozdział 9:

# Rady dla osób neuroatypowych



W trakcie wywiadów padały pytania o rady dla innych osób neuroróżnorodnych, sposoby na radzenie sobie z trudnościami i ułatwienie życia. Oto ich odpowiedzi.






*“Bardzo ważne po diagnozie jest psychoedukacja ADHD. To też jest rekomendowane, idąc na taką diagnozę, myślę, że wiele tych diagnostów to rekomenduje, a przynajmniej powinno, bo sukces w ogarnięciu ADHD to nie jest jedynie świadomość, że się ma ADHD, tylko właśnie psychoedukacja.*

*I ewentualnie leki, które wspierają wprowadzenie zmian nawyków. Dzięki psychoedukacji możemy dowiedzieć się o tym, że mamy problem z mierzeniem czasu i szacowaniem tego czasu.*

*Zbierałem się jakieś trzy lata do nagrania kursu online, bo miałem wrażenie, że rozłożenie kamery, mikrofonu, jakiegoś tła zajmie mi ze dwie godziny. Podczas takiej psychoedukacji pani mówi, panie [imię], pan sobie weźmie takie zadanie, bierze pan sobie stoper i pan to liczy. No i się okazało, że rzeczywiście rozłożenie i złożenie chyba zajęło mi 17 minut, a nie te trzy godziny. Więc automatycznie spada takie napięcie związane z tym, że coś na przykład trwa dłużej, bo sobie wyobrażam, że trzeba to sprawdzić.*

*Generalnie po tym nagrałem ten kurs w ciągu miesiąca. Trzy lata prokrastynacji, bo miałem wrażenie, że to będzie takie ciężkie.*





Były też takie sytuacje w stylu zapomnienia. ADHD-owcy często zapominają. To też jest wyrobienie nawyku, że wszystko się wpisuje od razu w kalendarz. I momentalnie, bo za 10 sekund moja uwaga już popłytnie w inne miejsce i ja na przykład zapomnę o czymś. Czyli taka właśnie praca z kalendarzem.

(...) No i do tego jeszcze taka akceptacja, przynajmniej u mnie, że ja się nie nadaję do etatu. Ja się nie nadaję do tego, żeby 8 godzin klepać te same rzeczy. Że ważna jest ta różnorodność. I że jak moi znajomi, którzy też w podobnej branży do mojej pracują, którzy odnieśli sukcesy, to mówili, że np. oni mają kilka różnego rodzaju aktywności zarobkowych.

Czyli to nie jest tak, że znajdziesz swoją jedną pasję, wyspecjalizuj się z tym, zostań mistrzem i wtedy będziesz człowiekiem sukcesu. Zarobisz dużo, wszystko będzie ekstra. Tylko okazuje się, że adehadowcy potrzebują np. czterech różnych aktywności, żeby sobie nimi żonglować. Bo nawet jeżeli to jest pasjonujące, fascynujące i cudowne, to po jakimś czasie i tak się pojawia znużenie i potrzebna jest różnorodność. Ja np. przeskakiwałem, stwierdzałem, że dobra, szkolenia mnie męczą, to może ja będę robił sesje indywidualne. Później robię sesje indywidualne, one mnie męczą, to może będę robił sesje grupowe. Cały czas takie poszukiwanie swojej pasji, swojego jednego kierunku.

A teraz mam tak, że robię trochę szkoleń, trochę sesji, trochę wystąpień publicznych i trochę nagrywania contentu i porobię trochę produktów i popracuję jeszcze poza branżą szkoleniową jeszcze innym obszarze. No i to nie jest błąd, tylko właśnie to, żeby trochę ułożyć sobie życia pod tą neuroróżnorodność.

(...) Mam wrażenie, że czasami jest taki problem, że osoby, które zdiagnozują się na to ADHD, nawet mają leki, to dalej np. próbują żyć według tego modelu standardowego, czyli no dobra, to mam to ADHD i teraz jak ja mam pracować w tej korporacji po te 8 godzin, żeby jednak to ogarniać, nie? I okej, czasami można też tutaj np. zadbać o to, że wiem, że się przebodźcowujemy, no to jeżeli ja mam jakiegoś wyrozumiałego szefa, no to pogadać z nim, że ja potrzebuję np. jakiejś przestrzeni, która będzie miała mniej bodźców, czyli taki open space będzie nie dla mnie, albo przynajmniej jakieś boksy, żeby były, bo po prostu mój system się będzie przepalać.

Albo żeby mi wprowadzać różnorodność w zadaniach, że po prostu jedno zadanie to mnie wypali. I to nie jest kwestia mojego wyboru, to nie jest kwestia, że ja się bardziej skupię, bardziej zmuszę, dyscyplinę wypracuję. Nie ma opcji, po prostu wypalę się, więc konsekwencje będą takie, że albo pójdę na L4, albo się zwolnię, albo po prostu będę popełniać błędy i mnie wywalicie, albo wpadnę w depresję.

(...) I czasami może być tak, że właśnie przy wyborze pracy, żeby wybierać pracę, które będą miały też ten home office, żeby też móc się odbodźcowywać i też może robić rzeczy w międzyczasie, a być może nawet poszukać dwóch prac na pół etatu, żeby sobie żonglować pracami.

*Bo też słyszałem raz byłem na jakimś takim wystąpieniu, gdzie osoba właśnie mówiła, że miała ADHD i miała problem z zaliczeniem studiów, bo się nie mogła skupić. I dopiero jak poszła sobie na drugi kierunek, nagle się okazało, że dzięki temu w ogóle dużo lepiej zaliczyła ten pierwszy i drugi kierunek. Dlatego, że właśnie miała trochę więcej presji. Tutaj też ta presja może czasami pomagać, ale trzeba uważać na wypalenie.*

*Jak na przykład mam za mało takiej stymulacji, to mogę właśnie prokrastynować. Przez to, że np. dana osoba miała więcej zajęć, to mogła się bardziej skupić, bardziej zaangażować w to. Więc paradoksalnie mogą być takie momenty, że mamy wrażenie, że jesteśmy zmęczeni, ale tak naprawdę my nie jesteśmy zmęczeni, tylko jesteśmy znużeni. Czyli jestem znudzony po prostu powtarzalnością. I dopiero w prowadzeniu dodatkowych aktywności, to mi się wydawało, że jestem zmęczony, bo potrzebuję odpocząć, a tu się okazuje, że nie, potrzebuję więcej działań, ale innych.*

*To nagle sprawia, że mi energia wraca, że po prostu ja sobie tym żongluję. Oczywiście znowu można się w tym zapętlić i się rzeczywiście wypalić i nie mieć siły ani na jedno, ani na drugie, tylko, że to jest jakoś taka dodatkowa perspektywa, żeby rozróżniać, kiedy jestem zmęczony, kiedy jestem znużony, kiedy jestem przestymulowany, kiedy jestem niedostymulowany.*

*No i też czasami akceptacja, że mogę sobie coś zaplanować, ale przyjdzie mi jakiś gorszy stan emocjonalny i nic nie zrobię. Po prostu miałem super plany na dzisiaj, ale mam zjazd, nie mam siły, leki też mi za bardzo nie pomogą. Dzisiaj muszę odpocząć albo nie wiem, zając się czymś innym, pograć w gry, iść na spacer. Żeby też nie walczyć z takim sztywnym planem.”*


Oprócz zrozumienia swojej neuroróżnorodności, które jest kluczowe w nauce życia z nią, polecane były również drobne zmiany, które można wprowadzić w życiu codziennym, aby lepiej radzić sobie z trudnościami. Nawet tak drobne rzeczy jak żucie gumy, tworzenie papierowych list czy bieganie mogą znacząco poprawić jakość życia osób neuroatypowych.

*"Kupuję sobie gumy, prawie codziennie. Prawie całą paczkę potrafię wrzucić w 1-2 dni i biorę na tych lekcjach, po prostu żuję gumę. No jeszcze raczej większość osób na to uwagi nie zwraca bo to jest ciche, to im nie przeszkadza. Zamiast robić coś rękami i nogami cały czas, to szczęką po prostu żuję i tyle, potrafię się uspokoić, nie? Jeśli chodzi o to przebodźcowanie to odinstalowałam sobie wszystkie możliwe tiktoki, instagramy, gry. Nie mam nic na telefonie obecnie. Jak gram, to jedno jest coś tam na kampie, to sobie pójdę na parę godzin pograć, może dwie godzinki jakoś. Jeśli chodzi o oglądanie to raz na ruski rok, ale oglądam tylko seriale. Właśnie nie przebodźcuję się tymi rolkami, że cały czas przechodzę jedną, drugą, trzecią, czwartą, tylko lecę cały czas jakiś jeden stały odcinek"*

*"Dla mnie bieganie to jest taki sposób na oczyszczenie głowy, na to, żeby właśnie odpocząć od tego wszystkiego, mimo że ja biegnę i jeszcze słucham audiobooka, to i tak to mnie bardzo relaksuje w takim kontekście, że ja nie mam kontaktu z żywymi ludźmi wtedy. Że nikt ode mnie niczego nie chce i nic do mnie nie mówi, takiego właśnie mam albo daj albo zrób albo coś."*

*"Właśnie ten problem, że często odkładam wszystko na później. Bo wiesz, ja lubię to na ostatnią chwilę. Zawsze tak robię, to taka nutka adrenaliny."*






"Podejrzewam, że niektórzy mogą mieć niektóre takie rzeczy jak ja, że ja jestem w systemie kartek i jeżeli nie pójdę z kartką do sklepu, to wrócę z dziesiętnastoma produktami po trzy do każdej potrawy, bo się tak rozpraszam. Nie mogę mieć tego w telefonie, bo dostanę smsa i przestanę... Muszę mieć taką tradycyjną listę, inaczej nie wyjdę z tym, co chcę kupić."

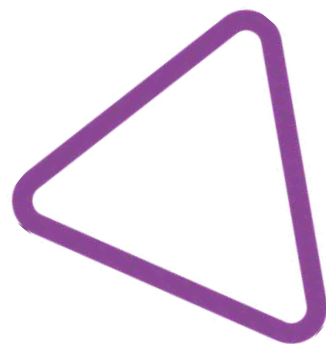
"Ja mam wszędzie włączone seriale, które znam na pamięć i ja normalnie przy tym piszę. Inaczej nie mogłabym pracować, gdybym nie miała bajek Disneya na przykład włączonych."

"Dopiero kiedy jako dorosła osoba analizuję to wszystko pod kątem mojego dziecka, bo to tylko stąd się wzięło, widzę jak bardzo dużo rzeczy ja robię takich właśnie, żeby sobie poradzić. Na przykład kiedy pracuję, ja mam pracę w skupieniu, polegającą głównie na sporządzaniu różnego rodzaju dokumentacji, ja oglądam seriale wtedy, ponieważ moja uwaga jest tak podzielna, że kiedy nie włączam sobie jakiegoś serialu, czegoś co mnie gdzieś tam zajmuje jakoś tak drugorzędowo, ja rozpraszam się i na przykład co chwilę muszę coś sprawdzić w telefonie, a jak znajdę tę informację, która mnie zainteresowała, to przypomni mi się, że muszę jeszcze sprawdzić 10 innych rzeczy i budzę się po godzinie, że ja właściwie nie zrobiłam tego, co miałam zrobić, tylko przeanalizowałam, nie wiem, prognozę pogody w Meksyku."



Osoby z dysleksją przykładały dużą wagę do powtarzania i ciągłego ćwiczenia, np. poprzez przepisywanie tekstów piosenek czy częste czytanie. Ważnym czynnikiem w radzeniu sobie z trudnościami było dla nich wsparcie ze strony rodziny.


*“Nadal szukam jakby takich lepszych patentów. Chociaż mam takie (...) słuchanie ogólnie muzyki albo właśnie przepisywanie i sprawdzanie tekstu. Czy na pewno, trzy razy, bo zawsze zapominam na przykład ostatnie litery w słowie jakimś trudnym.”*



*“Na mnie jedyna metoda, żeby się nauczyć na kartkówki sprawdziany, czy to w liceum, czy w podstawówce, to siedałem z mamą i moja mama mi czytała słowo po polsku. Ja je zapisywałem po angielsku i to dosłownie były takie szybkie strzały. I cały czas, i na zmiany.*


*Na kartkówce było trzysta, czterysta słów. Pierwsze dziesięć. I pierwsze dziesięć powtarzamy tak długo, aż wszystkich nie piszę dobrze. Potem dodaję kolejne pięć i dalej. Zajmowało to mnóstwo czasu. Ale to po prostu była w pewnym momencie taka pamięć mięśniowa. Ja wiedziałem, jakie słowo chcę napisać i po prostu nawet nie myślałem, jak je się pisze, tylko po prostu je zapisywałem.”*





Mimo wszelkich trudności, osoby, z którymi przeprowadzane były wywiady, w większości pozytywnie podchodziły do swoich przeżyć. Zapytane o radę dla młodszych wersji siebie odpowiadały:

*"A męczę się dalej. Ta droga, którą przeżyłam, była na tyle intensywna i ciekawa, że żadnego miejsca bym nie zmieniła. Nie poklepałabym się wtedy po plecach, bo bym nie była w tym miejscu, w którym jestem. To było dla mnie dobre, to było oczyszczające. Nie każda chwila była miła, miałam więcej złych chwil niż dobrych. Ale w finale jestem tu, gdzie jestem, a to, gdzie jestem, jest super. Dobrze, mimo tego, że myję jeszcze naczynia. Więc nie, nie, nie powiedziałabym nic. Wiem, że ta dziewczyna, która dzisiaj z Tobą rozmawia, ona sobie ze wszystkim poradziła, ona sobie świetnie radziła, intuicyjnie, trochę po omacku, ale dałam radę, jestem z siebie bardzo zadowolona, że w momencie diagnozy ja większość rzeczy miałam poukładane."*



Na ten sam temat wypowiedziały się rodzice osób neuroatypowych, odpowiadając następująco:

*"Z mojego doświadczenia wynika, że młodzież najlepiej wie co chce w życiu osiągnąć, co chce robić. No i jest to młodzież taka jak każda inna. Osiągajcie swoje cele i korzystajcie z życia. Tyle."*

*"Každy człowiek jest inny i to, czy my go zamkniemy w ramki ADHD, czy neurotypowy, czy nie wiem, osoby w spektrum, każdy z nas mierzy się z różnymi trudnościami, czy to są takie trudności wynikające właśnie z ADHD, czy inne. Každy po prostu człowiek wymaga dużego zrozumienia z strony swoich bliźnich."*

*I wiem, że to jest trudne w takim codziennym pędzie biegu, ale jednak chyba warto czasem się pochylić nad tym drugim człowiekiem i pomyśleć o nim po prostu, no dobra, ja sobie czasem nie radzę, on sobie też czasem nie radzi."*

*I wiadomo, że pewne błędy kosztują dużo i nie wszystko się da tak po prostu, nie wiem, kolokwialnie mówiąc, zamieść pod dywan, natomiast w takich codziennych sytuacjach, jeśli po prostu można czasem komuś odpuścić, to może trzeba, czy to jest właśnie ADHDers, czy nie."*

## Rozdział 10:

# Komunikacja

Komunikacja z osobami neuro różnorodnymi może sprawiać wiele problemów osobom, które nie miały wcześniej z nimi styczności. Ze względu na natłok myśli osoby neuroatypowe mogą wypowiadać się w sposób mniej uporządkowany, przewidywać dalszy tok rozmowy i przez to przerywać innym lub nie rozumieć niektórych komunikatów, co może prowadzić do nieporozumień. Czas i cierpliwość w rozwijaniu relacji z osobą neuro różnorodną są kluczowe, gdyż lepsze jej poznanie pozwala na przyzwyczajenie się do innego sposobu myślenia i dostosowanie się obu stron, aby umożliwić wzajemne zrozumienie.

"Zależy od rozmowy, no bo czasami mam tak właśnie, że ktoś mi coś mówi i ja dosłownie pięć sekund potem pytam się o tą rzecz, bo zapomniałem o tym, że on mi o tym powiedział. Ale bywa też tak, że na przykład po prostu, no normalnie, słucham, zależy od rozmowy."


"Mam takich kolegów, którzy mówią, dużo mówią w rozmowie ze mną i ja już wiem, co oni chcą powiedzieć i ja już znam puente i jeszcze muszę tego wysłuchać przez pół godziny i już mnie szlag trafia, więc już nie mogę utrzymać wzroku, już nie mogę się skupić, już sobie myślę o różnych innych dziwnych rzeczach, bo ja już wiem, co ta osoba chce powiedzieć, ale muszę się tak strasznie powstrzymać, żeby jej nie przerwać i nie dokończyć za nią. I to jest bardzo frustrujące w rozmowie."

"Mam trochę inny sposób myślenia niż inni i ciężko jest mi wytłumaczyć czasem, o co mi chodzi lub co mam na myśli, no i muszę to po prostu doprecyzować. A tak na co dzień, jak z kimś rozmawiam, to chcę za szybko coś powiedzieć, jakieś zdanie i totalnie mi się płacze język, nie umiem po prostu zdania złożyć, bo chcę je za szybko powiedzieć."

"Tak naprawdę patrząc na to, to dość sporo rzeczy jest trudne. Na przykład z rozmawianiem z ludźmi mam problem, zwłaszcza z osobami, których nie znam. (...) Na przykład pomiędzy rodzicami. Jak tam... coś podsłucham i jakby mam inne zdanie, to próbuję tam jakby powiedzieć moje, ale to się dość często zmienia w konflikt. Albo z innymi, jakby... Na przykład nie tylko rodziną, tam czasami mogę się nie zgadzać, ale na przykład z obcymi to ja nawet się nie odzywam, bo nie umiem znaleźć głosu."


Różnice w sposobie komunikacji mogą prowadzić do konfliktów: osoby neuroatypowe mogą inaczej formułować swoje odpowiedzi lub wydawać się nieobecne w rozmowie, co sprawia, że ich rozmówcy mogą poczuć się obrażeni.





"No w rozmowie na przykład z moim mężem, który mówi też właśnie bardzo dużo lubi mówić, a ja nie lubię dużo mówić, więc on sobie tam opowiada. A ja sobie oglądam telefon w tym momencie i jakies tam bzdury czytam, i cały czas go słucham i słyszę, co on do mnie mówi. Natomiast w jego odczuciu, no on mi to komunikuje wielokrotnie, że 'no odłóż ten telefon, bo przecież mnie nie słuchasz'. A ja mówię, że ja wszystko słyszę, co ty do mnie mówisz, tylko ty tak strasznie dużo mówisz, że mnie się to już znudziło w połowie.

To jest jakby, wiadomo, to jest gdzieś tam nasza małżeńska utarczka i tak dalej. My sobie z tym radzimy, natomiast ja wiem, że to źle wygląda. No wie, że ja go słyszę, natomiast jakby to jest też jakies takie, no, to jest problematyczne i takie sprawia wrażenie, że jesteśmy w ogóle odrębnie od siebie żyli. Natomiast mówię, ja mam tak strasznie podzielną tą uwagę, że ja mogę właśnie oglądać jedno, słuchać to, co on mówi i mogę też w tym momencie robić zupełnie coś innego, skupić się na dwóch rzeczach jednocześnie, czego on zupełnie nie rozumie, bo kiedy on się skupi na jednej innej rzeczy, no to w ogóle mnie nie słyszy. No i to rodzi takie konflikty, wiadomo."



"Ja też się zajmuję non-violent communication. Jestem trenerem NVC. No i na przykład w ramach psychoedukacji zauważyłem, że też są zajęcia z non-violent communication, czyli żeby na przykład nauczyć się komunikować bardziej precyzyjnie. Żeby wyrażać swoje uczucia i swoje potrzeby. My często tego możemy nie umieć robić. Żeby formułować bardziej precyzyjne prośby, czyli czego byśmy konkretnie chcieli. Żeby nauczyć się stawiać granice z innymi osobami.


Bo też w ADHD może być tak, że my mamy większą drażliwość, większą intensywność przeżywania emocji. Więc ta komunikacja jest kluczowa do tego, żeby się regulować. Żeby też z drugą stroną ustalać rzeczy. Mówić co nas boli w taki sposób, który nie będzie pogłębiał intensywności konfliktu. Bo i tak jesteśmy drażliwi. Ja to jakoś intuicyjnie wyłapałem, bo to NVC odkryłem 10 lat temu, a zdiagnozowałem się 4 lata temu. Więc już praktykowałem od 6 lat ponad NVC zanim się zdiagnozowałem. Natomiast uważam, że NVC w ogóle jest takim fundamentem dla każdego ADHD-owca. Czyli żeby się nauczyć tej metody pracy. Bo ona pomaga i regulować się emocjonalnie, i komunikować się, tworzyć relacje. Szczególnie z osobami, które mogą nas nie rozumieć. Trochę inaczej możemy funkcjonować niż osoby neurotypowe, więc żeby się lepiej dogadywać i z innymi ADHD-owcami, i z osobami neurotypowymi, to to NVC bardzo pomaga."



## Rozdział 11:

# Relacje z innymi

Z uwagi na wcześniej omówione trudności komunikacyjne budowanie relacji z osobami neuro różnorodnymi może stanowić wyzwanie dla innych, nie koniecznie tylko neuroatypowych osób. Widoczne jest to zwłaszcza w czasach szkolnych, gdzie zawieranie relacji jest ważne dla rozwoju dzieci. Początkowo przyjaźnie z osobami neuroatypowymi mogą wydawać się niemożliwe, ale dla wielu okazują się być kwestią poświęcenia relacji czasu i chęci. Jak każda relacja mają też swoje unikalne trudności, nad którymi pracować muszą obie strony.




Wsparcie i zrozumienie ze strony otoczenia są jedną z najważniejszych rzeczy w rozwoju osoby neuroatypowej. Trudnym jest, kiedy wsparcia tego brak, szczególnie od osób zmagających się z tymi samymi trudnościami, od których spodziewałoby się największego współczucia i wyrozumiałości.

*"W szkole średniej nadarzyło mi się spotkać z dość, jakby to powiedzieć, trudną osobą, którą bym otwarcie nazwał swoim przeciwnikiem. No, myślę, że oboje wiemy, o kim mowa. I to ta osoba się pojawiła już trochę wcześniej.*

*No, ale to jest właśnie ten przykład, że nie wszyscy, nawet osoby, czy ja wiem, nie jestem do końca pewien, czy to była prawda do końca, czy nie, czy tam też była jakaś diagnoza, czy nie. Aczkolwiek jednak pojawiały się takie głosy, że to też jest raczej osoba neuroróżnorodna i ta tolerancja, spodziewalibyśmy się, że osoba neuroróżnorodna też z jakąś tam osobą, która też trochę inaczej działa, funkcjonuje.*

*To jest po prostu inny działający układ nerwowy, co nie. I spodziewałbym się, że to będzie jakaś taka wyrozumiałość, że ta osoba to zrozumie, a tutaj nie wiem, czy się zgodzisz, ale ja sobie przypominam, że raczej to do wyrozumiałości miało daleko, co nie."*



"Osoby, z którymi się trzymam rzeczywiście, to raczej się już w miarę przyzwyczały. Na początku może były jakieś tam takie porównania lekkie, no ale raczej już rozumieją, że... (...) No na przykład, gadam z nimi w lato, że pojedziemy sobie na basen, no i tego samego dnia ich informuję, no że jednak nie jadę, bo miałem gdzie iść. No i oni już mają takie 'no kurcze', że znowu idę, a nie idę. Że mieliśmy być, że były plany, że coś zrobimy fajnego z całą ekipą, a nagle już ekipa się sypie, że już nie będzie całej. No to było złe w końcu."

"Na pewno byłem wkurzający. Doskonale zdaję sobie sprawę, jakie miałem głupie pomysły. Jakie podejmowałem dziwne jakieś rzeczy, na których w sumie ucierpieli. I jak czasem mojego gadania mieli niektórzy dość, albo wiesz, że nagle zmieniam temat, latam po tematach, chaotyczny dość jestem. Jak byłem młody, to ja po prostu miałem przyjaciół, dla mnie, wszyscy byli przyjaciółmi. Nawet nie umiałem się w sumie bardzo obrazić na tych, co mnie gnoili.

Nie mam do nich na przykład aż tak wielkiej urazy teraz. Ale dla mnie wszyscy byli po prostu przyjaciółmi, jakby to powiedzieć. I jedni to mnie znosili bardziej, inni nie.

Ale jakoś się tak działo, że ci, którzy mnie po prostu nie lubili, to po prostu nie mieliśmy ze sobą kontaktu. A z tymi fajnymi ludźmi zazwyczaj trzymałem kontakt. Wpływało to na pewno pod tym względem, że niektórzy nie umieli za mną nadążyć. Albo nie wiedzieli, co się dzieje, albo jak mówiłem za dużo, to się po prostu wyłączały momentami. Nie słuchali mnie. Ja ich oczywiście rozumiem, bo kiedy koło mnie jest ktoś taki, kto też tak nawala, to ja też się umiem wyłączyć czasem, bardzo często nawet.

*Ale też wchodziło to trochę pod ten emocjonalny stan, że ja bardzo wszystko przeżywałam. Ale tak potężnie wszystko, co się działo. Wiesz, że ktoś coś tak powiedział, to ja miałem takie, kurcze, a może coś źle zrobiłem, a może to, a może tamto, i wpadałem w overthinking i musiałem te parę dni myśleć. Ale poza tym, chyba farta miałem do ludzi, bo naprawdę wielu fajnych ludzi poznałem. I w sumie trzymałem kontakt dalej."*

*"Jeżeli chodzi o męża czy rodzinę taką, zwłaszcza męża rodzinę, oni tak ciężko im jest to zrozumieć. Widzę, że oni uważają, że skoro ja sobie ogólnie dobrze radzę, że jestem samodzielna, daję radę, jakby generalnie cały dom jest na mojej głowie, bo to wynika z różnych rzeczy. Ja przez trzy lata mieszkałam sama z dziećmi, mój mąż pracował z daleko.*

*Ja nie proszę o pomoc, więc ja sobie radzę. Mi nie trzeba tej pomocy. A ja nie proszę o pomoc, bo do mnie nie dociera, że ja o tą pomoc powinnam prosić. Więc ja o nią nie proszę, bo ja muszę dać radę. I w moim wyobrażeniu, ja już w pewnym momencie doszłam do takiego momentu, że ja się czułam, to bardzo obrazowo mojej mamie opisywałam, jak taki ślimak, który ciągnie tą wielką skorupę na plecach i co chwilę ktoś mu tam dokleja jakiś kamyczek. Ale on musi iść z tą skorupą i z tym wszystkim.*





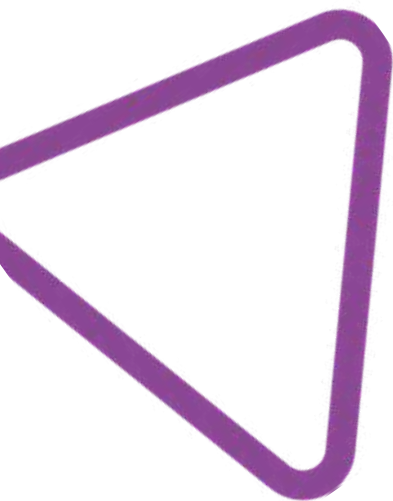
*I to jest jakby w ogóle trudne w związku, kiedy jedna osoba jest tak mocno obciążona tymi obowiązkami domowymi, a druga strona tego nie czuje. Natomiast też widzę, że jakby cała rodzina dookoła postrzega to na takiej zasadzie, że no skoro ona sobie tak dobrze daje radę i jeszcze znajduje czas na swoje jakieś tam hobby, no to jakby nie potrzebuje tego, żebyśmy jej tam, nie wiem, zajęli się dziećmi przez dwie godziny w tygodniu czy jakoś tam wsparli. Natomiast z mojej perspektywy to jest... (...) Ja nie proszę, a nikt jakby do końca nie rozumie, że to, że ja robię jakieś jeszcze inne rzeczy poza takim minimum, to nie wynika z tego, że ja po prostu jestem tak ogarnięta i tak mi super się sobie radzę, tylko ja to robię dlatego, żeby nie zwariować. Że ja na przykład muszę pójść na tą godzinę dziennie pobiegać, wyjść z domu i sobie ten czas muszę zorganizować, bo inaczej po prostu ja nie pociągnę dnia."*

Niejedna osoba neuroróżnorodna obawia się, że diagnoza będzie dla nich piętnem, którego nie będą w stanie się pozbyć, "szufladką", do której zostaną włożeni przez społeczeństwo, i przez to stereotypizowani i odrzuceni przez innych. Te obawy jednak w większości przypadków są jedynie obawami - relacje, które budowane były przed diagnozą, nie rozpadają się po jej otrzymaniu, a są jedynie wzmacniane przez nowy sposób wzajemnego zrozumienia, jaki daje.

"Tak naprawdę jakoś ich to za bardzo nie obchodziło, jeżeli chodzi o znajomych. Niektórzy na przykład teraz nawet nie wiedzą, że mam jakieś tam rzeczy, na przykład dysleksję, więc nawet jak się pytają, to muszę im powiedzieć i są zszokowani. Rodzice ogólnie to wzięli nawet dobrze i rodzina też tak naprawdę. Jakoś nie widziałam mega dużych zmian. To naprawdę, jak tam na początku."

"Wcześniej chyba robili to nieświadomie, po prostu znosząc mnie i będąc do mnie cierpliwym i nie obrażając się na mnie. Tak jak sobie teraz myślę, bo tak o tym nie myślałem, bo wiadomo, bo nie wiedziałem o tym. To teraz doceniam to, że oni po prostu mnie znosili. Ale teraz jak ludzie już wiedzą, jaki jestem, to są dla mnie bardziej wyrozumiali. Ja to bardzo doceniam."

"I u mnie przy stole, jak siedzimy, to moje dziewczyny już wiedzą, że trzeba mi przypominać, że mam pójść do toalety, bo ja nie pamiętam. Ja to spycham w ogóle, nie mam potrzeb fizjologicznych, bo my tutaj teraz siedzimy i gramy, a najczęściej gramy w planszówki i ja zapominam. I ja potrafię przez dziesięć godzin nie pójść do toalety."



*"Wiesz co? Takie wieczne... Muszę tylko dobre słowo znaleźć, wiesz?*

*Bo tak czasami się nie umiem wystawić dobrze. Taka krytyka i ocenianie. Ja się najbardziej...*

*Nie wiem czemu bałem właśnie krytyki i bycia ocenianym przez innych i w taki sposób by mi mogli wyśmiewać. Nie wiem czemu tak mi zostało i tego się tak najbardziej zawsze obawiałem. Takiego odrzucenia, wyśmiania, obgadywania za plecami."*


*"Każdego dnia, zwłaszcza w szkole, czuję się dość wykluczona. Zwłaszcza jak jestem w grupie znajomych. Pierwsze kilka miesięcy było git, kiedy mnie tam zaprosili, bo miałam mega trudny problem się znaleźć tam w pierwszej klasie w high school. Tam mnie zaprosili, chociaż teraz to tak naprawdę jakby nawet nie rozmawiamy w ogóle. Ja tam jestem tylko i słucham."*

Osoby neuroatypowe, w szczególności te, które nie odczuwają zrozumienia i akceptacji ze strony otoczenia, doświadczają często uczucia społecznego wykluczenia bądź krytyki. Z tego powodu niezwykle ważnym jest, aby zapewnić im środowisko, w którym będą w stanie czuć się komfortowo będąc sobą.




## Rozdział 12:

# Rodzice dzieci neuroróżnorodnych



Rodzic jest zazwyczaj pierwszą osobą, która zauważa trudności swojego dziecka. Z tego powodu mają możliwość szybkiego rozpoczęcia procesu diagnozy. Pomaga to im lepiej zrozumieć i wspomóc je na nowe sposoby.




“Zaczęła robić bardzo dużą ilość błędów ortograficznych. W bardzo krótkim czasie tak naprawdę nastąpiła zmiana. Ona tak naprawdę jeszcze w sierpniu nie robiła błędów ortograficznych wcale, natomiast już od połowy września robiła 99 błędów na 100 możliwych. W związku z tym udaliśmy się do poradni z prośbą o zbadanie problemu. Dodatkowo jeszcze tam była taka sytuacja, że u jednej z córek drastycznie zmienił się charakter pisma. Jeżeli chodzi o drugą, to ona robiła przez długi czas błędy fonetyczne w pisowni. Po prostu zmieniała i pisała w taki sposób, jak słyszy. Co też skłoniło nas do tego, żeby pod koniec klasy trzeciej, a tak naprawdę przez wakacje między trzecią a czwartą klasą udać się z nią do poradni.

(...) One jakby nie zdawały sobie kompletnie z tego sprawy. Jedynie co to u córki zmiana charakteru pisma wynikała z tego, że pani ją zawstydziła w momencie, kiedy zwróciła jej uwagę. Ona to zrobiła oczywiście grzecznie, natomiast córka się poczuła mocno zawstydzona, kiedy ta zwróciła jej uwagę, że pisze niestarannie. I ona tutaj jakby zaczęła pisać tak jak w książce, jakby uznając to za coś lepszego. No i niestety pogorszyła sobie swoją dysleksję.

(...) Diagnoza dysleksji u naszych dzieci to nie był jakiś taki super powód do zmartwień. My po tym przeszliśmy po prostu w tryb ćwiczeń. O, że mamy jakieś dodatkowe ćwiczenia, które trzeba z dzieckiem zrobić i tak do tego podchodziliśmy od samego początku.”





Wsparcie ze strony szkoły przychodzi dla rodziców w różnych ilościach, tak samo jak dla samych uczniów. Czasami jest ono widoczne, czasem niestety jest wręcz przeciwnie. W większości przypadków jednak szkoła nie ingeruje w wychowywanie dziecka, zostawiając zadanie rozpoznania i dostosowywania do neuroróżnorodności rodzicom.

*“Nie było ani robienia podgórki, ani też wsparcia ze strony szkoły, wszystko odbywało się prywatnie, poza tym, że złożyliśmy do szkoły dokumenty, to w przypadku pierwszej córki ona nie miała żadnych zajęć wspomagających, natomiast druga córka miała. Zajęcia wspomagające z tytułu dysleksji, miała jedną godzinę jakby takich dodatkowych zajęć w tygodniu z panią pedagog. (...) Od pani psychiatry, która dała nam jasne ćwiczenia, w jaki sposób powinniśmy ćwiczyć z dziećmi, to to była kwestia 5 razy w tygodniu po 15-30 minut. Nie chodziło tak naprawdę o długość czasu, tylko o systematyczność ćwiczeń.*

*(...) w związku z tym, że wszystko robiliśmy prywatnie, a szkoła oferowała tylko jedną godzinę zajęć jakby dodatkowo, to tak czy siak jakby cała odpowiedzialność spadła na nas, więc tu nie, o żadnej ulgę nie ma mowy.”*

Wychowywanie dziecka z neuroróżnorodnością nie jest proste - jak każde dziecko ma swoje własne wyzwania, chociaż prawdopodobnie inne niż dzieci neurotypowe. Nie znaczy to, że są trudniejsze w wychowaniu: to zależy znacznie od dziecka i podejścia rodzica. Co jednak uznawane było za największe wyzwanie przez rodziców osób neuroatypowych?

*"Ja myślę, że brak możliwości całkowitego pozbycia się dysfunkcji. Bo dziecko to tak odbiera troszeczkę, no bo ja się staram, a mi nie wychodzi. I czasem tak jest, mimo tego, że ja do tego podchodzę ze spokojem i staram się, żeby moje dzieci też przyjęły tą prawdę, jaka jest i po prostu, że tego się nie da zmienić. Natomiast one czuły czasem taką frustrację wynikającą z tego, że no przecież to napisałam, a mimo to było źle."*

*"Czy dzieci się bały? Ja myślę, że to nie była kwestia obaw, tylko jakby uregulowania tego co nam się wydawało, co przeczuliśmy. I po prostu jakby bardziej w stronę urzędową to był ukłon, żeby to potwierdzić, że tak rzeczywiście jest, być może się uda w ten sposób jakoś problem załagodzić. No i przede wszystkim nie chcieliśmy, żeby nasze dzieci uznały swoje jakby takie błędy, które popełniają za coś, co jest ostatecznością. Żeby przyjęły do wiadomości, że te błędy czasem się będą zdarzać i tak po prostu jest. Więc ja myślę, że to nie była kwestia lęków, ale raczej uregulowania sytuacji."*



## Rozdział 13:

# Rady dla rodziców

Zapytani o rady dla rodziców osób neuroróżnorodnych, osoby z którymi przeprowadzane były wywiady odpowiedziały w następujący sposób:

"Dzieci to skarb, a czasem neuroatypowość jest okazją do budowania głębszych więzi i żeby postrzegać to w sposób pozytywny, a nie negatywny. (...) ja widzę osobiście brak zrozumienia w stronę takich dzieci, wręcz takiego odsuwania się dzieci typowych, neurotypowych od tych z diagnozami. Oczywiście nie dotyczy to wszystkich, ale gdzieś z mojej perspektywy jako rodzica i także z perspektywy jako nauczyciela zauważyłam, że te dzieci, które mimo wszystko mają jakieś tam większe problemy wynikające z neuroatypowości, są odsuwane przez rówieśników z różnych powodów. I tak naprawdę mając swoją taką małą grupę przyjaciół czują się bezpieczne, natomiast większość klasy mimo wszystko traktuje takie osoby jako obniżające poziom.

Ja nie chcę, żeby to zabrzmiało jakoś groźnie, natomiast takie są moje odczucia, że mimo wszystko im większa neuroatypowość tym większe przekonanie, że to jest osoba przez którą ja mogę się mniej nauczyć w szkole. (...) Super jest sytuacja, kiedy środowisko czy nauczyciel w szkole dostrzega właśnie ten potencjał takiego ucznia i rozwija go w tą stronę, nie podkreślając jednocześnie braków, które wiążą się z neuroatypowością.

(...) moim marzeniem takim byłoby żeby przestać ludzi szufladkować. Człowiek to jest po prostu człowiek i żeby nie klasyfikować na neurotypowych i neuroatypowych, bo to dla mnie nie ma specjalnego sensu."



"To dziecko samo siebie nie rozumie i jest bardzo trudno jakby to pojąć, ale na takie dziecko trzeba być strasznie wyczulonym, trzeba je bardzo obserwować i bardzo mocno słuchać tego, co mówi i tego, czego nie mówi, bo ono jakby nie rozumie pewnych rzeczy, które ja już rozumiem, ponieważ ja już przez tą drogę przeszedłam i wiem, że tak było i jakby mam to z autopsji, a ono się z tym mierzy po raz pierwszy i sprawia mu to straszne trudności.

No i też właśnie jako małe dzieci ADHD często jest wiązane z tym, że są to dzieci niegrzeczne.

Wydaje mi się, że bardzo trzeba patrzeć na to, że to dziecko nie jest niegrzeczne, tylko ono po prostu sobie nie radzi z emocjami i jego zachowania nie wynikają z jego złej woli, z tego, że ono jest jakieś złośliwe, wredne, bo dzieci takie nie są z natury, tylko one po prostu mierzą się z różnymi trudnościami, a że są małe i jeszcze nie rozumieją wielu rzeczy, to radzą sobie jak umieją, czyli właśnie na przykład wybuchem złości, agresji, krzykiem, rzucaniem przedmiotami, bo to im pomaga jakby wyregulować ten ich system nerwowy, no ale wiadomo, że to jest nieakceptowane społecznie, więc one uchodzą za niegrzeczne wtedy."



Zrozumienie i wsparcie to największy dar, jaki rodzice mogą zapewnić swoim dzieciom. Wymaga to wysłuchania i starań, aby dziecko czuło się akceptowane - dotyczy to wszystkich dzieci, nie tylko tych z neuroróżnorodnościami.

*"Jestem wdzięczna moim rodzicom za to, że poświęcili mi czas. Chociaż jakąś rzecz bym powiedziała rodzicom, i to nie tylko moim, ale wszystkim rodzicom, którzy na przykład mają to, co ja i więcej, to żeby słuchali swojego dziecka i próbowali zrozumieć świat z ich strony, żeby nie próbowali im pomóc, wiedząc tylko z ich strony, bo dziecko ma inaczej tak naprawdę. I żeby próbowali zrozumieć to, i by to bardzo dużo pomogło przez to, że rodzic ogólnie pracuje jakby w ich świecie, tak jakby można powiedzieć w cudzysłowie."*

*"Mam dwójkę dzieci swoich i właśnie je diagnozuję w kierunku ADHD. Jak patrzę na to, jaki ja miałam kontakt z rodzicami, jak oni mnie wspierali albo gdy nie umieli tego wsparcia mi udzielić. Widzę teraz, że powinni mnie pchać w kierunku takim, żebym miała dużo aktywności sportowej, bo to mi pomaga i ja to sama znalazłam sobie, ale w wieku starszym. Nie umieli mnie tak wspierać, jakbym tego teraz oczekiwała po rodzicach, którzy wiedzą, że dziecko ma takie trudności.  
(...) teraz właśnie, jak dużo takich mam porównań, mojego dzieciństwa do dzieciństwa mojego syna starszego, to widzę, że brakowało mi takiego wsparcia, takiego ukierunkowania, takiej pomocy, powiedzenia, słuchaj, idź sobie rozładuj emocje tutaj. Tylko starano się mnie wtłoczyć w ramki grzecznej dziewczynki, inteligentnej, no więc z dobrymi ocenami, ale też w spódniczce do kolanka, w białych skarpetkach i tak dalej. A ja w ogóle nie pasowałam do tego."*



"W tamtych czasach, przynajmniej moich rodziców, to nie wiem, czy to w ogóle ktokolwiek wiedział, że coś takiego istnieje. No więc pamiętam, że oni z tym nie pracowali.

Później przenosili te swoje destrukttywne schematy na dziecko. Czyli impulsywność, drażliwość, jakieś na przykład oczekiwania, żebym... Ja się mam pilnie uczyć. Jeżeli mnie coś nie zainteresuje, jeżeli to nie jest ciekawe, jeżeli właśnie nauczyciel prowadzi zajęcia w taki sposób, który jest kompletnie nie dla ADHDowca, no to ja nie jestem w stanie po prostu siłą woli się skupić. No i wiesz, to, że ktoś mnie karze później za to, to trochę tak jakbyśmy byli leworęczni. Próbujemy prawą ręką, wypadają nam rzeczy i dostajemy za to kary.

Swoją drogą, kiedyś osoby leworęczne były tak karcone. Jeszcze pamiętam, moja babcia to miała takie podejście, że jak moja siostra coś lewą ręką robiła, to było 'nie, nie, prawą trzeba'. No bo, wiesz, bo my żyjemy w społeczeństwie, w którym, praworęczni to normalni, a leworęczni to, wiesz, chorzy, nie? To jest psychiczne. Jesteś ułomny. To jest absurdem, nie?

Natomiast, za to byliśmy tępieni. No za ADHD w ogóle, tym bardziej. No i teraz wypada ci coś z ręki, wiesz, jesteś leworęczny, a prawą ręką ci każą robić i dostajesz opierdziel. To tak samo, jak gdy ktoś cię każe za to, że szkoła jest nieprzystosowana dla ADHD. Ona jest tylko dla neurotypowych. I wiesz, masz za to kary, na przykład, nie? Albo opierdziel, albo straszenie, albo, wiesz, jakieś kary fizyczne, lanie, nie?



*Cokolwiek. To jest takie, no, wiesz... taki się urodziłem, nie? To nie jest moja wina.*

*To jest raczej fajnie, żebyście wy dorośli, wiesz, zaopiekowali się tym, a nie. Że ja jako dziecko ponoszę konsekwencje waszej ignorancji, nie? I braku świadomości. Więc jest to przykre, no i to później też jest takie właśnie w kontekście terapii, że rodzice ciebie nie rozumieli. Jeszcze cię karcili i na tą taką dużo większą wrażliwość, którą się ma często przy ADHD dostawało się jeszcze więcej wpierdzielu niż, wiesz, osoby neurotypowe, nie?"*



# Podsumowanie

Neuroatypowość wiąże się z wyjątkowymi trudnościami, w szczególności w relacjach międzyludzkich. Nie oznacza to jednak, że osoby neuroatypowe są jakkolwiek z tego względu gorsze od innych - posiadają nawet unikalne zdolności, dzięki którym są w stanie dokonywać rzeczy niewyobrażalnych dla reszty społeczeństwa. Ważną rolę w ich życiu pełnią osoby w ich otoczeniu. Kluczowym jest, aby osoby neuroatypowe od dzieciństwa przebywały w środowisku pełnym akceptacji i zrozumienia, dzięki czemu mogą rozwijać się oraz nauczyć się żyć ze swoją neuroróżnorodnością i korzystać z pełni swoich możliwości.

# Postówie

*Szanowni Państwo!*

*Miałem obawy.*

*O to, jak młodzi ludzie przeprowadzą wywiady z osobami neuroatypowymi. O to, jak spiszą ich wypowiedzi. Jak zbudują kształt tej publikacji. Czy to, co przygotują, będzie dobrym głosem reprezentującym ich rozmówców i rozmówczynie?*

*Wy, którzy już przeczytaliście tę publikację, znacie odpowiedź na moje obawy. Ja również. Czerpię z tego doświadczenia, z tej możliwości towarzyszenia im jedną prawdę. Zawsze tę samą. Młodzi dają radę.*

*Sobie i Państwu, a przede wszystkim sobie, życzę więcej odwagi. Bo odwaga to wybór. Ja wybieram dalszą pracę z młodzieżą i młodymi dorosłymi. A Wy?*



**Michał Naczyński**

Prezes Fundacji Maszt



**FUNDACJA MASZT**  
ul. Energetyków 22  
44-200 Rybnik

tel: +48 792 220 095  
fundacja@maszt.org  
www.maszt.org

*by ludzie doświadczali bycia wartością*