

Wy jesteście inni, a ja inniejsza

15 kwietnia 2024

Naukowcy dokonują odkryć ważnych dla całego świata, a ja ostatnio dokonałam przełomowego odkrycia dla mojego świata wewnętrznego: identyfikuję się jako osoba nieneurotypowa. Z tej perspektywy z większą wyrozumiałością patrzę nie tylko na siebie, ale i na ludzi wokół, którzy znajdują się w jakimś innym miejscu spektrum neuroróżnorodności. Dołączcie do mnie z podobnymi odkryciami, zapraszam!



Neuroróżnorodność to pojęcie, które pomaga zwrócić uwagę na to, że układy nerwowe w populacji homo sapiens nie są przecież identyczne. No bo ludzie w bardzo różny sposób mogą odbierać rzeczywistość i mieć różną wrażliwość na bodźce, które do nich docierają. Żadna w tym ich zasługa ani żadna w tym ich wina.

Co może różnić ludzi między sobą? To choćby:

- procesy uwagowe,
- umiejętność uczenia się,
- towarzyskość,

- skłonność do adaptowania się do nowych warunków,
- wrażliwość na sygnały płynące z różnych zmysłów,
- umiejętność interpretowania sytuacji społecznych
- podatność na stres...

Wszystko to tworzy dość skomplikowany krajobraz cech, którymi się różnimy.

Jeśli u danej osoby występują pewne określone kombinacje cech, to diagnozowane mogą być np. jako: ADHD, spektrum autyzmu, dysleksja, dyskalkulia, dyspraksja (problemy z planowaniem swoich ruchów), zespół Tourette'a czy OCD (zaburzenia obsesyjno-kompulsywne).

MOJE DZIWACTWA

Określenie „nieneurotypowość” nie jest jednak pojęciem medycznym. Można więc wziąć je na warsztat, aby poszukać w sobie cech neuroatypowych.

Żeby lepiej zrozumieć, o co mi chodzi, pokażę to na przykładzie tego, co ja uznaję za moją nieneurotypowość.

I tak np. mam trochę cech kojarzących się ze spektrum autyzmu:

- w czasie rozmowy nie jestem w stanie utrzymać kontaktu wzrokowego.
- mam trudności w zawieraniu nowych znajomości;
- nie potrafię prowadzić small talków;
- zajmuje mi sporo czasu, aby poczuć się swobodnie w towarzystwie nowych ludzi;
- nie lubię mówić, wolę słuchać;
- stresuje mnie łamanie zasad;

- kiedy jakieś zadanie mnie już zaangażuje, całkowicie pochłania moją uwagę, dopóki tego nie skończę;
- nie lubię dużych życiowych zmian;
- stresuje mnie wymyślanie sobie celów;
- mam stereotypie – przygryzanie warg, bawienie się włosami.

Obserwuję u siebie też pewne cechy typowe dla ADHD (swoją drogą spektrum autyzmu zaskakująco często współwystępuje z ADHD):

- podejmowanie nawet prostych decyzji jest dla mnie bardzo skomplikowane;
- robię kilka rzeczy naraz i czasem zapominam, że mam je skończyć;
- nie zwracam uwagi, gdzie odkładam różne rzeczy, więc np. telefon ginie mi dziesiątki razy dziennie;
- nie lubię monotonii;
- uwielbiam poznawać nowe rzeczy i wgryzać się w tematy, których nie znam;
- utrzymanie porządku jest dla mnie wyzwaniem;
- wychodzę z domu z plecakiem wypchanym różnymi rzeczami, bo kto wie, co w ciągu dnia może się zdarzyć;
- mam problemy z ustalaniem priorytetów;
- bezczynność mnie męczy;
- utrzymanie ciała w bezruchu kosztuje mnie sporo wysiłku.

A poza tym:

- mam mizofonię – irytują mnie niektóre dźwięki;

- męczy mnie intensywne światło, zapachy i dźwięki (dlatego stresują mnie wizyty w centrach handlowych);
- potrzebuję skupienia, żeby ułożyć słowa w zgrabną wypowiedź, dlatego wolę pisać niż mówić;
- mogę się śmiało określić jako nerda.

Mogłabym oczywiście zbadać, czy spełniam kryteria, aby uzyskać status osoby ze spektrum autyzmu albo z ADHD, bo są do tego narzędzia diagnostyczne, ale w tym tekście chciałam zwrócić uwagę na coś innego.

Dotąd określałam siebie w innych kategoriach: raczej jako osobę introwertyczną, lubiącą się uczyć, nieśmiałą, gapowatą, nie lubiącą ryzyka. Tymczasem spojrzenie na siebie w kontekście neuroróżnorodności – pozwala mi zobaczyć swoje cechy bez oceniania ich i lepiej zrozumieć to, jak działam i czego potrzebuję.

WSZYSCY JESTEŚMY INNI LUB INNIEJSI

Droga jest jednak w jedną stronę: im dłużej się przyglądam tematowi różnic w przetwarzaniu bodźców, tym szersze spektrum neuroróżnorodności zauważam u członków swojej rodziny, przyjaciół, znajomych. Czy przyciągam osoby równie jak ja „neuroróżnorodne”? Kto wie, może pewniej czuję się w ich towarzystwie, bo są podobne do mnie. A może po prostu każdego człowieka, którego dobrze się zna, można byłoby umiejscowić w jakimś innym miejscu spektrum neuroróżnorodności.

WIELOWYMIAROWE SPEKTRUM

Tu jeszcze należy się słowo wyjaśnienia, jak rozumiem słowo spektrum – używane w początkowo w kontekście autyzmu, ale i przecież i neuroróżnorodności. Problem w tym, że spektrum kojarzy się jako wartość liniowa. Może się więc wydawać, że gdy np. mowa o autyzmie, ktoś może być blisko lub daleko w tym

spektrum, a więc jest „bardziej lub mniej autystyczny” albo „bardziej lub mniej neurotypowy”. A tymczasem tak nie jest. Na spektrum autyzmu, a tym bardziej – neuroróżnorodności – składa się bardzo, bardzo wiele cech. To raczej wielowymiarowa macierz z ogromną liczbą zmiennych związanych z różnymi obszarami tematycznymi.

O ile pojedyncze cechy związane z pracą mózgu można pewnie jakoś ocenić – czy są bardziej lub mniej typowe, o tyle trudniej jest już z oceną, czy typowa jest kombinacja tych cech – przecież każda z nich jest unikalna. Dlatego nie sposób sztywno podzielić ludzi na „zwykłych” i „niezwykłych”. W każdym człowieku jest mieszanka cech normalnych i niestandardowych.

Nie powinnam więc może na początku tekstu określić na siebie jako osoby nieneurotypowej, ale raczej powinnam napisać, że jestem osobą o wielu nieneurotypowych cechach. Uznaję jednak słowo „nieneurotypowość” za skrót myślowy, który może i jest nieprecyzyjny, ale zwraca uwagę na istotne zjawiska.

NIETYPOWE CECHY U INNYCH = ZŁO?

Czasem wkurza nas to, że ludzie są inni niż my.

- Ktoś nie przejmuje się rodzinnymi czy kulturowymi tradycjami...
- Ktoś zbiera jakieś niepotrzebne rzeczy i nie potrafi się ich pozbywać...
- Ktoś zapomina, co się mu przed chwilą powiedziało...
- Ktoś stresuje się, kiedy przeszkadza się mu w porannych rytuałach...
- Ktoś wpada w przydługie dywagacje o swoim hobby i nie zauważa znudzenia innych...

Ważne, żeby dostrzec, że te osoby zwykle nie robią tego innym na złość. Ich zachowania wynikają z różnorodności. Jeśli spojrzemy na to chłodnym okiem, bez oceniania, to zrozumiemy, że inność drugiej osoby należy tak samo szanować, jak chcemy, by szanowana była moja własna inność.

Oczywiście życie w społeczeństwie wymaga przystosowania się do pewnych pisanych i niepisanych norm. A realizowanie swoich marzeń i pokojowe współegzystowanie z innymi może wymagać wyćwiczenia w sobie pewnych zachowań. Miejmy jednak wzgląd na to, że niektórym osobom przychodzi to łatwo, a inne muszą poświęcić więcej pracy, uwagi i zrozumienia, żeby tych zasad przestrzegać.

Czasem jednak problem jest w tym, żeby zauważyć, że to jakaś moja cecha jest nietypowa. I że nie powinnam wymagać od innych, aby i oni tę cechę ślepo naśladowali.

– Nie umiem odpoczywać? Nie mogę wymagać od innych, żeby poświęcali każdą chwilę na pracę.

– Czuję się bezpiecznie, kiedy przestrzegam jakichś rytuałów? Nie ma sensu zmuszać innych, żeby wykonywali je tak, jak ja.

– Wszystko odkładam na ostatnią chwilę? Nie powinnam zmuszać moich najbliższych, żeby tuż przed deadlinem spieszyli się razem ze mną.

Zrozumienie, skąd biorą się różnice między nami, wymaga jednak wyrozumiałości od obu stron.

W dodatku w toku wychowania niestety próbuje się czasem „przycinać” ludzi do tych norm. I rugować wszelkie przejawy cech nieneurotypowych, bo – rzekomo – są niepożądane. A to smutne, bo przecież to, że różnimy się między sobą, pcha ludzkość do przodu. Niech żyje neuroróżnorodność! I niech się z nią łatwo żyje!

Autorstwo: Ludwika Tomala

Zdjęcie: [moersch](#) (CC0)

Źródło: [NaukawPolsce.pl](#)