

Gail Saltz: MOČ RAZLIČOSTI

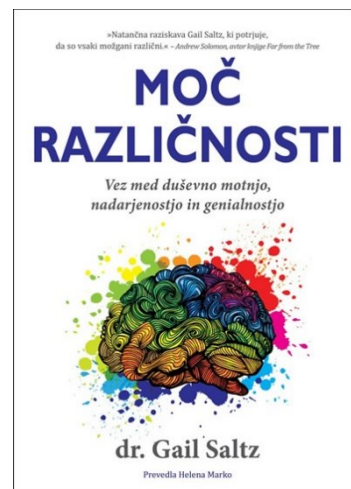
Vez med duševnostno motnjo,
nadarjenostjo in genialnostjo

RECENZIJA KNJIGE

UVOD

Knjiga Moč različnosti je strokovna literatura, ki opisuje povezave med nadarjenostjo in različnimi ter dandanes pogostimi duševnimi "motnjami". Predstavlja načine spoprijemanja s težavami in motnjami ter razkriva, kako jih lahko izkoristimo v svoj prid. Razdeljena je na osem poglavij, ki v vsakem na podrobno opišejo določeno motnjo.

Moč različnosti je napisala priznana ameriška psihiatrinja in psihoanalitičarka dr. Gail Saltz, ki ima veliko let izkušenj z duševnimi motnjami in v knjigi tudi predstavi svoje paciente, ki jih doživljajo. Avtorica je napisala več drugih strokovnih in svetovno odmevnih knjig.



OPOMBA: Knjigo, ki sva jo prebrali in vam jo bova predstavili, je novejša izdaja iz leta 2019. Prvotna različica knjige je bila izdana leta 2017.

VSEBINA KNJIGE

Duševne motnje v času svojega življenja v ZDA doživi skoraj polovica Američanov, zato G. Saltz (2019, str. 18) razmišlja, da duševna motnja ni nek odklon, ampak nemara naravni del raznolikosti naše vrste. Raje kot o duševni motnji, ki pogosto pomeni oznako, ki jo prilepimo na človeka, govori o možganski različnosti. In trdi, da številni uspešni posamezniki niso uspešni kljub svojim možganskim razlikam, tj. kljub duševni motnji, ampak prav zaradi njih. Na primer, med ameriški dobitniki Nobelovih in Pulitzerjevih nagrad za pisateljske dosežke najdemo visok odstotek alkoholikov. Dobro znani primeri znanih osebnosti, ki so se spoprijemali z duševnimi motnjami so Charles Darwin (anksioznost), Albert Einstein (distraktibilnost, ADHD), David Sedaris (obsesivno kompulzivna motnja), Michelangelo (bipolarna motnja)...

Možganske razlike in nadarjenost so torej pogosto povezane. Želja Saltzove je, da bi se začel pogovor o drugačnosti in o duševnih motnjah že v začetku otroštva, saj se je pomembno zavedati in razumevati drugačnosti med ljudmi čim prej in s tem spodbuditi otroke, učence, dijake in študente, k pogovoru, ko se soočajo s problemi. Na tak način bi otrokom omogočili razumevanje samih sebe in jim podali potrebne informacije o načinih soočanja z duševnimi motnjami.

- **UČNE RAZLIKE** je poimenovanje za razne nevrorazvojne motnje, ki ne vplivajo na inteligenco, ampak največkrat na sposobnost branja in pisanja. Večina motenj branja je posledica posebnih razlik v načinu, kako možgani obdelujejo napisane besede in besedilo. Te razlike so običajno prisotne že v mladosti, toda človek lahko razvije težavo pri branju zaradi poškodbe možganov v kateri koli starosti. Disleksija je najbolj znana, a obstajajo še druge podobne, kot je diskalkulija. Ljudje z disleksijo pogosto težko izgovarjajo in razumejo napisane besede in imajo težave s hitrim, natančnim in pravilnim branjem. Posledica velikih učnih razlik med vrstniki so pogosti znaki anksioznosti, pa tudi depresije, ki se kažejo kot prvi pokazatelji učnih razlik.

V knjigi je omenjen primer 16-letne Sidney, ki ima disleksijo in anksioznost že od ranih let (Saltz, 2019, str. 48, 50). Kot najstnica je bila vpisana v specializirano šolo za učence s posebnimi potrebami. Bila je hvaležna za vso pomoč s strani učiteljev in drugih delavcev šole, ki so ji pomagali, pa vendar se je počutila manj inteligentno oz. pametno od drugih vrstnikov, kar je močno vplivalo na njeno samopodobo in duševno stanje. Skoraj je hotela obupati, a si je premislila in trdo delala, da se je vpisala na elitno srednjo šolo in je sebi ter drugim dokazala, da so disleksiki lahko prav tako uspešni. Disleksiki se naučijo s svojo možgansko različnostjo organiziranosti, pomembnost komuniciranja z ljudmi, vztrajnosti in ne odlašanja.

- **DISTRAKTIBILNOST** je nezmožnost ali težavno vzdrževanje pozornosti in upiranje motečim dražljajem. Simptomi kot so težka organizacija dela, slaba pozornost na podrobnosti, težko sledenje navodilom ali pogovorom, pozabljanje na podrobnosti dnevnih rutin, neprestano dotikanje ali igranje s predmeti, rokami ali nogami, pogosto prekinjanje pogovorov in dejavnosti, nestrpnost in ekstremna raztresenost, ki poslabša raven delovanja v šoli ali domačem okolju, so glavni znaki vedenjskih motnje pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD). Obstaja še izraz motnja pomanjkanja pozornosti (ADD), a je zastarel izraz. Nekoč se je uporabljal za nekoga, ki je imel težave s fokusiranjem, vendar ni bil hiperaktiven, danes pa ga kar prištevamo kot ena podvrsta ADHD-ja. Predvsem pa je povezana z nevrološko disfunkcijo in procesi povezanimi s proizvodnjo in uporabo dopamina v možganih, kar povzroča značilno obnašanje.

Motnja vpliva tako na mladostnike kot na odrasle, a je ena najbolj pogostih motenj prepoznana pri otrocih in mladostnikih. Deli se na 3 glavne podtipe: pretežno hiperaktivno-impulziven, pretežno nepazljiv in zadnji kombiniran tip. Na razvoj te motnje najbolj vpliva genetika, ampak okolje ima tudi velik vpliv nanjo. Zdravljenje se predvsem fokusira na lajšanje simptomov s posebnimi metodami učenja in organizacije, igračkami za hiperaktivnost ter celo zdravili, če se posameznik odloči zanje. A kljub ovirajočemu obnašanju so lahko ljudje z ADHD zelo uspešni v življenju.

Eden najbolj znanih in priznanih znanstvenikov Albert Einstein je najverjetneje imel ADHD (Saltz, 2019, str. 83–85). Znan je bil po svoji pozabljivosti, in značilni neurejeni zunanosti, a je kljub temu bil eden največjih genijev našega časa. Ljudje s simptomi ADHD so predvsem znani po svoji neomejeni kreativnosti. Zaradi drugačnega delovanja možganov so sposobni obravnavanja vprašanj z več vidikov, hitrega preklapljanja med vidiki obravnavane naloge, imajo prilagodljiv asociativni spomin, ki jim omogoča, da si zapomnijo in uporabljajo bolj oddaljene ideje ter tako z burno

domišljijo, ustvarjalnostjo in impulzivnostjo, razmišljajo o idejah, ki jih drugi morda nimajo in ustvarjajo nove, unikatne rešitve.

- **ANKSIOZNOST** se kaže na več načinov. Pogoste in tudi v knjigi predstavljene diagnoze so generalna anksiozna motnja, obsesivno-kompulzivna osebnostna motnja, panična motnja in fobije. Anksioznost pri človeku deluje podobno kot reakcija ali odziv na »boj ali beg« (Saltz, 2019, str. 122). »Boj ali beg« je odziv živalskih in človeških bitij, ko ocenimo (v zelo kratkem času), da se nam bliža nevarnost. Takrat se nam v telesu sprosti adrenalin in v sebi začutimo strah in tesnobo, poveča se nam srčni utrip in dihalne frekvence, začnemo se potiti. Človek, ki je izpostavljen anksiozni motnji, doživlja svojo tesnobo in strah podobno kot človek, ki je izpostavljen odzivu »boj in beg«. Razlika je v tem, da se anksiozen človek ne počuti ogroženega zaradi nevarnosti, vendar zaradi svoje zaskrbljenosti.

Druga oblika anksioznosti je tudi obsesivno kompulzivna motnja (OKM), ki se kaže pri človeku z izvajanjem ponavljajočih vedenj ali preverjanj. Ljudje, ki imajo obsesivno kompulzivno motnjo, dobijo nekakšen preblisk oz. obsesivno misel, da morajo takoj v trenutku, ko dobijo idejo, morajo le-to tudi uresničiti kompulzivno dejanje. Dober primer oz. zgled takšnega vedenja je v knjigi David Sedaris (Saltz, 2019, str. 115–117), ki je danes po celem svetu, predvsem pa v ZDA, prepoznan kot komik, avtor več knjižnih uspešnic in občasen delavec na radiu (radijske igre). Snov za eseje in svoja druga dela črpa predvsem iz njegovega življenja in »boja« z anksioznostjo, ki jo predstavi na komičen način. Že kot otrok je kazal znake takega vedenja, na primer v knjigi pisateljica opisuje dogodek, ko si je Sedaris kar naenkrat zaželel polizati drog na ulici in če tega ni naredil, je bi zaradi tega ves iz sebe. Sprva, ko je doživljal anksioznost (denimo tesnoba v prsnem košu, težko dihanje ali že sama misel na nekaj neprijetnega), je bil do sebe zelo agresiven, potem pa je ugotovil, da je ta njegova motnja lahko zelo priročna, še posebej pri pisanju. Sedarisova dela podajajo natančne opise dogodkov, ki se jih velika večina ne bi spomnila. Včasih se osebe z OKM ne zavedajo, da so to isto dejanje že uresničile, zato ga morajo večkrat ponoviti.

V tem poglavju nam pisateljica predstavi, kaj pomeni biti anksiozen oziroma imeti anksiozno motnjo. Od ovir, s katerimi se anksiozni ljudje soočajo (panični napadi, delati vse, da uresničijo cilj), do načinov, s katerimi je mogoče motnjo vsaj delno olajšati. Pa vendar izpostavi, da imajo ljudje za anksiozno motnjo boljši vpogled na življenje, vedo, kaj hočejo doseči, in so pozorni na dogodke in dejanja. Veliko biografov britanskega naravoslovca Charlesa Darwina namiguje k ~~temu~~, da je bil močno podvržen anksioznosti, predvsem pa obsesivno kompulzivni motnji. Bil je izjemno natančen pri svojem delu, kar je razvidno pri njegovih zapiskih, imel naj bi pa tudi fotografski spomin, kar mu je, še posebej po raziskovalnem potovanju, prišlo zelo prav.

Pisateljica ugotavlja, da so anksiozni ljudje močno nagnjeni k perfekcionizmu in močni volji po uresnitvi nekega dejanja, posledično jih to motivira za doseganje boljših rezultatov in izogibanje neuspehu. Anksiozne osebe opisuje kot ljudi z boljšo prehrano, zdravim življenjem, boljšo gibalno sposobnostjo in izvajanjem vsakodnevnih mentalnih vaj.

- **MELANHOLIJA** je stanje, ko človek vidi svet v temnejši luči. Takšna oseba je pozorna na dogodke in dejanja ter hitro opazi pomanjkljivosti ali negativno posledico, ki prihaja, pred svetlogledimi posamezniki. Včasih se nagnjenje k melanholiji poveča in ko človek preide v stanje globoke in ponavljajoče se žalosti, govorimo o klinični depresiji. Ta prinaša osebi različna duševna stanja, od hude klinične depresije s samomorilskimi mislimi, do lažje oblike klinične depresije, z le nekaj znaki brez konkretne in točne diagnoze. Pisateljica v tem poglavju predstavi več ljudi oz. pacientov, ki so ji povedali svojo življenjsko zgodbo in se z njo odkrito pogovorili o njihovem podoživljanju depresije v različnih fazah.

Osebe, ki so doživele že več epizod depresije, vejo oziroma čutijo kdaj se bo spet pojavila nova epizoda, in takrat v veliki večini primerov jemljejo zdravila, ter pijejo razno razne zeliščne čaje, da bi ublažili prihajajočo epizodo. Depresijo, melanholijo in distimijo predstavlja kot glavno breme in močan vpliv na življenje državljanov ZDA. Priporoča naj se taki ljudje, še posebej tisti s kronično depresijo, več gibljejo in spodbujajo sami sebe k aktivnostim in razvijanjem svojih talentov. Poglavje razkriva, da veliko ljudi najde svoj mir in motivacijo, prav v depresiji sami. Nekateri, ki so nekoliko ustvarjalno nadarjeni, ubesedijo, drugi pa naslikajo kako drugače njihovo doživljanje depresije oz. naval kreativnosti. Pisateljica med vrsticami izrazi svoje mnenje o tem, da je nadarjenost produkt trdega dela posameznika, predvsem pa se lahko izkaže kot učinkovita terapija za človeka, ki trpi za depresijo.

- **KROŽNO NIHANJE RAZPOLOŽENJA** ali bolje poznano pod diagnozo bipolarnе motnje je prehajanje različnih duševnih stanj, ki se dogajajo ljudem v določenem obdobju. Najbolj značilno je nihanje med »dvema poloma«, depresijo in manijo. Nihanje med tema dvema pojavoma je zelo odvisno od osebe, nekateri občutijo večkrat depresijo, drugi manijo, nekateri pa so deležni pogoste izmenjave teh dveh stanj. Obdobje depresije je po navadi diagnosticirano takrat, ko so ljudje žalostni ali močno potrti in nimajo motivacije. Obdobje manije, po drugi strani, omogoča človeku z bipolarno motnjo najproduktivnejše obdobje svojega delovanja. V tem obdobju so značilna motivacija, ekspanzivno, razdražljivo ali privzdignjeno razpoloženje, povečana samopodoba in samozavest. Veliko ljudi z bipolarno motnjo v obdobju manije ne čuti potrebe po veliko spanja oz. ga na nek način ne potrebujejo.

Kaj Redifield Jamison je v svoji knjigi opisala to motnjo kot »bolezen razvnetih radosti, melanholije in burnih temperamentov.« (Citiranje iz knjige *Touched with fire*). Kot ena izmed najbolj poznanih psihologinj v ZDA, je ena izmed redkih, ki je prepoznala duševne motnje skozi življenja znanih osebnosti kot recept za nastanek umetnosti. Trdi, da če ne bi bilo duševnih motenj kot so depresija, melanholija in bipolarna motnja, tudi slavnih umetniških del, kot so Michelangelova freska v Sikstinski kapeli, Mozartove skladbe, Da Vincijeva raziskovanja in delo, dandanes ne bi obstajala.

Kot dober primer stigmatizacije bipolarnе motnje in njenega nevzdržnega učinka na življenje posameznika s to motnjo je Gail Saltz (2019, str. 205–206) izpostavila pisatelja in pesnico Ernesta Hemingwaya in Anne Sexton. Označila ju je za vrhunska ustvarjalca,

ki sta zelo trpela, zaradi hudih učinkov krožnega nihanja razpoloženja. Kljub pravočasnemu zdravljenju in primerni diagnozi sta si oba vzela življenje, prav zaradi tega neozdravljivega trpljenja, ki ga ponuja ta duševna motnja v obdobju melanholije. Pogosto so osebe, ki so podlegle bipolarni motnji, ene izmed med najkreativnejših in pozornih ljudi na svetu. To so ljudje, ki so zelo natančni pri svojem delu in zelo pozorni (velika večina jih ima fotografski spomin), doživljajo pa veliko napadov tesnob in fobij, po navadi se te kažejo kot posledica travme iz zgodnjega življenja. Posamezniki, ki so podvrženi bipolarni motnji, so pa tudi zelo organizirani in temperamentni ljudje, ki dosegajo visoke dosežke v življenju.

OCENA KNJIGE

- **GAJA** - Po mojem mnenju je knjiga odličen vir koristnih informacij, primerov in primerjav o duševnih problemih, s katerimi se morajo ljudje vsakodnevno soočati, ampak je ne bi priporočala osebi, ki se le površno ali malo zanima za to tematiko. Čeprav sem vestna bralka romanov, sem se skozi knjigo prebijala počasi in s težavo. Večkrat sem se izgubljala v besedilu, pozabljala ključne osebe, izgubljala rdečo nit... To je bilo zaradi strokovnega stila pisanja, ki ga nisem navajena brati, kar je seveda popolnoma razumljivo, a je kljub temu zelo vplivalo na moje doživljanje knjige in tudi na razumevanje prebranega.

Kljub temu pa mi je bilo pri knjigi še posebej všeč, da so bili vsi problemi in motnje predstavljeni in razloženi na podlagi doživljanj pravih ljudi oz. pacientov. To se mi zdi še posebej zelo koristno, ker nam omogoča, da te motnje povežemo z resničnimi ljudmi, ki so tudi zelo uspešni v življenju in izjemi na drugih področjih ter da jih ne vidimo kot nekaj izključno slabega in tako prizadenemo ljudi s takimi motnjami. Pogosto preskakovanje iz primera na primer in s človeka na človeka, se mi je zdelo pretirano in nemalokrat se mi je zgodilo, da sem se v besedilu zaradi tega izgubila in pozabila, kdo je določena oseba. Kljub temu je avtorica v knjigi s kar širokim izborom dobro predstavila vsako temo posebej.

Knjigo bi tako ocenila s 3, saj je ne bi priporočala kot nujno branje za razumevanje omenjenih duševnih motenj. Vseeno je odličen kot vir informacij za seminarsko nalogo, čeprav je treba tudi upoštevati datum izida knjige in morebitne zastarele ali neomenjene informacije v njej (na primer uporaba izraza ADD).

- **ŽIVA** - Po mojem mnenju je knjigo vredno prebrati, še posebej, če vas to področje zanima, lahko pa se bere tudi kot informativno gradivo, vendar v tem primeru predlagam, da berete počasi in po koščkih. Obsega veliko zanimivih in pomembnih informacij, ki si jih je dobro zapomniti. Vsebuje tudi nekaj statistike, ki pa je že nekoliko manj zanesljiva, saj govori o podatkih iz let med 2010 in 2018, zato velja preverit take podatke.

Sama sem že prej prebrala kako psihološko strokovno knjigo, kot na primer 12 pravil za življenje - protistrup za kaos napisana izpod peresa Jordana B. Petersona, zato mi besedilo ni bilo težko berljivo. Pa vendar bom knjigi dala oceno 4, saj na trenutke, še posebej pri melanholiji in anksioznosti, pisateljica preveč preskakuje iz enega primera v drugega in tako mi na trenutke ni bilo jasno, kaj je bila rdeča nit določenega odstavka.

Všeč so mi tudi kakšni posebni izrazi ali citiranja, še posebej pa to, da je v knjigi avtorica izpostavila veliko uspešnih in znanih ljudi, ki so bili možgansko različni, trpeli zaradi določene duševne motnje, a in s tem dokazala, da lahko kdorkoli doseže svoje sanje, le če si to zares želi.

ZAKLJUČEK

Kljub temu, da je knjiga je nekoliko zahtevna za branje, je strokovno utemeljena in dobro argumentirana, posamezne nevrološke različnosti pa bogato ponazarja z življenjskimi primeri in izkušnjami. Dobro si je vzeti čas za branje, saj knjiga vsebuje veliko zahtevnih tematik, lahko pa preberete le določena poglavja, ki vas še posebej zanimajo. Vsebuje kar nekaj statističnih podatkov, kar naredi vsebino toliko bolj preverljivo in podprto z dokazi s strani znanosti.

Avtorica je v knjigi še posebej dobro izrazila pomembnost njene želje o začetkih pogovorov o drugačnosti in o duševnih motnjah že v otroštvu, saj je vsem, ne samo otrokom ali odraslim, pomembno zavedanje in razumevanje drugačnosti med ljudmi. Na tak način širimo pomembnost razumevanja samih sebe in delimo potrebne informacije o načinih soočanja z duševnimi motnjami.

Knjiga je vredna branja, še posebej, če vas taka tematika zanima in se hočete kaj novega naučiti o človeškem razumu. Skupna ocena knjige je med 3 in 4.

VIRI

Brikell, I., Kuja-Halkola, R., Larsson, H. (2015). Heritability of attention-deficit hyperactivity disorder in adults. (Citirano 9. 4. 2021) Dostopno na:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ajmg.b.32335>

Saltz, G (2019). Moč različnosti. Vez med duševnostno motnjo, nadarjenostjo in genialnostjo. Ljubljana: UMco.

Hatak, I., Chang, M., Harms, R., Wiklund, J. (2020). ADHD symptoms, entrepreneurial passion, and entrepreneurial performance. (Citirano 11. 4. 2021) Dostopno na:
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11187-020-00397-x>

Lee, J. W., Seo, K., Bahn, G. H. (2020). The Positive Aspects of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder among Famous People. (Citirano 11. 4. 2021) Dostopno na:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7265029/>

Stavrinos, D., Barton, B. K. (2011). Distractibility. (2011). (Citirano 5. 4. 2021) Dostopno na:
https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-0-387-79061-9_875

Gaja Fakin in Živa Žvanut, 2. ag