

A diagnózis ugyanaz, de a nehézségek egyéniek

Surányi Csenge vagyok és ADHD-s. Természetesen érdekel minden cikk, felfedezés, teória, kutatás és műalkotás, mely a kondíciómhoz – nevezzük így, a betegség vagy fogyatékoság szavak szerintem nem találóak erre az állapotra – köthető.

Egy egyetemi tanárom ajánlotta Marko Ferek *Hiperaktív álmodozók* című könyvét. Ferek a könyvében saját életútját írja le. Hatalmas képzelőerővel megáldott gyermek volt. Csodás világ bontakozott ki a fejében, mikor játszott, és hihetetlenül el tudott mélyülni a játékokban. Csak a tanulásban nem. Elmondása szerint átbukdácsolta az iskolát, mert figyelmetlen volt, nehezebbre esett a koncentráció, mindent elfelejtett, sokat álmodozott, és hiperaktív volt. Ellenséges diáktársak és ellenséges tanárok építették előtte az utat, melyen mind gyengébben és gyengébben ment végig. Röviden: egy olyan futóversenyen kellett részt vennie, amire nem, hogy nem volt felkészülve, de a megfelelő adottságai sem voltak meg. Erre ő azt mondaná, madárka volt a macskák versenyén.

Minél előrébb tartott a közoktatás rögzös útján, annál jobban beesett a válla. Egy darabig hitte, hogy ő jó, hogy különleges, hogy eljön majd még az ő ideje, és akkor majd mindenki meglátja, mekkora csoda is ő valójában. Ám idővel ez az érzés addig fakult, mígnem teljesen eltűnt, és átvette helyét az elkeseredettség, a reménytelenség. Nem volt semmi magába vetett hite, nem tudta, ki is ő valójában. Annyit tudott csak, hogy szánni és szégyellni való alak. Úgy érezte, nincs személyisége. Próbált társasági kaméleon lenni, aki mindig arra hajlik, amerre fújják, aki mások gondolatának deszkáiba kapaszkodik a szociális tengeren, hogy csak az orra, csak az ne merüljön a víz alá. Elvesztette magát.

A tündérmesékben ilyenkor jön az a rész, hogy egy fényes kéz nyúl a főhős felé, megragadja és kihúzza a reménytelenségből. Hál'istennek azt mondhatom, hogy ez is az a fajta történet. Ferek felnőtt fejjel megtudta, hogy ADHD-s. Ez a tény teljesen új megvilágításba helyezte mindent. Értelmet nyert cca. 15 évnyi keserves botladozás és önostorozás. Bár nem ugrottak elő statiszták a színpalak mögül, hogy elénekeljenek egy dalt a megváltásról, Ferek elmondása és saját tapasztalatom alapján mondhatom, hogy világot megrengető pillanat volt. Tudta végre a saját kategóriájában látni magát. Tudta értékelni azt, amit eddig elért, de ami a legfontosabb: tudta végre szeretni magát.

Bár rengeteg élettapasztalatán osztozom az írónak, rengeteg a különbség is, ezért azt kell, hogy mondjam, ahány ember, annyi ADHD. Jobban mondván, ahány ADHD-s, annyi ADHD.

Fura gyerek voltam. Másfél évesen már a buszon ülve csacsogtam, és 3 évesen megkértem édesanyámat, tanítson meg írni és olvasni, mert unatkozom. Markóval ellentétben én nem szerettem játszani, mert nem tudtam, hogy kell, ám mindig le-

nyűgözve figyeltem, ahogy édesanyám ír, és próbáltam utánozni. Mágiának tűnt. Nem szívesen jártam óvodába, és akkoriban még meg is tehettem, hogy túlnyomó részt, inkább otthon maradjak anyukámmal, és az idegeit borzoljam. (Most felnőtt fejjel beszélgettem vele erről az időszakról, amire én úgy emlékszem vissza, hogy csodás módon bánt velem, és próbálta kiaknázni a tehetségemet, de ő csak anynyit mondott: *„Mindig azt éreztem, hogy nem vagyok elég neked, hogy többre van szükséged. Akár hat felnőttet is le tudtál volna kötni és talán az sem lett volna elég.”*)

A közoktatás... nos... az egy borzalom volt nekem is. Nem találtam a helyem, kiközösítettek mind az általános, mind a középiskolában. Padtársam a nyolcadik osztály végéig soha nem volt, mert zavartam volna a tanulásban. Bár a jegyeim nem voltak kifejezetten rosszak, mert mint később kiderült, nagyon jó intelligenciával lettem megáldva, de nem is voltak fényesek. Egyszer középiskolában az angoltanárom szó szerint elkapta anyukámat a zöldségesnél, és azt mondta neki: *„Maga a Csenge anyukája? Hát az a gyerek egy zseni, de olyan lusta, hogy egyszer kitekerem a nyakát!”*

A lusta jelzőt – és számos szinonimáját – anyukámtól, apukámtól, az összes rokontól és a család összes ismerősétől megkaptam sok-sok éven keresztül. Pedig nem volt igaz. Én mindig mindent megtettem, hogy megfeleljek a felém támasztott elvárásoknak, de egyszerűen soha nem úgy sültek el a dolgok, ahogy kellett volna. Több tízezer forintot, sőt több tízezer forintnyi iskola-, torna- és úszófelszerelést hagytam el. A szobám az összes igyekezetem ellenére is mindig úgy nézett ki, mint-ha bombatámadás történt volna benne, és valahányszor rákényszerítettem magam, hogy leüljek tanulni, valahogy soha nem nyertek értelmet a sorok.

De én tudtam. Tudtam, hogy a környezetemnek nincs igaza. Hogy nem vagyok lusta, mert én mindent megteszek. Persze engem is megtört a sok sikertelenség, az osztályom és a családom felől érkező abúzus, de a sok fájdalomréteg alatt ott volt egy kis hang, ami azt suttogta, hogy nincs igazuk, én jó vagyok, egy csodalény, csak túl hülyék, hogy rájöjjenek. Mindig arra vágytam, hogy végre felnőtt legyek, mert akkor majd kibontakoztathatom önmagam, és a szerzővel ellentétben én a könyvekbe menekültem, hogy megvédjem magam a világtól.

Mint Ferek, én is véletlenül keveredtem az egyetemre, akkoriban még azt sem tudtam, mi az a gyógypedagógia, egyszerűen csak tanulni akartam valamit, bármit, hogy ratifikáljam a létezésem és értékeim validitását. Életem talán legnagyobb szerencséje volt, hogy a Bárczira keveredtem, ugyanis itt hallottam először érdemileg az ADHD-ről, és innen mentem szakorvoshoz kivizsgálásra. 21 éves voltam, mire kiderült, hogy ADHD-s vagyok. Minden értelmet nyert. Számomra nem volt katartikus élmény, de igazolta, amit a kis hang mondott mindig, hogy jó vagyok, és értékes, csak a világ nem volt még felkészülve arra, hogy segítsen nekem kibontakozni. Végre elindulhattam én is az önellfogadás és saját magam megszeretésének útján, mint Marko Ferek.

Az ADHD-nak három fő tünete van, a hiperaktivitás, a figyelemzavar és az impulzivitás, melyek változó arányokban állhatnak fent az ADHD-s személyeknél. Fereknek a legnagyobb problémát a figyelemzavar okozta, és másodsorban a hiperaktivitás. Nekem az impulzivitás a vezető tünetem, a figyelmemet időlegesen megtanultam terelni, a hiperaktivitásom pedig szinte észrevehetetlen, annyira kompenzálom. Egy harmadik személy megint teljesen mást mondana arról, mik okozzák számára a legnagyobb eltérést a többségi társadalomtól. De nem csak a biológiai

tényezőkön és tüneteken múlik az, ki hogy éli meg a saját ADHD-ját. Múlik az illető személyiségén, családján, neveltetésén, környezetén, kultúráján, tanárain stb.

Mióta rájöttek, hogy az ADHD egy létező tünetegyüttes, amely a társadalom szignifikáns részét érinti, egyre több kutatás, tanulmány, cikk született a témában, a tünetegyüttes és az azzal rendelkező személyek minden kis porcikáját vizsgálva. Ezek alapján pedig számos statisztikát kaptunk, melyeken keresztül a hozzáértő és laikus közönség „megismerheti” ezt az állapotot. Én nem szeretem a statisztikákat, mert általánosítanak. Minden ADHD-s embernek mások az igényei. Minden **embernek** mások az igényei, és ha ezt látjuk és értjük, akkor vajon számít-e a diagnózisunk?





HABLEÁNY