

FIGYELŐ

ADHD a társas kapcsolatokban

SURÁNYI CSENGE

ADHD-s tapasztalati szakértő

suranyicsenge@gmail.com

DOI: [10.52092/gyosze.2022.2-3.6](https://doi.org/10.52092/gyosze.2022.2-3.6)

Bár nem vitatott, hogy az ADHD meglete kibatással van az érintett személy társas kapcsolataira, előre leszögezem, hogy ebben a cikkben csak a saját tapasztalataimat és szociális fejlődésemet mutatom be, és a nehézségek, az átlagostól eltérő működési mintázatok nem szükségszerűen terjeszthetők ki minden, a zavarral élő személyre.

A zavart felnőttkorban diagnosztizáltak nálam, addig is és azóta is hosszú utat tettem meg az ADHD és ezáltal önmagam megismerésében. Már egészen óvodás koromtól kezdve nyilvánvaló volt, hogy a szociális készségeim fejlődése a neurotipikus úttól eltérő. Ritkán kerestem a kortársaimmal a kapcsolatot, amikor igen, akkor is többnyire sikertelenül.

Ezt részben annak tudom be, hogy más volt az általános fejlődésem, nem játszottam 'mintha' játékokat, nem babáztam, az önálló játéktevékenység nem volt jellemző rám, illetve az érdeklődési köröm is nagyon eltérő volt a többi gyermekétől. Hamar, körülbelül 4 éves korom környékén, kérésemre édesanyám megtanított olvasni és írni.

Egy másik ok az volt, hogy egyszerűen nem értettem a többi gyereket, a gondolatmeneteiket, a tetteik és reakcióik mögött rejlő mérteket, más szóval, nem tudtam *mentalizálni*, nem tudtam őket úgy megszólítani, hogy értő hallgatóságra találjak. Mondhatni eltévedt turista voltam, aki nem ismerte és értette a helyi nyelvet, kultúrát és szokásrendszert. Harmadjára pedig a látványos ADHD-s tüneteim miatt – érzelmi impulzivitás és érzékenység, fokozott beszéd, a társakétól eltérő gondolatmenet, mások szavába vágás, az autoriter személyekkel való megfelelő kommunikációra való képtelenség, mozgékonyság, állandó igény a foglalkoztatottságra – a gyerekek szemében furcsának tűntem, ezért ők sem kerestek velem kapcsolatot, a közeledéseim elől pedig elzárkóztak.

A kapcsolatteremtési nehézségeket az általános iskolába is vittem magammal, ott ehhez még hozzáadódott a sok új szabály, melyeket – mondanom sem kell – nem tudtam megfelelően betartani. Nehezemre esett egyhelyben ülni, pláne csöndben. Az osztály összes gyereket kijelölték már nekem padtársnak, mire eljutottak oda a pedagógusok, hogy véglegesen külön ültettek, mert még a legnyugodtabb gyereket is ki tudtam hozni a sodrából azzal, hogy állandóan csevegtem és nem hagytam senkit tanulni. Itt már kiderült az is, hogy nem csak a kortársakkal, hanem az autoriter személyekkel való megfelelő interakció sem jött természetesen. Ezeket hamar meglátta a többi osztálytársam is. Kiközösített lettem és ez iskola szerte sem volt másképp. Én voltam az amerikai filmek klasszikus páriája, akit lehet csúfolni, verbálisan és fizikailag is bántani. Teljesen értetlenül álltam a dolog előtt, sokat sírtam miatta édesanyámnak, beszélgettünk róla, próbált tanácsokat adni, más gyerekes családokkal gyakoribb programokat szervezni, beszélni az osztályfőnökeimmel, akik

szintén próbáltak lépéseket tenni, nagyobb figyelemmel bevonni közös tevékenységekbe, érzékenyíteni az osztályt, de „reménytelen eset” voltam. Alsó tagozat vége felé már én is idegenként láttam magam a világban, úrlénynek éreztem magam.

A gimnáziumba beiratkozás előtti nyáron azzal bíztattak, hogy az új kezdet hatására más lesz a kimenetel, de a középiskolai tapasztalatok sem különböztek sokban az általános iskolaiaktól. Itt a változás inkább bennem történt. Aktívan próbáltam leválasztani magamról a csalódottságot és fájdalmat, és tudatosan elzárkóztam a külvilágtól, és a belső világomba menekültem.

Három fő megküzdési mechanizmust alakítottam ki. *Az első* a felnőttekkel való kapcsolatkeresés volt. Ezt már óvodás koromban elkezdtem és a mai napig is jellemző, hogy nálam jóval idősebb személyekkel könnyebben alakítok ki ismeretséget. *Másodiknak* az a szokásom alakult ki, hogy ha új tanuló érkezett az osztályba, akkor mindig az első voltam, aki kereste vele a kapcsolódást, megismertette vele az új terepet. Itt megjegyzem, hogy ezek a kísérleteim sem jártak sikerrel, az újak hamar beilleszkedtek az osztály rendjébe és utána már elzárkóztak tőlem. Mondhatni, hogy velem mutatkozni társadalmi öngyilkosságnak minősült. *A harmadik* és talán a legszignifikánsabb menekülési utam pedig az olvasás volt. Éjt nappallá téve olvastam, szabadidőmben, tanulási időben, este lefekvésnél, alvás helyett, az iskolában a szünetekben és még órákon is a pad alatt. Még egy furcsa szokás, amit ferde szemmel néztek a társaim, de legalább ideiglenesen kimenekített a szociális helyzetekből.

A gimnázium utolsó évében elkezdtem az interneten kapcsolatot kialakítani emberekkel. Ez nagyon sok szempontból könnyebb volt, mint a való életben, egyrészt, mert az interneten annyit mutat az ember magából, amennyit akar. Mielőtt aktívan kerestem volna az ismeretségeket, egymásfél évig tanulmányoztam annak a mikrokozmosznak a szokásrendszerét, amit kiválasztottam magamnak, így könnyebben tudtam azokat a személyiségeket mutatni és imitálni, amik odailltek, és az írásbeli szokásokat is elsajátítottam.

Ez a felület egyébként egy nemzetközi mikroblog volt, ahol jelentős magyar felhasználói kör volt jelen. Elkezdtem járni a személyes találkozókra, és az online térben tanultakat elkezdtem módosítva átépíteni a személyes interakciókba, így kezdtem el ténylegesen szocializálódni és emberi kapcsolatokat kialakítani.

Ez egy működő módszernek bizonyult, úgyhogy az élet minden területén elkezdtem alkalmazni a *megfigyel-kielemez-megtanul-használ* technikát, így váltam társasági kaméleonná, aki bizonyos idő után már azt sem tudta, melyik a valós személyisége. Ezzel a módszerrel nyilvánvalóan nagyon sok a probléma, de az emberi kapcsolataim szempontjából leginkább az, hogy csak kapcsolatok kialakítására volt alkalmas, a fenntartásukra és megtartásukra már nem. Hamar és könnyen bele lehet zavarodni abba, hogy nem tudja az ember, kicsoda is valójában, és hogy kivel, mikor, hol hogyan kell viselkedni, ha az nem teljesen önazonos. Fárasztó is. Ez és az impulzivitásom azt eredményezték, hogy „könnyen jött és viharosan távozott” barátságokat és ismeretségeket alakítottam ki. Rendszeresek voltak a félreértések, a viták és a drámai jelenetek az életemben, melyeknek a végén mindig ugyanaz várt, egyedül maradtam.

Van az ADHD-nak egy olyan lehetséges velejárója, amit Rejection Sensitive Dysphorianak nevez az angol szakirodalom. A magyar nyelvű szakirodalomban ezt többféleképpen is nevezik, például társas elutasításra való érzékenység és elutasításérzékenység. Ez lényegében azt takarja, hogy a RSD-vel élő személy elutasítottság érzésére rendkívül heves negatív érzelmekkel reagál, például rendkívül erős fájdalom, dühroham, pánikroham, öngyilkossági gondolatok, diszfória és

hangulatzavarok. Ez nem egy alaposan kutatott terület még, ezért csak feltételezések vannak az okáról, ami biztos, hogy a társas kapcsolatok terén erős hátráltató tényező lehet. Az én esetemben a RSD-t a legkisebb hétköznapi történések is triggerelték, mint például az, ha valaki nem válaszolt azonnal az üzeneteimre, vagy akár az, hogy egy ismerősömnek rossz hangulata volt, ezért nem a legvidámabb és legkedvesebb hangnemben beszéltem velem. Ilyenkor gyakran sírógörcsöt kaptam, hiperventilláltam, pánikrohamszerű tüneteim voltak, nem tudtam aludni, úgy éreztem, akkora a fájdalom, hogy szétszakít belülről és nem tudtam lecsapolni, ezért fizikai fájdalmat okoztam magamnak, vagy szétszakítottam és törtem tárgyakat. Bár már nem reagálok ilyen hevesen elutasítottság érzésére, de a mai napig hiperszenzitív vagyok a körülöttem lévő személyek hangulatváltozásaira, önszántamon kívül állandóan monitorozom mások beszéd- vagy írásstílusát és testbeszédét, és ha változást érzékelek, reflexszerűen készenléti állapotba kerülök, bizonytalanra válok és óvatosabban viszonyulok az adott személyhez, illetve sokáig aktívan megerősítést keresek.

Sok év ismerkedés önmagammal és a zavarral kellett ahhoz, hogy minőségi és tartós kapcsolatokat tudjak kialakítani. Aktívan jártam és járok a mai napig is pszichoterápiába, rengeteg ADHD témájú szakirodalmat olvasok és tagja vagyok ADHD-s önszorgító közösségnek. Nem hagyhatom ki a felsorolásból a felnőtt létnek azt az áldásos velejáróját, hogy magunk alakítjuk ki a környezetünket, és nem csak belekerülünk egy olyan csoportba, melyet egy társadalmi tényező mentén alakítanak ki külső személyek, szabályok és szokások.

Manapság sokkal „egészségesebben” kezelem az emberi kapcsolatokat, kívül és belül is. Megtanultam önazonosan viselkedni és a személyiséget tiszteletben és előtérben tartva alkalmazkodni eltérő társas helyzetekhez. Megismertem a határaitam, meghúzom és tartom azokat, amikor szükséges. Szoros barátságot ápolok olyan emberekkel, akik a furcsaságaim tudatában fogadnak el és szeretnek, illetve boldog élettársi viszonyban élek. Természetesen nem minden csillog a tündérportól, ez rengeteg munkába és energiába kerül a mai napig, nem jön természetesen, de egy fenntartható állapotot ki tudtam alakítani, ami sokkal több, mint amit valaha remélni mertem. Minden nap új kihívásokat és helyzeteket hoz, melyekkel meg kell küzdeni, ez sokszor letöri a kedvem, kilátástalannak érzem a helyzetem, hisz ennek soha nem lesz vége. De az élet megy tovább, úgyhogy én is. Összességében azért mégis elégedett vagyok és nem tudnám elképzelni az életem az ADHD nélkül.