



ADHD

– *umysł, który widzi zbyt wiele na raz*

Motto główne

***Nie brak mu uwagi.
Brak mu świata, który potrafiłby ją pomieścić.***

1. Paradoks otwierający

Paradoks ADHD polega na tym, że człowiek nie traci uwagi – on widzi zbyt wiele, by móc wybrać. Świat w jego głowie nie jest chaosem, lecz symfonią, której nikt inny nie słyszy. Problem zaczyna się, gdy ten rytm próbuje dostosować się do marszu. Paradoks: im bardziej próbuje się skupić, tym bardziej gubi siebie.

*„Kiedy próbujemy wymusić koncentrację na jednym punkcie,
umysł traci swój naturalny rytm i zamyka drzwi, przez które wchodzi twórczość.”*
— Daniel J. Siegel, *The Mindful Brain*

2. Psychologia

Psychologicznie ADHD to nadmiar wrażliwości, nie deficyt. To umysł, który chłonie każdy szczegół, każdą emocję, każdy dźwięk. W kulturze, która nagradza liniowość, taka świadomość staje się przeszkodą. Paradoks: ten, kto widzi wszystko, często nie może zobaczyć tego, co najprostsze – chwili.

*„Wrażliwość, która nie znajduje dla siebie kontekstu, staje się cierpieniem.
Ale to ona jest źródłem empatii, intuicji i zrozumienia złożoności świata.”*
— Gabor Maté, *Scattered Minds*

3. Biologia

Z biologicznego punktu widzenia ADHD to deregulacja układów dopaminowych i noradrenergicznych – mózg poszukuje stymulacji, by utrzymać czujność. Ale ten sam mechanizm sprawia, że reaguje na zbyt wiele bodźców naraz. To nie rozproszenie, lecz nadreaktywność – system czuwania w trybie „wszystko jest ważne”. Paradoks: ciało nie potrafi odpocząć, bo nie umie nie czuwać.

Dopowiedzenie – neuroplastyczność i dar nadwrażliwości

ADHD nie jest chorobą uwagi, lecz **sposobem jej rozłożenia** – szerokim, panoramicznym, często wyprzedzającym epokę. To umysł, który widzi więcej połączeń, niż świat jest w stanie przyjąć naraz. W środowisku sztywnych struktur staje się to trudnością; w środowisku twórczym – darem. W pracy zawodowej, w nauce, w sztuce czy w naukach ścisłych osoby z takim profilem poznawczym potrafią „**znaleźć dziurę w całym**”, uchwycić niuans, który umyka innym, i dostrzec ukryty rytm tam, gdzie inni widzą chaos. Ich energia, jeśli nie jest tłumiona, lecz właściwie zarządzana, staje się ruchem innowacji. Paradoks: to, co w szkolnym porządku uchodzi za rozproszenie, w świecie odkryć jest błyskiem.

U źródła tego zjawiska leży **pierwotna ostrożność** – ewolucyjna czujność dziecka, które musiało wyczuwać najmniejszy znak napięcia w otoczeniu, by przetrwać. To „system radarowy” – mechanizm, który nieustannie skanuje przestrzeń, szukając zmian w emocjonalnym klimacie. Kiedyś chronił, dziś męczy. I jeszcze głębiej – **w ciele** – to zjawisko łączy się z oddechem. Gdy otoczenie jest skażone emocjami, których nie sposób wziąć do środka, ciało próbuje je wyregulować ruchem. Mózg, nie mogąc oddychać spokojnie, **uruchamia ciało do działania**, bo ruch zwiększa dopływ tlenu. W ten sposób nadpobudliwość staje się **strategią samoregulacji** – próbą przywrócenia życia tam, gdzie powietrze zostało zatrute emocjami innych. Paradoks: ADHD nie jest nadmiarem energii, lecz **próbą odzyskania powietrza w świecie, w którym trudno oddychać**.

*„Każdy nadmiar ruchu jest poszukiwaniem równowagi,
której ciało nie może znaleźć w bezruchu.”*

— Michel Odoul, Powiedz mi, co cię boli, powiem ci dlaczego

4. Przypadek kliniczny:

Zdarza się, że rodzice przychodzą z dzieckiem, podejrzewając ADHD, prosząc o diagnozę. Okazuje się, że dziecko ma owsiki – wystarczyłoby zwykłe *Pyrantelum* lub *Parazyt*. Ten przykład pokazuje, jak łatwo pomylić zaburzenie regulacji biologicznej z zaburzeniem regulacji psychicznej. Ciało i emocje mówią tym samym językiem: niepokój, wiercenie się, niemożność usiedzenia.

Komentarz: przypadek ten można nazwać „Kiedy pasożyt udaje problem duszy” – przypomnienie, że każda diagnoza psychiczna powinna zaczynać się od ciała.

5. Neurobiologia

Badania (Barkley, Siegel, Cozolino) pokazują, że mózgi osób z ADHD mają trudność w hamowaniu impulsów, ale też większą aktywność sieci kreatywności i wyobraźni. To nie brak dyscypliny, lecz inny rodzaj synchronizacji neuronów. Paradoks: im więcej połączeń, tym trudniej je uporządkować.

*„Mózg nieustannie tworzy wzory, które próbują zorganizować doświadczenie.
W ADHD te wzory są zbyt szybkie, by mogły zostać ujęte w słowa.”*

— Louis Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships*

6. Aspekt duchowy

Duchowo ADHD to nadmiar obecności – umysł, który jeszcze nie nauczył się oddzielać od świata. To dusza, która widzi wszystko naraz, a przez to nie może odpocząć. Paradoks: świadomość rozszerzona staje się cierpieniem, gdy nie potrafi się skupić w jednym sercu.

*„Uważność bez zakorzenienia staje się zalewem doznań,
a nie drogą do obecności.”*

— Thich Nhat Hanh, *Cisza*

7. Archetyp i Symbol

Archetypicznie ADHD to Hermes – posłaniec bogów, który nie może zatrzymać się w jednym miejscu. Symbolicznie – błyskawica, która oświeca cały horyzont, ale nie daje ciepła. To energia życia, która nie zna jeszcze kierunku. Paradoks: ten, kto biegnie wszędzie, szuka miejsca, w którym mógłby wreszcie stanąć.

*„Hermes porusza się między światami,
nigdy nie zatrzymując się w żadnym z nich
– jego ruch jest sensem samym w sobie.”*

— C.G. Jung, *Archetypy i symbole*

8. Psychogenealogia

Rodowo ADHD często pojawia się w liniach, w których panował chaos, przemoc lub emocjonalna nadpobudliwość. Dziecko staje się „radarem” dla nastrojów otoczenia, ucząc się skanować świat, by przewidzieć zagrożenie. Paradoks: to, co miało dać bezpieczeństwo, zamienia się w nieustanne czuwanie.

*„Dziecko, które dorastało w napięciu,
rozwija w sobie czujność większą niż świat, który ją stworzył.”*
— Anne Ancelin Schützenberger, *Psychogenealogia a sztuka życia*

9. Psychosomatologia

W ciele ADHD objawia się napięciem w nogach, ramionach, w klatce piersiowej – jakby energia nie miała ujścia. Ciało gotowe do ruchu, ale bez kierunku. Oddech krótki, rytm serca przyspieszony. Paradoks: ciało, które nie umie się zatrzymać, pragnie tylko spokoju.

*„Ciało, które uczyło się przetrwania przez ruch,
potrzebuje czasu, by odkryć, że może przetrwać także w spoczynku.”*
— Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score*

10. Synteza paradoksu

ADHD nie jest brakiem skupienia. To nadmiar świata, który domaga się miłości i kierunku. Człowiek z ADHD nie jest rozproszony – on jest po prostu zbyt obecny.

*„Umysł, który widzi zbyt wiele, cierpi tylko wtedy,
gdy świat nie potrafi go pomieścić.”*

11. Ramka kliniczna



KOBIETA
– ciało, które odbiera więcej fal,
niż świat potrafi pomieścić

Objawy somatyczne:

napięcie karku, barków i nóg; uczucie wewnętrznego drżenia; spłycony oddech; kołatanie serca i napady gorąca; zaburzenia hormonalne, PMS, wahania energii; problemy trawienne (reflaks, bóle brzucha, nietolerancje); chroniczne zmęczenie mimo nadaktywności.

Objawy emocjonalne i poznawcze:

nadwrażliwość sensoryczna (dźwięk, światło, zapach, emocje innych);

lęk przed byciem „za dużo”;
poczucie rozproszenia, a jednocześnie błyskotliwa intuicja;
w relacjach – nadmierne dostrajanie się;
w terapii – szybkie przeskakiwanie tematów;
przekonanie: „*muszę myśleć szybciej, żeby świat mnie nie dogonił.*”

Drogi powrotu do równowagi:

praca z rytmem ciała i wody – taniec, śpiew, kąpiele, kołyszący oddech;
rytuały codzienności (posiłki, sen, chwile ciszy);
ograniczenie bodźców;
afirmacja: „*Nie muszę wszystkiego widzieć, by być obecna.*”

Diagnoza różnicowa:

zespół przewlekłego napięcia mięśniowego,
nadreaktywność osi HPA, PMS lękowy,
somatyzacja stresu emocjonalnego, wysokowrażliwość (HSP),
zaburzenia snu, nerwica pourazowa mikroprzeciążeniowa.

Pytania terapeutyczne:

- Co w tobie nie potrafi się wyłączyć, nawet gdy świat zasypia?
- Czy cisza jest dla ciebie brakiem bodźców czy stratą miłości?
- Jak rozpoznajesz, że jesteś już nasycona wrażeniami?
- Kiedy twoja czujność stała się obowiązkiem?
- Czy potrafisz zaufać, że spokój nie jest pustką?

Cel terapii:

odzyskanie prawa do niedoskonałej obecności; uspokojenie rytmu ciała;
nauczenie się „wypuszczać” nadmiar bez poczucia winy;
integracja intuicji z granicami; przekształcenie napięcia w zmysł uważności.

Ćwiczenia:

- „Oddech fali”
 - powolne wdechy przez nos, wydechy przez usta z obrazem fal cofających się z brzegu;
- kąpiele z solą i mantrą „*wracam do siebie*”;
- pisanie zmysłowe:
 - zapisywanie, które wrażenia dnia były łagodne, które drapieżne;
- praktyka „jednego bodźca”
 - patrzenie przez minutę tylko na jeden kolor, jeden dźwięk, jedno światło.

Miernik postępu:

zwiększona zdolność do spoczynku bez poczucia winy; regularny rytm snu;
mniejsza reaktywność na emocje otoczenia;
pojawienie się spontanicznej ciszy w ciele – nie wymuszonej, lecz naturalnej.



MĘŻCZYZNA

– ciało, które biegnie, by nie usłyszeć własnego
pulsu

Objawy somatyczne:

napięcie nóg, barków, szczęk; tiki, drżenia, potliwość; sptycony oddech;
ból głowy, nadciśnienie, refluks; ucisk w klatce piersiowej;
niemożność relaksacji po pracy.

Objawy emocjonalne i poznawcze:

impulsywność, trudność w planowaniu;
chaos i wstyd po „rozproszeniu”;
w relacjach – niecierpliwość i pragnienie intensywności;
w terapii – potrzeba natychmiastowego efektu;
przekonanie: „*jeśli się zatrzymam, wszystko się rozpadnie.*”

Drogi powrotu do równowagi:

uziemiające przez pracę fizyczną, rytmiczny sport, chodzenie boso;
świadome pauzy – 3 oddechy przed reakcją;
ograniczenie stymulantów;
afirmacja: „*Mogę działać, nie gubiąc spokoju.*”

Diagnoza różnicowa:

zespół wypalenia zawodowego, kompulsywne działanie, zaburzenia lękowe,
PTSD ekonomiczne, uzależnienie od dopaminy,
nadczytność układu współczulnego, nerwica kontrolna.

Pytania terapeutyczne:

- Co by się stało, gdybyś dziś niczego nie osiągnął?
- Czy potrafisz działać, nie ratując świata?
- Jak wygląda cisza między twoimi oddechami?
- Komu próbujesz udowodnić, że jesteś wart istnienia?
- Czy wiesz, jak brzmi twój własny spokój?

Cel terapii:

rozbrojenie przymusu skuteczności;
powrót do ciała jako sprzymierzeńca, nie narzędzia;
odzyskanie rytmu pracy i odpoczynku;
przekształcenie energii kontroli w energię służby i obecności.

Ćwiczenia:

- „Pauza dłoni” – zatrzymanie się i obserwacja impulsu, zanim zrobisz gest;
- rytm oddechu 4:6 (wdech 4 sekundy, wydech 6);
- świadome „rezygnacje”: raz w tygodniu nie zrobić czegoś, co „trzeba”;
- taniec ciężaru – uginanie kolan z wydechem, by poczuć wagę ciała;
- afirmacja: *„Nie jestem ruchem. Jestem tym, kto go niesie.”*

Miernik postępu:

naturalne spowolnienie reakcji; poczucie przestrzeni w decyzjach; poprawa snu;
mniejsza potrzeba kontroli; chwile beczynności bez lęku.



DZIEWCZYNKA

– dziecko, które słyszy emocje świata,
zanim pozna własne

Objawy somatyczne:

tiki, napięcia mięśni, trudność z koncentracją wzroku;
nocne lęki, nadwrażliwość dźwiękowa;
ból brzucha i głowy przed szkołą; ruchliwość;
reakcje skórne i alergiczne.

Objawy emocjonalne i poznawcze:

nadmierna empatia, przejmowanie nastrojów dorosłych;
lęk przed krytyką i utratą uwagi;
pragnienie bycia widzianą przy jednoczesnym wstydzie;
błyskotliwość przerywana rezygnacją;
przekonanie: „*jeśli będę szybka, tata mnie zauważy.*”

Drogi powrotu do równowagi:

zabawy rytmu i ciszy – ruch i bezruch na przemian;
kąpiele, chłapanie, rysowanie emocji kolorami;
ciepły dotyk i przytulenie bez słów;
afirmacja: „*Nie muszę być szybka, by być widziana.*”

Diagnoza różnicowa:

ADHD wieku dziecięcego, zaburzenia adaptacyjne, trauma emocjonalna,
zaburzenia integracji sensorycznej, zaburzenia snu, nadpobudliwość reaktywna.

Pytania terapeutyczne:

- Co czujesz, gdy ktoś patrzy na ciebie w ciszy?
- Kiedy zaczynasz przyspieszać – z radości czy z lęku?
- Czyje emocje nosisz w brzuchu?
- Jakie kolory mają twoje myśli, gdy świat milknie?
- Kiedy po raz pierwszy poczułaś, że musisz być szybka, by być kochana?

Cel terapii:

pomoc dziecku w rozpoznaniu granic między sobą a światem;
nauczenie, że emocje innych nie są jej ciężarem;
przywrócenie rytmu zabawy i odpoczynku; zamiana czujności w zaufanie.

Ćwiczenia:

- rysowanie emocji w kolorach (każdy nastrój to inny kolor i ruch pędzla);
- rytuał „fali dłoni”: wdech – ręce w górę, wydech – w dół;
- zabawa „cisza rośnie”:
kto dłużej potrafi siedzieć spokojnie, obserwując dźwięki;
- ciepły termofor na brzuch przed snem z mantrą: „*to nie moje napięcie.*”

Miernik postępu:

spadek nocnych lęków; poprawa koncentracji;

spontaniczna zabawa bez kontroli;
radość z ciszy;
większa pewność w kontaktach z rówieśnikami.



CHŁOPIEC

– ciało, które rusza, by unieść ciężar cudzych emocji

Objawy somatyczne:

nieustanny ruch, wiercenie się, potliwość, przyspieszony oddech;
napiecie mięśni brzucha;
tikowe ruchy rąk; drobne urazy i siniaki;
nadwrażliwość na dźwięk i dotyk.

Objawy emocjonalne i poznawcze:

impulsywność, naprzemienne wybuchy złości i śmiechu;
lęk przed karą;
silna potrzeba uznania;
zachowania testujące uwagę dorosłych;
w nauce – krótkie zrywy fascynacji;
przekonanie: „*jeśli się zatrzymam, wszyscy się pokłócą.*”

Drogi powrotu do równowagi:

ruch rytmiczny – taniec, tupanie, skakanie;
ćwiczenia oddechowe „balonik”;
kontakt z naturą – ziemia, drzewo, pies;
wspólne rytuały wyciszające;
afirmacja: „*Mogę się poruszać, ale nie muszę czuwać.*”

Diagnoza różnicowa:

PTSD rozwojowy, ADHD typu hiperkinetycznego,
zaburzenia opozycyjno-buntownicze, lęk separacyjny,
uzależnienie od stymulacji sensorycznej.

Pytania terapeutyczne:

- Kiedy twoje ciało zaczyna biec, zanim pomyślisz?
- Czy wiesz, że nie musisz chronić świata ruchem?
- Jak wygląda twój spokój – czy potrafisz go sobie wyobrazić?
- Co się dzieje w tobie, gdy inni milkną?
- Czy możesz zaufać, że ziemia utrzyma cię nawet wtedy, gdy się nie ruszasz?

Cel terapii:

przekształcenie ruchu w świadomość, a czujności w ciekawość;
nauczenie, że spokój nie jest karą, lecz przestrzenią na zabawę;
ugruntowanie poczucia bezpieczeństwa w ciele.

Ćwiczenia:

- taniec rytmu: wdech – ręce w górę, wydech – uderzenie stopami o ziemię;
- gra „oddechowy balonik”: dmuchanie i obserwowanie, jak brzuch się rozluźnia;
- wspólne budowanie schronienia z koca – symbol domu w ciele;
- wieczorne wyciszenie z oddechem 4:6 i słowami
„jestem bezpieczny, nawet gdy odpoczywam.”

Miernik postępu:

spadek napięcia nóg i brzucha;
poprawa snu;
spokojniejsze reakcje w stresie;
zdolność do krótkiego zatrzymania się bez dyskomfortu;
pojawienie się radości z ruchu dla samego ruchu.

Mini-podsumowanie ramki

Kobieta próbuje unieść świat przez nadmiar czucia.

Mężczyzna przez nadmiar działania.

Dziewczynka przez nadmiar empatii.

Chłopiec przez nadmiar czujności.

A jednak wszyscy szukają tego samego:

rytmu, który nie wymaga przyspieszenia, by poczuć, że się żyje.



Opowieść – dziecko burzy i ciszy

On nie potrafi siedzieć spokojnie.
Nie dlatego, że nie chce – ale dlatego, że jego ciało słyszy wszystko naraz.
Tykanie zegara, oddech nauczycielki, myśl sąsiada z ławki,
stukot ołówka – każdy dźwięk to wezwanie, każda chwila to fala.
Jego serce bije jak ptak w klatce, a głowa jest niebem,
w którym wszystkie chmury poruszają się naraz.
Kiedy inni mówią: „Skup się”, on próbuje. Naprawdę.
Tylko że dla niego skupienie nie znaczy „zawęzić”,
lecz „ocalić się od nadmiaru świata”.
Zamyka oczy, ale obrazy nie gasną – świecą od środka.
Widzi to, czego inni nie widzą: jak dźwięk spada na ziemię,
jak słowo zmienia kolor, jak cisza staje się ciężka.
I nie wie, jak to wyłączyć.
Dorośli mówią: „Za dużo w tobie energii.”
On słyszy: „Za dużo ciebie.”
Więc zaczyna biegać szybciej, mówić głośniejsze, śmiać się mocniej
– jakby chciał ich przekonać, że jego ruch to życie, nie bunt.
Ale gdy zasypia, ciało nadal drży
– jakby czuwało za wszystkich, którzy nie potrafią.
Z czasem ten chłopiec (albo dziewczynka – to bez znaczenia) dorasta.
Zamienia ciekawość w obowiązki, ruch w nadprodukcję,
a czujność w kontrolę.
W pracy – błyskotliwy, szybki, niezastąpiony.
W duszy – zmęczony, jakby każdy neuron grał w innej orkiestrze.
Kiedyś wierzył, że musi nadążyć za światem.
Dziś zaczyna rozumieć, że świat nadąża za nim.
Bo któregoś dnia zatrzymuje się.
Nie z wyboru – z wyczerpania.
Siada na ziemi, zamyka oczy i słyszy swój oddech.
Po raz pierwszy nie analizuje, nie reaguje, nie planuje.
Po prostu oddycha.
I wtedy dzieje się coś dziwnego: świat nie znika.
Nie wali się w chaos, nie wymaga uwagi.
Po prostu trwa – razem z nim.
To, co brał za deficyt, okazuje się darem.
To, co nazywał rozproszeniem, jest wrażliwością.
Jego ruch był modlitwą, jego nadmiar
– formą miłości, którą ciało próbowało utrzymać przy życiu.
Teraz wie, że nie musi biec, by być obecny.
Że cisza nie jest pustką, lecz przestrzenią, w której jego myśli mogą oddychać.

Bo ADHD to nie niepokój.
To serce, które widzi świat zbyt intensywnie.
A gdy nauczy się ufać rytmowi oddechu,
zrozumie, że to, co było burzą, jest po prostu oceanem.

Motto końcowe

*„Nie trzeba się zatrzymywać, by odnaleźć spokój.
Wystarczy pozwolić światu poruszać się własnym rytmem w twoim oddechu.”*