

Potencjał różnorodności

PARTNER TEMATU



Okres nastoletniego rozwoju to najlepszy moment, by uczyć się swojej różnorodności i dostrzegać jej zalety. Towarzysząc nastolatkom, możemy uczyć ich, jak mogą wykorzystywać swoje cechy, na co powinni być uważni, co jest ich talentem, a co utrudnia im codzienne radzenie sobie

TEKST Jakub Słowik / ILUSTRACJA Olek Pujszo

T

emperament w naukach psychologicznych uznawany jest za biologiczną część osobowości. To te nasze cechy, predyspozycje, zasoby, które są genetycznie i prenatalnie uwarunkowane. Gdy mówimy o podobieństwie dzieci do rodziców czy dziadków, najczęściej mamy właśnie na myśli cechy temperamentu. Innymi słowy jest to psychologiczny ekwiwalent układu nerwowego – ilości receptorów, połączeń nerwowych, nadaktywnych lub nisko reaktywnych struktur mózgu.

Po co nam temperament

Pierwszą koncepcję temperamentu możemy odnaleźć już w starożytnej filozofii Hipokratesa oraz Galena, myślicieli, którzy stworzyli podwaliny współczesnej medycyny.

Zwrócili oni uwagę, że ludzie różnią się od siebie w sposobie działania, co zostało wytłumaczone proporcją płynów ustrojowych w organizmie. Po dziś dzień cztery prototypy temperamentu są obecne w kulturze i języku. Osoby wysoko pobudliwe nazywamy cholerykami. Ci z nas, którzy są towarzyscy i z łatwością zmieniają swój stan emocjonalny, identyfikowani są jako sangwinicy. Melancholicy cechują się wrażliwością i bogactwem wewnętrznego przeżywania, a ci, którzy w swej analityczności działają rozważnie i starannie, potocznie nazywani są flegmatykami. Oczywiście, dziś wiemy, że te określenia są nadmiernym uproszczeniem, jednak istotnie przyczyniły się do współczesnej nauki o różnicach indywidualnych.

Wiek XX obfitował w rozwój teorii temperamentu. Iwan Pawłow w odniesieniu do modelu Hipokratesa-Galena przedstawił ich fizjologiczne podstawy, tym samym bezpośrednio odnosząc się do aktywności układu nerwowego – siły oraz równowagi procesów neurologicznych. Carl Jung dołożył swoją cegiełkę, proponując opis kierunku energii psychicznej. Na pewno większość z nas usłyszała kiedyś, że jest ekstrawertykiem lub introwertykiem. Być może identyfikujemy się pomiędzy tymi pojęciami, które w swej istocie opisują biologiczne zapotrzebowanie każdego z nas na określony poziom stymulacji. Czy jesteśmy bardziej wydajni, gdy tak wiele rzeczy dzieje się wokół

nas, kiedy otacza nas duże grono przyjaciół? A może zbyt długie przebywanie wśród tłumu powoduje, że jesteśmy wyczerpani? Ci z nas, którzy ładują swoje wewnętrzne baterie pośród ludzi i lubią różnorodność wrażeń, to właśnie ekstrawertycy, podczas gdy osoby o introwertycznym usposobieniu zyskują energię w samotności lub cichych, spokojnych przestrzeniach.

Jan Strelau, wybitny polski psycholog, również skupił się na energetycznej funkcji temperamentu, wyróżniając jej następujące aspekty: aktywność, wytrzymałość, reaktywność emocjonalną oraz wrażliwość sensoryczną. Do-

Choć zgodnie z definicją temperament jest widoczny już od pierwszych lat życia dziecka i pozostaje relatywnie niezmiennym wymiarem osobowości, to w okresie nastoletnim podlega istotnym modyfikacjom

datkowo rozszerzył swoją teorię o funkcję czasową, która odpowiada za zwawość i perseweracyjność (gdy kontynuujemy dane zachowanie pomimo braku bodźca). Zgodnie z tą teorią celem istnienia temperamentu jest regulacja życia psychicznego jednostki z otaczającym ją światem.

We współczesnej psychologii najbardziej uznawaną koncepcją odnoszącą się do cech temperamentu jest Model Wielkiej Piątki Osobowości. Wedle tego ujęcia istnieje pięć uniwersalnych wymiarów osobowości, których proporcja stanowi o naszym codziennym funkcjonowaniu, potrzebach czy relacjach interpersonalnych. Tu właśnie znajduje się kontinuum ekstrawersji-introwersji, obok neurotyczności, sumienności, otwartości na doświadczenia oraz ugodowości. Zatem temperament stanowi podwaliny rozwoju naszej osobowości z całym jej kolorytem, naszymi zdolnościami i trudnościami.

Różnorodność neurobiologiczna

Temperament stanowi o podstawowym poziomie różnic międzyludzkich. Oczywiście jest, że różnimy się wzrostem, kolorem włosów, kształtem twarzy, tkanką mięśniową. Czemu więc nie założyć, że różnimy się tak samo w sposobie myślenia, percepcji codziennych zdarzeń

czy odczuwania emocji? Jedni z nas produkują myśli za pomocą obrazów, inni skupiają się na słowach, kształtach, dźwiękach czy kolorach. Podobnie sprawa ma się z doświadczaniem emocji - odróżniamy się od siebie wrażliwością, pobudliwością czy tendencją do samouspokajania. Z odpowiedzią na te kwestie przychodzi bardzo ciekawy, współcześnie rozwijany ruch neuro różnorodności, który swoją genezą sięga lat 90., gdy socjolożka Judy Singer zaproponowała nowatorskie rozumienia genezy autyzmu. W odróżnieniu od dominującego ujęcia deficytów rozwojowych uznała, że spektrum autyzmu jest po prostu odmiennym typem układu nerwowego.

Z biegiem lat nurt ten ewoluował, a przez jego pryzmat zaczęto rozpatrywać inne „zaburzenia neurorozwojowe”, m.in. dysleksję, dyspraksję, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne czy zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, powszechnie znany jako ADHD. Skupiając się na tym ostatnim, możemy z łatwością zrozumieć tezy stawiane przez zwolenników ruchu neuro różnorodności. Takie dzieci charakteryzują się wysoką biologiczną pobudliwością oraz rozproszoną uwagą. Wedle ewolucyjnego rozumienia jest to wynik tendencji do poszukiwania nowości w otoczeniu i świecie. Tym samym funkcją tego typu usposobienia jest kreowanie nowych rozwiązań, poszukiwanie alternatyw w świecie, więc rozwijanie wiedzy, nauki, technologii, wzmacnianie postępu cywilizacyjnego. Tym, co stanowi o zaburzeniu, jest niemożność funkcjonowania w systemie. Na przykład podczas szkolnych lekcji dziecko musi być w pełni skupione, co jest po prostu niezgodne z jego potencjałem neurologicznym. Tym samym buduje swoją tożsamość w odniesieniu do przekonania, że jest chore, niegrzeczne czy nieposłuszne, co zwiększa jego trudności w przystosowaniu społecznym.

Badania przeprowadzone w odniesieniu do ruchu neuro różnorodności dostarczają ciekawych konkluzji. Po pierwsze, to nie potencjał neurobiologiczny dziecka czy nastolatka stanowi o zaburzeniach psychicznych, a bariery cywilizacyjne, z którymi spotyka się w trakcie procesu socjalizacji. Po drugie, temperament różnicuje nasze predyspozycje do uczenia się, uwagi, towarzyskości, emocjonalności oraz innych funkcji psychicznych. Co więcej, ta różnorodność jest związana z funkcjami społeczno-kulturowymi, do jakich jesteśmy biologicznie oraz filogenetycznie predysponowani.

Choć ruch ten jest mało popularny i budzi pewne kontrowersje - w końcu neguje dotychczasową wiedzę i teorię

psychiatryczne - znajduje spore odniesienie w badaniach genetycznych, które wskazują, że różnorodność neurologiczna związana jest z unikatowymi genami sięgającymi początków ludzkiej cywilizacji. Być może to, co dziś nazywamy zaburzeniami neurorozwojowymi, jest po prostu siłą naszego gatunku, byśmy mogli uzupełniać się poszczególnymi talentami? Właśnie te konkluzje proponują badacze i współcześnie twórcy ruchu neuro różnorodności.

Jak rozwija się temperament nastolatków

Psychologowie rozwojowi są zgodni, że okres dorastania to moment bardzo wielu zmian zarówno biologicznych, jak i psychospołecznych. Nastolatek musi zmierzyć się z nowymi wyzwaniem społeczno-kulturowymi, gdy równolegle w jego mózgu następuje burza generujących się nowych obwodów neuronalnych. To wszystko ma swoje istotne funkcje - uzyskiwania równowagi emocjonalnej, relatywnego oraz abstrakcyjnego myślenia, ukierunkowania swojego działania czy też umiejętności odraczania reakcji na niektóre sytuacje społeczne. Innymi słowy, okres nastoletni możemy opisać jako czas reorganizacji potencjału neurobiologicznego. Choć zgodnie z definicją temperament jest widoczny już od pierwszych lat życia dziecka i pozostaje relatywnie niezmiennym wymiarem osobowości, to w okresie nastoletnim podlega istotnym modyfikacjom.

Oczywiście należy pamiętać, że predyspozycje genetyczne są stałymi elementami naszego codziennego życia, jednak mogą być osłabiane lub wzmacniane przez sumę nastoletnich doświadczeń. Wielu rodziców ze zdumieniem obserwuje, jak jeszcze niedawno ich introwertywne dziecko zaczyna chętnie uczęszczać na koncerty, dotychczas nadaktywny, pełen energii wychowanek stopniowo nabiera łagodności i z łatwością powstrzymuje się od wybuchów gniewu, a małe, uporządkowane dziecko z czasem przemienia się w lekkoducha.

Równolegle ze zmianami mózgu młodzież stopniowo zwiększa swoją samoświadomość i definiuje tożsamość. To właśnie najlepszy moment, by uczyć się swojej różnorodności i dostrzegać jej zalety, unikatowe dla każdego predyspozycje biologiczne do pełnienia określonych funkcji społecznych. Temperament zatem nie tyle definiuje nasze życie, ile ukierunkowuje nas na pewne obszary funkcjonowania społecznego, w których możemy swobodnie się realizować, sięgać do naszych talentów. Wysokowrażliwy nastolatek będzie szczególnie uważny na swoich przyjaciół, z łatwością może sięgać do filozofii,

interpretować obrazy, zagłębiać się w muzyce. Jego funkcją społeczną jest humanizm, zwracanie uwagi na krzywdę i cierpienie, opisywanie świata w całym kolorystyce słów. Dyslektyk - z łatwością będzie kreować idee, wyobrażać sobie to, czego światu brakuje. Nastolatek z diagnozą spektrum autyzmu będzie przejawiać szczególną wnikliwość, może zatem z wielką pasją i łatwością sięgać do zagadnień fizyki, realizować się w zaawansowanej matematyce, zapamiętywać niuanse historyczne, być pochłonięty światem algorytmów i procesów informatycznych.

Różnorodność typów temperamentu to nurt, który przenosi pryzmat z deficytów i medykalizacji życia psychicznego na unikatowy dla każdego młodego człowieka potencjał. Towarzysząc nastolatkom, warto zastanowić się, czy zamiast leczyć biologię, możemy po prostu uczyć ich, jak mogą wykorzystywać swoje cechy, na co powinni być uważni, co jest ich talentem, a co utrudnia im codzienne radzenie sobie. Pamiętajmy jednak, że tak jak rodzimy się z określonym kolorem oczu, tak samo nasz mózg ma genetycznie uwarunkowane funkcje.

Akceptacja różnorodności może być procesem aktywnym - obserwując samych siebie, dostając wsparcie dorosłych, młodzież ma szansę ukierunkować swoje działania, wzmocnić te cechy temperamentu, które będą stanowiły o ich zasobach, jednocześnie pracując nad tymi predyspozycjami, które utrudniają im realizację celów życiowych. //

JAKUB SŁOWIK

psycholog, pracuje terapeutycznie z młodzieżą. Jest trenerem programu Przeciwdziałania Agresji i Cyberprzemocy Technologicznej wśród młodzieży. Prowadzi konsultacje psychologiczne, grupy usamodzielnienia, programy profilaktyki uzależnień, warsztaty psychoedukacyjne dla młodzieży oraz szkolenia i wykłady z zakresu wsparcia dzieci i młodzieży dla osób dorosłych. Na co dzień wspiera rozwój nastolatków w ramach organizacji pozarządowych