ADHD między metaforą Łowcy a rzeczywistością niedopasowania ewolucyjnego w kontekście książki Charity OReilly How to Understand and Deal with ADHD

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje popularną metaforę „Mózgu Łowcy” w kontekście ADHD, przeciwstawiając ją rutynie „Rolnika”. Choć koncepcja ta ma ogromną wartość emancypacyjną i pomaga zmienić perspektywę z deficytu na różnicę w strategii poznawczej, autor zaznacza brak twardych dowodów empirycznych potwierdzających ją jako model etiologiczny. Zamiast dosłownej interpretacji, tekst proponuje naukowe pojęcie ewolucyjnego niedopasowania (evolutionary mismatch). Sugeruje ono, że cechy ADHD, takie jak poszukiwanie nowości czy szybka reakcja na bodźce, mogą być korzystne w zmiennych warunkach, lecz stają się dysfunkcyjne w sztywnych ramach współczesnych instytucji. Tekst zachęca do analizy dopasowania osoby do środowiska zamiast skupiania się wyłącznie na medycznym modelu zaburzenia.

The article analyzes the popular 'Hunter Brain' metaphor in the context of ADHD, contrasting it with the routine of the 'Farmer.' Although this concept has immense emancipatory value and helps shift the perspective from deficit to a difference in cognitive strategy, the author notes the lack of hard empirical evidence confirming it as an etiological model. Instead of a literal interpretation, the text proposes the scientific concept of evolutionary mismatch. It suggests that ADHD traits, such as novelty-seeking or rapid response to stimuli, may be beneficial in variable conditions but become dysfunctional within the rigid frameworks of modern institutions. The text

encourages analyzing the fit between the person and their environment instead of focusing solely on the medical model of the disorder.

Czy ADHD to wrodzona dysfunkcja, czy może efekt zderzenia specyficznego profilu poznawczego z rygorami nowoczesnego świata? Artykuł analizuje popularną metaforę „Łowcy i Rolnika", która sugeruje, że cechy ADHD były niegdyś adaptacyjnymi przewagami w środowiskach zbieracko-łowieckich. Choć autor zaznacza, że hipoteza ta nie posiada twardych dowodów ewolucyjnych i często ociera się o romantyzowanie zaburzenia, przypisuje jej ogromną wartość praktyczną. Główna teza tekstu zakłada, że przejście od medycznego modelu deficytu do koncepcji „ewolucyjnego niedopasowania" (evolutionary mismatch) pozwala przestać postrzegać osobę z ADHD jako „wadliwego Rolnika", a zacząć widzieć ją jako jednostkę niedopasowaną do skrajnej standaryzacji współczesnych instytucji, takich jak szkoła czy biuro. Zamiast szukać potwierdzenia w prehistorii, tekst proponuje skupienie się na projektowaniu środowiska i analizie kontekstowej wartości cech poznawczych, co pozwala przesunąć ciężar z leczenia objawów na optymalizację dopasowania człowieka do jego otoczenia.

SŁOWA KLUCZOWE

ADHD | metafora Łowcy i Rolnika | ewolucyjne niedopasowanie | evolutionary mismatch | gene-environment interaction | person-environment fit | ekonomia uwagi | neuroatypowość | funkcjonalna wartość cechy | instytucje dyscyplinarne | balancing selection | trade-offs biologiczne | hiperfokus | profil kosztów i korzyści

Metafora Łowcy jako zmiana perspektywy na ADHD

Łowca w świecie Rolników: ewolucja, niedopasowanie i granice hipotezy. Metafora „Mózgu Łowcy" przeciwstawionego „Mózgowi Rolnika" to jeden z najbardziej sugestywnych obrazów we współczesnej kulturze ADHD. Jej siła tkwi w prostym odwróceniu perspektywy: to, co w klasie, biurze czy podczas wielogodzinnego spotkania jawi się jako rozproszenie i impulsywność, w innym środowisku może zostać odczytane jako czujność, gotowość do eksploracji oraz zdolność natychmiastowego przerzucania zasobów poznawczych na nowy bodziec. Kontrast między tymi

dwiema postaciami jest wyraźny: Łowca nastawiony jest na zmienność i wysoką stymulację, podczas gdy Rolnik reprezentuje rutynę, cierpliwość i długoterminowe planowanie. Popularność tej figury zawdzięczamy przede wszystkim Thomasowi Hartmannowi, który w książce Attention Deficit Disorder: A Different Perception z 1993 roku zaproponował obraz „hunters in a farmer's world". Sam autor przedstawiał go jednak jako alternatywny sposób interpretacji cech ADHD, a nie twardy model neurobiologiczny. W jego ujęciu krótki czas uwagi przy monotonnych czynnościach staje się stałym skanowaniem otoczenia, impulsywność – szybkością decyzyjną, zmienność – elastycznością reakcji, a zdolność intensywnego pochłonięcia interesującym celem – odpowiednikiem pełnego skupienia podczas polowania.

Wartość interpretacyjna metafory przy braku dowodów ewolucyjnych

Dla wielu osób z ADHD taka opowieść ma znaczenie niemal emancypacyjne. Zamiast usłyszeć, że są wadliwie skonstruowanymi Rolnikami, słyszą, że być może należą do innego repertuaru ludzkich strategii. Problem przestaje brzmieć: „dlaczego nie umiem być normalny?", a zaczyna: „w jakich warunkach mój sposób reagowania jest korzystny, a w jakich generuje koszty?". To różnica ogromna, gdyż przesuwa punkt ciężkości z moralnego osądu ku analizie relacji między cechą a środowiskiem. Należy jednak zacząć od kwestii kluczowej: hipoteza Łowcy i Rolnika nie jest ustaloną teorią pochodzenia ADHD. Systematyczny przegląd empirycznych testów ewolucyjnych wyjaśnień tego zaburzenia wykazał, że dostępne badania są zbyt nieliczne, by potwierdzić tezę, iż rdzeniowe objawy ADHD zostały utrzymane przez dobór naturalny dzięki zwiększaniu adaptacyjnego powodzenia naszych przodków. Autorzy przeglądu stwierdzili wprost, że modele naturalno-selekcyjne pozostają jedynie hipotezami, a trzy zidentyfikowane przez nich badania nie testowały w sposób wystarczający podstawowych objawów zaburzenia.

Można powiedzieć, że metafora Łowcy posiada wysoką wartość hermeneutyczną i ograniczoną wartość etiologiczną. Dobrze pomaga zrozumieć, dlaczego te same cechy mogą być oceniane odmiennie w różnych środowiskach, lecz znacznie słabiej odpowiada na pytanie o biologiczne źródła ADHD i powody jego utrzymywania się w populacji. Psychiatria ewolucyjna rozpoczyna analizę od pytania, które na pierwszy rzut oka wydaje się kłopotliwe: jeżeli ADHD jest silnie dziedziczne, stosunkowo częste i wiąże się z realnymi kosztami funkcjonalnymi, dlaczego warianty zwiększające podatność nie zostały wyeliminowane przez dobór naturalny? Odpowiedź jest jednak bardziej złożona, niż sugeruje intuicja. Ewolucja nie jest inżynierem projektującym organizm maksymalnie zdrowy i wydajny; dobór naturalny nie „usuwa wszystkiego, co niekorzystne". Działa

on na fenotypy poprzez sukces reprodukcyjny w konkretnym środowisku i czasie. Cecha może więc przetrwać z wielu powodów.

Jej negatywne konsekwencje mogą pojawiać się dopiero po wieku reprodukcyjnym. Wariant genetyczny może wywoływać kilka różnych skutków – jedne kosztowne, inne korzystne. Ta sama cecha może być niekorzystna w jednym środowisku i neutralna lub pomocna w innym. Wreszcie, w zjawiskach poligenicznych część wariantów może trwać, ponieważ każdy z nich samodzielnie wywiera bardzo mały efekt. ADHD nie jest chorobą jednogenową, wobec której dobór mógłby łatwo „usunąć wadliwy allel". Jest złożonym końcem kontinuum tysięcy drobnych różnic. W tym kontekście znacznie bardziej naukowo użyteczne od dosłownej opowieści o Łowcy i Rolniku staje się pojęcie evolutionary mismatch – ewolucyjnego niedopasowania. Oznacza ono sytuację, w której cechy kształtowane w jednych warunkach zostają wystawione na radykalnie odmienne wymagania środowiskowe. Współczesna psychiatria ewolucyjna wykorzystuje tę perspektywę także w odniesieniu do ADHD: cechy takie jak poszukiwanie nowości, ruchliwość czy szybka reakcja na zmiany mogły w pewnych środowiskach przynosić inne konsekwencje niż we współczesnej szkole, wymagającej wielogodzinnego siedzenia i skupienia na abstrakcyjnym materiale.

Słowo „mogły" jest tutaj równie ważne jak reszta zdania. Ewolucyjna rekonstrukcja zachowania człowieka jest wyjątkowo podatna na tworzenie opowieści typu just-so story: skoro współczesna cecha istnieje, przypisujemy jej prawdopodobną funkcję w plejstocenie, a samą plausybilność traktujemy jak dowód. Tymczasem adaptacyjna narracja wymaga empirycznego testowania. Dobrą ilustracją problemu jest badanie z 2022 roku, w którym sprawdzano, czy cechy ADHD rzeczywiście dają przewagę w sytuacji przypominającej eksploracyjne poszukiwanie zasobów. Dzieci o różnym nasileniu tych cech miały w ograniczonym czasie wyszukiwać ukryte monety w nieznanym pomieszczeniu. Gdyby uproszczona teoria „Łowcy" była trafna, wyższy poziom cech ADHD powinien wiązać się z większą skutecznością. Badanie nie wykazało jednak ani przewagi, ani wyraźnej straty. Wynik ten nie obala wszystkich hipotez adaptacyjnych, lecz pokazuje, jak łatwo przecenić intuicję o „dobrym łowcy".

Wcześniej zwolennicy ewolucyjnej interpretacji ADHD wskazywali na wariant 7R genu DRD4. Jeden z najbardziej znanych argumentów pochodzi z badań pasterskiej populacji Ariaal w północnej Kenii. W pracy z 2008 roku analizowano mężczyzn z dwóch kulturowo podobnych grup: koczowników i osiadłych. U nosicieli wariantu DRD4/7R w grupie nomadycznej obserwowano wyższy wskaźnik masy ciała, natomiast w grupie osiadłej zależność była odwrotna. Autorzy interpretowali to jako dowód na to, że ten sam wariant może przynosić różne skutki zależnie od środowiska. Badanie stało się niemal ikoną argumentacji o „genie nomady". Problem polega jednak na tym, że 7R DRD4 nie jest „genem ADHD", a BMI pasterskich mężczyzn nie stanowi pomiaru

klinicznych objawów zaburzenia ani sukcesu łowieckiego. Właśnie dlatego przegląd ewolucyjnych wyjaśnień ADHD uznał podobne wyniki za zbyt odległe od rdzeniowego fenotypu, by potwierdzały teorię adaptacyjnego ADHD. Co więcej, nowsza próba dotycząca spokrewnionej populacji Rendille nie zreplikowała związku wariantu 7R ze wskaźnikami stanu odżywienia u dzieci.

Niedopasowanie poznawcze do standaryzacji nowoczesnych instytucji

Nauka zachowuje się tu dokładnie tak, jak powinna: interesujący wynik staje się początkiem pytania, a nie końcem dyskusji. Ważniejsze od prób znalezienia "dowodu na Łowcę" jest dostrzeżenie zasady gene-environment interaction – ten sam wariant biologiczny może przynosić odmienne konsekwencje w zależności od warunków społecznych i ekologicznych.

Nie trzeba dowodzić, że osoba z ADHD byłaby doskonałym paleolitycznym łowcą, aby uznać zasadę bardziej ogólną: wartość funkcjonalna cechy jest kontekstowa. W tym miejscu metafora Rolnika wymaga równie silnej demistyfikacji, co metafora Łowcy. Nie istnieje jeden "mózg rolniczy", który powstał wraz z neolitem, podobnie jak nie istnieje biologiczny gatunek człowieka neurotypowego zaprogramowanego do wypełniania arkuszy kalkulacyjnych. Rewolucja neolityczna rozpoczęła się około dziesięciu tysięcy lat temu, jednak współczesny open space, biurokracja, system ośmiogodzinnej pracy, szkoła klasowo-lekcyjna czy Outlook są wynalazkami nieporównanie młodszymi. Jeśli zatem chcemy mówić o niedopasowaniu, właściwym kontrastem nie musi być "plejstoceński Łowca kontra neolityczny Rolnik". Bardziej trafne wydaje się zestawienie zmienności ludzkiego układu nerwowego z niezwykle standaryzowanymi wymaganiami nowoczesnej instytucji. Popularna narracja sugeruje: "twój mózg został stworzony do polowania, a nie do Excela". Brzmi to atrakcyjnie, lecz naukowo jest nadmiernie pewne.

Znacznie rozsądniej stwierdzić, że ludzki układ nerwowy rozwijał się w środowiskach znacznie bardziej zróżnicowanych pod względem ruchu, bodźców, bezpośrednich konsekwencji działania, kontaktu społecznego i organizacji czasu niż wiele współczesnych miejsc pracy. Nie wynika z tego, że ADHD jest "pamiątką po łowcach", lecz że dzisiejsze instytucje premiują jedynie niektóre konfiguracje poznawcze. Max Weber opisywał nowoczesność przez racjonalizację, przewidywalność, kalkulowalność i proceduralizację. Zygmunt Bauman zwracał uwagę na administracyjne mechanizmy organizowania świata, a Michel Foucault analizował instytucje dyscyplinarne, które uczą ciało pozostawania w określonym miejscu, wykonywania czynności według harmonogramu i podporządkowania się mierzalnym normom czasu. ADHD w takim

świecie staje się nie tylko zjawiskiem biologicznym, ale również interesującym testem granic instytucjonalnej normalności.

Szkoła jest tutaj najbardziej oczywistym przykładem. Wymaga od dziecka, aby przez wiele godzin pozostawało w jednym miejscu, reagowało głównie na jeden kontrolowany strumień informacji, powstrzymywało spontaniczny ruch i ignorowało bodźce poboczne. Oczekuje wykonywania poleceń bez natychmiastowej nagrody oraz organizowania wysiłku wokół korzyści odroczonych o tygodnie, miesiące lub lata. To bardzo specyficzny zestaw wymagań poznawczych; dziecko nie musi być "patologiczne", aby uznać go za trudny. U dziecka z ADHD koszt ten może być jednak wyraźnie większy. Nie oznacza to, że szkoła "produkuje ADHD" – rozpoznanie zakłada przecież trwały wzorzec cech występujący szerzej niż w jednej sytuacji. Oznacza natomiast, że szkoła może działać jak wzmacniacz kontrastu. Cechy, które w ruchliwym, dynamicznym środowisku nie generowałyby dużych problemów, stają się jaskrawe w klasie wymagającej bezruchu, ciszy i długotrwałej, monotonnej koncentracji. Podobnie dzieje się w pracy.

Przewaga sytuacyjna zamiast ewolucyjnej supermocy

Człowiek może wykazywać się wybitną skutecznością w zawodzie wymagającym błyskawicznych decyzji, szybkiej reakcji na zmiany, intensywnej komunikacji i rozwiązywania nowych problemów, a jednocześnie zupełnie nie odnajdywać się w pracy opartej na wielogodzinnej rutynie, kontroli szczegółów i odroczonej informacji zwrotnej. Nie dowodzi to jednak, że pierwszy z tych zawodów jest „naturalny dla ADHD", lecz pokazuje, dlaczego sama diagnoza nie pozwala przewidzieć ścieżki kariery. Fenotyp spotyka się z architekturą zawodu. Ważniejszym pojęciem od „przewagi ewolucyjnej" może być zatem przewaga sytuacyjna. Osoba może nie posiadać generalnej supermocy, lecz w konkretnych warunkach osiągać ponadprzeciętną sprawność.

Ktoś lepiej toleruje zmienność. Ktoś inny szybciej generuje alternatywne rozwiązania. Jeszcze inna osoba funkcjonuje najlepiej wtedy, gdy decyzja musi zostać podjęta natychmiast. Nie trzeba zakładać, że wszystkie te cechy wynikają z ADHD u każdego pacjenta, aby dostrzec ich praktyczne znaczenie. To rozróżnienie chroni przed romantyzowaniem zaburzenia. Twierdzenie, że „ADHD to ewolucyjna przewaga", pozwala zbyt łatwo zbagatelizować cierpienie ludzi, których objawy utrudniają życie w wielu środowiskach, a nie tylko w biurze. Impulsywność bywa użyteczna przy błyskawicznej reakcji, lecz może również zwiększać ryzyko wypadku, konfliktu czy pochopnej decyzji finansowej. Poszukiwanie nowości sprzyja eksploracji, ale potrafi niszczyć stabilność. Szybkie przełączanie uwagi pomaga wychwycić ważny bodziec, lecz uniemożliwia dokończenie

wieloetapowego zadania. Hiperfokus może generować imponujące rezultaty, ale prowadzi często do zaniedbania snu i podstawowych potrzeb.

Dobór naturalny nie jest procesem tworzącym „mocne strony" w sensie moralnym; ewolucja opiera się na kompromisach. Cecha korzystna w jednym kontekście może być kosztowna w innym. W biologii ewolucyjnej mówi się o trade-offs: organizm nie jest w stanie maksymalizować jednocześnie wszystkich parametrów. Większa czujność może odbywać się kosztem stabilności koncentracji. Poszukiwanie nowości zwiększa szansę na odkrycie zasobu, ale jednocześnie podnosi ekspozycję na ryzyko. Szybka decyzja bywa korzystna w sytuacji zagrożenia, lecz okazuje się gorsza w zadaniu wymagającym cierpliwego porównania wielu danych.

Właśnie dlatego pytanie o to, czy ADHD jest wadą, czy zaletą, jest źle skonstruowane. Bardziej naukowe podejście brzmi: jaki profil kosztów i korzyści wiąże się z określoną cechą w konkretnych warunkach? Odpowiedź ta zmienia się wraz z sytuacją. Taka logika współgra z propozycją Jensena i współpracowników, którzy już w latach dziewięćdziesiątych analizowali ADHD jako problem adaptacji, wskazując, że impulsywność, ruchliwość czy nieuwaga wywołują różne skutki zależnie od środowiska dziecka. Było to istotne przesunięcie: nie trzeba negować trudności, by uznać, że zaburzenie funkcjonowania nie ma tej samej intensywności w każdym otoczeniu. Współczesna psychiatria ewolucyjna rozwija podobną intuicję, pozostając jednak świadomą jej ograniczeń. Nadal pojawiają się koncepcje, według których impulsywność, hiperreaktywność czy poszukiwanie nowości zapewniały korzyści naszym przodkom. Fakt, że interpretacje te wciąż są przedmiotem dyskusji w najnowszej literaturze, nie oznacza jednak, że uzyskały rangę ustalonego wyjaśnienia etiologicznego. Ewolucyjne rozumowanie generuje wartościowe hipotezy, ale samo w sobie nie jest dowodem. Warto tutaj przywołać Nikolaasa Tinbergena i jego cztery pytania dotyczące wyjaśniania zachowania: o mechanizm, rozwój osobniczy, funkcję adaptacyjną i historię ewolucyjną.

ADHD doskonale obrazuje, dlaczego nie należy ich mieszać. Pytanie o udział dopaminy i sieci neuronalnych w objawach dotyczy mechanizmu. Kwestia rozwoju cech od dzieciństwa do dorosłości odnosi się do ontogenezy. Analiza tego, czy pewne cechy mogły zwiększać powodzenie adaptacyjne w konkretnym środowisku, dotyczy funkcji. Natomiast pytanie o to, jak utrzymały się warianty genetyczne związane z ryzykiem, dotyczy filogenezy. Odpowiedź na jedno z tych pytań nie wyczerpuje pozostałych.

Metafora Łowcy miesza te poziomy w sposób literacko atrakcyjny: obserwację współczesnego zachowania natychmiast łączy z rekonstruowaną funkcją przodków. Właśnie dlatego należy korzystać z niej krytycznie. Może ona inspirować do stawiania pytań, ale nie powinna zamykać dyskusji. Jej wielką zasługą pozostaje jednak podważenie koncepcji jednego idealnego fenotypu człowieka. Społeczeństwa potrzebują różnorodności strategii. Grupa złożona wyłącznie z osób

maksymalnie ostrożnych i unikających ryzyka może przegapić nowe możliwości. Z kolei grupa składająca się tylko z ludzi impulsywnych może nie być w stanie zbudować trwałych struktur. Z perspektywy teorii systemów różnorodność nie musi oznaczać, że każda jednostkowa cecha jest korzystna; oznacza raczej, że zbiorowość zyskuje na obecności różnych konfiguracji zachowań. To intuicyjnie zbliża nas do idei balancing selection (doboru równoważącego), choć w odniesieniu do ADHD nie dysponujemy dowodem, że to właśnie ten mechanizm odpowiada za utrzymywanie całego fenotypu. Bezpieczniej jest mówić o ogólnej możliwości, że różne środowiska faworyzują różne konfiguracje cech. Sam fakt różnorodności nie dowodzi adaptacyjności ADHD, lecz przypomina, że ewolucja rzadko produkuje populacje całkowicie jednorodne. Z punktu widzenia antropologii kulturowej problem jest jeszcze bardziej złożony.

Metafora jako narzędzie projektowania dopasowania

Nie istniało jedno, jednolite „środowisko łowiecko-zbierackie". Społeczności te różniły się organizacją społeczną, dostępnymi zasobami, mobilnością, podziałem pracy, ekologią czy praktykami wychowania. Opowieść o „Łowcy" często rzutuje na plejstocen współczesny stereotyp samotnego i czujnego mężczyzny ścigającego zwierzynę, podczas gdy ludzkie przetrwanie opierało się w ogromnej mierze na współpracy, przekazywaniu wiedzy, opiece nad potomstwem, dzieleniu zasobów i złożonej organizacji grupowej. Człowiek nigdy nie był wyłącznie Łowcą.

Analogicznie, Rolnik nie jest jedynie symbolem cierpliwości i monotonii. Historyczne rolnictwo wymagało ciągłego reagowania na kaprysy pogody, choroby, zwierzęta, konflikty czy cykle sezonowe; praca ta w niczym nie przypomina ośmiu godzin przed komputerem. Metafora Hartmanna nie powinna więc być odczytywana jako antropologicznie wierna rekonstrukcja dwóch sposobów życia, lecz raczej jako kontrast dwóch stylów regulacji: reaktywnego i eksploracyjnego przeciwstawionych stabilnemu i planistycznemu.

Przyjęcie takiej perspektywy czyni tę metaforę znacznie bardziej użyteczną. Każdy z nas posiada oba tryby w pewnych proporcjach, a społeczeństwo potrzebuje obu. Problem pojawia się wtedy, gdy instytucja uznaje jeden styl za jedyny profesjonalny, dojrzały i moralnie poprawny. Współczesne organizacje zaczynają zresztą doświadczać paradoksu „Rolnika". Przez dziesięciolecia budowano procedury mające zwiększać przewidywalność, podczas gdy gospodarka innowacyjna wymaga adaptacyjności, kreatywności i szybkiej reakcji na zmiany. Korporacja oczekuje więc pracownika, który będzie jednocześnie absolutnie zdyscyplinowany i nieprzewidywalnie kreatywny; kogoś, kto wiernie realizuje procedurę, ale potrafi ją natychmiast porzucić w obliczu nowej szansy.

Paradoksalnie cechy dawniej uznawane za organizacyjny kłopot mogą w określonych rolach stać się pożądane. Nie należy z tego jednak wyciągać wniosku, że przedsiębiorczość czy praca kryzysowa są „zawodami dla ADHD". Badania nad mocnymi stronami osób z tym zaburzeniem są znacznie mniej rozstrzygające niż sugeruje popularny dyskurs sukcesu. Różnice indywidualne pozostają ogromne: jedna osoba odnajdzie się w przedsiębiorczości, druga będzie cierpieć właśnie przez brak zewnętrznych struktur. Dla jednego zmienność jest stymulująca, dla innego staje się chaosem.

Metafora Łowcy powinna więc nie tyle przypisywać ludziom konkretne zawody, co uczyć projektowania dopasowania. Warto zadać pytania: jakie zadania wymagają szybkich reakcji? Gdzie niezbędna jest duża autonomia? Jak często pojawia się informacja zwrotna? Ile w pracy jest nowości, a ile monotonii? Czy cele są konkretne, czy rozciągnięte na wiele miesięcy? I wreszcie – czy człowiek może swobodnie zmieniać pozycję i miejsce pracy?

Przejście od ewolucyjnej metafory do projektowania środowiska i ekonomii uwagi

Czy praca opiera się na jednym długim projekcie, czy raczej na serii krótkich interwencji? Czy organizacja dopuszcza zewnętrzne systemy przypominania i wizualizację zadań? Takie pytania są bardziej praktyczne niż deklaratywne stwierdzenie: „jesteś Łowcą". Person-environment fit, czyli dopasowanie człowieka do środowiska, może być znacznie ważniejszym pojęciem niż sama ewolucyjna adaptacja. Każdy profil poznawczy napotyka środowiska bardziej lub mniej sprzyjające; neuroatypowość czyni jedynie tę zależność wyraźniejszą.

Społeczeństwo nie powinno zatem dążyć do usunięcia wszystkich wymagań, gdyż nie każdą niedogodność da się przeprojektować. Istnieją obowiązki, które pozostają monotonne niezależnie od neurotypu: formularz trzeba wypełnić, rachunek zapłacić, leki przyjąć czy przestrzegać zasad bezpieczeństwa drogowego. Właściwa polityka niedopasowania nie może więc oznaczać prawa jednostki do świata całkowicie podporządkowanego jej preferencjom. Pytanie o proporcje brzmi raczej: które bariery są koniecznym elementem zadania, a które jedynie historycznym przyzwyczajeniem instytucji? Czy spotkanie naprawdę musi trwać trzy godziny? Czy fizyczna obecność między 8.00 a 16.00 jest niezbędna do wykonania pracy? Czy wszystkie instrukcje muszą być przekazywane ustnie? Czy student rzeczywiście musi udowadniać wiedzę wyłącznie przez jeden, określony format?

Czy głośny open space jest funkcjonalnie konieczny, czy tylko modny? To rozróżnienie przenosi dyskusję z poziomu „specjalnego traktowania" na poziom projektowania instytucji. W świecie

Rolników metaforyczny Łowca nie potrzebuje bowiem muzeum paleolitu. Potrzebuje czasem słuchawek, jasnego zadania, możliwości ruchu, krótszego cyklu informacji zwrotnej i zewnętrznego systemu terminów. To mniej romantyczne niż opowieści o tropieniu mamuta, ale zdecydowanie bardziej użyteczne.

Istotą teorii niedopasowania jest jednak coś jeszcze: nowoczesne środowisko nie musi być dla osoby z ADHD po prostu „zbyt spokojne". Czasem bywa dokładnie odwrotnie. Cyfrowa współczesność dostarcza bodźców z intensywnością, której nasi przodkowie nie znali. Smartfon łączy tysiące źródeł nowości w jednym urządzeniu. Praca biurowa może być jednocześnie monotonna na poziomie głównego zadania i ekstremalnie rozpraszająca przez e-maile, komunikatory, powiadomienia i otwarte karty przeglądarki. Mózg jest proszony o długotrwałą koncentrację w środowisku zaprojektowanym przez konkurencyjne systemy do jej nieustannego przerywania. „Świat Rolników" w XXI wieku paradoksalnie stał się światem przemysłowo produkowanej nowości.

Jest to szczególnie istotne w przypadku ADHD. Problemem nie jest już tylko niedostatek stymulacji, lecz nadmiar łatwo dostępnych bodźców konkurujących z celami wymagającymi wysiłku i odroczenia nagrody. Hipoteza ewolucyjnego niedopasowania wymaga więc aktualizacji. Nie żyjemy po prostu w świecie „zbyt rutynowym" dla Łowcy. Żyjemy w rzeczywistości, w której jedna instytucja wymaga od nas bycia Rolnikiem, a druga zarabia na tym, że nieustannie pobudza w nas Łowcę. Pracodawca oczekuje sześciu godzin skoncentrowanej pracy, podczas gdy platforma społecznościowa projektuje swoje mechanizmy tak, aby co kilkanaście sekund dostarczać nowy sygnał. To nie konflikt paleolitu z neolitem, lecz konflikt dwóch modeli ekonomicznych walczących o ten sam układ nerwowy. Metafora Łowcy zyskuje więc nieoczekiwany wymiar politycznej ekonomii uwagi.

Zamiast pytać wyłącznie, czy człowiek jest niedopasowany do nowoczesności, warto zapytać, do którego jej fragmentu jest niedopasowany. Rynek cyfrowy może być wręcz doskonale dopasowany do poszukiwania nowości – choć niekoniecznie w sposób korzystny dla długoterminowych interesów użytkownika. Tu właśnie powraca pojęcie wolności z poprzedniej części.

Metafora Łowcy jako narzędzie projektowania otoczenia i analizy dopasowania

Skoro środowisko wpływa na ekspresję cech, wiedza o ADHD nie powinna służyć wyłącznie samopoznaniu, lecz prowadzić do świadomego projektowania otoczenia. Człowiek nie wybiera

swojego genotypu ani profilu rozwojowego, ale może częściowo kształtować konfigurację bodźców, narzędzi, pracy, rutyny i wsparcia. Dzięki temu metafora Łowcy może zostać uratowana przed własną dosłownością.

Nie musimy dowodzić, że osoba z ADHD ścigałaby antylopę skuteczniej od neurotypowego sąsiada. Wystarczy dostrzec głębsze przesłanie: nie istnieje cecha psychiczna w oderwaniu od środowiska, które nadaje jej praktyczne znaczenie. To samo wyposażenie może być zasobem, obciążeniem lub jednym i drugim – zależnie od terenu. Jest to maksyma znacznie bardziej zgodna z teorią ewolucji niż popularne hasło o „supermocy". Ewolucja nie produkuje supermocy. Produkuje kompromisy wystarczająco dobre w określonych warunkach.

Najbardziej dojrzałą wersją hipotezy Łowcy nie jest zatem romantyczny powrót do wyobrażonej prehistorii, lecz krytyczna analiza współczesności. Być może pytanie nie brzmi: „czy ADHD było kiedyś adaptacyjne?", ale raczej: „dlaczego współczesne instytucje wymagają tak wąskiego zestawu zachowań i jak wiele użytecznej różnorodności tracimy przez nadmierną standaryzację?". Nie oznacza to rezygnacji z kategorii zaburzenia. Osoba może cierpieć z powodu ADHD nawet w przyjaznym otoczeniu; impulsywność, dezorganizacja czy problemy ze snem, pamięcią roboczą i kontrolą emocji nie znikają automatycznie po zamianie biura na las.

Model środowiskowy nie powinien zastępować modelu klinicznego – powinien go uzupełniać. Obraz „Łowcy w świecie Rolników" staje się najbardziej wartościowy wtedy, gdy przestaje być etiologiczną legendą, a zaczyna służyć jako narzędzie myślenia o dopasowaniu. Pozwala zapytać nie tylko o to, co trzeba leczyć, ale i co należy przeprojektować; gdzie leży deficyt, a gdzie powstaje tarcie; dlaczego człowiek nie dostosowuje się do instytucji i czy ta instytucja w ogóle wykorzystuje pełny repertuar ludzkich możliwości.

Taka perspektywa prowadzi bezpośrednio do problemu ADHD w dorosłości. Dorosły człowiek nie funkcjonuje już w jednym, zamkniętym systemie, jakim jest klasa szkolna. Może wybierać zawód, partnera, rytm dnia i strategie kompensacyjne. Może także przez dziesięciolecia budować tak skuteczny system maskowania, że nikt – czasem łącznie z nim samym – nie dostrzeże kosztów takiego funkcjonowania. Czas odejść od ewolucyjnego „Łowcy" na rzecz bardziej współczesnej figury: człowieka, który z zewnątrz wydaje się dobrze przystosowanym Rolnikiem, lecz utrzymuje ten obraz dzięki chronicznemu wysiłkowi, perfekcjonizmowi, pracy po nocach i systemowi niewidocznych podpór. To tam zaczyna się jedna z najbardziej przeoczonych historii ADHD – historia dorosłego, którego objawy nie zniknęły, lecz nauczyły się przebierać.

Fundacja Dobre Państwo zaprasza do kolejnego eseju.

> Być może najsmutniejszą historią ADHD nie jest walka „Łowcy” w świecie „Rolników”, lecz los dorosłych, którzy przez lata budowali perfekcyjną maskę przystosowania. To ludzie, którzy z zewnątrz wyglądają jak wzorowi pracownicy i obywatele, podczas gdy w rzeczywistości utrzymują ten obraz kosztem chronicznego wyczerpania i niewidocznych dla świata podpór. Czy potrafimy dostrzec człowieka pod maską, zanim cena za udawanie „normalności” stanie się zbyt wysoka?

Inspiracje

[1]

"How to Understand and Deal with ADHD" Charity OReilly

2026 | The Experiment | ISBN: 9798893031300

Charity O'Reilly jest terapeutką i autorką znaną z pracy w zakresie leczenia traumy i zdrowia psychicznego. Specjalizuje się w tematach związanych z traumą, pracą z częściami ciała i neuroróżnorodnością, często dzieląc się swoimi spostrzeżeniami poprzez publikacje i praktykę zawodową. O'Reilly często bierze udział w dyskusjach na temat zdrowia psychicznego, w tym w podcastach i wpisach na blogu poświęconych strategiom terapeutycznym i dobremu samopoczuciu. Jest współautorką, wraz z mężem Tomem O'Reilly, książki „How to Understand and Deal with ADHD", która stanowi praktyczny, poparty naukowo poradnik dla osób zmagających się z ADHD. W swojej pracy kładzie nacisk na pełne współczucia, oparte na dowodach podejście do rozumienia umysłu i ciała, pomagając czytelnikom radzić sobie z objawami i poprawiając ogólną jakość życia.

Charity O'Reilly is a therapist and author known for her work in trauma healing and mental health. She specializes in topics related to trauma, parts work, and neurodiversity, often sharing insights through her writing and professional practice. O'Reilly frequently contributes to discussions on mental health, including podcast appearances and blog posts focused on therapeutic strategies and personal well-being. She is the co-author, alongside her husband Tom O'Reilly, of the book "How to Understand and Deal with ADHD," which provides a practical, science-backed guide for individuals navigating ADHD. Her work emphasizes compassionate, evidence-based approaches to understanding the mind and body, aiming to help readers manage symptoms and improve their overall quality of life.

Intensive Trauma Therapy Retreats

Literatura uzupełniająca

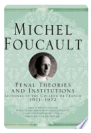
Książki

Literatura pokrewna (Google Scholar):

[1] **"44 Letters from the Liquid Modern World"**

Zygmunt Bauman

John Wiley & Sons | ISBN: 9780745659633



[2] **"Penal Theories and Institutions"**

Michel Foucault

2019 | Springer Nature | ISBN: 9783319992921

[3] **"Theories Institutions Pelales"**

Michel Foucault

ISBN: 9780312203726

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] **"From waste products to ecochemicals: Fifty years research of plant secondary metabolism"**

Thomas Hartmann

2007 | Phytochemistry | DOI: 10.1016/j.phytochem.2007.09.017

Google Scholar

[2] **"Book Review: McBurnett, K., and Pfiffner, L. (Eds.). (2008). Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Concepts, Controversies, New Directions (Medical Psychiatry Series 37). New York, NY: Informa Healthcare USA"**

Thom Hartmann

2010 | Journal of Attention Disorders | DOI: 10.1177/1087054710368257

Google Scholar

[3] **"Thirty years of research on race differences in cognitive ability."**

J. Philippe Rushton, Arthur R. Jensen

2005 | Psychology Public Policy and Law | DOI: 10.1037/1076-8971.11.2.235

Google Scholar

[4] **"The Neglect of ADHD in Primary Health Care"**

Peter S. Jensen

2020 | The ADHD Report | DOI: 10.1521/adhd.2020.28.6.1

Google Scholar

[5] **"Characteristics of Adolescents and Young Adults With ADHD Who Divert or Misuse Their Prescribed Medications"**

P.S. Jensen

2007 | Yearbook of Psychiatry and Applied Mental Health | DOI: 10.1016/s0084-3970(08)70352-9

Google Scholar

[6] **"The von Restorff isolation effect with minimal response learning."**

Arthur R. Jensen

1962 | Journal of Experimental Psychology | DOI: 10.1037/h0041959

Google Scholar

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: 8e1a7f8f-e3ae-4251-ada6-60752d9a2903