



НА СВОИ СЧЕТ

книга для тех, кто слишком
глубоко чувствует, остро сочувствует
и ярко переживает эмоции

**Сари Солден
Мишель Франк**

**На свой счет. Книга для
тех, кто слишком глубоко
чувствует, остро сочувствует
и ярко переживает эмоции**

Серия «Неформатная психотерапия»

pdf
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69611269
ISBN 978-5-04-192168-2

Аннотация

Неумение контролировать свои эмоции, вспыльчивость, неспособность подождать, острое чувство раздражения, если кто-то не укладывается в определяемый вами тайм-лайн, бесконечное бегство куда-то и зачем-то – все это признаки синдрома гиперактивности. Неспособность исполнить запланированное, забывчивость, трудности с подъемом по утрам, рассеянность – это признаки дефицита внимания. Одно из двух состояний наблюдается у каждой 6-й женщины на планете. Гиперактивность не только не дает расслабиться самому пациенту, но превращает в настоящую гонку жизнь других членов семьи. А невозможность

сконцентрироваться, забывчивость и самонеорганизованность порой порождают серьезные проблемы на работе и в личной жизни. Эти состояния носят одно название – СДВГ, и требуют самотерапии. Книга поможет разобраться с самим собой и осознать, что особенности развития мозга – это не проблемы характера. С помощью тренировок и методик, описанных в издании, вы сможете обуздать свой темперамент и научиться быть более спокойным или, наоборот, активным.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

От издателя	14
Предисловие	15
Примечание для читателей	19
Часть I	26
Глава 1	28
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Сари Солден,
Мишель Франк**

На свой счет

*Книга для тех, кто слишком
глубоко чувствует,
остро сочувствует и
ярко переживает эмоции*

A RADICAL GUIDE FOR WOMEN WITH ADHD:

Embrace Neurodiversity, Live Boldly, and Break Through
Barriers

by Sari Solden and Michelle Frank

Copyright 2019 by Sari Solden, Michelle Frank, and New
Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA
94609

© Захаров А., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Эта книга – прекрасно написанный, вдохновляющий источник информации и инструмент, к которому стоит ежедневно обращаться каждому человеку, живущему с чувствами вины, стыда и неверно понятыми негативными эмоциями от того, что он «недостойн».

Сари Солден и Мишель Франк создали руководство по преобразению – с упражнениями, вопросами и вдохновляющими историями, которые помогут читателям тут же пуститься на поиски своего внутреннего величия. Я очень рекомендую это учебное пособие коучам, терапевтам, врачам и всем людям, которые по-настоящему хотят узнать истинную сущность того, кто они есть и кем хотят быть в нашем мире.

– *Дэвид Гивери, основатель и президент ADD Coach Academy; сертифицированный СДВГ-коуч (Профессиональная ассоциация СДВГ-коучей); сертифицированный коуч (Международная федерация коучей); автор книги Permission to Proceed*

В этом легко читающемся учебном пособии Сари Солден и Мишель Франк предлагают женщинам, испытывающим признаки синдрома дефицита внимания и гиперактивности, распознать и поставить под сомнение различные постулаты

о себе и других, которые, возможно, совершенно без нужды мешают им полностью раскрыть свой потенциал. Авторы используют краткие примеры из жизни женщин разных возрастов, чтобы показать, что при неспособности контролировать эмоции вполне возможны конструктивные, позитивные перемены. Многим женщинам эта книга покажется интересной, перспективной и полезной.

– **Томас Браун, кандидат наук, директор Brown Clinic for Attention and Related Disorders, Манхэттен-Бич, Калифорния;** *клинический адъюнкт-доцент факультета психиатрии в Школе медицины имени Кека Университета Южной Каролины; автор книг Smart But Stuck и Outside the Box*

Сказать, что это *та самая* книга о женщинах и для женщин, – лишь часть истории. Это книга, которая помогает проникнуться теплым сочувствием к себе и проделать настоящую душевную работу, которая необходима для ценной, успешной жизни при гиперактивности. Будьте готовы, что на этих страницах увидите себя. Вам доведется и весело посмеяться, и пролить слезы принятия и прощения. И, прежде всего, вы не почувствуете себя одинокими – вы почувствуете, что авторы полностью вас понимают.

– **Роберто Оливардия, кандидат наук, клинический психолог и лектор факультета психиатрии в Гарвардской школе медицины**

Я была в слезах, когда начала читать эту книгу. Хотя мое путешествие с диагностированным СДВГ

длится уже много лет – и, как я считала (и была в этом не права), я уже преодолела чувства гнева, печали и утраты, – воспоминания о той прежней боли из-за того, что приходилось скрываться и стыдиться, о негативных внутренних диалогах тут же вернулись, когда я прочитала биографические виньетки о клиентках авторов и их собственные истории. Это книга о смелости. Солден и Фрэнк обнимают вас – читательниц – и идут вместе с вами, делаясь новыми способами посмотреть на себя не только как на женщин с гиперэмоциональностью, но и как на женщин, которым есть много что предложить миру. СДВГ – может быть, и невидимое заболевание, но это не значит, что вы обязаны быть невидимы, чтобы чувствовать себя в безопасности от критики – как внутренней, так и внешней. Вам не нужно больше прятаться. И это такое облегчение. Эта книга теперь на вершине списка для обязательного чтения, которым я делюсь со всеми своими клиентами.

– *Терри Матлен, лицензированный социальный работник (Колледж социальных работников Альберты), психотерапевт, автор книги *The Queen of Distraction**

Сари Солден, которая многие годы была великим первопроходцем в работе с женщинами и СДВГ, объединилась с Мишель Франк, чтобы создать динамичное, ценное учебное пособие, которое поможет женщинам набраться смелости, выбраться из любой самоназначенной ссылки, в которой они жили, и

взлететь к высотам, которых они заслуживают и которые любят.

– *Эдвард Холлоуэлл, доктор медицины, соавтор книги *Driven to Distraction**

В этом замечательном учебном пособии Сари Солден и Мишель Франк аккуратно подводят женщин с эмоциональной неустойчивостью к пониманию и принятию себя, помогают им перестать стыдиться, прятаться и прислушиваться к негативным сигналам; находить и применять свои особые таланты, следовать за мечтой; восстановить целостность и аутентичность; установить содержательные связи с другими; обращаться за помощью к профессионалам, когда это необходимо; наконец, создать эффективный план действий, чтобы жить полноценной, полной сил жизнью. И, прежде всего, с первого до последнего слова авторы демонстрируют такой уровень понимания и сочувствия к женщинам – а также способность им помочь, – который на световые годы опережает все другие подобные книги.

– *Артур Л. Робин, кандидат наук, лицензированный клинический психолог, соавтор книги *Adult ADHD-Focused Couple Therapy**

Наконец-то! Справочник, который отбрасывает все головокружительное множество поверхностных стратегий и обращается напрямую к мощной внутренней жизни женщин с эмоциональной неустойчивостью. Формат «пишите в книге» позволяет

читательницам создать глубоко личный дневник, который, возможно, даже изменит их жизнь. Пронзительное, но практичное пособие – это яркий призыв к аутентичности, фундамент для жизни любой женщины. Эта книга станет классикой, настоящим мастридом. 5++ звезд!

– *Линда Роггли, профессиональный сертифицированный коуч, ADDiva Network for ADHD Women 40-and-better, автор книги Confessions of an ADDiva, одна из основательниц ADHD Women's Palooza*

Вместо того, чтобы предлагать обычные «костыли» или методы лечения СДВГ, эта поистине радикальная книга показывает женщинам, как жить полноценной жизнью, свободной от стигматизации и стыда. Полезные рабочие листы, практичная и вдохновляющая проза – эта книга обязательна к прочтению и для пациентов, и для клиницистов, работающих с ними.

– *Сьюзан Комен, главный редактор журнала ADDitude*

Вы можете начать верить в себя, только если кто-то другой верит в вас. Сари и Мишель дают вам эту веру. Их вера в потенциал и силу женщин с эмоциональными проблемами и дефицитом внимания очень освежает. Нужна определенная смелость, чтобы перестать прятаться. Купить эту книгу – уже смелость. Это первый шаг к вере в себя. К вере в то, что вы способны на куда большее, чем просто притворяться нормальной.

Это не сборник стратегий, которые помогут вам

выглядеть нормальной. Это руководство по важной работе, которую нужно проделать до того, как СДВГ-стратегии станут эффективными. Поймите меня правильно – стратегии приспособления все равно необходимы, если вы живете с СДВГ или подозреваете у себя проблемы, связанные с гиперактивностью. Но каких стратегий вы придерживаетесь – тех, которые помогут вам добиться ваших целей? Или же тех, которые просто помогут вам «не отсвечивать» среди нейротипичных людей? Без понимания невозможно принятие. А без принятия вы не сможете жить с СДВГ на полную катушку.

В книге мне очень понравилась интерактивность. У Сары и Мишель теплый, разговорный тон. Они делятся своими идеями заботливым, иногда юмористическим образом. Они рассказывают истории других женщин, подтверждая, что вы не одиноки. И они все время задают вопросы, которые помогают вам узнать себя лучше. Никто не может дать абсолютно всех ответов. И уж точно у них нет ВАШИХ ответов! Сари и Мишель даже и не притворяются, что могут дать ответы на все вопросы. Больше всего мне нравится именно то, что они помогают вам задавать правильные вопросы. Жаль, что у меня такой книги не было 20 лет назад. Сэкономьте себе 20 лет и купите книгу сегодня.

– *Дуэйн Гордон, президент Attention Deficit Disorder Association (ADDA)*

Сари и Мишель – это ваши суперумные и

сочувствующие подружки, которые уже побывали там, где вы сейчас, и хотят сэкономить для вас время, которое ушло бы на необязательные страдания.

Они не будут говорить вам, что делать, но, как и любые хорошие подруги, помогут вам разобраться, что вы хотите делать. Ваши симптомы гиперактивности и дефицита внимания по прочтении этой мудрой, пронизательной книги, может быть, и не улучшатся, но вот ваша жизнь определенно станет лучше.

– *Ари Такмен, доктор психологии, сертифицированный секс-терапевт, автор книги ADHD After Dark*

Поздравления Сари и Мишель: вы написали чудесную книгу, которая поможет женщинам научиться легитимизировать, а не стигматизировать разницу между людьми. Ваши идеи поддерживают и дополняют уроки, полученные от стойких людей, ведущих полноценную и продуктивную жизнь перед лицом трудностей и враждебности. Вы проделали отличную работу, еще и напомнив нам о важной роли, которую человеческое понимание играет в преодолении тяжелого прошлого – и о роли, которую человеческое непонимание играет в его продлении. Множество женщин с гиперактивностью станут более сильными и стойкими благодаря вашей новой книге.

– *Марк Кац, кандидат наук, клинический и консультирующий психолог в Сан-Диего, штат Калифорния; автор книг Children Who Fail at School But Succeed at Life и On Playing a Poor Hand Well*

Неважно, поставили вам диагноз недавно или вы уже не одно десятилетие боретесь с ним – в этой книге найдется что-нибудь для любой женщины, живущей с признаками эмоциональной неустойчивости.

Глубокое понимание Мишель и Сари и их аутентичные, иногда болезненные рассказы о жизни с СДВГ, – лучшее доказательство их собственной опытности и экспертных знаний; они подбадривают и обнадеживают читательниц. Упражнения на размышления и открытия дают возможность узнать о себе, прославить нашу силу, стать самой смелой, яркой и решительной версией себя. Эта книга обязательна к прочтению для любой женщины с СДВГ – в любом возрасте.

– *Эвелин Полк Грин, магистр педагогики, СДВГ-активист; бывший президент Attention Deficit Disorder Association (ADDA) и Children and Adults with ADHD (CHADD)*

Даже если вы не женщина с синдромом гиперактивности, а ее друг, интимный партнер или член семьи, на этих страницах вас ждут и откровения, и утешение.

– *Том Хартманн, автор книг Attention Deficit Disorder u Adult ADHD*

От издателя

Эта книга содержит точную и авторитетную информацию по заявленной теме. Она продается со следующей оговоркой: издатель не предоставляет каких-либо психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если требуется помощь или консультации экспертов, нужно обращаться за услугами к компетентным профессионалам.

Мы посвящаем эту книгу нашим клиентам, которые дают нам возможность поделиться их историями и мечтами и вдохновляют нас каждый день. Многое из того, что значит жить смелой, яркой и решительной жизнью для женщины с синдромом гиперактивности и дефицита внимания, мы узнали от них.

Предисловие

В 1995 году я стояла в очереди, чтобы послушать лекцию на конференции, организованной Children and Adults with Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (CHADD). Я заметила, что у женщины впереди меня в руках книга под названием *Women with Attention Deficit Disorder* («Женщины с синдромом дефицита внимания»). Я не могла поверить своей удаче: в те времена нейропсихиатрическое сообщество регулярно отрицало самую возможность того, что у девочек – а уж тем более взрослых женщин – может быть диагностирован СДВГ. Я сказала ей: «Тот, кто написал эту книгу, – просто гений!» Она ответила: «Ее написала я». Вот так я познакомилась с Сари Солден.

С исторической точки зрения название «СДВГ» появилось для описания неуправляемого поведения гиперактивных маленьких мальчиков. Поскольку большинство девочек такого поведения не демонстрировали, они не соответствовали «мужским» критериям постановки диагноза. Собственно говоря, на той самой конференции один из лекторов пренебрежительно назвал этих девочек и женщин «СДВ-подражательницами».

Женщины с СДВГ жили словно беженцы: во-первых, их маргинализировали потому, что они не соответствовали ожидаемой обществом гендерной роли – «эмпатия, по-

слушность, организованность». Во-вторых, их маргинализировали потому, что они не соответствовали критериям, указанным в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам». Слишком «другие», чтобы вписываться в общественные стандарты, но при этом недостаточно «другие», чтобы заслужить облегчение в виде неврологического диагноза, женщины с СДВГ вынуждены были списывать эти особенности на свои худшие страхи. Обесцененные и непонятые, многие из них накрепко усвоили самую жесткую критику.

С нынешней точки зрения видно, что смелые, честные слова Солден навсегда изменили взгляды на СДВГ. Думаю, не будет преувеличением сказать, что она раскрыла двери психической тюрьмы, в которой были изолированы женщины с СДВГ. Мы знаем, что это правда, потому что реакция оказалась громоподобной: женщины по всему миру почувствовали прилив сил, просто узнав, что они не одиноки, а у их проблемы есть название. Теперь же Сари Солден и ее соавтор Мишель Франк снова выдвигают этот разговор на передний план. Их книга призывает женщин занять заслуженное место в мире и сделать так, чтобы их видели, слышали и знали.

Это прозвучит в чем-то тревожно и довольно иронично, но «радикальная» идея, описанная в этой книге, – принятие себя. Несмотря на постоянно меняющийся дух времени, женщины все равно стремятся к конформизму, если это воз-

можно; женщины с СДВГ умоляют клиницистов «сделайте меня нормальной».

Очень распространенным механизмом приспособления для людей с низкой самооценкой является создание ложной личности. Это убийственная динамика: некоторым людям не достаются эмпатия и одобрение, получаемые большинством. После нескольких отказов они приходят к выводу, что таких, как они, общество не ценит. И они прибегают к отчаянному решению: создают ложную личность, которая подражает нейротипичным людям и хоть как-то помогает им сойти за «нормальных».

На первый взгляд это кажется великолепной маскировкой. Но Солден и Франк ясно дают понять, что подобная компенсация обходится женщинам с СДВГ очень дорогой эмоциональной ценой: сверхбдительные, утомленные они все равно боятся стигматизации и стыда. Когда женщины с СДВГ не демонстрируют своих симптомов на публике, они считают это успехом. По иронии судьбы в результате такого «хорошего приспособления» они страдают не меньше, только теперь этого еще и не видно. Вместо того, чтобы просить о поддержке, они жутко боятся любой трещины в своей «маске», через которую все увидят, что они самозванки. На самом же деле, как пел Леонард Коэн, «Трещины есть во всем – именно так к нам попадает свет». Так что все эти трещины в фасаде не нужно заделывать – полосы света лишь осветят их яркие истинные личности.

Если вы – из тех тысяч женщин, которых стыдили, дискредитировали и заставляли молчать, то позвольте Сари Солден и Мишель Франк стать вашими яростными, но при этом сочувствующими проводницами. Они понимают, что после того, как вы десятилетиями прятались, страх может парализовать. Авторы очень тщательно воспитывают в вас стойкость и смелость. Они дают вам возможность осознать свою роль в мире, посмотрев на нее с позиции принятия и сочувствия. Они полны эмпатии и создают безопасный оазис, в котором женщины могут спокойно начать процесс отделения самооценки от программы своего мозга. В нашем потрясающе разнообразном мире книга Солден и Франк не боится прославлять все эти интересные и уникальные личности.

– *Эллен Литтман*, кандидат наук, клинический психолог с независимой практикой в Нью-Йорке, соавтор книги *Understanding Girls with ADHD*

Примечание для читателей

Мы очень рады стать вашими проводницами в этом волнующем путешествии, в которое вы вот-вот отправитесь. Вот несколько важных, кратких уточнений для некоторых терминов и концепций, использованных в книге.

А теперь – наслаждайтесь!

Некоторые базовые факты о СДВГ,

потому что тут можно легко запутаться!

Эта книга предназначена для женщин, у которых диагностирован или которые подозревают у себя синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), а также для тех, кто помогает им и любит их. Поскольку мы не можем включить в книгу вообще всю известную информацию о СДВГ, предполагается, что вы в определенной степени знакомы с базовой информацией о нем. Тем не менее, чтобы помочь вам легче разобраться в дискуссиях о некоторых аспектах, которые встретятся в этой книге, мы все же хотим объяснить необходимые детали – в том числе и то, что мы имеем в виду, когда говорим о СДВГ и его различных проявлениях. Чаще всего

мы применяем в книге общий термин «СДВГ», но иногда, когда это важно, указываем и конкретные проявления.

Да, сейчас его называют СДВГ

С названием и обозначениями диагноза СДВГ по-прежнему много непонятного, потому что сам диагноз за десятилетия несколько раз менялся. Современный правильный диагностический термин – *синдром дефицита внимания и гиперактивности* (СДВГ), который в диагностическом руководстве делится на три подтипа: с преобладанием дефицита внимания, с преобладанием гиперактивности/импульсивности и с комбинированными проявлениями.

Иногда терминами «СДВГ» и «СДВ» пользуются как взаимозаменяемыми. Все потому, что синдром дефицита внимания (СДВ) – это прежний диагностический термин, который использовался в редакции диагностического руководства от 1980 года и к которому просто привыкли. Иногда в разговорах по-прежнему используется термин «СДВ» для обозначения СДВГ без проявлений гиперактивности (то есть с преобладанием дефицита внимания), но эта терминология устарела и неверна.

Преобладание дефицита внимания. Людям, у которых СДВГ проявляется преимущественно как дефицит внимания, чаще всего трудно начать что-то делать или доста-

точно активизироваться, чтобы что-то делать (даже если они этого хотят или это необходимо); кроме того, они дезорганизованы, забывчивы, легко отвлекаются или «отключаются», плохо воспринимают время и регулируют эмоции. Они не страдают от гиперактивности и импульсивности так же, как люди с другими подтипами этого заболевания. Некоторые из них даже скорее малоактивны, чем гиперактивны.

Преобладание гиперактивности/импульсивности. Люди, у которых СДВГ проявляется преимущественно как гиперактивность/импульсивность, заметно страдают от гиперактивности. У них тоже есть черты невнимательности, но главные их затруднения связаны с гипервозбудимостью и проблемой с последующим «торможением». Людям с этим подтипом СДВГ трудно сидеть на месте, стоять в очереди, сдерживать желание что-то сделать или сказать. Они непоседливы, постоянно чувствуют, что им надо быть «на ходу», или обладают внутренним ощущением беспокойства. Еще они испытывают трудности из-за своей импульсивности и нередко сталкиваются с отрицательными последствиями своего несдержанного поведения, поспешных замечаний и непродуманных решений. СДВГ с преобладанием гиперактивности/импульсивности чаще диагностируется у мужчин.

Комбинированные проявления. У людей с комбинированными проявлениями СДВГ наблюдаются аспекты и де-

фицита внимания, и гиперактивности. Женщины с комбинированными проявлениями часто описывают опыт, похожий на дефицит внимания, и вместе с тем слишком разговорчивы, часто перебивают говорящих, склонны к принятию импульсивных решений, физической или умственной гиперактивности.

СДВГ и исполнительные функции

Познания большинства людей о СДВГ – это лишь крохотный пиксель в общей картинке. СДВГ не обязательно означает дефицит внимания, в первую очередь – это проблема с регулированием различных аспектов когнитивных навыков, эмоций и поведения. Далеко не всегда он означает и гиперактивное поведение.

СДВГ – это неизлечимый нейроповеденческий генетический синдром, который вызывает структурные, химические, коммуникативные и возбуждающие отклонения в мозге, которые, в свою очередь, влияют на систему так называемых «исполнительных функций».

Доктор Томас Браун очень метко описывает СДВГ как сложный синдром нарушений развития исполнительных функций, системы самоуправления мозга, системы в основном бессознательных операций. Эти нарушения ситуационно разнообразны, хронические и значительно влияют на

функционирование во многих аспектах повседневной жизни человека. (2013, 20)

Операции, о которых говорит Браун, называются *навыками исполнительного функционирования*. Он разделяет их на несколько групп, в том числе: активация и инициация задач, сосредоточение и поддержка внимания, регулирование бдительности, усилий и скорости обработки информации, регулирование эмоций, навык рабочей памяти, саморегулирование поведения. Браун дал отличное описание этих групп и их значения для повседневной жизни при СДВГ в нескольких своих книгах и статьях; на некоторые из них мы ссылаемся в конце книги, в том числе *A New Understanding of ADHD in Children and Adults*. Надеемся, что вы прочитаете или уже прочитали его работу; она определенно станет откровением!

На следующих страницах вы увидите, как мы говорим, что трудности, возникающие при СДВГ, нередко вызываются нарушением регуляции системы исполнительных функций и связанных с ней навыками. Глубокое описание этих терминов лежит за пределами нашего проекта, но мы хотим, чтобы вы поняли: трудности с управленческими функциями мозга вызывают у женщин немало трудностей и могут послужить очень хорошим описанием того, как вам живется с СДВГ.

Что, если у меня не диагностировали СДВГ, но мне кажется, что он у меня есть?

Если вы подозреваете у себя СДВГ, обязательно нужно проконсультироваться с профессионалом, у которого есть опыт диагностики и лечения этого заболевания. На сайте <http://www.add.org> есть бесплатная анкета, проверяющая наличие распространенных симптомов СДВГ; вы можете заполнить ее и взять с собой на первый визит.

СДВГ могут диагностировать психиатр, врач, психолог, клинический социальный работник или психотерапевт. Обязательно спрашивайте у специалистов, работали ли они ранее с женщинами с СДВГ, посещали ли курсы или конференции по СДВГ в последние годы и знакомы ли с концепцией СДВГ как нарушения регуляции исполнительных функций.

Я обречена?

Нет! СДВГ – это особенности работы мозга, которые никуда не денутся, но это не смертный приговор. Вы можете – и будете – жить счастливой, здоровой, полноценной жизнью с СДВГ, это мы вам обещаем.

Мы прикроем вас и подкинем несколько идей, которые, как нам кажется, будут полезны, так что продолжайте читать!

Составные персонажи

Истории из этой книги – составные изображения большой группы женщин, которых мы знали и с которыми работали

на протяжении многих лет. Мы делимся этими историями в надежде, что вы найдете сходство с опытом других женщин на всех этапах вашего путешествия. Все приведенные имена – вымышленные, подробности истории каждой конкретной женщины значительно изменены и объединены с другими похожими историями, чтобы защитить тайну личной жизни.

Часть I

Смелее

«И пришел день, когда риск остаться бутонем стал страшнее, чем риск расцвести».
– Анаис Нин

Вы, наверное, поймете, что мы имеем в виду, когда мы скажем, что при СДВГ бывает ощущение, что внутри вас прячется что-то чудесное, готовое расцвести, если вы сможете освободиться от всего, что вас сдерживает. Возможно, вы прятались все дальше и дальше, изо всех сил стараясь справиться с трудностями и выдержать боль, горе и смятение, которые сопровождают жизнь с СДВГ. Вы, наверное, раз за разом пытались исправить себя, надеясь обрести свободу, став более похожей на других, на тех, у кого нет СДВГ, но потом обнаруживали, что вы не можете избавиться от всей этой тяжести, не избавившись одновременно и от того великолепия, которое делает вас вами, – или же вам при этом придется прятаться за тяжелой, изматывающей маской.

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, вы, скорее всего, готовы отказаться от прежней борьбы и приложить силы к чему-то новому и смелому. Потому что, как вы, скорее всего, уже обнаружили, приходит время, когда жертвовать тем, кто вы есть – кем вы, как вы знаете, являетесь и кем больше

всего на свете хотите стать и остаться, – становится больше, чем оказаться лицом к лицу со страхом открыться, чтобы вас увидели, услышали и узнали такой, какая вы на самом деле. Так что хватит ждать – этот момент не хуже любого другого. Пора рискнуть и расцвести. Так что давайте начнем... смело!

Глава 1

Добро пожаловать в племя

Как диаметрально измениться

Наша книга называется «радикальным» руководством для женщин с СДВГ, чтобы подчеркнуть простую, но «радикальную» идею: вместо того, чтобы пытаться измениться и *исправить* себя, женщина с СДВГ может просто научиться *быть* собой. Это руководство не радикально в том плане, что мы предлагаем какие-то необычные стратегии, травы или диеты или призываем отказаться от эффективных общепринятых методов лечения проблем с мозгом, вызванных СДВГ. Сразу скажем: эта книга не антимедицинская и не антипсихологическая.

Это книга о СДВГ. Но на самом деле она не полностью и не только о СДВГ, но еще и о многом-многом другом. Это руководство поможет вам стать теми, кто вы есть на самом деле, и ценить это – несмотря на все трудности. Именно по этой причине мы в своем подходе делаем акцент на принятие особенностей работы мозга и понимание, что процесс помощи женщинам с СДВГ невероятно сложен и полон нюансов.

Людей с особенностями работы мозга патологизируют

и сравнивают с неким «золотым стандартом» большинства точно так же, как и других, у кого отличия от большинства более выражены. Томас Армстронг в 2010 году выдвинул концепцию *нейроразнообразия* – куда более здоровый и широкий взгляд, который поможет понять и поддержать людей с особенностями работы мозга, а не смотреть на них как на низших существ. «Вместо того чтобы притворяться, что где-то в хранилище спрятан некий “нормальный” мозг, с которым нужно сравнивать абсолютно все остальные мозги, нужно признать, что стандартного мозга не существует – точно так же, как не существует стандартного цветка или стандартной культурной или расовой группы, и что на самом деле разнообразие в строении мозга обогащает жизнь точно так же, как биоразнообразие и разнообразие среди культур и рас» (2–3).

Чтобы помочь клиенткам с подобными уникальными особенностями мозга принять свое нейроразнообразие, мы проводим их сквозь процесс *распутывания*, во время которого они примиряются с тем, кем являются в глубине души – под всеми этими слоями стыда, стигматизации и смятения. Мы не раз наблюдали волнующий процесс, который начинается, когда женщины с СДВГ постепенно пробиваются сквозь культурные, внутренние и межличностные барьеры и уже не выживают, а ведут смелые жизни, став властными и сильными женщинами с уникальным мозгом, своими достоинствами и трудностями.

Вместе – лучше

Вы не пришелец на этой планете и не чужак в своей жизни. Вы – часть сообщества потрясающих женщин, верных спутниц на жизненном пути с СДВГ, где, как может показаться, слишком много чудес и хаоса, с которыми иной раз очень трудно справиться. (Но вы можете с ними справиться – собственно говоря, вы уже это делаете!) В этом сообществе вы найдете утешение, знакомясь с историями друг друга.

По профессии мы психотерапевты, но еще мы – женщины, идущие тем же путем, что и вы. За годы мы имели честь и удовольствие сопровождать женщин со всего мира в этом волнующем и полном открытий путешествии. Никогда не забывайте: в этой дикой гонке вы не одни.

Требуется немалая смелость, чтобы продолжать идти, даже если вы не уверены, куда именно направляетесь. (Мы тоже через это прошли.) Вы можете чувствовать неуверенность, но в какой-то момент вам все равно придется принять свои особенности и трудности и продолжить путь к своему дару, талантам и качествам, которые делают вас такими, какие вы есть. Вам придется над этим работать, сражаться за это.

Женщинам с СДВГ, чьи особенности загадочны и невидимы, требуется особая храбрость, чтобы поддерживать в себе эту искру и продолжать медленно, но верно раскрываться,

чтобы в конце концов расцвести и больше не скрывать, кто мы есть.

В какой-то момент СДВГ наверняка повлиял на вашу способность заявить о себе, сказать то, что вы думаете, показать, кто вы. На самом деле путешествие к смелой жизни женщины с СДВГ связано не только и не столько с СДВГ, сколько с тем, как вы видите и выражаете свое истинное «я» женщины с невидимыми особенностями; эти трудности невозможно заметить снаружи.

Ваше отношение к себе и трудностям, вызванным СДВГ, во многом формируется постепенным, но неотвратимым усваиванием постоянно повторяемых сигналов об особенностях, подразумеваемых последствиях жизни вне большинства – *нейротипичного*¹ или иного, – и того, как эти системы верований продолжают формировать ваши внутренние и внешние переживания настоящего. Очень важно понимать ваше отношение к идее *особенности*, потому что именно в

¹ «Нейротипичность» – это термин, который становится все популярнее в клинической и академической средах для описания людей, считающихся нейрологически «типичными», то есть без отклонений вроде СДВГ, расстройства аутистического спектра, неспособности к обучению или других похожих неврологических расстройств или нарушений развития нервной системы. Соответственно, людей с СДВГ называют нейроатипичными или нейродивергентными. Эти термины не являются абсолютными ни с медицинской, ни с психологической точки зрения и не выносят никаких суждений или утверждений по поводу того, какой из этих методов существования «правилен»; они просто помогают отличить людей, попадающих в средний диапазон функционирования по большинству критериев, от тех, кто демонстрирует более разнообразные отклонения.

таким мире живем мы, женщины с СДВГ: в мире особенностей.

Новый подход к лечению СДВГ

Сложность с лечением СДВГ следующая: лишь после того, как вы полностью поймете, примете и станете уважать свои особенности, вы сможете по-настоящему запустить процесс изменений. До этого момента вас ждет лишь отчаянная, безнадежная битва с самими собой. Цитируя другого психотерапевта: «Любопытный парадокс состоит в том, что, принимая себя просто таким, какой я есть, я меняюсь» (Rogers 1961, 17).

СДВГ, как демонстрировалось раз за разом, – это генетическое, хроническое заболевание мозга, которое вызывает структурные, химические и коммуникативные отклонения, влияющие, в свою очередь, на когнитивные способности, эмоции и поведение; в частности, такие изменения связаны с так называемыми *исполнительными функциями* мозга.

Томас Браун (2005) использует метафору симфонического оркестра, чтобы описать систему исполнительных функций мозга как управляющего когнитивными функциями.

Представьте себе симфонический оркестр, в котором каждый музыкант очень хорошо играет на своем инструменте. Если нет дирижера, который

организует оркестр, дает сигнал начинать играть вместе, показывает, что сейчас должны вступить деревянные духовые или затихнуть струнные, или передает общую интерпретацию музыки всем музыкантам, то этот оркестр не сможет сыграть хорошую музыку. Симптомы СДВГ – это признаки нарушения работы не отдельных музыкантов, а дирижера оркестра. (10)

Управленческие функции мозга могут, например, влиять на вашу способность достаточно активировать себя, чтобы начать что-то делать, поддерживать сосредоточение после того, как вы начнете работу, и продолжать работать, когда энергия или интерес заканчиваются – и это только начало списка! Если вы хотите больше узнать об исполнительной функции, то загляните в обширный список ресурсов на сайте этой книги: <http://www.newharbinger.com/32617> (инструкции по доступу на сайт см. в самом конце книги).

Разобравшись в исполнительных функциях, мы начинаем понимать, почему у женщин проблемы с организованностью, координацией, расстановкой приоритетов, поддержкой рутины, тайм-менеджментом и вспоминанием мелких деталей могут конфликтовать с усвоенной «должностной инструкцией» и совершенно убивать наше отношение к себе и трудностям, которые мы испытываем (Solden 2005, 58–59).

Настоящая «радикальная» цель лечения

Задумайтесь ненадолго о том, что вы думали о СДВГ и что вам говорили – или вы сами поверили – по поводу целей лечения этого синдрома.

Что, если мы попросим вас изменить свое отношение к лечению СДВГ? Что, если изменив описание целей лечения, а также отношение к себе как к женщине с СДВГ, вы найдете тот самый недостающий ключ, благодаря которому лечение действительно, по-настоящему заработает? Готовы ли вы попробовать?

Мы считаем, что цель лечения СДВГ – это не «преодолеть», не фундаментально изменить или еще каким-то образом искорезжить вашу личность, какая она есть. Цель лечения – это двигаться к вашим надеждам и мечтам, углубить отношения с вашим настоящим «я», использовать вашу силу и голос, чтобы создать пространства и отношения, которые работают для вас.

Что, если цель лечения – это облегчить доступ к вашему настоящему «я», а не преодолеть его?

Мы просим вас: примите себя и свои трудности. Нет, вам не нужно пассивно смиряться – напротив, это поможет вам начать процесс настоящих приятных изменений в жизни, которые наделят ее смыслом и связями.

Мы, безусловно, рекомендуем все существующие эффективные стратегии для борьбы с трудностями, вызванными СДВГ. Мы просто не хотим, чтобы вы ждали, пока станете идеально организованными, прежде чем позволить себе

жить полной жизнью! Лекарства, терапия, коучинг и другие интервенции, полезные при СДВГ, помогут вам в *большей*, а не в меньшей степени быть собой. Это настоящая цель любого лечения. Стратегии и организационная помощь должны облегчить вам жизнь и успокоить внутренний стресс, но их нельзя использовать как способ исправить «негодный товар» или превратить вас в кого-то другого.

Что, если цель лечения – это облегчить доступ к вашему настоящему «я», а не преодолеть его?

Вопрос для размышления. Цели лечения

Какие ассоциации у вас вызывает фраза «лечение СДВГ»?

Задумайтесь, как бы выглядело лечение, если бы в списке ваших целей были следующие:

- Двигаться к моим надеждам и мечтам
- Углубить мои отношения с самой собой
- Использовать мои сильные стороны
- Говорить своим голосом
- Создать пространство, в котором мне будет лучше
- Выстроить взаимные приятные отношения

- Облегчить доступ к моему настоящему «я»

Мы, без всякого сомнения, знаем, что борьба с чувством постоянного стыда при СДВГ совершенно необходима. Собственно говоря, многие уважаемые исследователи СДВГ и профессиональные терапевты сейчас делают акцент на этой глубокой проработке, называя ее необходимым элементом лечения СДВГ (Hinshaw 2018; Hallowell and Dodson 2018). С этой книгой вы отправитесь в путешествие, в котором вас будет сопровождать эта эпохальная эволюция в лечении СДВГ. Пока вы не свыкнетесь с идеей особенностей и отклонений, вся ваша жизнь с СДВГ будет состоять из притворства, задабривания, попыток спрятаться и чувства стыда. Чтобы изменить представления о СДВГ, может понадобиться довольно много времени – это зависит от опыта вашей ранней жизни. Но помните: неважно, какое лекарство вы принимаете или какую замечательную систему самоорганизации попробуете – вы ничего не добьетесь, если вашей целью будет преодолеть собственное «я».

Далее следует первый из многих вопросов для размышления, которые вы встретите на всем протяжении этой учебной книги. Возможно, вам стоит завести дневник, если окажется, что вам нужно больше места, чтобы записывать и развивать свои идеи.

«Исправлять» нужно только непослушных собак и плохие оценки

Многие женщины с СДВГ живут с глубоко укоренившейся надеждой, что за несколько походов на СДВГ-терапию смогут «исправить» себя. И чем скорее, тем лучше!

Мы живем в культуре быстрых решений. Выдержать всю ту неуверенность, что связана с медленно разворачивающимся процессом, – нелегкая задача для кого угодно, а для большинства просто невыносима. Но на самом деле вы – не проблема, которую надо решать.

Мы не предлагаем быстрых и абсолютных решений, потому что даже в моменты трудностей, связанных с СДВГ, мы все равно видим возможности, а не недостатки. Сразу скажем: подобные мысли, страхи и сомнения – это вполне нормально. Вы не обязаны считать СДВГ «даром свыше», чтобы прогрессировать. Возможно, вам понадобится много времени, чтобы по-настоящему усвоить идею, что вас не нужно «исправлять». А еще вас может беспокоить, что мы, авторы, обесцениваем совершенно реальные трудности, которые испытывают живущие с СДВГ. Это совсем не так.

Будучи клиницистами и женщинами с СДВГ, мы отлично знаем об этих трудностях. И мы обнаружили, что желание фундаментально изменить себя, свою жизнь и мозг невероятно вредно для процесса поиска настоящих покоя и радо-

сти, которых вы так желаете. Собственно говоря, цель «починить и заменить» может полностью подорвать все ваши попытки лучше справиться с симптомами СДВГ. Так что, пусть поначалу это и вызовет некий дискомфорт, поверьте нам: попытки «исправить» себя никогда не заканчиваются удачно. Вы вполне можете просто взять и перестать с таким усердием бороться с собой. (Уверяем вас: никаких успехов вы не добьетесь, а скучать по этой борьбе совсем не будете!) Что вам мешает? Вам нечего терять, кроме своих цепей – стыда, сомнений и самоуничужения!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.