

# Содержание

Предисловие .....	15
Примечание для читателей .....	18
Некоторые базовые факты о СДВГ, потому что тут можно легко запутаться! .....	18
Да, сейчас его называют СДВГ .....	18
Составные персонажи .....	22

## ЧАСТЬ I. СМЕЛЕЕ • 23

Глава 1. Добро пожаловать в племя .....	25
Вместе — лучше .....	26
Новый подход к лечению СДВГ .....	27
«Исправлять» нужно только непослушных собак и плохие оценки .....	31
Что вообще такого плохого в том, чтобы быть «не такой, как все»? .....	33
Откуда берутся представления об особенностях.....	37
Принятие СДВГ .....	38
Глава 2. Начните смело.....	43
Отвязываем основную идентичность от трудностей.....	44

Выживаем смело: как жить до «отделения» .....	45
Изучаем ваши убеждения.....	47
Разбираемся в триаде вашей идентичности .....	51
Как образуются узлы .....	53
<b>Глава 3. Не бойтесь совершать открытия .....</b>	<b>59</b>
Невидимые особенности и усвоенные сигналы .....	60
<b>Глава 4. Почему вы прячетесь?.....</b>	<b>79</b>
Причины и издержки скрытности .....	79
Формы скрытности .....	84
Почему женщины прячутся: гендерные вопросы и СДВГ .....	90
Ломаем стереотипы.....	98
<b>ЧАСТЬ II. ЯРЧЕ • 105</b>	
<b>Глава 5. Привыкаем к яркости .....</b>	<b>107</b>
Примеряем новые мечты .....	108
Пробуждатель мечтаний или ловец снов.....	120
Следуйте за соединяющими нитями .....	122
<b>Глава 6. Восстановите целостность .....</b>	<b>130</b>
Переход к целостности.....	132
Создайте аутентичный путь к своему будущему .....	136
Оказывается, меняться трудно .....	143

Глава 7. Сияйте такой, какая вы есть.....	151
Экспансия .....	152
К достижению цели: как определить границу зоны комфорта .....	165
Как найти границу.....	169

### ЧАСТЬ III. РЕШИТЕЛЬНЕЕ • 173

Глава 8. Выходите на авансцену .....	175
Выход на авансцену.....	175
Вы достойны места у общего стола.....	176
Три способа остаться в центре внимания.....	180
Открывайтесь: дайте людям установить с вами связь.....	190
Глава 9. Будьте реальнее .....	194
Осознанная аутентичность .....	195
Обращение внимания.....	196
Выбор.....	204
Собираем все вместе.....	209
Глава 10. Создайте реальный план действий .....	213
Как процветать с СДВГ: вернитесь к этому разделу, если почувствуете, что застряли.....	214
Поддержка при СДВГ: самое необходимое .....	220
Стратегии уверенного общения для женщин с СДВГ.....	228
Помощь других.....	229

Сильные стороны .....	230
Сильная женщина с СДВГ .....	231
Запомните .....	235
Заключительное слово .....	236
Благодарности .....	240
Сари .....	240
Мишель .....	241
Список литературы .....	242
Алфавитный указатель .....	246

## 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, знакомьтесь 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\** 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 таком 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,

---

\* «Нейротипичность» — это термин, который становится все популярнее в клинической и академической средах для описания людей, считающихся неврологически «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 нейротипичными 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 «правильный»; они просто помогают отличить людей, попадающих в средний диапазон функционирования по большинству критериев, от тех, кто демонстрирует более разнообразные отклонения.

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 воспоминанием 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 искорректировать 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 радости, 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 самоуничижения!

А вот мы и пришли к первому Поисковому вопросу, основанному на схожем для многих женщин с СДВГ опыте. Многие из этих упражнений включают в себя подсказки и рекомендации для того, чтобы вы активнее начали раздумывать; некоторые даже сопровождаются Вопросами для размышления, чтобы вы задумались еще глубже. Не стесняйтесь — записывайте любые мысли и чувства, которые приходят в голову.

### *Поисковый вопрос. Мы уже на месте?*

Женщины с СДВГ часто задают психотерапевтам те или иные версии вопросов, приведенных ниже. Актуальны ли они для вас? Если да, то поставьте галочку напротив них и проследите, какой была ваша реакция.

- «Насколько все плохо, доктор?»
- «Вы можете научить меня каким-нибудь стратегиям, которые помогут мне стать более похожей на других женщин?»
- «Сколько сеансов мне потребуется, чтобы с этим справиться?»
- «Это поможет мне стать более организованной/более продуктивной/менее забывчивой?»
- «Как мне справиться с этим случаем неизлечимой уникальности?»