


САМ СЕБЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ

— КНИГИ, КОТОРЫЕ ИСЦЕЛЯЮТ —

КЕЙТ КЕЛЛИ, ПЕГГИ РАМУНДО

Я НЕ ЛЕНИВЫЙ, глупый или сумасшедший

Спасательный круг самопомощи
для взрослых с СДВГ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К34

Kate Kelly
Peggy Ramundo
YOU MEAN I'M NOT LAZY, STUPID OR CRAZY?!
The Classic Self-Help Book for Adults
with Attention Deficit Disorder

Copyright © 1993, 2006 by Kate Kelly and Peggy Ramundo

Келли, Кейт.

К34 Я не ленивый, глупый или сумасшедший : спасательный круг самопомощи для взрослых с СДВГ / Кейт Келли, Пегги Рамундо ; [перевод с английского С. Кудряшева]. — Москва : Эксмо, 2025. — 496 с. — (Сам себе психотерапевт).

ISBN 978-5-04-205163-0

Книга для взрослых с СДВГ, написанная взрослыми с СДВГ. О людях с синдромом дефицита внимания и гиперактивности принято думать так: они ничего не успевают, не могут сфокусироваться на задаче, прокрастинируют и пробивают потолки дедлайнов. На самом же деле люди с СДВГ зачастую талантливы, нестандартно мыслят, способны полностью погрузиться в дело на много часов и рисковать так, чтобы потом выигрывать в конкуренции и расти над собой.

Самое главное — найти подход к своему уникально работающему мозгу. Эта книга предлагает:

- техники и упражнения, чтобы сделать вашу жизнь более удобной именно вам;
- медитации, которые вы сможете практиковать, даже если ненавидите само слово «медитация»;
- информацию о лекарствах, доступных в России;
- перестать воспринимать себя как ленивого человека и увидеть в себе таланты, сильные стороны, а также научиться использовать их по максимуму.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-205163-0

© С. Кудряшев,
перевод на русский язык, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Предупреждение

Эта публикация содержит мнения и идеи ее авторов. Она предназначена для того, чтобы вы ознакомились с полезным и информативным материалом. Продажа книги возможна при условии, что авторы и издатель в рамках публикации не занимаются оказанием медицинских, оздоровительных или любых других видов персональных профессиональных услуг. Читателю следует проконсультироваться со своим личным доктором или другим компетентным специалистом, прежде чем принимать какие-либо предложения, содержащиеся в книге, или делать выводы из них. Авторы и издатель специально снимают с себя всякую ответственность за любые потери или риски, личные или иные, которые могут возникнуть как прямое или косвенное следствие использования и применения любого материала из этой книги.

Содержание

<i>Благодарности</i>	17
<i>Предисловие</i>	21

ВВЕДЕНИЕ

<i>СДВ: сейчас и раньше</i>	23
Как читать эту книгу	27
Что же такое СДВ?	30

ГЛАВА 1

<i>Понимание расстройства, которое заставляет нас чувствовать себя ленивыми, глупыми или сумасшедшими</i>	34
Узнаем больше	37
СДВ или СДВГ?	37
Специфические симптомы	41
Невнимательность	41
Импульсивность	44
Гиперактивность	45

Но... Почему?	47
Инструменты для исследований	47
Основы неврологии	48
Современные теории о причинах СДВ	50
Насколько распространен СДВ?	57
«СДВ — это детское расстройство, преимущественно у мальчиков».	57

ГЛАВА 2

<i>В чем наши различия?</i>	59
Разные не значит дефектные	59
Как эти различия влияют на взрослых с СДВ?	59

ГЛАВА 3

<i>Борьба с трудностями не так уж прекрасна</i>	102
Описания характеров людей, которых вы можете знать	123

ГЛАВА 4

<i>Я знаю... Я думаю... У меня СДВ. Что делать?</i>	131
Ваша задача как потребителя услуг в сфере психического здоровья	132
Кто есть кто	133
Диагностическая оценка	134
Приступаем к работе	138

ГЛАВА 5

<i>О балансе, «тойотах», «порше», цирковых канатах и Двенадцати Шагах Анонимных Алкоголиков</i>	154
Ценность изучения вопросов баланса	158
Как достичь баланса	159
Оценка проблем баланса в вашей жизни	163
Есть ли баланс в вашей жизни?	164
Анализ сильных и слабых сторон	166
Балансировочные номера не только для цирка: забирайтесь на канат, но убедитесь, что под ним есть страховочная сетка!	172
Оценка «должен делать» и «мог бы делать» в вашей жизни	173
Рубить и кромсать	177
Поддержание баланса	181

ГЛАВА 6

<i>Искусство отношений: в группе и дружбе</i>	183
Опасность — скользкие социальные моменты!	188
С другой стороны... ..	193
Отношения: пьеса с несколькими актами и множеством персонажей	194

ГЛАВА 7

<i>Искусство отношений: как ладить с людьми на работе</i>	216
Что вы планируете делать, когда вырастете?	232

ГЛАВА 8

***Искусство отношений:
на свиданиях и в семье*** 239

ГЛАВА 9

***От ссор за обедом до сложностей
на прогулках: как не ссориться*** 265

Хаос за едой 268

Семейное развлечение: поход в кино 274

ГЛАВА 10

Гендерные вопросы и сексуальность 278

Мозговая сексуальность и гормоны 279

Скрипучее колесо получает смазку 280

Самооценка 281

Влияние рискованного
сексуального поведения 283

Ведение домашнего хозяйства —
ад для людей с СДВ 284

Беспокойство женщин с СДВ 287

Женщины хотят знать 288

Что это значит для женщин с СДВ? 292

Что вы можете сделать для лечения,
учитывая эту информацию о гормонах и СДВ? 292

Чего ждать беременной женщине с СДВ? 293

Мужчинам с СДВ сложнее
управлять гневом? 293

Секс и взрослые с СДВ 295

*Эта книга посвящается моему партнеру
и родственной душе
Полу Рейвенскрофту. Он — ответ на мое желание
иметь друга, который разделит бы мое видение жизни
как духовного путешествия. Намасте, Пол.*

Кейт Келли

*Я посвящаю эту книгу
маме и папе, Роджеру, Ноне и Нони,
дяде Биллу, Филу и Джули.
Вы покинули этот мир, и я скучаю по вам.
Хотя больше не могу увидеть вас
или прикоснуться к вам, память
о вас навсегда сохранена в моей душе.*

Пегги Рамундо

Благодарности

Мы от всей души благодарим людей, которые помогли нам с выходом книги. Пожалуйста, простите, если вы внесли свой вклад и не нашли здесь своего имени. Наши сердца полны благодарности, но память время от времени дает сбой из-за синдрома дефицита внимания.

Во-первых, мы хотим поблагодарить людей, которые внесли существенный вклад в создание первой версии книги «Ленивое безумие» (*англ. Lazy Crazy*). Роб Рамундо возглавляет этот список как человек, который вложил всю душу в издание и продвижение нашего первого, самостоятельного издания в 1993 году. Без Роба мы бы никогда не смогли создать и запустить Tugell and Jerem Press¹. Благодаря его настойчивой позиции как менеджера и промоутера («не говори мне "нет"») книга широко распространялась в то время, когда все эксперты говорили, что крупные компании не заинтересованы в сотрудничестве с издательством, выпускающим один тираж. Книга оказалась настолько успешной, что вскоре наши телефоны разрывались от звонков крупных издательств, желающих приобрести ее. Мы не можем не поблагодарить тебя, Роб, за твою страсть, преданность и тяжелую работу. Благодаря тебе все это стало возможным.

¹ Издательство, которое основали авторы книги. — *Прим. пер.*

Далее мы хотим поблагодарить Тони Мальяно, который создал все рисунки, кроме нескольких, присутствующие в этом втором издании. Нам так понравились его работы, что мы взяли большинство его рисунков из оригинальной книги, используя их в разных местах новых глав.

Спасибо Ларри Сильверу за то, что написал предисловие и поддержал нашу книгу в те времена, когда никто не слышал о Кейт Келли и Пегги Рамундо и мало кто знал о том, что взрослая форма синдрома дефицита внимания вообще существует.

Мы с нежностью вспоминаем Перри, который работал на телефоне и принимал заказы на нашу книгу в верхнем Мичигане. Он был гением в обслуживании клиентов.

Дэвид Стал преподнес бесценный подарок — идеальное название для нашей книги. Мы сразу же отбросили длинный список возможных вариантов, когда он позвонил нам с результатами своего блестящего мозгового штурма.

Благодарим Риту Стал и Джорджа Шобера, которые внесли существенный редакторский вклад.

Большое спасибо людям, оказавшим моральную и/или практическую поддержку. Это оригинальная группа поддержки взрослых с СДВ в Цинциннати, Совет по СДВ Большого Цинциннати, доктор Бонни Грин, Роб Аллард, Билли Стоктон, Марджори Бушинг, Марта Донахо, Анджела Филд, Сьюзен Беле, Лиз Ваймер, Банни Хенсли, Даг Пенц, Тайрелл Пенц и Мэри Джейн Джонсон.

За выпуск книги издательством Scriber/Simon and Schuster в твердом переплете в 1995 году и в мягкой обложке в 1996 году мы благодарим нашего агента Джоди Рейн и редактора Марию Гуарнешелли. Отдельное спасибо Джоди за терпеливое отношение к нашим ошибкам и страхам и за радость за наши успехи. Спасибо также Филлис Хеллер, публицисту.

За нынешнее, второе издание этой книги мы очень благодарим Пола Рейвенсacroфта — вторую половинку Кейт и ру-

ководителя нашего проекта. Мы не смогли бы справиться с этой задачей без его сердечного участия и важных навыков. Мы любим тебя, Пол.

Отдельное спасибо Дэйву Брэттейну, который обеспечивал эмоциональный комфорт всех членов ADDED Dimension Coaching¹ во время работы над книгой. Большое спасибо ему за вклад в подготовку главы о медитации.

Мы также благодарим Дага Пенца и Тома Д'Эрминио за то, что они поделились своим опытом лечения множества взрослых с СДВ в The Affinity Center.

Мы хотим выразить признательность нашему наставнику и ментору Мэдлин Гриффит-Хейни.

Спасибо, Нед Хэлловэлл, за предисловие и за все, что ты сделал для вдохновения и поддержки взрослых с СДВ.

Мы благодарны людям и организациям, которые поделились с нами своими идеями, знаниями и оказали моральную или практическую поддержку. Это Терри Мэтлин, Кэти Акер, Клаудия Фостер, Стивен Ледингем, Венди Ричардсон, Сари Солден, Пэт Куинн, Кэтлин Надо, Том Хартманн, Андреа Литтл, Нил Андерсон, Мэгдлин Моррис, Ли Шмидт, Джанет Робинсон, Мишель Селлерс, Урсула Стегалл, Ричард и Антуанетта Асимус, Марк Стакер, Лиза Генри, Роланд Ротц, Сара Райт, Луиза Лавей, Э. Л. Керстен, доктор философии, Джули Николс, наши многочисленные клиенты, коучинговая группа ADDED Dimension, Центр единства нового мышления в Цинциннати, ребята из GDT, мастерской «Дизайнеры» и Affinity Center.

Бет Уорхэм, наш редактор второго издания, заслуживает аплодисментов за свою неизменную поддержку и ободрение. Она была бесконечно терпелива и всегда шла нам навстречу, когда нам требовалось продление сроков. Мы очень уважаем Бет как человека, который помогает другим от чистого сердца и ведет за собой.

¹ Организация, которую основали авторы книги. — *Прим. пер.*

Я НЕ ЛЕНИВЫЙ, ГЛУПЫЙ ИЛИ СУМАСШЕДШИЙ

Пегги выражает особую благодарность Джеймсу Ричардсону — сначала школьному другу моей дочери, а затем и моему. Вы, наверное, сталкивались с ситуацией, когда в опустевшем гнезде становится особенно грустно. И тут неожиданно появляется друг — с готовой улыбкой и ободряющими объятиями. То, что ты доверяешь мне свои невзгоды и разочарования, — это ценность для меня. Спасибо тебе, Джеймс, за твою безусловную любовь. Знай, что ты получаешь мою в ответ.

И наконец, но далеко не в последнюю очередь, мы благодарим наши семьи. Наши дети обогатили нашу жизнь. Кейт благодарна своим маме и папе, Барбаре и Чарльзу Келли, за прекрасную работу по воспитанию трудного ребенка. Пегги передает особый привет своей тете Элизабет — вы были опорой и якорем в моей жизни. Ваша любовь и поддержка неоценимы.

Предисловие

Уже одно название этой книги сделало бы ее классикой, когда она только вышла, но то, что она была прекрасным пособием для людей с дефицитом внимания, довершило дело.

Эту книгу мы решили переиздать, обновили и принарядили ее. Авторы применили свои обычные магические формулы, чтобы создать новое воплощение своей классики.

Все, кто читает эту книгу, получают новые знания. Многие, кто не читает эту книгу, тоже получают их, потому что кто-то другой ознакомится с ней и поделится самыми запоминающимися моментами. Это будет непросто, потому что здесь много хороших мест.

Мне больше всего нравится не какая-то одна часть книги, а ее настрой, ее интонация. Открытая, теплая, честная и смешная, эта книга благосклонна к читателю и не стремится ни к чему иному, кроме как помощь и развлечение. Здесь нет ерунды, только самое важное. У авторов потрясающее чувство юмора. Я гарантирую, что вы будете смеяться, читая эту книгу. А также учиться. И возможно, слегка поплачете.

Я с удовольствием открываю книгу несколькими словами от себя, но авторы не нуждаются в представлении, поскольку книга несет себя сама, как пробка в бурном море. Непо-