

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
С60

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

**Солден, Сари.**

С60 На свой счет : книга для тех, кто слишком глубоко чувствует, остро сочувствует и ярко переживает эмоции / Сари Солден, Мишель Франк ; [перевод с английского А. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с. — (Неформатная психотерапия).

ISBN 978-5-04-163585-5

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.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-163585-5

© 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 Гиверц**, 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 отвечать» 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 подружки, 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 пред 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 открытия, и утешение.

— **Том Хартманн, автор книг *Attention Deficit Disorders 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.

# 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

# 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 саму 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, послушность, 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 возможно; 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