

sensus

Bestseller

„New York
Timesa”

Jak

ogarnąć

ADHD

Niezwykły przewodnik,
jak pracować ze swoim mózgiem
(a nie przecinko niemu)

Jessica McCabe

Tytuł oryginału: How to ADHD: An Insider's Guide to Working
with Your Brain (Not Against It)

Tłumaczenie: Olga Kwiecień

ISBN: 978-83-289-1535-0

Copyright © 2024 by Jessica McCabe

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

RODALE and the Plant colophon are registered trademarks of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2025 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/jaogad>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp7

Uwagi o języku16

ROZDZIAŁ 1.

Jak ponieść klęskę we wszystkim22

ROZDZIAŁ 2.

Jak ogarnąć ~~ADD~~ ADHD44

ROZDZIAŁ 3.

Jak osiągnąć (hiper)skupienie71

ROZDZIAŁ 4.

Jak ogarnąć funkcje wykonawcze98

ROZDZIAŁ 5.

Jak spać 125

ROZDZIAŁ 6.

Jak postrzegać czas 152

ROZDZIAŁ 7.

Jak zmotywować swój mózg 181

ROZDZIAŁ 8.

Jak zapamiętywać rzeczy 213

ROZDZIAŁ 9.

Jak czuć 243

ROZDZIAŁ 10.

Jak ogarnąć ludzi 276

ROZDZIAŁ 11.

Zaraz, jak to to nie jest tylko ADHD? 311

ROZDZIAŁ 12.

Jak być Sercem 353

ROZDZIAŁ 13.

Jak zmienić świat 390

Historie i zakończenia 422

Czekaj, jeszcze jedno! 436

Dodatki 446

Przypisy 453

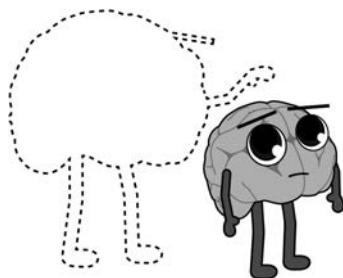
Słowniczek 463

Wsparcie dla osób z ADHD 470

Podziękowania 475

O autorce 479

Jak ponieść klęskę we wszystkim



Bądź sobą!... Nie, nie tak!

— SPOŁECZEŃSTWO

POTENCJAŁ

Przez całe życie miałam wrażenie, że nie daję rady być osobą, którą powinnam być.

Gdy byłam małą, moja mama odwoziła mnie do szkoły z włosami zaplecionymi w warkocze, w czystej kurtce, jeszcze cieplej po suszeniu w suszarce, czytając po cichu nową książkę. Pod koniec dnia odbierał mnie tata — brudną, rozczochraną, z rozpiętym plecakiem, w którym panował bałagan, i trzęsącą się z zimna i niepokoju, bo zapomniałam kurtki.

Szłam do szkoły, wyglądając jak osoba, którą powinnam być. Wracalam, wyglądając jak... ja.

Nie byłam taka, jak wszyscy tego oczekiwali.

Gdy masz osiem lat, ludzie oczekują, że będziesz w stanie się ubrać, pamiętać o zawiązaniu butów i zapięciu plecaka. O podstawach, słowem. Gdy masz trzydzieści lat, otoczenie się spodziewa, że będziesz punktualnie przychodzić do pracy, płacić rachunki i tankować samochód, *zanim* zabraknie ci benzyny.

Nigdy nie byłam dobra w spełnianiu takich podstawowych oczekiwań.

Potrafiłam natomiast je *przekraczać*.

W szkole co roku podchodziłam do standardowych testów, które mierzyły moje umiejętności z poszczególnych przedmiotów i porównywały je do programu szkolnego. Gdy byłam w trzeciej klasie, mój wynik testu z umiejętności czytania ze zrozumieniem oznaczono jako „PSŚ”. Zapytałam nauczycielki, co to znaczy. Nie wiedziała, więc zapytała dyrektora, który odpowiedział: „Powyżej szkoły średniej” (tak, naprawdę lubiałam czytać).

W szkole średniej miałam napisać esej. Nie pamiętam, jaki był temat, ale postanowiłam, że aby należycie go zgłębić, musiałam udać się na fermę kaczek, kupić jajka, inkubować je, tak żeby się wykluły, a następnie odchowac kaczątko i nauczyć je pływać w naszej wannie. To nie był bynajmniej projekt na targi naukowe... Chodziło o esej z *angielskiego*. Nie wiem, dlaczego wydawało mi się, że muszę zrobić coś takiego, ale gdy zaprezentowałam klasie mój esej, byłam jedyną uczennicą, za którą po terenie szkoły podążały trzy kaczątko.

W college’u zapisałam się na liczne zajęcia związane z przemysłem muzycznym, ponieważ chciałam wspierać swojego ówczesnego chłopaka, który był muzykiem. Nie planowałam zostać kompozytorką, ale

zapisalam się na zajęcia z kompozycji, na których nauczyłam się, jak pisać muzykę, wykorzystując matematykę. Byłam w tym całkiem niezła. Nauczycielka powiedziała mi coś, co słyszałam przez całe życie: „Masz *tak wielki potencjał!*”.

Nauczycielka powiedziała mi coś, co słyszałam przez całe życie: „Masz *tak wielki potencjał!*”.

OCZEKIWANIA

Fakt, że *czasami* potrafiłam przechodzić oczekiwania, sprawiał, że jeszcze bardziej frustrujące zarówno dla mnie, jak i dla wszystkich dookoła było to, że nie potrafiłam sprostać tym najprostszym sprawom.

Być dobrą córką

Jako córka powinienam sprawić, żeby moi rodzice byli ze mnie dumni.

Jednak z trudem mogłam sprostać większości oczekiwań moich rodziców: sprzątać w swoim pokoju, odrabiać lekcje i zachowywać się należycie przy obiedzie. Próbowałam więc zdobyć ich szacunek w inny sposób.

Gdy byłam w szkole średniej, moja mama przeżyła wypadek samochodowy, w którym zginęły dwie jej przyjaciółki. Po wypadku miała uszkodzony kręgosłup i nigdy w pełni nie doszła do siebie. Jako że żadna z osób za kierownicą nie była ubezpieczona, a moja mama — nauczycielka w szkole specjalnej — nie mogła pracować, sytuacja finansowa naszej rodziny z dnia na dzień zmieniła się ze stosunkowo

komfortowej na dramatycznie złą. Mama musiała wrócić do pracy szybciej, niż prawdopodobnie powinna.

W wieku piętnastu lat rozpoczęłam swoją karierę aktorską, ponieważ jako dziecko dorastające w Los Angeles wiedziałam, że jest to droga, dzięki której ktoś w moim wieku mógłby zarobić tyle pieniędzy, żeby utrzymywać rodziców. Nie chciałam, żeby moja mama musiała więcej pracować: było oczywiste, że odczuwa ból. Nie mogłam sprawić, żeby jej nie bolało, ale mogłam próbować uczynić jej życie łatwiejszym.

Gdy moi rodzice przeżywali problemy małżeńskie, usiłowałam odgrywać ich terapeutkę.

Gdy mój młodszy brat miał poważne problemy ze zdrowiem psychicznym, próbowałam pośredniczyć w kontaktach między nim a rodzicami. Czasami sama byłam dla niego jak rodzic.

Po długotrwałej terapii rozumiem, że to nie było zdrowe, jednak naprawdę rozpaczliwie pragnęłam być dobrą córką i uczynić życie mojej niepełnosprawnej matki łatwiejszym, więc robiłam, co w mojej mocy, tym bardziej że miałam poczucie, iż byłam „trudnym dzieckiem”.

Uważać w klasie

Jako uczennica powinnam wiedzieć, co się dzieje w klasie.

W szkole podstawowej gapienie się w okno lub rozpraszanie się podczas testu uchodziło mi na sucho, ponieważ byłam bystra, przez cały dzień siedzieliśmy w jednej sali, dostawaliśmy naklejki i inne nagrody, co motywowało mnie do pracy. Jednak w szkole średniej, gdy

już sama byłam odpowiedzialna za motywowanie się do nauki i organizowanie sobie pracy, wszystko zaczęło się walić.

Gdy miałam około 12 lat, miałam tak duże trudności w szkole, że moja mama zaprowadziła mnie do lekarza, a ten zdiagnozował u mnie zespół niedoboru uwagi (ADD)*. Przepisano mi lek pobudzający, który pomógł mi się skoncentrować. Moja średnia poszła w górę, chociaż niczego innego nie zmieniałam, po prostu to, co robiłam wcześniej, nagle zaczęło *działać*. W oczach wszystkich moje ADD zostało wyleczone i to miał być koniec tej historii.

Jednak wprowadzenie leków niesło za sobą nowe oczekiwania. Teraz oprócz „Przestań się wygłupiać, jesteś już gotowa do wyjścia?” słyszałam jeszcze „Wzięłaś leki?”. Uznałam, że nie mam już wymówki, by nie być tym, kim wszyscy chcieli, żebym była: zdolną uczennicą, która dostawała same piątki i „przyjemnie było ją mieć w klasie”.

Oprócz tego, że radziłam sobie w szkole i miałam czas na zajęcia pozalekcyjne, musiałam jeszcze pamiętać o comiesięcznych wizytach u lekarza, chodzić na nie, odbierać receptę, realizować ją w ciągu dwóch dni od wydania i codziennie o odpowiedniej porze zażywać leki (musiało to nastąpić po tym, jak się obudziłam, ale niezbyt późno, tak żeby nie zakłócało to mojego snu w nocy).

Gdy leki przestawały działać lub jeśli zapomniałam ich zażyć, miałam jeszcze gorsze problemy niż wcześniej.

* To skrócona wersja tej historii. Tak naprawdę zabrała mnie do lekarza, który powiedział, że na pewno nie mam ADD, bo jestem „zbyt bystra”. Moja mama podziękowała mu za opinię i poprosiła o skierowanie do specjalisty. Specjalistka wiedziała, że „niezbyt bystra” nie jest symptomem i postawiła mi prawidłową diagnozę.

Skonńczy studia

Jako zdolna uczennica powinnam była skończyć college.

Wprawdzie przegapiłam każdy możliwy termin złożenia papierów na uniwersytet, ale bardzo dobrze poradziłam sobie na egzaminach wstępnych do dwuletniego college'u. Moja doradczyni powiedziała mi, żebym się nie martwiła, bo będę mogła stamtąd przenieść się na czteroletnie studia bez żadnego problemu.

Jednak mimo jej wiary we mnie w jakiś sposób udało mi się zawieść kolejne oczekiwanie: tę część nauki w college'u, gdzie trzeba zaplanować sobie spełnienie wymagań ukończenia go. Chciałam studiować dziennikarstwo, ale zamiast na zajęcia z pisania zapisałam się na szermierkę. I balet. I śpiew operowy. I na włoski, żebym mogła zrozumieć, co śpiewam w operze. W jednym semestrze postanowiłam zapisać się na statystykę, która rzeczywiście potrzebna mi była do dyplomu. Zapomniałam zarejestrować się na kurs na czas[†], ale profesor powiedział, że i tak mogę chodzić na zajęcia, a gdy spełnię wymogi formalne w kolejnym semestrze, wpisze mi ocenę, jaką uzyskam.

Statystyka jest *trudna*. Chodziłam na wszystkie wykłady, poświęcałam dwie godziny dziennie na odrabianie zadań domowych i naprawdę doskonale radziłam sobie na zajęciach. Ale w kolejnym semestrze *znowu* zapomniałam się na nie formalnie zapisać. Do końca roku

[†] Szczerze mówiąc, fakt, że notorycznie zapominałam się zapisać na odpowiednie zajęcia, był w dużej mierze przyczyną tego, że uczestniczyłam w wielu zajęciach, które nie były mi do niczego potrzebne. To były jedyne zajęcia, które jeszcze były dostępne, ponieważ ci spośród studentów, którzy zapisywali się pierwsi, zajmowali wszystkie miejsca na tych bardziej istotnych kursach.

akademickiego chowałam się po krzakach, ilekroć widziałam tego profesora na terenie kampusu. Gdy zebrałam się na odwagę, żeby przyznać się do błędu w kolejnym roku akademickim i zapytać, czy mogę nadal się zapisać na zajęcia i dostać swoją piątkę, powiedział, że już jest za późno i będę musiała uczestniczyć w zajęciach jeszcze raz. Tak mnie to zniechęciło, że wkrótce zrezygnowałam z nauki. Statystycznie rzecz biorąc, wiedziałam, że moje szanse na ukończenie studiów w najbliższym czasie nie były zbyt dobre.

Odnieść sukces

Nie potrafiłam zrealizować swojego potencjału jako studentka, więc próbowałam to zrobić na gruncie zawodowym.

Po tym, jak zrezygnowałam z college'u, postanowiłam ponownie spróbować aktorstwa. Mój nauczyciel teatru przedstawił mnie menedżerowi, który również we mnie wierzył.

Podeszłam do aktorstwa tak samo, jak podchodziłam do wszystkiego — z nieskończonym entuzjazmem! O ile coś mnie nie rozproszyło... albo nie musiałam robić czegoś nudnego, w rodzaju uczenia się roli na pamięć, słuchania, gdy ktoś inny mówił, lub trwania w miarę nieruchomo, co zajmuje w sumie około dziewięćdziesięciu procent czasu zawodowych aktorów.

Odniosłam kilka wczesnych sukcesów, jednak w miarę upływu czasu okazji było coraz mniej (ostrzeżenie o treści: znajdziesz tu szczere omówienie zaburzeń odżywiania).

Moja menedżerka i agentka miała kilka pomysłów, jak ruszyć moją karierę z miejsca: „Zrzuć pięć kilo, a znajdziemy ci rolę w pilocie!”. Próbowалам nowej diety lub ćwiczeń, jednak nigdy nie potrafiłam wytrwać przy nich na tyle długo, żeby odniosły jakikolwiek skutek. Zniechęcałam się i poddawałam albo kończyły mi się pieniądze na zatrudnianie osobistego trenera, na którego od początku nie było mnie stać, albo kupowałam dehydrator lub inne bajery mające mi pozwolić przestrzegać najnowszej diety. Nie jestem pewna, czy kwalifikowałam się do diagnozy zaburzeń odżywiania, ale zdecydowanie mój sposób odżywiania był zaburzony (patrz ramka „Porozmawiajmy o jedzeniu” w rozdziale 11).

Wnosiłam swój wstyd i frustrację na każde przesłuchanie. Nie schudłam o pięć kilogramów. Widziałam inne dziewczyny wchodzące na przesłuchanie do tej samej roli i wydawały mi się szczuplejsze, ładniejsze albo lepiej przygotowane. Ja nawet nie pamiętałam mojej kwestii.

Poświęcałam kilka dni na przygotowania do przesłuchania, po czym gdy przychodziło co do czego, zachowywałam się na nim w sposób, który mówił reżyserowi: „Przepraszam, że zmarnowałam twój czas”.

Nie chodziło o samą grę aktorską. W ciągu dziesięciu lat po tym, jak zrezygnowałam z college’u, rzuciłam piętnaście różnych posad lub zostałam z nich zwolniona i zarzuciłam *kilka* pomysłów na karierę.

Jako pracownik byłam przede wszystkim nieprzewidywalna. Czasami bywałam gwiazdą. W mojej pierwszej pracy w domu opieki dla milionerów zauważyłam, że nie mają tam zorganizowanego systemu przyjmowania zamówień, więc go stworzyłam. Przychodziłam do pracy wcześniej, wykonywałam wszystkie dodatkowe obowiązki przed pójściem do domu i zostawałam dłużej, jeśli była taka potrzeba.

W innej pracy wyszłam w porze lunchu zobaczyć się z chłopakiem i już tam nie wróciłam. Domyślałam się, że mnie zwolnili, ale nie wiem tego na pewno. Jeśli dobrze pamiętam, to nie odebrałam telefonu, gdy do mnie zadzwonili, i nigdy więcej nie odwiedziłam tego McDonalda.

Zająć się domem – i wszystkimi domownikami

Jako dziecko lat dziewięćdziesiątych patrzyłam, jak moja matka wychowuje trójkę dzieci, pracuje zawodowo, utrzymuje porządek w domu, zarządza finansami i każdego wieczoru stawia na stole obiad.

Ja w wieku trzydziestu lat nie potrafiłam nawet utrzymać porządku w swoim samochodzie. Mój schowek był pełen niezapłaconych mandatów za złe parkowanie. Moja kariera aktorska stała w miejscu i zarabiałam na czynsz, pracując dorywczo jako kelnerka.

Wstydziłam się tego, jaki bałagan panował u mnie w domu. Czasami czułam się tak przytłoczona, że moja mama przychodziła i pomagała mi sprzątać. *Moja mama, która, jak pamiętacie, miała problem z poruszaniem się i cierpiała z powodu przewlekłego bólu! Nosila rzeczy do pomieszczeń, w których powinny się znajdować, i odkładała je na miejsce, zmywała moje naczynia i sprzątała w moim samochodzie, poruszając się o kulach.* Ja fizycznie byłam całkowicie sprawna, więc dlaczego nie mogłam tego robić sama?[‡]

Desperacko pragnąc udowodnić swoją wartość jako dorosła kobieta, wyszłam za mąż za chłopaka, z którym byłam od paru lat.

[‡] Tak, wróćmy do tego. Zjrzyj do rozdziału 4, „Jak ogarnąć funkcje wykonawcze”.

Zaplanowałam piękny ślub, zapisałam się na kurs tańca, znalazłam cudowną suknię ślubną, wyglądającą jak suknia balowa, i nauczyłam się walczyć. To małżeństwo przetrwało cztery miesiące.

Widziałam kobiety w moim wieku, które robiły oszałamiające kariery, miały stałe związki i idealne paznokcie. Tymczasem ja byłam spłukana, rozwiedziona i pracowałam w restauracjach, więc miałam zniszczone dłonie (krojenie cytryn w godzinach obiadowego szczytu, ponieważ nie potrafi się obliczyć, ile ich będzie trzeba na danej zmianie, naprawdę nie jest łatwe, zwłaszcza gdy na dodatek jest się niezdarą! Ale w końcu to nie miał być mój stały zawód... Musisz sobie poradzić, Jess, *nie bądź leniwa...*).

CZEGO SIĘ DOWIEDZIAŁAM

Wiedziałam, że nie jestem osobą, którą powinnam być, a przynajmniej nie stale, i zamiast znaleźć prawdziwe wyjaśnienie, akceptowałam i zinternalizowałam to, które mi podsuwano.

Jestem nieodpowiedzialna

„Odpowiedzialni ludzie kończą to, co zaczęli”, myślałam. „Nie wycofują się, nie odkładają na później ani nie unikają rzeczy, które powinni robić”. Ale ja? Ja wydawałam pieniądze, których nie miałam, na rzeczy, których nie potrzebowałam, lub aby zastąpić te, których nie mogłam znaleźć, a potem zapominałam zapłacić rachunki. Pojawiałam się na zajęciach, spotkaniach i w pracy spóźniona lub nieprzygotowana.

Składałam przyjaciółom obietnice i łamałam je, gdy coś odwróciło moją uwagę lub poczułam się przytłoczona.

Nie wydaje mi się, żeby ktokolwiek powiedział mi w twarz, że jestem nieodpowiedzialna, ale słyszałam, co mówiono o innych, którzy zawodzili w podobny sposób. Nietrudno było dodać dwa do dwóch.

Jestem bałaganiarą

Gdy dorastałam, miałam przezwisko Messy Jessie (Nieporządna Jessie). Zasłużenie. Mój pokój zazwyczaj wyglądał, jakby coś w nim wybuchło. W moim plecaku i na moim biurku stałe panował bałagan. Regularnie coś na siebie wylewałam.

Mimo że wyrosłam z tego przezwiska, nigdy nie wyrosłam z bałagania. Bałam się wizyty gości, ponieważ nie chciałam, żeby ludzie widzieli, jak wygląda moje mieszkanie. Gdy przyjaciele pytali, czy mogę ich odwiedzić do domu, moja decyzja nigdy nie zależała od tego, jak daleko mieszkali ani co miałam zaplanowane tego dnia, lecz od tego, ile rzeczy leżało na siedzeniu pasażera i czy będę w stanie przerzucić je do tyłu na tyle szybko, żeby nie musieli stać przez pięć minut na chodniku, nie mając do roboty nic innego niż oglądanie i osądzanie.

Moje myśli, emocje i mowa były równie nieuporządkowane. Myliło mi się, gdzie miałam się z kimś spotkać i pojawiałam się w niewłaściwym miejscu lub o niewłaściwym czasie. Przeskakiwałam etapy w budowaniu relacji, na przykład zapominałam, że trzeba sprawdzić, czy się kogoś *lubi*, nim zaczniesz się z nim umawiać na randki. Otwierałam

się zanadto przed nieznajomymi, lecz zapominałam wspomnieć o ważnych sprawach ludziom, z którymi byłam blisko.

Chciałam być zabawną, wyluzowaną przyjaciółką i partnerką. Chciałam być zorganizowana, bystra i zwięzła, ale miałam mnóstwo uczuć i zbyt wiele myśli, a gdy starałam się je wyrazić, słowa płynęły z moich ust niepohamowanym potokiem, pomieszane i zawsze kończyło się na tym, że zaczynałam przeproszać, że jestem tak niepozbierana.

Jestem „nieuważna”

Moi nauczyciele pierwsi zwrócili mi uwagę, że jestem „nieuważna”. Zapominałam oddawać zadania domowe, nie dotrzymywałam terminów i zapominałam o lunchu. Moje sprawdziany wracały z dopisanymi czerwonym długopisem uwagami: „Błędy wynikające z nieuwagi”. Zawsze byłam dzieckiem, które zajmowało drugie miejsce w dyktandzie, ale „mogłam być lepsza, gdybym tylko się uczyła”. Byłabym w stanie odpowiedzieć na pytanie nauczycielki, gdybym „uważała”.

Gdy dorosłam, tego typu błędy zaczęły mieć poważniejsze konsekwencje. Poszłam na rozmowę kwalifikacyjną w korporacji i poszło mi dobrze. Firma oferowała mi wyższą pensję niż kiedykolwiek miałam w życiu. Szybko przyjąłem propozycję i zaczęli dla mnie szykować biurko. Miałam dostać służbowy samochód! Wreszcie miałam być prawdziwie dorosła! Byłam strasznie podekscytowana, dopóki nie otrzymałam od nich telefonu.

Sprawdzili mnie i okazało się, że moje prawo jazdy zostało zawieszone. Nie mogli mnie zatrudnić, bo nie mogli mi pozwolić na prowadzenie służbowego samochodu.

Moje prawo jazdy zostało zawieszone z powodu stłuczonego tylnego światła, co wydarzyło się cztery miesiące wcześniej. Naprawiłam światło, ale zapomniałam zapłacić mandatu — kolejny „błąd wynikający z nieuwagi”.

Przeciągłe echo tych przekonań

Nadal czasami mówię do siebie te negatywne rzeczy, mimo że już wiem lepiej. Te osądy — nawet gdy już wiem, jak bardzo są niesłuszne, nawet teraz, gdy rozumiem biologiczne mechanizmy trudności, z którymi się mierzę i za które się obwiniam — są ugruntowanymi przez dekady ścieżkami nerwowymi, którymi nadal odruchowo podążają moje myśli.

W dniu, w którym pisałam tę część rozdziału, miałam moderować dyskusję online, której przygotowanie zajęło kilka miesięcy. Zbyt szybko zerknęłam w kalendarz i przeoczyłam to, że powinnam się zalogować pół godziny przed jej rozpoczęciem. Jak tylko uświadomiłam sobie swój błąd, popędziłam do swojego biura, przyłączyłam się do spotkania na wideoczasie o kwadrans spóźniona i odetchnęłam z ulgą, że przynajmniej pojawiłam się tam przed rozpoczęciem dyskusji — po czym uświadomiłam sobie z przerażeniem, że bateria mojego laptopa pokazuje 3% i *zapomniałam ładowarki*.

Wiedziałam, jak to będzie wyglądać. Wiedziałam, co ludzie sobie pomyślą.

„Co za nieodpowiedzialność”, słyszałam w głowie ich głosy, rozpaczliwie przekopując się przez bałagan w moim plecaku i powstrzymując łzy. Jeszcze miałam nadzieję, że się myliłam, że moja ładowarka gdzieś tam jest. Nie było jej.

„*Na pewno ma to gdzieś*”.

Ale to nieprawda, ja *bardzo* się przejmuję i naprawdę rozpaczliwie pragnę być tą osobą, którą powinnam być. Próbowалам. Próbowалам wszystkiego, co sugerowali mi pełni dobrych chęci lekarze, nauczyciele, przyjaciele, rodzice, profesjonalści i obcy w internecie, jak również tego, co wymyśliłam i odkryłam sama. Udało mi się wyewoluować ponad złe mechanizmy przystosowawcze, które wymieniam w tym rozdziale, jednak chciałam o nich wspomnieć, ponieważ tak wielu z nas przechodzi przez życie bez potrzebnego wsparcia i strategii, które naprawdę miałyby dla nas sens. To był mój pierwszy zestaw „narzędzi”.

SKRZYNKA Z NARZĘDZIAMI

Można to sprowadzić do pięciu strategii, których kiedyś używałam. Bez przerwy. Zebrałam je tu dla Twojej wygody.

1. ZAPRZECZANIE

Bardzo niewiele osób wiedziało, jak jest mi ciężko, bo stałam się mistrzynią udawania, że wszystko jest w porządku. Niepokój pozwalał maskować moje zapominalstwo (*Czy na pewno to zrobiłam? Lepiej*

sprawdzę. Lepiej sprawdzę jeszcze raz). Niepokój ukrywałam pod maską wesołości (*Wszystko w porządku, nic mi nie jest*). Udawałam, że pamiętam imiona ludzi, równocześnie szukając w myślach jakichś wskazówek. Udawałam, że zaczęłam pracować nad projektem, który miałam skończyć na następny tydzień. Udawałam, że trzymam się swojego budżetu i mogę sobie pozwolić wyjść na kolację tego wieczoru. Udawałam, że nie mam potrzeb albo że to nic takiego, jeśli nie zostaną zaspokojone. Udawałam, że wcale nie zapomniałam laptopa na zajęcia — po prostu *wolałam* robić notatki ręcznie. Udawałam, że nie potrzebuję pomocy.

2. PRZEPRASZANIE

Skoro już ludzie musieli wiedzieć, że nie byłam w stanie sprostać najprostszych oczekiwaniom, to przynajmniej powinnam czuć się z tego powodu stosownie źle. Doszłam do punktu, w którym regularnie przepraszałam za rzeczy, które nawet nie były moją winą, ponieważ *zakładałam, że były*. Przepraszałam wszystkich, jeśli z jakiegoś powodu byli zdenerwowani i przyjmowałam moralne osądy, które się z tym wiązały. W końcu „nie powinnam” mieć aż takich trudności, a już na pewno nie w tym wieku. Powinnam wiedzieć lepiej. To musiała być moja wina.

3. BŁAGANIE

Błagałam. O przebaczenie, o pożyczkę, o kolejną szansę, o przedłużenie terminu, o anulowanie mandatu, o to, żeby szef mnie nie zwolnił, żeby nie osądzano stanu mojego domu lub mojego samochodu.

Czasami nawet o pomoc, gdy już stawało się jasne, że jej potrzebowałam. O szansę, żeby „móc to wynagrodzić” lub „następnym razem zrobić to lepiej”.

4. LICZENIE, ŻE NASTĘPNYM RAZEM BĘDZIE LEPIEJ

Skoro nie mogłam spełnić oczekiwań, to mogłam próbować je przekroczyć. Mogłam dawać zbyt wiele, pracować zbyt ciężko, za wszystko planować. Zapomniałam komuś kupić prezentu urodzinowego za 30 dolarów? Naprawiałam to, dając bon podarunkowy na 100. Spóźniałam się do pracy piętnaście minut — to może zostaną dwie godziny dłużej? Pracowałam przez całą noc tylko po to, żeby znowu kogoś nie zawieść. Robiłam listy... i listy list. Zaczynałam się przygotowywać do wyjścia całą godzinę wcześniej, tak żeby móc zdążyć na czas. Próbowałam przewidzieć wszystko, co mogłoby pójść nie tak, i przygotować się na wszystkie te scenariusze, po czym zawsze i tak okazywało się, że coś przeoczyłam.

5. STARANIE SIĘ BARDZIEJ

Nigdy nie zapomnę tego zdania, które widziałam na tak wielu swoich arkuszach ocen, oprócz „duży potencjał” — „powinna starać się bardziej”. Gdy więc nie udawało mi się zrealizować mojego potencjału, właśnie to próbowałam robić. Starałam się bardziej, jednak życie stawało się coraz bardziej skomplikowane i miałam na głowie coś więcej niż tylko odrabianie zadań domowych... I tak moje przekonanie, że nie staram się dostatecznie, stało się jeszcze bardziej zdradzieckie.

Nie robię dostatecznie dużo

Wiecznie czułam się, jakbym powinna robić *więcej*. Leki faktycznie mi na to pozwalały. W wieku piętnastu lat chodziłam do szkoły średniej, robiłam kurs pisanie książek dla dzieci, trenowałam pływanie, pracowałam w lokalnej fast-foodowej restauracji i umawiałam się z chłopakami, jednocześnie usiłując być profesjonalną aktorką. Naprawdę dochodziłam do granic możliwości mojego mózgu i ciała, nawet na lekach.

Jako dorosła nie zwalniałam tempa. Zawsze było jeszcze coś, co mogłabym robić... dla kariery, rodziców, przyjaciół, partnerów, komfortu finansowego, wyglądu i swojej przyszłości. Zmuszałam się do przyjęcia drugiej (lub trzeciej) pracy, dokończenia dodatkowych ćwiczeń fizycznych, zapisywałam się na kolejne zajęcia, pojawiałam się tam, gdzie wydawało mi się, że będę potrzebna. Próbowałam korzystać z poradników, seminariów i każdej strategii organizowania, jaką ktokolwiek mi zasugerował. Ilekroć ktoś czegoś ode mnie potrzebował, zapominałam o własnych potrzebach. Gdy nie udawało mi się zrobić tego, co sobie zaplanowałam, robiłam sobie wymówki: „Przestań być taka leniwa. Jesteś za bardzo roztrzępana. Zbyt łatwo się poddajesz”.

Obserwując, jak męczę się bezskutecznie z jakimś zadaniem, jeden z moich przyjaciół zapytał mnie kiedyś:

— Nie zastanawiałaś się, czy istnieje łatwiejszy sposób robienia tego?

Spojrzałam na niego.

— Nie, jestem przyzwyczajona, że jest mi trudno.

Im bardziej starałam się sprostać oczekiwaniom wszystkich, tym mniej mi się to udawało. Starałam się coraz bardziej, poruszałam się szybciej, aż wszystkie moje wysiłki

„Jestem przyzwyczajona, że jest mi trudno”.

sprawały wrażenie chaotycznych i gorączkowych. Próbowалам zapaмиętywać role, prowadząc samochód i robiąc makijaż. Jadłam podczas pracy. Wysyłałam wiadomość po kłótni do mojego chłopaka podczas spotkania z przyjaciółmi albo odwoływałam spotkania, żeby przyjąć dodatkową zmianę w pracy. Zatrzymywałam się tylko wtedy, gdy już naprawdę fizycznie nie byłam w stanie zrobić więcej i padałam z wycieńczenia.

W końcu się wypaliłam.

Jedyna rzecz, której nie spróbowałam

Mając trzydzieści dwa lata, byłam rozwiedziona, spłukana i mieszkałam z mamą. Miałam okropne długi, nie pamiętałam, kiedy ostatnio spędziłam czas z przyjaciółmi i nie byłam pewna, czy naprawdę mnie lubią.

Miałam wrażenie, jakby mój mózg strajkował. Byłam wyczerpana i pozbawiona złudzeń. Na niczym mi już nie zależało. Nie wiedziałam, co dalej robić. Nie potrafiłam stać się lepsza, nie byłam w stanie wszystkich uszczęśliwić ani schudnąć o pięć kilogramów. Wiedziałam, że to, co robię, nie działa.

Byłam gotowa zaakceptować, że nie jestem w stanie stać się tą osobą, którą wszyscy chcieli, żebym była. Nie byłam już kimś, kto

miał wielki potencjał, raczej szybko stawiałam się kimś, kto nigdy go nie zrealizował.

Ze wszystkich sił starałam się dopasować do oczekiwań innych, tak że nigdy nie poznałam osoby, którą naprawdę byłam. Wydawało mi się, że próbuję „zrealizować swój potencjał” i „być najlepszą wersją siebie”, jednak tak naprawdę ze wszystkich sił starałam się być *kimś innym*.

Pierwszą osobą, która zakwestionowała moje przekonanie, że muszę się zmienić, by odnieść sukces, nie była terapeutka ani lekarka, ani nawet moja mama, lecz Allison, life coach dla aktorów.

Moja kariera aktorska tak naprawdę nie ruszyła z miejsca od dziesięciu lat.

Poszłam na jeden z prowadzonych przez Allison warsztatów, na których ta wyjaśniła swoją rolę jako life coacha i pozwoliła nam zadawać pytania.

Podniosłam rękę.

— Jak mogę zrzucić pięć kilo?

Uśmiechnęła się do mnie.

— Dlaczego pytasz? Nie musisz zrzucać pięciu kilo.

Pokręciłam głową.

— Nie rozumiesz, owszem, muszę. Jeśli chcę odnosić sukcesy jako aktorka, to muszę schudnąć pięć kilo. Jak mogę to zrobić?

Patrząc wstecz, myślę, że tak naprawdę pytałam o to, jak mogę sprostać oczekiwaniom, które mieli wobec mnie moja agentka i menedżer. Jak mogę stać się osobą, którą wszyscy mówią, że powinnam być?

Odpowiedziała:

— Nie musisz być mniejsza. Powinnaś być większa. — Nie rozumiałam. — Sądzisz, że musisz być mniejsza, więc usiłujesz się taka stać. I może to miało sens dziesięć lat temu, gdy miałaś grać nastolatki, ale teraz jesteś kobietą. Możesz zajmować więcej miejsca.

„Jeszcze nawet nie wiemy, w co powinnaś inwestować swój wysiłek”.

Ta odpowiedź mnie zirytowała.

Byłam *pewna*, że ona nie ma racji.

Jednak im więcej o tym myślałam, tym bardziej sobie uświadamiałam, że to była pierwsza osoba, która powiedziała mi, że nie muszę nadal się męczyć, próbując osiągnąć coś, co mimo moich starań leży poza moimi możliwościami. Stwierdziłam, że powinnam wysłuchać, co jeszcze ma do powiedzenia, nawet jeśli mogłam sobie pozwolić jedynie na kilka spotkań z nią.

Na pierwsze spotkanie przyszedłam z pieniędzmi, które powinnam była przeznaczyć na zakupy spożywcze, i zapytałam:

— A więc co muszę zrobić?

— Nic — odpowiedziała.

— Jak to *nic*?

Allison powiedziała mi, żebym przestała robić wszystko. Przestała chodzić na zajęcia z aktorstwa, przestała chodzić na przesłuchania, przestała próbować schudnąć, przestała czytać poradniki, przestała reagować na żądania i kryzysy innych ludzi, przestała próbować nadganiać stracony czas, jeśli chodzi o karierę, związki czy przyjaźnie.

— Jeszcze nawet nie wiemy, w co powinnaś inwestować swój wysiłek.

Całe życie sądziłam, że muszę starać się bardziej, więc sama myślałam o tym, żeby odpuścić sobie wszystko i w ogóle *przestać się starać*, była dla mnie przerażająca. Ale próbowałam już wszystkiego innego.

Tak więc chociaż wydawało mi się, że jestem ze wszystkim zapóźniona i *nie mam czasu, żeby przestać coś robić*, przestałam. Żadnych przesłuchań. Żadnych telefonów do menedżera. Żadnych diet. Żadnych prób wynagrodzenia przeszłych krzywd rodzinie i przyjaciołom.

I to zadziało.

W przeciągu miesiąca, *który wydawał się ciągnąć przez całe wieki*, zrozumiałam, w co powinnam inwestować swój wysiłek.

Nie próbowałam robić już *wszystkiego*, co, jak byłam przekonana, powinnam robić, żeby odnieść sukces. Wreszcie zrozumiałam, że to nie zadziała. Gdyby miało zadziałać, to już by się tak stało. Robiłam to od tak dawna, a jedyne, co osiągnęłam, to doprowadziłam się do wyczerpania. Zrozumiałam, że zamiast tego powinnam ustalić przede wszystkim, *dlaczego to, co robiłam do tej pory, nie działało*, chociaż wszyscy dookoła mówili mi, że powinno.

Wróciłam do Allison z nowym pomysłem. Oznajmiłam jej, że muszę zrozumieć, co stoi mi na przeszkodzie i co mogę z tym zrobić. Zgodziła się ze mną.

— Gdy byłam dzieckiem, zdiagnozowano u mnie ADD, więc może o to chodzi? Od czasu do czasu natrafiałam na jakąś strategię, która pomagała mi przez jakiś czas, ale potem przestawałam z niej korzystać i o niej zapominałam, po czym nie potrafiłam już jej sobie przypomnieć, gdy była potrzebna. Może mogłabym ustalić, z czym mam największy problem, znaleźć strategię, które mogłyby pomóc, i zapisać je gdzieś, gdzie mogłabym je znaleźć w razie potrzeby.

— To znaczy w notesie?

Pokręciłam głowę. Zawsze gubiłam notesy. Gubiłam *wszystko*.

— Na YouTube.

Wiedziałam, że nie zgubię YouTube'a.

Rada Allison naprawdę się sprawdziła w moim przypadku, dlatego zawarłam w tej książce (w dodatku B) przyzwolenie, żebyś zrobił to samo. Jeśli wkładany przez Ciebie wysiłek nie przynosi rezultatów, masz zgodę, żeby na jakiś czas po prostu sobie odpuścić.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Gdy Twój mózg działa inaczej, musisz próbować innowacyjnych metod!

// Świat ADHD czekał na tę książkę od lat, wstrzymując oddech!

Edward Hallowell

lekarz, współautor książek *Driven to Distraction* i *ADHD 2.0*

Czujesz, że ciągle musisz nadganiać? Gubisz kolejne ważne dokumenty, zapominasz o spotkaniach? A może przez długie minuty tkwisz w chaosie własnych myśli? ADHD potrafi sprawić, że codzienne życie staje się prawdziwym koszmarem — skrajnie trudne wyzwania, frustracja i poczucie, że jesteś dziwadłem. A to nie jest Twoja wina! Twój mózg działa inaczej, ale nie musisz z tym walczyć. Możesz odzyskać pewność siebie i spokój. Możesz żyć pełnią życia!

Oto przewodnik, który ułatwi Ci życie z ADHD. Dzięki niemu przekonasz się, że zamiast walczyć z naturalnymi skłonnościami lub próbować je leczyć, osiągniesz lepszy efekt, jeśli będziesz z nimi współpracować. Poznasz skuteczne strategie, które pozwolą ci dostosować swoje otoczenie i uczynić je bardziej przyjaznym, sprzyjającym koncentracji. Dowiesz się, jak efektywnie zwalczać rozproszenie, planować z większą pewnością i zbudować zdrową świadomość czasu. Nauczysz się też lepiej nazywać i regulować własne emocje. Ta książka, napisana przez mózg z ADHD z myślą o ludziach z takimi mózgami, jest wyjątkowo przyjazna dla osób z ADHD, które znajdą w niej cenne wskazówki, strategie i wyniki najnowszych badań.

Jessica McCabe jest amerykańską autorką i aktorką, najbardziej znaną jako twórczyni kanału na YouTube *How to ADHD*. Jest również ceniona za wystąpienia publiczne. Po latach zmagania z różnymi wyzwaniami związanymi z ADHD stała się ważnym głosem w społeczności ADHD, z którą dzieli się praktycznymi poradami i strategiami opartymi na badaniach i własnych przeżyciach.

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1535-0



9 788328 915350

cena: 69,00 zł