

JESSICA MCCABE

TRĂIND CU ADHD

Cum să-ți înțelegi creierul și să
lucrezi cu el (nu împotriva lui)

Traducere din limba engleză:
VIFOR ROTAR

EDITURA  HERALD
București

*Pentru curioși, deschizători de drumuri, pentru cei care
își caută calea.*

*Pentru cei care încep proiecte, cei care își asumă riscuri, cei care
rezolvă probleme.*

*Pentru cei care fac prea multe
și cei care sunt îngrijorați că nu fac destul.*

*Pentru cei care fac lucrurile diferit,
pentru că doar așa știu cum să le facă.*

*Pentru versiunea din universul paralel a eului meu din trecut, care
ar fi putut să-și îndeplinească visul de a merge la o universitate
dacă ar fi dat peste această carte în biblioteca pe care o iubea, de la
colegiului comunitar la care studia.*

*Pentru mama mea, căreia i-ar fi fost mai ușor să mă înțeleagă și să
mă susțină dacă ar fi știut informațiile din această carte.*

Pentru tatăl meu, care poate s-ar fi regăsit în aceste pagini.

*Pentru Creierile ADHD și Inimile care le iubesc. Fie ca această
carte să-ți însușească puterea de a fi cine ești și de a înfăptui ce dorești să
înfăptuiești.*

Cuprins

Introducere	9
Notă despre limbaj	16
CAPITOLUL 1	
Cum să eșuezi în orice	21
CAPITOLUL 2	
Cum să... ADD ADHD	39
CAPITOLUL 3	
Cum să te (hiper)concentrezi	62
CAPITOLUL 4	
Cum să... funcționezi (executiv)	86
CAPITOLUL 5	
Cum să dormi	110
CAPITOLUL 6	
Cum să vezi timpul	135
CAPITOLUL 7	
Cum să-ți motivezi creierul	160
CAPITOLUL 8	
Cum să-ți amintești lucruri	188
CAPITOLUL 9	
Cum să simți	214
CAPITOLUL 10	
Cum să o dai cu oamenii	243

CAPITOLUL 11

Cum să faci să-ți fie și mai greu cu ADHD	273
--	------------

CAPITOLUL 12

Cum să... chestii legate de inimă	310
--	------------

CAPITOLUL 13

Cum să schimbi lumea	343
-----------------------------	------------

Povești și finaluri	372
----------------------------	------------

Stai, ar mai fi ceva!!!	383
--------------------------------	------------

Anexa 1. Fișă de lucru pentru trusa cu instrumente	391
---	------------

Anexa 2. Bilet de învoire	392
----------------------------------	------------

Anexa 3. Fișă de lucru pentru analiză decizională	393
--	------------

Anexa 4. Depășirea obstacolelor	395
--	------------

Anexa 5. Bingo cu puncte forte	397
---------------------------------------	------------

Glosar	398
---------------	------------

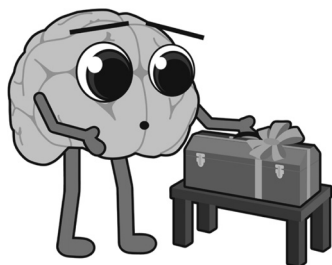
Organizații care oferă sprijin	402
---------------------------------------	------------

Mulțumiri	405
------------------	------------

Index	408
--------------	------------

Bibliografie și resurse suplimentare	416
---	------------

Introducere



Nu scrii pentru că vrei să spui ceva; scrii pentru că ai ceva de spus.

– F. SCOTT FITZGERALD

Bună, Creierelor!

Ați dat de cartea mea! O CARTE! Cum s-a întâmplat asta? Păi, mai întâi a trebuit să scriu una. Deci cum de cineva cu ADHD¹, ca mine, s-a înghămat la o treabă atât de anevoioasă? Pentru că pierd și uit lucruri, iar ceea ce am învățat în ultimii 7 ani este prea important pentru a fi uitat. După cum voi explica în Capitolul 1, intenția mea în lansarea canalului YouTube *How to ADHD* [Cum să ADHD] a fost să pun tot ce am învățat despre ADHD într-un singur loc, astfel încât să pot găsi din nou toate informațiile atunci când aveam să am nevoie de ele.

Ei bine, au trecut câțiva ani de-atunci. De-a lungul procesului de creare a canalului de YouTube, am dezvoltat o înțelegere profundă și detaliată a obstacolelor invizibile cu care tind să se confrunte cei cu ADHD, precum și a modalităților noastre de a le face față. Videoclipurile (aproape) săptămânale în care am împărtășit ceea ce am învățat, fiecare pas al călătoriei mele, m-au ajutat pe mine și

¹ Tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție. (*N. red.*)

pe alte câteva milioane de oameni să învățăm să lucrăm cu creierul nostru, nu împotriva lui.

De fapt, eu și echipa mea am făcut atât de multe videoclipuri, încât până și eu sunt puțin copleșită de cantitatea de informații pe care am adunat-o! Uneori mi-aș dori să frunzăresc un cuprins sau să apăs CTRL+F¹ ca să caut prin canalul de YouTube sau prin propriul creier.

Până când va fi posibil să fac asta, pun într-o carte cele mai importante informații pe care le-am învățat – ce a fost cel mai util pentru mine și pentru comunitatea mea. Ceva tangibil, cu o copertă, un cuprins și un glosar. O referință pentru a-mi aminti de un instrument pe care să îl pot folosi atunci când mă simt blocată. Și dacă îl uit din greșeală în autobuz, cum am făcut cu jumătate dintre caietele mele de școală, pot cumpăra unul nou, oriunde m-aș afla în lume. (Salutare, Creiere din alte țări!!)

Dar mai important de atât, am vrut să scriu o carte care să ofere oamenilor senzația pe care ar fi avut-o dacă mi-ar fi văzut conferințele TEDx, dacă ar fi făcut un maraton de vizionare al videoclipurilor mele, dacă ar fi zăbovit în secțiunea de comentarii sau ar fi ieșit la o cafea cu mine. Am vrut să le ofer celorlalți, dacă se poate, ceea ce am aflat în călătoria mea: o înțelegere profundă a felului în care funcționează creierul nostru, un sentiment de solidaritate și un set de strategii adaptate provocărilor specifice cu care ne confruntăm în realizarea a ceea ce ne-am propus. Am vrut să fac vizibile obstacolele noastre invizibile pentru cât mai mulți oameni posibil, așa încât să nu ne mai învinovățim că

Gândiți-vă la această carte ca la un ghid despre ADHD, un ghid plin de informații, cercetări, strategii și validare, unul care explică și justifică modul în care funcționează creierul nostru.

¹ Combinație de taste care oferă o scurtătură utilizatorului pentru a căuta ceva într-un fișier mai rapid. (*N. red.*)

ne împiedicăm de ele, și să înțelegem cum să le facem față. Și am vrut să pun totul într-o singură carte.

A fost un proiect ambițios și n-am prea știut cum să-l duc la îndeplinire. Am fost chiar sigură că nici măcar nu era posibil, de multe, *multe* ori chiar în timp ce lucram la el. Dar am folosit cartea pe care o scriam pentru a mă împinge dincolo de linia de sosire – explorând instrumentele, citind anecdotele de final pentru fiecare capitol când mă simțeam descurajată și... ei bine, iat-o!

Ceea ce ții în mâini acum este cartea de care aveam eu nevoie și pe care nu am avut-o. Poate că este cartea de care și *tu* aveai nevoie și pe care nu o aveai.

Gândește-te la ea ca la un ghid despre ADHD, un ghid plin de informații, cercetări, strategii și validare, unul care deopotrivă explică și acceptă modul în care funcționează creierul nostru. Nu vei găsi soluții universal valabile pentru gestionarea ADHD, ci un set de instrumente pe care le-am adunat din comunitate, de la experți în ADHD, din experiența trăită și din cercetare. Vei găsi, de asemenea, aprofundări ale însuși motivului pentru care avem nevoie de aceste strategii, astfel încât să le poți alege pe cele care ți se potrivesc vieții și creierului tău unic. Informațiile și strategiile oferite în aceste capitole sunt menite să le insufle încredere celor cu ADHD, să lumineze și să sprijine eforturile celor care iubesc pe cineva cu ADHD și să fie de ajutor pentru oricine este pur și simplu om.

Cum să... (citești această) carte

Această carte a fost scrisă de cineva cu ADHD pentru alții cu ADHD. Acestea fiind spuse, celor cu ADHD adesea le vine greu să lectureze cărți. Tindem să fim distrași (sau plictisiți), să uităm ceea ce tocmai citim, să nu putem sta locului sau să ne holbăm la același paragraf timp de 5 minute, incapabili să-l citim efectiv.

Din acest motiv, am fost hotărâtă să scriu această carte într-un mod care să fie prietenos cu ADHD-ul. Paginile au mult spațiu alb, paragrafele sunt scurte și chiar se simte plăcut să ții cartea în mâini. Am inclus și multe „scurtături” în lecturare de-a lungul cărții: ai citate extrase, liniuțe și subtitluri îngroșate pe care îți poți arunca un ochi pentru a prinde ideile principale. Am lucrat îndeaproape cu editoarea mea (foarte răbdătoare!) pentru a face textul cât mai prietenos posibil pentru cei cu ADHD, având în vedere că e o carte plină de informații.

Am inclus și citate ale Creierelor din cadrul Comunității *How to ADHD*. Aceștia își împărtășesc experiențele personale, inclusiv felul în care găsesc căi de a se strecura printre obstacole și cum lucrează cu propriul creier, în cazul în care ai nevoie de idei pentru cum să aplici oricare dintre aceste instrumente. Am scris și capitolele astfel încât să le poți citi secvențial sau să sari la cele care te interesează fără a pierde informații importante – la urma urmei, învățăm în funcție de ce ne interesează! Aproape fiecare capitol este împărțit în 4 secțiuni.

1. EXPERIENȚA DE...

La începutul fiecărui capitol descriu experiența mea trăită cu privire la subiectul capitolului, cu care tind să se identifice cei cu ADHD. Câteodată devin puțin cam literară în aceste secțiuni. Se întâmplă să folosesc metafore, hiperbole sau glume pentru a le face mai distractiv de citit (și, să fim sinceri, de scris). Dacă nu-ți place să citești astfel de lucruri – sau dacă preferi limbajul literal, limbajului figurat și tot ce vrei este să ajungi la esențial – răsfoiește (sau sari peste) introducerile capitolelor.

Aceste secțiuni tratează uneori subiecte grele din punct de vedere emoțional, în special cele care deschid capitolele „Cum să simți”, „Cum să... chestii legate de inimă” și „Cum să o dai cu oamenii”. A fost important pentru mine să fiu sinceră în legătură cu experiențele mele pentru că lucrurile cu care ne luptăm în

aceste domenii ale vieții pot fi profund dureroase, dar nu ezita să stai deoparte sau să treci mai departe dacă așa simți.

2. CE AM ÎNVĂȚAT

În această secțiune, împărtășesc informațiile care m-au ajutat cel mai mult în propria călătorie, precum și informațiile cu care a rezonat cel mai mult comunitatea mea. Dacă îți plac explicațiile științifice pe înțelesul tuturor din videoclipurile mele tip prelegere, această parte a capitolului este pentru tine.

Am adunat date certe și informații din surse credibile, cum ar fi studii de tip *peer-review*, cărți ale unor specialiști în coaching pentru ADHD, medici și cercetători, dar și conversații cu experți în domeniu. Acestea fiind spuse, sunt mult, mult, mult mai multe de știut despre fiecare dintre aceste subiecte, mult mai multe decât aş putea include într-o singură carte, iar cercetări noi sunt publicate tot timpul. Dacă ești foarte curios, consideră aceste informații ca pe o rampă către și mai multă învățare – și consultă lucrările de cercetare citate în linkul de la pagina 416 dacă vrei să aprofundezi domeniul.

3. TRUSA CU INSTRUMENTE

În fiecare secțiune cu instrumente, vei găsi strategii care mai degrabă lucrează *cu* creierul tău cu ADHD decât împotriva lui. Strategiile pe care le-am inclus sunt susținute de cercetare, recomandate constant de specialiști în coaching pentru ADHD și/sau mi-au fost de ajutor mie și comunității mele. Fiecare astfel de secțiune are 4 sau 5 strategii (instrumente) principale bazate pe dovezi, precum și câteva moduri în care pot fi utilizate fiecare.

Este important de menționat că niciunul dintre aceste instrumente nu este o baghetă magică care va elimina fără să simți obstacolele cu care se confruntă cei cu ADHD. Fiecare dintre noi are instrumente de bază care dau mai des rezultate

și câteva instrumente pe care le folosește doar ocazional. Și cu toții avem zile în care nimic nu pare să meargă. Speranța mea este ca până la sfârșitul acestei cărți, să ai o trusă cu instrumente personale și o varietate de opțiuni. Din experiența mea, varianta asta e mai bună decât să ai în trusă doar un bilețel cu mesajul „încearcă mai mult”. Chiar dacă nu folosești niciodată unele dintre aceste instrumente, ele sunt acolo pentru tine atunci când vei avea nevoie de ele.

La pagina 391, vei găsi o fișă pentru a-ți putea crea o trusă cu instrumente nou-nouță – fă copii, rupe-o, scrie pe ea, fă orice vrei. Acolo vei găsi spațiu pentru a enumera trei instrumente pe care dorești să le încerci, cât timp te angajezi să le încerci (poate dura ceva până când unele strategii să devină confortabile/obișnuințe pentru a ne ușura viața) și cu ce scop. Există un motiv pentru care este limitată la trei instrumente. Am alcătuit această pagină cu instrumente în decursul a 7 ani, deprinzând un instrument pe săptămână. Și chiar și atunci devenea copleșitor uneori. Avem un creier care dorește să le facă pe toate odată, dar îți sugerez să adaugi treptat mai multe instrumente, pe măsură ce ajungi să te simți în largul tău cu (sau decizi că le urăști pe) cele pe care le încerci în prezent.

4. ANECDOTA DE FINAL

După ce am petrecut luni sau chiar ani studiind un anumit subiect, perspectiva mea asupra acestuia se schimbă adesea. Secțiunea finală din fiecare capitol împărtășește această schimbare de perspectivă. Am inclus aceste povești pentru a-ți aminti ție (și mie) că nu există o modalitate unică de a privi un subiect și că putem învăța oricând ceva nou – nu doar informații noi, ci

noi moduri de a-l privi. Este unul dintre lucrurile minunate la a avea un creier.

E CARTE? E CARTE.

Așadar, iat-o. *Trăind cu ADHD: Cartea.*

Toată această călătorie a început ca un proiect personal – o încercare de a înțelege cum să lucrez mai eficient cu creierul meu.

A devenit rapid un proiect de grup. Comunitatea mi-a sărit în ajutor înainte să mă gândesc să i-l cer. Am învățat multe din cele scrise aici din conversațiile cu Creiere, Inimi, experți în ADHD și cercetători.¹

De-a lungul anilor, am purtat discuții lungi și profunde despre ce înseamnă să ai ADHD. Despre cum a fi „normal” nu este un obiectiv realist, dar a fi funcțional *este*. Despre cum uneori, paradoxal, a fi funcțional înseamnă a ne comporta în moduri *mai puțin* (neuro)tipice, astfel încât să putem fi oameni mai sănătoși psihic, mai fericiți și mai generoși atât pentru noi înșine, cât și pentru cei pe care îi iubim.

Tot ce am învățat îți ofer ție, cititorule, înapoi. Sunt foarte mândră de cum a ieșit această carte. Îți mulțumesc că ți-ai croit drum către aceste pagini. Permite-i creierului tău să exploreze această carte așa cum dorește. Această carte a fost scrisă pentru creierul tău și sper ca el să se bucure de ea. Iar dacă aici ne întâlnim prima oară...

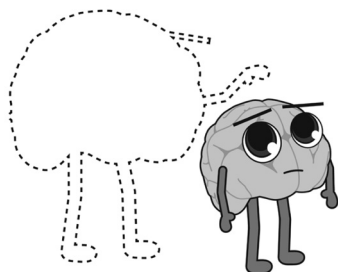
Bună, Creiere!

Bun-venit în comunitate!

¹ Îi numesc pe urmăritorii mei „Creiere” (Bună, Creiere!), întrucât creierul lor este cel care i-a adus pe canalul meu de YouTube. În plus, sunt aici să învețe despre creierul lor. Când oamenii își croiesc drum către canalul meu pentru că iubesc pe cineva cu ADHD și vor să-l înțeleagă mai bine, îi numesc „Inimi” (Bună, Inimi!) pentru că inima lor este cea care i-a condus acolo. (Pe lângă ceea ce poți învăța în această carte, am scris un întreg capitol pentru Inimi; vezi pagina 310.)

Capitolul 1

Cum să eșuezi în orice



Fii tu însuși!... Nu, nu așa!

– SOCIETATEA

POTENȚIALUL

Toată viața mea am simțit că nu reușesc să fiu persoana care trebuia să fiu.

Când eram mică, mama mă lăsa la școală – cu părul împletit, jacheta curată și caldă de la cât se învărtise în uscător, citind în liniște o carte nouă. La sfârșitul zilei, tata venea să mă ia – murdară, răvășită, cu ghiozdanul desfăcut și dezordonat, tremurând neliniștită pentru că uitasem jacheta.

Mergeam la școală arătând ca persoana care trebuia să fiu. Mă întorceam acasă arătând ca... mine.

Și nu eram cine se așteptau să fiu.

Când ai 8 ani, oamenii se așteaptă să te poți îmbrăca singură, să ai șireturile mereu legate și ghiozdanul închis. Cerințe elementare. Când ai 30 de ani, lumea se așteaptă să te prezinți la serviciu la timp, să-ți plătești facturile și să pui benzină în mașină *înainte* să rămâi cu rezervorul gol.

Nu m-am priceput niciodată prea bine la îndeplinirea așteptărilor de bază.

Puteam, în schimb, *să le depășesc*.

La școală dădeam teste standardizate în fiecare an. Aceste teste îmi măsurau performanța la fiecare materie la nivel de clasă. În clasa a III-a, înțelegerea mea la citit a ieșit „SPL”. Mi-am întrebat învățătoarea ce însemna. N-a știut, așa că l-a întrebat pe director. El ne-a spus: „Studii postliceale”. (Chiar îmi plăcea să citesc.)

În liceu, mi s-a dat să scriu un eseu. Nu-mi amintesc care era subiectul, dar am hotărât că – pentru a mă documenta cum se cuvine – trebuia să merg la o fermă de rațe, să cumpăr niște ouă, să clocesc acele ouă, să le fac să eclozeze, să cresc rășuștele și apoi să le învăț să înoate în cadă. Apropo, nu era un proiect pentru o competiție științifică. L-am făcut pentru ora de *engleză*. Nu sunt sigură de ce am simțit că trebuie să merg atât de departe, dar, în ziua în care mi-am prezentat lucrarea la clasă, eram singura elevă care se plimba prin campus cu trei rășuște după ea.

La facultate, m-am înscris la mai multe cursuri în domeniul muzicii pentru că voiam să-mi susțin iubitul de atunci, care era muzician. Nu aveam de gând să fiu compozitoare, dar am urmat un curs de compoziție unde am învățat să scriu muzică folosind matematica. Și la asta am fost destul de bună!

Profesorul mi-a dat același feedback pe care îl auzisem de-a lungul întregii mele vieți: „Ai atât de mult potențial!”

Profesorul mi-a dat același feedback pe care îl auzisem de-a lungul întregii mele vieți: „Ai atât de mult potențial!”

AȘTEPTĂRI

Faptul că *uneori* puteam depăși așteptările făcea să fie și mai frustrant pentru mine – și pentru toți cei din jurul meu – atunci când nu le satisfaceam pe cele elementare.

Fii o fiică bună!

Ca fiică, se presupunea că trebuia să-mi fac părinții mândri.

Dar îmi era greu să satisfac cele mai multe dintre așteptările părinților mei în ceea ce mă privea: să-mi fac curat în cameră, să-mi fac temele și să mă port frumos la masă. Așa că am încercat să le câștig respectul altfel.

Când eram în gimnaziu, mama a supraviețuit unui accident de mașină care i-a ucis două dintre prietene. În urma accidentului mama a suferit leziuni la nivelul coloanei, care nu s-au vindecat niciodată complet. Cu ambii șoferi din familie rămași fără asigurare medicală și cu mama – care era învățătoare pentru persoane cu nevoi speciale – incapabilă deodată să muncească, familia noastră a trecut de la o situație confortabilă din punct de vedere financiar la faliment. Mama a trebuit să se întoarcă la muncă mai devreme decât ar fi fost bine pentru ea.

Mi-am început cariera de actriță la 15 ani pentru că, fiind crescută în Los Angeles, știam că era o cale prin care cineva de vârsta mea putea câștiga destui bani pentru a-și întreține părinții. Nu voiam ca mama să mai fie nevoită să lucreze; era limpede cât de mare era durerea prin care trecea. Nu puteam să-i înlătur suferința, dar puteam încerca să-i fac viața mai ușoară.

Când părinții mei au avut probleme în căsnicie, am încercat să fac pe terapeuta.

Când fratele meu mai mic s-a confruntat cu probleme serioase de sănătate mintală, am încercat să fiu mediator între el și părinții mei. Uneori, i-am fost părinte chiar eu.

După destul de multă terapie, acum înțeleg că acest lucru nu era sănătos, dar îmi doream cu atâta disperare să fiu o fiică bună și să-i fac viața mai ușoară mamei mele, care devenise persoană cu dizabilități, încât am făcut tot ce-am putut, mai ales că mă simțeam a fi un copil „dificil”.

Fii atentă la ore!

Ca elevă, trebuia să știu ce se întâmplă în clasă.

În școala primară, puteam să mă uit pe fereastră sau să fiu distrasă în timpul testelor pentru că eram isteță, stăteam toată ziua într-o sală de clasă și în jur existau tabele cu abțibilduri și premii care să mă motiveze să-mi fac tema. Prin școală gimnazială, când trebuia să mă motivez singură să-mi fac treaba, să aduc cărțile potrivite la ora potrivită și să-mi gestionez singură temele, s-a ales praful de viața mea academică.

Pe la 12 ani, mi-era deja atât de greu, încât mama m-a dus la un doctor care m-a diagnosticat cu tulburare de deficit de atenție (ADD).¹ Mi s-au prescris medicamente stimulante zilnice, iar asta m-a ajutat să mă concentrez. Media mi-a crescut cu un punct întreg, fără ca eu să fac nimic diferit. Efortul pe care îl depuneam deja a dat brusc *rezultate*. Din punctul de vedere al tuturor celor pe care îi cunoșteam, ADD-ul meu fusese tratat cu succes – și acesta trebuia să fie sfârșitul.

Dar medicația a adăugat noi așteptări. Acum, „Nu te mai prosti, ești gata de școală?” era urmat de „Ți-ai luat medicamentele?” Acum, m-am gândit că nu mai există nicio scuză pentru ca să nu fiu ceea ce toată lumea își dorea să fiu: eleva înzestrată care lua 10 pe linie și pe care era o „încântare să o ai în clasă”.

Pe lângă faptul că trebuia să-mi fac temele pentru școală și timp pentru activități extrașcolare, trebuia să-mi amintesc să-mi programez în fiecare lună vizitele la medici, să merg la ei, să-mi iau rețeta, să o reinnoiesc într-un interval de 2 zile și apoi să-mi iau medicamentele la momentul potrivit (după ce mă trezeam, dar nu prea târziu dacă voiam să dorm în noaptea aceea).

Iar când medicamentele se terminau sau uitam să le iau, mă chinuiam încă și mai mult decât înainte.

¹ Aceasta este o versiune prescurtată a poveștii. În realitate, m-a dus la un doctor care a spus că nu pot avea ADD – eram „prea deșteaptă”. Mama i-a mulțumit acestui doctor pentru părerea sa și a cerut să consulte un specialist. Specialistul știa că „neinteligentă” nu se află pe lista simptomelor și mi-a făcut o evaluare adecvată.