

ГЛАВА 1

Ласкаво просимо до клубу

Змінюємо світ на краще

Назва книги підкреслює просту, але важливу істину: замість того, щоб намагатися змінитись й виправитись, жінка зі СДУГ може просто усвідомити своє нейрорізноманіття, адаптуватись та подолати бар'єри. Цей посібник не є радикальним у значенні застосування нетипових стратегій, альтернативних дієт, трав або відмови від перевірених методів лікування СДУГ. Відразу зазначимо: ця книга не виступає проти медикаментозного чи терапевтичного лікування.

Це книга про СДУГ. Але насправді вона не лише про СДУГ і навіть не стільки про нього, скільки про щось значно більше. Це посібник про те, як стати собою і навчитися цінувати себе, попри всі труднощі. Саме тому у своєму підході ми наголошуємо на прийнятті відмінностей роботи мозку й усвідомленні того, що підтримка жінок зі СДУГ — це складний і багатовимірний процес.

Людей із нейрорізноманітностями часто патологізують і порівнюють із умовним “золотим стандартом” більшості, як і всіх, хто помітно відрізняється від середньостатистичної норми. У 2010 р. Томас Армстронг запропонував концепцію *нейрорізноманіття* — значно здоровішого і ширшого погляду, що дозволяє підтримувати людей з особливостями функціонування мозку, а не знецінювати їх. “Замість того щоб удавати, ніби десь існує умовний «нормальний» мозок, з яким слід порівнювати всі інші, варто визнати: «нормального» мозку не існує — так само, як не існує «нормальної» квітки чи «нормальної» культурної або расової групи. Насправді розмаїття структур мозку збагачує наше життя — так само, як біорізноманіття, культурне і етнічне розмаїття” [Armstrong, 2010, pp. 2-3].

Щоб допомогти клієнткам із такими унікальними особливостями мозку прийняти свою нейрорізноманітність, ми допомагаємо їм “розплута-

ти ментальні вузли”, під час чого вони примиряються з тим, ким є в глибині душі — під шарами сорому, стигматизації та розгубленості. Ми не раз були зворушені, спостерігаючи, як жінки зі СДУГ поступово прориваються крізь культурні, внутрішні та міжособистісні бар’єри, і вже не просто виживають, а починають жити сміливо: як сильні, впевнені жінки з унікальним мозком — з усіма його перевагами й викликами.

Разом — краще

Ви не чужинка на цій планеті й не стороння у власному житті. Ви частина спільноти неймовірних жінок, вірних супутниць у життєвій подорожі зі СДУГ, яка часом переповернена дивами й хаосом, і з цим буває нелегко впоратися. Але ж ви справляєтеся. Власне, вже зараз.

У цій спільноті ви знайдете розраду, читаючи історії одна одної. Так, ми психотерапевтки, але насамперед ми жінки, які йдуть тим самим шляхом, що й ви. Упродовж багатьох років ми мали честь і радість супроводжувати жінок з усього світу в цій зворушливій подорожі, повній відкриттів. Пам’ятайте: ви не самотні у цій стрімкій подорожі.

Потрібна неабияка сміливість, щоб іти далі, навіть тоді, коли не знаєш, куди саме веде шлях. (Ми знаємо це з власного досвіду.) Можливо, ви вагаєтесь і сумніваєтесь, але зрештою настане мить, коли доведеться прийняти себе, з усіма своїми відмінностями й труднощами, і рушити далі: до своїх дарів, талантів та рис, що роблять вас собою. І за це доведеться поборотися.

Жінкам зі СДУГ, відмінності яких часто залишаються прихованими й незрозумілими навіть для них самих, потрібна особлива мужність, аби не тільки не згасити полум’я всередині себе, а й навпаки — дозволити собі поступово розквітнути. І більше не приховувати, ким вони є насправді.

Швидше за все СДУГ впливає на вашу здатність виражати себе, ділитися своїми думками, відкриватись іншим. Та ця подорож до сміливішого життя не лише про СДУГ. Вона про те, як ви насправді розумієте і відчуваєте себе — жінкою з прихованими відмінностями. Бо ці труднощі не завжди помітні ззовні.

Ваше ставлення до себе й до труднощів, спричинених СДУГ, часто формується під впливом повторюваних повідомлень про “відмінність”

і припущень щодо життя поза нормами більшості — нейротипової¹ чи будь-якої іншої. Ці системи переконань продовжують впливати як на ваші внутрішні переживання, так і на зовнішній досвід. Нам, жінкам зі СДУГ, вкрай важливо усвідомлювати своє ставлення до своїх *відмінностей*, адже ми, жінки зі СДУГ, живемо в такому світі, де бути іншою — наша реальність.

Новий підхід до лікування СДУГ

Складність лікування СДУГ полягає ось у чому: лише тоді, коли ви по-справжньому зрозумієте, приймете й почнете поважати власні відмінності, вам вдасться запровадити зміни. До цього моменту була тільки виснажлива й безнадійна боротьба з собою. Як зауважив один із психотерапевтів: “Цікавий парадокс полягає в тому, що, приймаючи себе таким, яким я є, я змінююсь” [Rogers, 1961, p. 17].

СДУГ, як неодноразово було доведено, — це генетичне, хронічне порушення функціонування мозку, що зумовлює структурні, хімічні та комунікативні зміни. Воно викликає зміни в когнітивних процесах, емоційному реагуванні і поведінці. Зокрема, йдеться про зміни, що пов’язані з так званими *виконавчими функціями* мозку.

Томас Браун використовує метафору симфонічного оркестру, щоб описати систему виконавчих функцій як диригента когнітивної діяльності мозку.

Уявіть симфонічний оркестр, у якому кожен музикант добре володіє своїм інструментом. Але якщо немає диригента, який координує дії, дає сигнал починати разом, показує, коли вступають духові чи мають затихнути струнні, або передає загальну інтерпретацію музики, такий оркестр не створить справжньої музики. Симптоми СДУГ — це не проблеми окремих музикантів, а недолік в роботі диригента [Brown, 2010, p. 10].

¹ *Нейротиповість* — поняття, яке використовують у науковому та клінічному середовищах для опису людей, які вважаються нейрологічно “типovими”, тобто не мають відмінностей, що властиві СДУГ, РАС, дислексії тощо. Відповідно, люди зі СДУГ — нейротипові або нейродивергентні. Ці поняття не є медичними або психологічними діагнозами й не використовуються в оцінці станів, а лише вказують на різницю між типовим рівнем функціонування та більш варіативними особливостями мозку.

Керівні (виконавчі) функції мозку впливають, зокрема, на вашу здатність взятися за виконання завдання, концентруватись на ньому після початку й продовжувати роботу, навіть коли ви виснажуєтесь або втрачаєте інтерес. І це лише основні ознаки.

Коли ми починаємо розуміти, як працюють виконавчі функції, стає зрозуміло, чому труднощі з організацією, координацією, визначенням пріоритетів, виконанням повсякденних обов'язків, керуванням часом і запам'ятовуванням дрібниць можуть суперечити нашим внутрішнім переконанням і змушувати сумніватись в собі [Solden, 2005, pp. 58-59].

Справжня “радикальна” мета лікування

Зупиніться на мить і замисліться: як ви зазвичай сприймаєте свій СДУГ, і що вам розповідали або що ви самостійно дізнались про лікування СДУГ?

А що, якби ми запропонували вам змінити уявлення про те, чим насправді може бути лікування СДУГ? Що, якби саме зміна бачення цілей лікування та ставлення до себе, як до жінки зі СДУГ, стала тим ключем, якого вам бракувало, щоб процес нарешті запрацював? Чи готові ви спробувати?

Ми переконані: мета лікування СДУГ — не “перемоги” його, не змінити вас фундаментально й тим паче не викоринити вашу сутність. Справжня мета — це рух до ваших мрій і прагнень, поглиблення зв'язку із власним “я”, використання своїх сильних сторін і навичок, щоб досягти життя і стосунків, які найкраще підходять вам.

А що, якби мета лікування полягала не в тому, щоб “подолати”, а в тому, щоб пізнати справжню себе?

Ми просимо вас: прийміть себе та свої виклики. Ні, це не означає змиритися і здатися. Навпаки, саме прийняття відкриває шлях до справжніх змін, що наповнюють життя сенсом і зв'язками.

Ми, безумовно, підтримуємо використання ефективних стратегій для подолання труднощів, пов'язаних із СДУГ. Але водночас ми не хочемо, щоб ви відкладали життя до того моменту, доки не станете “ідеально організованою” (тут “ви” використовується в однині, а не в множині, та ще й у жіночому роді). Ви вже зараз заслуговуєте на цілісне життя.

Ліки, терапія, коучинг та інші підходи, що довели свою ефективність при СДУГ, мають допомагати вам стати собою — *справжньою*, а не уявною. Це й є справжня мета будь-якого лікування. Підтримка, стратегії, організаційні інструменти — усе це покликане полегшити ваш побут, зменшити внутрішній тиск і допомогти вам дихати вільніше. Не для того, щоб “виправити дефект”. І не для того, щоб перетворити вас на когось іншого.

Ми знаємо напевно: робота з почуттям сорому критично важлива для людей зі СДУГ. Справді, дедалі більше фахівців і дослідників у цій галузі наголошують: глибока внутрішня робота — це невід’ємна частина лікування СДУГ [Hinshaw, 2018; Hallowell & Dodson, 2018]. Ця книга проведе вас шляхом, що охоплює цю новаторську еволюцію в підходах до терапії СДУГ.

Допоки ви не звикнете до своїх відмінностей, усе життя зі СДУГ буде сповнене безкінечного вдавання, підлаштовування, приховування й сорому. Шлях до зміни уявлення про СДУГ непростий. Іноді він триває роками. Багато залежить від того, яким було ваше дитинство, що ви чули про себе і якими були перші реакції оточення на вашу “відмінність”.

Пам’ятайте одне: неважливо, які саме ліки ви приймаєте або яку чергову “блискучу” систему організації намагаєтесь опанувати. Ви не зрушите з місця, доки ваша мета — “виправити” себе або подолати те, ким ви є.

Далі на вас чекає питання для роздумів — перше з багатьох у цій книзі. Якщо вам потрібно більше простору для записів і розвитку своїх думок, то заведіть окремий щоденник.

Рефлексія. Цілі лікування

Які асоціації у вас викликає фраза “лікування СДУГ”?

Уявіть, яким би могло бути лікування, якби ваші цілі включали:

- ✓ рух до власних надій і мрій;
- ✓ поглиблення стосунків з собою;
- ✓ використання своїх сильних сторін;

- ✓ можливість висловлювати власні думки;
 - ✓ створення простору, у якому вам буде добре;
 - ✓ побудова шанобливих і підтримуючих стосунків;
 - ✓ прояв свого справжнього “я”.
-

“Виправляти” потрібно тільки поведінку неслухняних собак і погані оцінки

Багато жінок зі СДУГ живуть із глибоко вкоріненою надією, що після кількох сеансів СДУГ-терапії зможуть “виправити” себе. І чим швидше, тим краще!

Ми живемо в культурі швидких рішень. Будь-кому нелегко витримати всю ту невпевненість, пов’язану з повільним розвитком подій, а для більшості це просто нестерпно. Але насправді ви не проблема, яку треба вирішувати.

Ми не пропонуємо швидких і абсолютних рішень, бо навіть за виникнення труднощів, пов’язаних із СДУГ, ми все одно бачимо можливості, а не вади. Відразу скажемо: подібні думки, страхи й сумніви цілком нормальні. Вам не потрібно вважати СДУГ “даром згори”, щоб досягти прогресу. Можливо, вам знадобиться багато часу, щоб повністю усвідомити, що вас не потрібно “виправляти”.

А ще вам може здатися, що ми, авторки, знецінюємо цілком реальні труднощі, які переживають люди зі СДУГ. Це зовсім не так. Як клініцисткам і жінкам зі СДУГ нам відомі ці труднощі. І ми виявили, що бажання фундаментально змінити себе, своє життя і мозок неймовірно шкідливе у контексті пошуку справжнього спокою й радості, яких ви так прагнете. Власне, мета “полагодити й замінити” може повністю звести нанівець всі ваші спроби краще впоратися з симптомами СДУГ. Тож, хай спочатку це й викликає дискомфорт, повірте: спроби “виправити” себе ніколи не закінчуються успішно. Ви цілком можете просто припинити з таким завзяттям боротися зі своєю природою. (Запевняємо: ви нічого не втратите, а сумувати за цією боротьбою точно не будете!) Що вам заважає? Вам нічого втрачати, крім своїх пут: сорому, сумнівів і самознищення!

Тепер ми переходимо до першої з багатьох вправ на дослідження, які ілюструють типові переживання жінок зі СДУГ. Багато з них містять запитання або підказки, що допоможуть вам зануритися в роздуми; деякі також супроводжуються вправами на рефлексію, які спонукають заглибитися у власні думки ще більше. Не стримуйтеся і записуйте все, що спадає на думку чи викликає емоційну реакцію.

Дослідження. Ви готові почати?

Жінки зі СДУГ часто ставлять психотерапевтам ті чи інші запитання. Чи знайомі вони вам? Поставте позначку, якщо ставили, й простежте, якою була ваша реакція.

- Наскільки все погано, лікарю?
- Чи можете ви навчити мене якимось стратегіям, які допоможуть мені стати більш схожою на інших жінок?
- Скільки сеансів мені знадобиться, щоб упоратися з цим?
- Чи допоможе це мені стати більш організованою/продуктивною та менш забудькуватою?
- Як мені дати раду з цією невеликою унікальністю?

Що поганого в тому, щоб бути “не такою, як усі”?

Перш ніж зануритися глибше, з’ясуйте, що для вас означають слова “відмінність” й “недолік”.

Багато повідомлень та обмежувальних переконань, які ми, жінки зі СДУГ, засвоюємо, зумовлені тим, як наші відмінності оцінювали близькі люди в дитинстві. Найчастіше саме ці наративи формують складні внутрішні ментальні вузли, які тримають нас у тенетах сорому, провини, страху й переконання, що ми недостатньо вартісні. Щоб розплутати ці вузли, потрібно зрозуміти, що відбувається всередині систем (стосунків, спільнот, груп тощо), коли одна людина або група наважується бути іншою або відкрито проявляє свої відмінності.



Історія Кім. Відмінності, які порушують сімейні стосунки

Коли у Кім почалися труднощі з традиційними методами навчання, її батьки, які хотіли, аби вона пішла їхніми стопами й стала лікаркою, сказали: “Ти просто повинна більше працювати і докласти зусиль”. Коли вона повідомила, що хоче обрати як профільний предмет історію, батьки відповіли: “Не сміши людей”, закотили очі й пішли. Демонстрацію своєї “відмінності” батьки Кім сприйняли як щось дивне, загрозове й неприйнятне. Подібні “маленькі” сигнали бувають дуже промовистими.

Для багатьох із нас прояв власних відмінностей у певні моменти створював труднощі. Зазвичай будь-яка система чинить опір змінам, адже членам групи зручніше жити за “сталими схемами”, навіть якщо спочатку це було не надто здоровим. Опір змінам і відмінностям є несвідомим механізмом групового виживання, незалежно від того, чи є він корисним, справедливим або добрим.

Цілі цього посібника значно глибші, ніж просто “стати більш організованою”. Ця книга допоможе вам навчитися:

- відокремлювати свою ідентичність від труднощів, спричинених відмінностями роботи мозку;
- не дозволяти принижувати себе;
- бути цілісною особистістю, яка почувається комфортно у своєму тілі, зі своїм мозком і в своєму житті;
- бути ближчою до інших, не втрачаючи здатності захищати себе;
- розуміти труднощі, пов’язані зі СДУГ, щоб краще впоратися з його симптомами;
- знаходити спосіб не лише віддавати, а й наповнювати себе.

Щоб жити зі СДУГ комфортно, а не боротися з ним, ви маєте усвідомити глибокі приховані переконання і страхи, пов’язані з тим, що означає бути “не такою, як годиться” жінкою. Тож з’ясуймо, що саме ви засвоїли в дитинстві та підлітковому віці про те, як показувати свої відмінності.



Історія Бріанни. Перемогти себе

Бріанна, 27-річна афро-американка зі СДУГ, згадує безліч наративів і проявів зневажливої поведінки, пов'язаних як з явними, так і з прихованими аспектами своєї ідентичності. Через ці наративи в ній вкоренилося почуття відчуження, зневаги до її прав і потреб та неможливості бути почутою. Навіть у власній родині, де всі досягали високих результатів, Бріанна гостро усвідомлювала, що її труднощі слід применшувати, а всі виклики — долати, а не шукати до них співчуття. Її вчителі, визнаючи, що вона розумна, відмовлялися “потурати” їй: не повторювали інструкції й не надавали інших обґрунтованих поступок, навіть коли вона просила про допомогу.

Бріанна й досі бореться з тими наративами, які чула все життя: “Усім важко — розбирайся з усім сама і мовчки”, “Твої потреби не в пріоритеті, а твій голос ніхто не цінуватиме”, “З чого ти взяла, що з тобою поводитимуться інакше?”.

Дослідження. Демонстрація відмінностей

Поставте позначку навпроти всіх прикметників, якими, на вашу думку, можна було б завершити наведене нижче речення, або вкажіть свій варіант.

Коли я була дівчинкою, мені дали зрозуміти, що демонструвати свої відмінності...

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> небезпечно | <input type="checkbox"/> завбачливо |
| <input type="checkbox"/> нечемно | <input type="checkbox"/> натхненно |
| <input type="checkbox"/> загрозово | <input type="checkbox"/> креативно |
| <input type="checkbox"/> грубо | <input type="checkbox"/> сміливо |
| <input type="checkbox"/> огидно | <input type="checkbox"/> позитивно |
| <input type="checkbox"/> несерйозно | <input type="checkbox"/> потужно |
| <input type="checkbox"/> безглуздо | <input type="checkbox"/> визначально |
| <input type="checkbox"/> жорстоко | <input type="checkbox"/> обнадійливо |
| <input type="checkbox"/> соромно | <input type="checkbox"/> інше: _____ |
| <input type="checkbox"/> інше: _____ | |

Рефлексія. Демонстрація відмінностей

Згадайте свої дитинство і юність. Що ви дізналися про небезпеку демонстрації відмінностей?

Коли ви замислюєтесь над самою ідеєю видимих або прихованих відмінностей, своїх чи чужих, які почуття або думки це у вас викликає?

Озираючись назад: чим ви вирізнялись серед інших членів родини? Згадайте і великі, і незначні відмінності.

Як інші сприймали ваші відмінності та реагували на них?

Які погляди щодо чужих, явних чи прихованих, відмінностей сповідувались в вашій родині, суспільстві чи культурі загалом?

Чи віталося відкрите вираження власних поглядів? Чи було небезпечно вирізнятися? Як це вплинуло на вас тоді? І як впливає сьогодні?

Звідки беруться уявлення про відмінності

У відмінностях немає нічого поганого. Ба більше, це може бути джерелом сили. Та водночас відмінності іноді загрожують ретельно сплетеним мережам суспільних шаблонів, ролей та ієрархій влади. Коли групові норми проповідують страх перед відмінностями, ці переконання передаються між поколіннями: в громадах, культурах, окремих родинах. Щоб звільнитися від цих прихованих ланцюгів страху, потрібні спостережливість, саморефлексія, сміливість і впевненість у собі.

Ми всі нерозривно пов'язані зі своїм суспільним, історичним і сімейним контекстом. Якщо вдумливо проаналізувати настанови, які ви, скажімо, отримували від матері, то, ймовірно, швидко зрозумієте, звідки вона сама засвоїла ці уявлення. Можливо, від своєї матері, яка, своєю чергою, перейняла ці моделі з родинного досвіду: дискримінації, бідності чи заможності, релігійних переслідувань, “скелетів у шафі”, травми поколінь, зумовленої алкоголізмом, або постійним прагненням бути “як усі”.

Рефлексія. Досвід поколінь

Згадайте епізоди з родинної історії, які допомагають краще зрозуміти засвоєні в дитинстві уявлення, та запишіть їх.

Суспільні очікування передаються системно, з покоління в покоління, в межах культур, спільнот, родин. Їх підкріплюють інституції та державна політика. Навіть якщо окремі з цих норм здаються нам ірраціональними, ми все одно можемо простежити їхнє походження. А головне: ми починаємо усвідомлювати, яку силу вони досі мають і як формують наші уявлення про себе у світлі наших відмінностей і труднощів. Бріанна, зрозумівши, звідки взялася її внутрішня установка “роби все сама, старайся ще більше”, змогла вчасно розпізнати початок вигорання і зрештою звернулася по допомогу.

Прийняття СДУГ

Можливо, при постановці діагнозу вам казали, що зі СДУГ доведеться “змиритися”. Імовірно, ви знайомі або з літератури, або з особистого досвіду, з так званим “циклом горювання”, який описує етапи, які проходять люди, коли стикаються з важкими життєвими випробуваннями [Kübler-Ross, 1969]. Процес горювання (заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття) цілком відповідає й ситуації, у якій опиняються дорослі після отримання діагнозу СДУГ [Solden, 2005].

На практиці ми виявили, що саме слово “прийняття” часто ігнорується або нехтується. Так, етап прийняття ніби зникає з поля зору жінок, які прагнуть інтегруватися в суспільство, хоча саме для них він має бути ключовим.

Термін “прийняття” досить неоднозначний. З одного боку, ним можуть кидатися надто легковажно: “Та перестань опиратись, просто прийми”. З іншого боку, прийняття можуть відкидати: “Не приймай усе як є, роби щось.”

Тож у нас до вас запитання: чи чинили ви опір прийняттю, коли йшлося про життя зі СДУГ?

Можливо, ви досі тримаєтесь за думку: “Мені просто треба більше старатися. Як це: просто взяти й прийняти те, що ускладнює мені життя?”. Ми хочемо, щоб ви зрозуміли: підхід “більше старатися” не є продуктивним. СДУГ — це частина вас. Ви з ним народилися і, найімовірніше, з ним і помрете. Чи допомагає вам зневага до СДУГ чи боротьба з ним? Скільки часу ви ще готові витратити на боротьбу з частиною себе і навіть на ненависть до неї? Що спричинило такий настрій? Чи допоміг він вам хоч трохи наблизитися до ваших цілей?

Дослідження. Ваше ставлення до прийняття

Перш ніж переходити до етапу прийняття, корисно усвідомити, як ви до цього ставитеся. Чи асоціюєте ви прийняття з будь-яким словом із наведеного нижче списку? Вкажіть найбільш прийнятні для вас варіанти.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Покірність | <input type="checkbox"/> Примирення з невдачею |
| <input type="checkbox"/> Слабкість | <input type="checkbox"/> Згода на менше |
| <input type="checkbox"/> Капітуляція | <input type="checkbox"/> Інше: _____ |
| <input type="checkbox"/> Пасивність | |

Боротися з частиною власного життєвого досвіду — все одно що вибиратися з трясавиння. Чим більше ви стараєтесь, тим глибше занурюєтесь. Відмова від боротьби з тим, що вас засмучує, і перехід до прийняття дають набагато ефективніші й стійкіші результати, ніж спроби просто уникати стресу. Чим більше ми уникаємо того, що викликає дискомфорт, тим вища ймовірність, що цей дискомфорт не припиниться [Hayes, Strosahl, & Wilson, 2016].

Прийняття вимагає зусиль. Однак, окрім звичайного прийняття, існує ще й *радикальне прийняття*. Ось як його визначає Тара Брач у своїй книзі *Radical Acceptance*.

Радикальне прийняття — це необхідна протиотрута після багатьох років зневаги до себе, осуду і суворого поводження з собою та відкидання власного досвіду. Це готовність відчувати себе й своє життя такими, якими вони є [Brach, 2003, р. 4].

Прийняття не означає ані здачу, ані капітуляцію. Це активний, постійний вибір на користь поваги до себе та своїх обставин, якими б вони не були саме зараз. І вам не обов'язково любити свої труднощі, щоб приймати їх радикально. З цієї сміливої позиції — поваги до себе — ви можете почати діяти по-новому, спираючись на відчуття внутрішньої сили та усвідомлення власних потреб і бажань.

Інакше кажучи, прийняття — це основа, що дозволяє досягти змін. Письменниця Шеріл Стрейд влучно зазначила: “Прийняття — це маленька, тиха кімната” [Strayed, 2012, р. 352]. Це також початок кожного справді важливого кроку, який ми робимо, адже всі ми, абсолютно всі, рано чи пізно зіштовхуємося з труднощами й випробуваннями, незалежно від того, маємо ми СДУГ чи ні.

Рефлексія. Ваше ставлення до прийняття

Що для вас означає “прийняття”, особливо в контексті життя зі СДУГ?

Які страхи виникають у вас при думці про прийняття?

Що для вас означає переконання “більше старайся”? Якими ще способами можна досягти тих самих цілей або потрібного рівня функціонування?

Прийняття — це глибоке усвідомлення того, ким ви є насправді, і використання цього, щоб жити цілісним, справжнім життям, яким би ви його не уявляли.



Історія Паоли. Шлях до прийняття

Для Паоли прийняття означає ось що: так, їй досі складно організувати побут, час і роботу, навіть попри ліки та стратегії адаптації. Але тепер вона здатна зосередити своє життя на письменництві, тій справі, яка її заспокоює. Вона досягла справжнього успіху та відчуття задоволення, ведучи надихаючий блог і допомагаючи читачам. Чи доводиться їй усе ще мати справу з купами неоплачених рахунків, безладом у машині, непрочитаними повідомленнями, листами, страховими паперами, запізнілими листівками до дня народження тощо? Так, безперечно! Але всі ці речі залишалися б в її житті в будь-якому разі, незалежно від того, прийняла вона свій СДУГ чи ні.

Тепер, повертаючись до завдань і списків, Паола все ще відчуває стрес, пов'язаний із СДУГ. Але в цілому вона почувається краще: спокійнішою, зосередженішою, більш цілеспрямованою. Її внутрішнє відчуття гідності дозволяє їй менше осуджувати себе за труднощі, які виникають. Відтак вона частіше звертається по допомогу, коли та дійсно потрібна. Паола більше не картає себе за симптоми СДУГ, і це суттєво покращує її загальне самопочуття та рівень функціонування.

Підсумуємо: погана новина полягає в тому, що “виправити” себе неможливо. Хороша новина полягає в тому, що це взагалі не потрібно робити. (Так, справді!)

Резюме

- Жінки зі СДУГ часто відчують сором щодо наративів, засвоєних ще в дитинстві, про те, що відмінності є чимось неправильним.
- Настає момент, коли жінкам зі СДУГ потрібно навчитися приймати свої відмінності.
- Зміни вимагають часу й зусиль і є поступовими, а не миттєвими.
- Прийняття — це не капітуляція. Це відмова від самозасудження і крок до самоповаги та прийняття себе у власній реальності.
- Прийняття допомагає жінкам зі СДУГ підходити до труднощів з більшою рішучістю та співчуттям.