

# Передмова

У 1995 р. я стояла в черзі на виступ на конференції, організованій Асоціацією дітей і дорослих зі СДУГ (CHADD). Я помітила, що жінка переді мною тримала в руках книгу з назвою *Women with Attention Deficit Disorder*. Я не могла повірити своєму щастю: у ті часи нейропсихіатрична спільнота регулярно заперечувала саму можливість того, що у дівчаток, а тим паче дорослих жінок, може бути діагностовано СДУГ. Я сказала їй: “Той, хто написав цю книгу, просто геній!”. Вона відповіла: “Її написала я”. Ось так я познайомилася з Сарі Солден.

В історичному розрізі назва “СДУГ” використовувалась для опису некерованої поведінки гіперактивних маленьких хлопчиків. Оскільки більшість дівчаток такої поведінки не демонстрували, вони не відповідали “чоловічим” критеріям постановки діагнозу. Власне, на тій самій конференції один із лекторів зневажливо назвав цих дівчаток і жінок “СДУГ-послідовницями”.

Жінки зі СДУГ жили немов вигнанки: по-перше, їх маргіналізували через те, що вони не відповідали очікуваній суспільством гендерній ролі: “емпатія, слухняність, організованість”. По-друге, їх маргіналізували тому, що вони не відповідали критеріям, зазначеним у Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (DSM). Занадто “інакші”, щоб вписуватись у суспільні норми, але недостатньо “відмінні”, щоб заслужити визнання у вигляді неврологічного діагнозу, жінки зі СДУГ змушені були списувати ці відмінності на свої найгірші страхи. Знецінені й не почуті, багато з них глибоко ввібрали найболючішу критику.

З нинішньої точки зору видно, що сміливі, чесні слова Солден на-завжди змінили погляди на СДУГ. Думаю, не буде перебільшенням сказати, що вона відкрила двері ментальної в’язниці, у якій були ізольовані жінки зі СДУГ. Ми знаємо, що це правда, бо реакція була громоподібною: жінки по всьому світу відчули приплив сил, просто дізнавшись, що вони не самотні, а їхні проблеми мають назву. Сарі Солден і її спів-авторка Мішель Франк знову підіймають це болюче питання. Їхня книга закликає жінок зайняти заслужене місце у світі й зробити так, щоб їх бачили, чули й визнавали.

Нехай це звучить дещо тривожно й досить іронічно, але “радикальна” ідея, описана в цій книзі, стосується прийняття себе. Попри мінливість суспільної думки жінки прагнуть відповідати очікуванням тих, хто знаходиться поруч, і саме тому жінки зі СДУГ благають клініцистів: “Зробіть мене нормальною”.

Дуже поширеним механізмом пристосування для людей з низькою самооцінкою є створення фальшивої особистості. Це згубна стратегія: деяким людям не дістається емпатія і схвалення, які отримують інші. Після кількох відмов вони доходять висновку, що таких, як вони, суспільство не цінує. І вони вдаються до відчайдушного рішення: створюють фальшиву особистість, яка наслідує нейротипових людей і хоч якось допомагає їм видаватись “нормальними”.

На перший погляд це видається вдалим маскуванням. Але Солден і Франк чітко дають зрозуміти, що така компенсація обходиться жінкам зі СДУГ надто дорогою емоційною ціною: надмірно поступливі, виснажені, вони все одно бояться стигматизації й сорому. Коли жінки зі СДУГ не демонструють своїх симптомів на публіці, вони вважають це успіхом. За іронією долі, в результаті такого “успішного пристосування” вони страждають не менше, тільки тепер цього ще й не видно. Замість того, щоб просити про підтримку, вони панічно бояться будь-якої тріщини в своїй “масці”, через яку всі побачать, що вони самозванки. Насправді ж, як співав Леонард Коен: “Тріщини є в усьому, саме так до нас потрапляє світло”. Тож усі ці тріщини у фасаді не потрібно замурувати, бо промені світла лише демонструють їхні яскраві справжні особистості.

Якщо ви з тих тисяч жінок, яких соромили, дискредитували і змушували мовчати, то дозвольте Сарі Солден і Мішель Франк стати вашими наполегливими, але співчутливими провідницями. Вони розуміють, що після десятиліть приховування страх може паралізувати. Авторки дуже обережно виховують у вас стійкість і сміливість. Вони дають змогу усвідомити свою роль у світі, подивившись на неї з позиції прийняття і співчуття. Вони сповнені емпатії й створюють безпечний простір, де жінки можуть поступово відокремити свою самооцінку від навіювань свого мозку. У нашому вражаюче різноманітному світі книга Солден і Франк сміливо розкриває всі їх цікаві та унікальні особистості.

**Еллен Літман,**

клінічна психологиня з приватною практикою в Нью-Йорку