

18+

СДВГ

~~Ленивый Нетерпеливый~~

~~Идиот Не внимательный~~

~~Прокрастинирует Не может~~

~~Импульсивный Гиперактивный~~

~~Неорганизованный Нецелеустремленный~~

~~Игнорантский Все забывает~~

~~Не доводит до конца~~

Инструкция к себе

Инна Ист.

Инна Ист

СДВГ. Инструкция к себе

<https://litres.ru/74151028>

ISBN 9785007009416

Аннотация

Вы читали книги по саморазвитию, пытались собраться и начать новую жизнь, но снова оказывались в точке «со мной что-то не так»? Для взрослых с СДВГ это знакомый сценарий: периоды интенсивной вовлечённости сменяются истощением, остановкой и тяжёлым чувством собственной несостоятельности.

Инна Ист — практикующий психолог с девятилетним стажем и личным опытом жизни с СДВГ, объясняет, почему универсальные советы не работают, и предлагает инструменты, которые помогают жить с большей опорой на себя.

Содержание

Введение	5
Глава 1.	8
Глава 2.	13
Глава 3.	21
Глава 4.	27
Конец ознакомительного фрагмента.	31

СДВГ

Инструкция к себе

Инна Ист

Редактор Ольга Рыбина

Корректор Сергей Ким

Дизайнер обложки Вера Филатова

© Инна Ист, 2026

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-0941-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Что со мной не так и как вообще с этим жить?

Я долго пыталась понять себя. Почему я могу за ночь сделать то, на что другим нужен месяц, а потом неделями не соберусь ответить на одно письмо. Почему я умею разбирать чужие истории, но в своей жизни заставаю в одной и той же точке. Почему я читаю тонны книг по саморазвитию, но мне становится только хуже.

Я пробовала всё, что обычно советуют. Планеры, марафоны, «утро успешных людей», визуализации, медитации, жёсткую дисциплину, мягкую дисциплину, ещё одну книгу «как изменить жизнь за 21 день», и ещё, и ещё. Где-то это правда помогало, но очень выборочно и ненадолго. Чаще всё заканчивалось одинаково: сначала подъём, потом откат.

Параллельно я училась на психолога, работала с клиентами, разбиралась с темой травм, нервной системы, СДВГ. На сессиях я видела ровно то же, что происходило со мной: умные, чувствительные, очень старательные люди приходили не с «ленью», а с усталостью от бесконечных попыток быть «как надо». Они честно пробовали все популярные методы, но их мозг и тело будто не были учтены в инструкции. Там, где кому-то достаточно «просто начать и не останавливаться», у них поднималась тревога, наступал ступор, а тело словно отказывалось действовать.

Со временем стало ясно: проблема не в отсутствии силы воли. И не в том, что мы недоработали над собой. Проблема в том, что большинство универсальных советов написаны для людей с другим типом нервной системы.

Эта книга родилась из очень личного запроса: я хотела наконец разобраться, как жить с таким мозгом, а не вопреки ему. Как перестать воевать с собой, но при этом не сдаться и не плыть по течению. Как собирать свою жизнь — работу, отношения, творчество — так, чтобы в ней было место и моей скорости, и моей чувствительности, и моим провалам тоже.

В первой главе я подробнее расскажу, как я пришла к диагнозу СДВГ. Здесь, во введении, мне важно сказать главное: ты не обязан (а) подстраиваться под инструкции, написанные не для тебя. Не всякий метод, который «работает у всех», обязан магическим образом сработать и на твоём мозге. И если этого не происходит, это не значит, что с тобой что-то не так. Это значит, что нужен другой язык, другой темп и другие методы.

Эту книгу я как раз писала с учётом особенностей СДВГ. Про нервную систему, которая не успокаивается по команде «расслабься», но очень хорошо откликается на короткие телесные практики и ощущение реальной опоры. Про дофамин и мотивацию — без мифов, но с уважением к тому, как реально устроен наш мозг. Про то, как создать свою систему вместо того, чтобы в десятый раз пытаться встроиться в

чужую.

Сразу обозначу важное. *Эта книга не заменяет диагностику, лечение и терапию.* Если тебе нужна медикаментозная поддержка или работа с психотерапевтом, это не слабость и не неспособность справиться самой. Это нормальная забота о себе. Всё, что ты найдёшь здесь, — не вместо, а *в дополнение*: как можно по-другому смотреть на себя, как подстраивать практики под свой мозг.

Читать эту книгу можно как угодно. Последовательно, хаотично, с конца — я знаю, как это бывает, когда открываешь книгу и сразу ищешь раздел с практическими шагами.

В одном из разделов я как раз собрала конструктор — сжатый вариант основных опор. Если хочется начать с практики, а не с теории — переходи сразу к последней главе.

Если коротко, эта книга для тех, кто устал жить в режиме «со мной что-то не так» и хочет заменить его на более честное «у меня есть особенности, и я учусь жить с ними так, чтобы у меня была своя жизнь, а не только борьба с собой». Если в этой фразе есть хоть немного про тебя — можно идти дальше.

Глава 1.

До того, как я узнала о СДВГ

В детстве у меня довольно рано появилось ощущение, что со мной что-то не так, хотя объяснить, в чём именно, я не могла. Взрослые говорили привычные фразы: «способная, но ленится», учителя ставили свои диагнозы: «рассеянная», «невнимательная», «вечно в облаках». Я при этом правда старалась. Садилась за уроки с решимостью «на этот раз всё сделать как надо» — и снова где-то по дороге теряла нить. Между усилиями и результатом будто всегда была невидимая трещина, которую я не понимала и заполняла привычной мыслью: «Я тупая, слабая, несобранная».

Каждый раз один и тот же сценарий, я начинала что-то с энтузиазмом — новый предмет, кружок, инструмент — и на первом этапе действительно могла быть очень включённой. Меня захватывала идея, появлялось чувство «вот оно, сейчас получится». Но удержаться в этом режиме надолго не выходило. Там, где нужно было спокойно, изо дня в день повторять одни и те же действия, внимание рассыпалось. Я забывала инструкции, путалась в заданиях, отвлекалась на мысли, которые никого вокруг не интересовали. Учителям было проще назвать это ленью и несобранностью, чем признать, что я всё-таки стараюсь, но как-то иначе.

Школа добавляла к этому постоянный фон сравнения. «Нормальный» ученик, как мне казалось, умеет собраться по требованию, не забывает тетради, ведёт дневник, доводит начатое до конца. Я пробовала соответствовать, и на пару дней, иногда на неделю, это действительно работало. Потом привычный хаос возвращался. Каждый раз я списывала это на характер: значит, недостаточно стараюсь, значит, такая судьба — всё бросать и всё портить.

Позже к этому добавился мир мотивационной литературы. В какой-то момент я открыла для себя книги, которые обещали, что жизнь можно перестроить, если правильно мыслить, визуализировать, верить. Для человека, который годами живёт с ощущением собственной недостаточности, это звучит как обещание: «Всё исправимо, если ты будешь делать всё правильно». У меня включился очень знакомый механизм — гиперфокус. Я ушла в эту тему с головой: читала, выписывала цитаты, конспектировала, строила планы, прописывала цели, представляла «идеальное утро» и «идеальную версию себя».

На первых порах действительно казалось, что метод работает. Я вставала раньше, делала практики, вела дневник, выполняла упражнения из книг. Сам факт новой системы давал много энергии. Мир становился структурированным: вот техника, вот шаги, вот обещанный результат. Было легко поверить, что теперь всё пойдёт по другому сценарию.

Но очень скоро повторился знакомый сюжет. Там, где за-

канчивается новизна и начинается обычная жизнь, мой мозг начинал сопротивляться. Практики превращались в рутину, ритм — в обязанность, списки — в тяжесть. Я пропускала один день, потом второй, откладывала упражнения, а затем вообще переставала открывать блокнот. Конструкция рассыпалась. Вместе с ней рушилась и вера в себя. В мотивационных книгах обычно не было главы «Что делать, если у вас СДВГ и ваш ресурс работает иначе». Я делала простой вывод: значит, я опять всё испортила. Если система не удержалась, проблема во мне.

Похожая история повторилась, когда у меня появился блог. Тема была для меня важной, я писала много и честно, и это неожиданно нашло отклик. Блог начал быстро развиваться, аудитория увеличивалась, люди ждали новых текстов, задавали вопросы, просили курсы. Это был тот самый момент, когда по всем внешним признакам «надо было» развивать направление дальше: делать программы, запускать обучение, строить из этого устойчивый проект.

И какое-то время я действительно жила этим. Были идеи, наброски, планы. Гиперфокус работал в полную силу: мне было легко придумывать, писать, отвечать, держать несколько задач одновременно. А затем внутренний фокус начал смещаться. Тема, ещё вчера казавшаяся живой, стала ощущаться тяжёлой. К «хочу» добавилось слишком много «надо» и «ждут». Появились другие интересы, новые смыслы, к которым тянулось внимание. Там, где раньше было чувство

потока, возникли усталость и сопротивление. И в какой-то момент я просто перестала идти дальше. Проект, который можно было бы развивать, остался в точке, где многим казалось, что всё только начинается.

Для меня это стало очередным подтверждением старой истории: я ухожу на пике, я нестабильная, со мной что-то не так. Я снова искала объяснения в «страхе успеха», в лени, во всём, что угодно, кроме одного — у меня есть определённый тип устройства внимания и мотивации, под который нужно подстраивать жизнь, а не пытаться втиснуть его в чужой шаблон.

На тот момент я всё ещё не знала, что у меня СДВГ и что гиперфокус, а затем резкая потеря интереса связаны с особенностями мозга. У меня были только привычные ярлыки: ленивая, неорганизованная, бросает начатое, не умеет пользоваться возможностями.

Я начинаю книгу с этих историй не затем, чтобы поставить себе диагноз задним числом или вызвать сочувствие. Мне важно обозначить то поле, в котором многие из нас оказываются задолго до того, как узнают слова «СДВГ» или «нейротипичность». Когда годами живёшь в логике «если бы я просто собралась, всё было бы нормально», очень трудно услышать другую версию: с тобой может быть не «что-то не так», а «что-то по-другому». И что это «по-другому» не отменяет твоих способностей, а требует иных стратегий.

В этой главе я не предлагаю решений. Единственный шаг,

на который я приглашаю тебя сейчас, — немного понаблюдать за своей собственной историей. Вспомни моменты, когда ты искренне включался (лась) во что-то: учёбу, проект, работу, отношения. Когда было ощущение «всё складывается», а потом вдруг — резкий спад, усталость, исчезновение интереса, уход. Как ты объяснял (а) себе эти повороты? Какими словами описывали это окружающие?

Пока можно ни с чем не спорить и ничего не доказывать. Просто заметить: у этой повторяющейся истории может быть другое объяснение, кроме «я опять всё испортил (а)». В следующих главах мы постепенно начнём разбирать, как устроен мозг с СДВГ и почему привычные мотивационные советы часто не работают. Но для начала важно хотя бы на мгновение разрешить себе перестать быть «ленивым неудачником» и представить, что с тобой может быть всё в порядке — просто твой мозг играет по немного другим правилам.

Глава 2.

Когда работа над собой не помогала

Долгое время мне казалось, что я просто недостаточно хорошо пыталась исправить себя.

Я уже знала слово «травма», понимала, как прошлый опыт влияет на реакции, и была уверена: если я дойду до самого дна, всё проработаю, всё осознаю, если достаточно глубоко очищу подсознание, то хаос наконец уйдёт. Исчезнут срывы, прокрастинация, уходы на пике, бесконечная усталость. Я стану тем человеком, которым, как мне казалось, должна быть.

Я честно делала всё, что могла.

Я занималась медитацией. В удачные дни это действительно немного успокаивало. В неудачные — я только сильнее видела, как мой ум всё равно уносит куда-то в сторону, и чувствовала себя неисправимой.

Я пробовала йогу и другие телесные практики. Искала в них опору и возвращение в тело после прожитых событий. Иногда это давало ощущение, что я хотя бы на час выхожу из внутреннего шума.

Я ходила к психологу. Не один раз и не к одному специалисту. Мы говорили о прошлом, о травмах, о том, как дет-

ские истории продолжают жить в теле и психике взрослого. Мы разбирали отношения, привязанность, сценарии. Я много плакала, многое вспоминала, многое стала понимать яснее.

Параллельно я училась на психолога. Читала книги, проходила курсы, осваивала разные подходы. Мне было важно не только помочь себе, но и иметь инструменты для помощи другим. Я углублялась в темы ПТСР, привязанности, семейных историй. Мне казалось, что если я зайду ещё глубже, если доберусь до самого корня боли, то смогу наконец собрать себя в целое.

Часть этого пути была необходимой. У меня правда был травматический опыт, и работа с ним была важна и оправдана. Терапия, медитации, телесные практики давали мне отдельные островки опоры. Что-то становилось мягче: я лучше понимала свои реакции, меньше обвиняла себя за некоторые чувства, научилась замечать моменты перегруза.

Но при этом была область моей жизни, которая почти не менялась.

Как и прежде, мне было трудно держать структуры и договорённости. Как и прежде, меня бросало из периода вдохновения в период обвала. Как и прежде, я могла полностью уйти в интересную тему, а потом внезапно выгореть и отвалиться. Как и прежде, я забывала важные мелочи, теряла фокус, начинала и не доводила до конца.

И самое болезненное — я всё это по-прежнему объясняла

себе через призму травмы и недоработанности.

Если со мной снова происходил провал, я думала не о том, что, возможно, это особенности внимания и мотивации. Я думала: «Наверное, я снова чего-то недопоняла, недопрожила, недоосознала. Раз меня всё ещё так сильно выбивает из равновесия, значит, я всё ещё не до конца исцелённый человек».

Так у меня образовалась внутренняя бесконечная лестница.

На каждой ступеньке я говорила себе: «Вот ещё курс, ещё подход, ещё техника — пройду это, и тогда всё нормализуется». Я поднималась, падала, поднималась снова. И чем больше я вкладывалась в самосовершенствование, тем сильнее становилось отчаяние: как так, я делаю уже всё, что положено делать «сознательному человеку», а внутри всё равно хаос, провалы и странные циклы гиперфокуса и обнуления?

Отдельная сложность была в том, что я сама уже была внутри профессионального поля. Психологи и люди вокруг видели во мне человека, который «много над собой работает». И я правда много работала. Просто одна важная часть картины оставалась слепым пятном: я продолжала рассматривать свои симптомы только через призму травмы и характера, совсем не учитывая вариант, что у меня может быть СДВГ с детства.

Именно поэтому мне важно сейчас сделать одну оговорку.
Если у человека есть ПТСР, тяжёлая депрессия, суици-

дальние мысли, серьёзные расстройства — ему в первую очередь нужна безопасная, профессиональная помощь: психотерапия, иногда медикаменты, поддерживающая среда. Никакая книга, никакие практики из интернета не могут и не должны заменять эту помощь. Медитации, дыхательные упражнения, йога могут быть поддерживающими инструментами, но не единственным способом справляться с тяжёлыми состояниями.

В моём случае терапия и практики действительно были нужны, но долгое время я пыталась объяснить через травму то, что частично было связано с устройством моего мозга. Я лечила себя как бесконечно раненного человека, но почти не учитывала, что у меня ещё и особенный тип нервной системы, который был со мной с самого детства.

В какой-то момент я оказалась в точке внутреннего тупика.

Я знала о психике гораздо больше, чем раньше. У меня был опыт разных терапий. Я умела говорить о своих чувствах, знала, откуда взялись многие реакции. Но я всё так же срывалась с планов, переполнялась делами, бросала то, что начинала, уходила на пике проектов, застревала в прокрастинации.

Ощущение было странным и мучительным: «Если я столько всего с собой делаю и всё равно живу так же — что ещё со мной не так? Есть ли во мне вообще какая-то часть, которую не нужно чинить?»

Ответ начал складываться, когда я наконец попала на обследование, где на меня посмотрели под другим углом — не только через травму, но и через нейропсихологию и психиатрию. Это было не спонтанное «погуглила — нашла диагноз», а именно профессиональная диагностика. В результате этого обследования выяснилось то, что, по сути, было со мной всю жизнь: у меня СДВГ.

Это был не тот случай, когда во взрослом возрасте вдруг появляется новое расстройство. СДВГ — это то, что начинается в детстве. И когда мы вместе со специалистом стали разбирать мою историю, оказалось, что все те эпизоды, которые я раньше объясняла себе как «ленюсь», «бросаю», «несобранная», «упускаю возможности», очень хорошо укладываются в картину СДВГ:

- сложности с удержанием внимания,
- быстрая потеря интереса к рутине,
- импульсивные решения,
- гиперфокус на интересном и провалы в остальном,
- трудности с планированием и доведением дел до конца.

Самым важным для меня было даже не слово «диагноз», а новая рамка. Впервые за много лет объяснение того, что со мной происходит, перестало звучать как приговор характеру. То, что я годами считала доказательством своей испорченности и слабости, оказалось проявлением определённого типа работы мозга.

Это не отменило моей травмы. Не перечеркнуло важности терапии, стабилизации, работы с прошлым. Но наконец-то позволило увидеть: есть часть моих трудностей, которая не уйдёт от ещё одной проработки детства или ещё одного курса практик. Есть часть, для которой нужны другие подходы: понимание особенностей внимания, работа с нагрузкой, с дофамином, с организацией среды, с тем, как я строю быт и проекты.

В этот момент у меня появилась ещё одна мысль, очень непривычная: может быть, мне не нужно бесконечно рассматривать себя только как травму, которую нужно исправить. Может быть, часть моей задачи — научиться жить с этим мозгом, не пытаюсь сделать вид, что он устроен как у всех.

Я не хочу, чтобы эта глава звучала как реклама диагноза. СДВГ — не волшебный ключ, который всё объясняет и всё оправдывает. Это просто другой язык, другая карта, с которой гораздо проще ориентироваться. Без неё я снова и снова шла одним и тем же кругом: искала всё новые способы исправить себя, не учитывая, что часть моей реальности — это не неисправность, а особенность устройства.

Я предложу здесь одну небольшую практику, без анализа и самокритики. Она не про то, чтобы поставить себе диагноз, а про то, чтобы чуть по-другому взглянуть на свой путь.

Попробуй, если у тебя есть желание и ресурс, на отдельном листе разделить два столбца.

В первый столбец запиши, не слишком подробно, какие пути самопомощи и терапии ты уже проходил (а): что ты делал (а) с собой, чтобы «стать лучше», «наладить жизнь», «перестать быть таким (ой)». Это могут быть: психотерапия, духовные практики, телесные практики, мотивационные программы, техники «создания реальности», тренинги.

Во второй столбец — какие трудности всё равно возвращаются из раза в раз, несмотря на весь этот путь. Не оценки, а факты:

- что ты снова и снова откладываешь,
- какие проекты бросаешь,
- где чаще всего вылетаешь из процессов,
- какие циклы повторяются.

Не нужно сейчас делать выводы. Не нужно решать, что из этого «про травму», а что — «про мозг». Эта книга как раз затем и пишется, чтобы дальше спокойно и по шагам разбирать эти узлы. На этом этапе достаточно честно увидеть: иногда мы уже сделали очень много, а ощущение «со мной всё равно что-то не так» не уходит.

Когда я оглядываюсь назад, меня особенно пугает не то, сколько попыток я сделала, а то, как мало в этих попытках говорилось о возможных ограничениях. Большинство методов, с которыми я сталкивалась, подавались как универсальные: «Если делать всё правильно, результат будет у каждого». Про СДВГ, депрессию, тревожные расстройства, серьёз-

ную травму почти не упоминали. В результате люди вроде меня не задают вопрос: «Подходит ли мне этот инструмент с моими особенностями?» — а задают другой: «Если не получается, значит, я плохой ученик, ленивый, недостаточно верю или недостаточно стараюсь?» В мотивационных книгах это часто ещё и подогревается агрессивным тоном: «Перестань ныть, возьми себя в руки, победители не ищут оправданий». Для человека с СДВГ, который и так много лет живёт в стыде и сомнениях, такие послания могут не вдохновлять, а добивать. Я знаю это по себе.

Одна из причин, почему я пишу эту книгу, — желание хоть немного исправить этот перекося. Мне важно не просто рассказать о практиках, но честно сказать: с такой нервной системой, как у нас, некоторые подходы нужно делать иначе, а какие-то и вовсе временно отложить, если они ведут только к очередному витку самокритики.

В следующей части разберём, как работает мозг с СДВГ, зачем ему новизна и почему он так странно реагирует на рутину, планы и мотивационные рывки. Не для того, чтобы найти ещё один ярлык, а для того, чтобы наконец-то перестать ломать себя о стандарты, под которые наш мозг изначально не был заточен.

Глава 3.

Как работает мозг при СДВГ

Иногда, когда я говорю: «У меня СДВГ», люди спрашивают: «Ну хорошо, а что это вообще значит? Ты просто рассеянная?» Долгое время я и сама думала о себе примерно так. Казалось, что весь мой хаос — это набор плохих привычек и недостатка силы воли. Я знала уже много про травму, семейные сценарии, но почти ничего — про то, как устроен мой мозг.

Когда в моей жизни наконец прозвучал диагноз, сначала было облегчение: у всего этого есть название. Сразу за облегчением пришла растерянность: что теперь с этим делать? Я понимала одно: если я хочу перестать бесконечно обвинять себя и честнее говорить о том, как мы создаём свою реальность, нужно сначала разобраться, как работает тот самый аппарат, через который мы вообще что-то создаём.

СДВГ часто переводят как синдром дефицита внимания и гиперактивности, но по сути это не столько про дефицит, сколько про особенность управления вниманием и энергией. У кого-то внимание ведёт себя как ровная линия: может держаться на задаче столько, сколько нужно, переключаться по запросу, выдерживать паузы. У моего мозга это скорее проектор, работающий в своём режиме: то выхватывает одну

деталь и не отлипает, то мечется по стенам, цепляясь за всё подряд, то внезапно гаснет именно тогда, когда нужно продолжать.

Есть несколько моментов, которые важно понимать, чтобы наши «лень» и «нестабильность» перестали казаться провалом.

Первое, история про интерес и новизну. Мозг с СДВГ особенно чувствителен к тому, что даёт быстрый отклик. Всё, что кажется живым, новым, эмоционально заряженным, может включать нас полностью. В такие моменты мы способны работать, учиться, творить на пределе, часами не отвлекаясь. Это то самое состояние гиперфокуса, в котором я когда-то вела блог, писала тексты, строила планы курсов.

Но у этого же мозга гораздо хуже получается выдерживать монотонность и отложенную награду. Там, где нужно делать одно и то же, где результат будет не сейчас, а когда-нибудь потом, внимание начинает рассыпаться. Для кого-то это просто скучно, но терпимо. Для нас это часто физический дискомфорт. Внутреннее «я больше не могу» возникает гораздо раньше, чем задача действительно становится сложной. И чем больше мы давим на себя в этот момент словами «соберись» и «перестань лениться», тем сильнее становится сопротивление.

Второе, исполнительные функции. Это процесс, который стоит между «я хочу» и «я делаю»: способность планировать, разбивать задачу на шаги, начинать, переключаться, держать

в голове несколько элементов одновременно, доводить до конца. При СДВГ именно здесь часто возникают провалы. Можно много думать о том, что я хочу написать книгу, записать курс, разобрать бумаги, наладить быт, но каждый раз застревать на переходе от мысли к действию. Или наоборот, начинать с энтузиазмом сразу с десяти сторон, а потом не иметь сил собрать всё в систему.

Третье, регулирование энергии. Многие люди с СДВГ живут не в режиме плавного «заряд — разряд», а в режиме качелей: то всё и сразу, то ничего и ни на что. В фазы подъёма кажется, что можно переделать полжизни за неделю. Мы берём на себя ещё проекты, соглашаемся на новые задачи, вдохновляемся чужими примерами. А потом организм, который всё это время работал на пределе, просто выключается. Начинаются откаты, усталость, невозможность сделать даже простые вещи. Понимания этих качелей обычно нет, поэтому объяснение звучит привычно: «я опять сорвалась», «я не дисциплинированная».

Если добавить к этому перфекционизм, который часто вырастает как реакция на критику и хроническую неуспешность, картина становится ещё жёстче. Мы всё время пытаемся доказать себе и миру, что способны «нормально» жить и справляться, и раз за разом загоняем себя в один и тот же цикл: вдохновение — перегруз — провал — стыд — новый рывок. Мы словно всё время догоняем невидимую норму, не задавая главного вопроса: под кого вообще придуманы эти

нормы?

Когда я начала читать о СДВГ не как о наборе ярлыков, а как о конкретных особенностях работы мозга, многие вещи стали понятнее. Стало логичным, почему мне так тяжело даются рутинные части любых проектов, даже самых любимых. Почему я ухожу с пика — не потому, что во мне нет ответственности, а потому, что мой внутренний мотор не умеет долго работать на одном и том же топливе. Почему планы, которые идеально смотрятся в блокноте, оказываются невыполнимыми именно в том виде, в каком я их себе рисую, и дело не в нехватке желания.

Это понимание не отменяет ответственности. СДВГ — не оправдание чему угодно и не лицензия жить без оглядки. Но это другая исходная позиция. Одно дело — жить с мыслью: «Я слабый, ленивый и неорганизованный человек». Совсем другое — признать: «Мой мозг устроен так, что ему трудно с рутинной, планированием и отложенной наградой. Если я хочу реализовываться, мне нужно не ломать его, а выстраивать под него другие опоры».

Здесь становится по-другому слышна идея создавать свою реальность. Во многих книгах и курсах это звучит так: думай правильно, визуализируй, ставь цели, и Вселенная или подсознание подстроится. Для кого-то это действительно работает как двигатель. Но если не учитывать, как устроен мозг, эти подходы легко превращаются в очередную палку, которой мы сами себя бьём.

Человеку с СДВГ можно дать задание: каждый день по 20 минут визуализировать идеальную жизнь, подробно прописывать планы и строго им следовать. Первое время мозг включится в это как в новую яркую игру. Появятся списки, доски, дневники. Очень скоро практика станет тяжёлой рутинной, и внимание начнёт рассеиваться. Снаружи это будет выглядеть как «не хватило дисциплины». Внутри это приживается как новое подтверждение того, что ты «не такой, как надо».

Понимание того, как работает мозг, меняет взгляд на эти техники. Они перестают быть панацеей и становятся инструментами, которые можно адаптировать, дозировать или вообще на время отложить, если они только усиливают стыд. В моём случае создавать реальность — это не пытаться силой мысли отменить особенности внимания, а учитывать их в том, что я планирую, как распределяю нагрузку и какие шаги считаю для себя реальными.

Чтобы это было не только теорией, полезно какое-то время честно понаблюдать за своим вниманием. Не с целью поймать себя за руку, а чтобы увидеть закономерности. Можно выбрать несколько дней и каждый день кратко отвечать себе на три вопроса: 1) в какие моменты сегодня внимание включилось само, 2) где оно рассыпалось быстрее всего и 3) что ты говоришь себе в голове в этот момент. Часто оказывается, что там, где мозгу объективно трудно, автоматически включается привычное «я лентяй» или «со мной что-то не так».

Это наблюдение ещё ничего не исправляет, но создаёт одну важную вещь. Оно начинает слегка раздвигать привычный слепок: «я плохой» = «со мной происходит что-то не так». На его месте появляется другая связка: «Со мной происходит что-то по-другому, и у этого есть причины в устройстве моего мозга».

Только с этого места вообще становится возможен разговор о том, какую жизнь я могу строить. Не ту, где я каждый день доказываю себе, что могу быть как все, а ту, где я постепенно учусь жить в союзе со своим вниманием, энергией и особенностями, вместо того чтобы бесконечно воевать с ними.

Глава 4.

Нервная система и опора

Иногда мне кажется, что главная ошибка многих мотивационных подходов в том, что они делают вид: мы — чистый лист, на котором можно писать новые цели и смыслы. Но мы никогда не начинаем с чистого листа. Мы начинаем с определённого тела, нервной системы, количества бессонных ночей, накопленного стресса. И если опора не выдерживает, любая, даже хорошо выстроенная практика превращается в очередное «я опять всё не смогла».

Я долго пыталась менять жизнь, опираясь только на мысли. Ставила цели, выписывала установки, делала практики, визуализировала. А потом в какой-то момент замечала, что тело живёт по своим законам. Вроде бы я решила: «Завтра с утра медитирую, делаю практику, спокойно планирую день». Наступало завтра — и я просыпалась уже с напряжением в груди, тяжёлой головой, беспокойством. Любая мелочь: звук уведомления, не тот тон сообщения, всплывшая в голове тревожная мысль — и меня уносило. Не до практик, не до визуализаций, не до создания реальности. Было одно желание — пережить это состояние.

Со временем стало ясно: прежде чем говорить о том, что и как я хочу менять, мне нужно понять более простой вопрос

— в каком состоянии моя нервная система вообще живёт большую часть времени. И как сделать так, чтобы мне хотя бы было на что опираться.

Про нервную систему часто говорят сложными словами, но для жизни нам важно понимать несколько простых вещей.

Условно можно представить себе «окно», внутри которого психика чувствует себя относительно устойчиво. В этом окне мы можем думать, учиться, чувствовать, планировать, даже волноваться — но остаёмся в контакте с собой и реальностью. Если нагрузка становится слишком большой, мы вылетаем из этого окна вверх — в состояние постоянной тревоги, раздражительности, внутренней готовности сражаться или бежать. Если становится слишком много бессилия и боли, мы вылетаем вниз — в ступор, онемение, ощущение пустоты и исключённости.

У людей с СДВГ это окно нередко менее устойчивое. Постоянный поток стимулов, сложность с фильтрацией, переутомление от банального количества задач, сенсорная перегрузка — всё это делает нашу систему более легко возбудимой и менее устойчивой к фону. Если к этому добавляется травматический опыт, окно может сужаться ещё сильнее. Тогда даже обычный рабочий день, который для кого-то является просто напряжённым, для нас становится почти непереносимым.

Когда мы пытаемся в таком состоянии создавать реаль-

ность через мощные практики — слишком глубоко уходить в самоанализ, вызывать сильные образы, ставить амбициозные цели, — мы иногда не замечаем простого: сама система сейчас занята тем, чтобы выдержать. Она не в режиме строительства, она в режиме выживания. Тревога, постоянное напряжение, вспышки гнева, паника, провалы в апатию — это не просто плохое настроение и не слабый характер. Это способы нервной системы справиться с тем, что для неё слишком много.

Я хочу здесь отметить очень важное различие.

Есть состояния, в которых человек нуждается в профессиональной помощи и медикаментозной поддержке. Частые флешбэки, тяжёлые приступы паники, сильная диссоциация, суицидальные мысли, периодическая потеря контакта с реальностью — всё это поводы идти не к книге с практиками, а к врачу и терапевту. Никакие упражнения из этой книги не предназначены для того, чтобы «лечить всё» вместо специалистов.

И есть другая зона — та, где человек в целом функционирует, но живёт на границе своих сил. Постоянно перенапрягается, застревает в тревоге, засыпает и просыпается уставшим, не чувствует опоры в теле. В этой зоне можно и нужно работать с собой, но начинать важно не с интенсивной работы с мышлением, а с мягкой стабилизации. С того, чтобы нервной системе стало легче.

Для меня осознание этого стало болезненным и освобож-

дающим одновременно. Болезненным — потому что пришлось признать: многие мои «провалы в саморазвитии» случались не потому, что я мало старалась, а потому, что я строила сложные конструкции на очень шатком фундаменте. Освобождающим — потому что наконец-то появилась новая задача: не только стать лучше, но и научиться себя поддерживать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.