

**nowe
spojrzenie
na ADHD,
autyzm
i neuroodmienność**

Gamechanger

— Joshua Fletcher, autor książki **Anxiety: Panicking about Panic**

Empatia i edukacja

— Camilla Pang, autorka książki **Explaining Humans**

**żyj
bez maski!**

AUTORKA HITU POZOSTAŃ SOBĄ

ellie middleton

Tytuł oryginału: Unmasked: The Ultimate Guide to ADHD, Autism and Neurodivergence

Tłumaczenie: Zbigniew Waśko

Opieka nad językiem, obejmująca m.in. zastosowanie form neutralnych i zaimków osób niebinarnych: Sylwia Zazulak

Konsultacja merytoryczna: Aleksandra Kawa

ISBN: 978-83-289-2006-4

Copyright © Ellie Middleton, 2023

The moral right of the author has been asserted.

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

Polish edition copyright © 2025 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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

sensus.pl/user/opinie/zyjbez

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: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

1. Wprowadzenie	7
2. Podstawy	25
3. Objasnienie cech autyzmu	57
4. Objasnienie cech ADHD	89
5. Stracone pokolenie	115
6. Czym jest maskowanie?	141
7. Autodiagnoza a diagnoza medyczna	169
8. Ableizm i przywilej urody	195
9. W pracy	215
10. Późna diagnoza a zdrowie psychiczne	245
11. Zakończenie	275
Podziękowania	283
Bibliografia i źródła	287

Wprowadzenie

Zawsze wiedziałam, że jestem trochę inna.

Ten wstęp może wydawać się dziwny, ale bez wątpienia jest to stwierdzenie, w którym zawiera się najwięcej prawdy na mój temat.

W ciągu dwudziestu pięciu lat spędzonych na tej planecie moja tożsamość zmieniała się **wielokrotnie**. Miałam setki zainteresowań, mnóstwo fryzur, dziesiątki grup znajomych, do których próbowałam dołączyć, i niekończącą się listę zakładanych celów. Nic we mnie nigdy nie było stałe — poza tym głęboko zakorzenionym przekonaniem, że w pewien sposób jestem inna.

Wiedziałam, że jestem inna, gdy miałam trzy lata. Przedszkolanka próbowała mnie wtedy zachęcać do zabawy z innymi dziećmi, ale byłam o wiele bardziej zainteresowana spędzaniem każdego dnia na siedzeniu dokładnie na tym samym krześle, przy dokładnie tym samym stoliku, dokładnie w tej samej sali i wykonywaniu dokładnie tej samej czynności — malowaniu po numerach.

Wiedziałam, że jestem inna, gdy miałam siedem lat i nie mogłam zasnąć w swojej landrynkoworóżowej sypialni, gdyż w głowie całymi

godzinami kłębiły się myśli. Wielokrotnie mówiłam mamie, że „po prostu chciałabym, aby mój mózg się zamknął”.

Wiedziałam, że jestem inna, gdy miałam dziesięć lat. Dla wszystkich innych dzieci w mojej klasie najważniejsza była wtedy „zabawa”, ale dla mnie największą frajdą było pobicie szkolnego rekordu w rozwiązywaniu zadań z tabliczki mnożenia na czas (do dziś byłby to jeden z moich największych wyczynów, gdyby dwa lata później lepszego wyniku nie osiągnął mój młodszy brat, Lewis).

Wiedziałam, że jestem inna, gdy miałam jedenaście lat. Wszyscy znajomi z gimnazjum zdawali się wtedy nawiązywać trwałe przyjaźnie, a ja przez internet otrzymywałam pełne nienawiści wiadomości o tym, jaka to jestem „irytująca” i „wybuchowa”.

Wiedziałam, że jestem inna, gdy miałam trzynaście lat. Zaczęłam wtedy miewać ataki paniki, a w szkole przyznano mi specjalną przepustkę, dzięki której mogłam wyjść z lekcji, gdy sprawy zaczynały przybierać dla mnie gorszy obrót.

Wiedziałam, że jestem inna, gdy miałam siedemnaście lat. Wszyscy moi rówieśnicy wybierali wtedy studia, a ja siedziałam uwięziona w domu, sparaliżowana zbliżającą się zmianą tak bardzo, że nie mogłam wydusić z siebie słowa.

Wiedziałam, że jestem inna, gdy przekroczyłam dwudziesty rok życia. Towarzyszyło mi wtedy przytłaczające poczucie, że każdy radzi sobie w życiu o wiele lepiej niż ja, i nieustannie zastanawiałam się, czy wszyscy mają wrażenie, jakby udawali, że wiedzą, „jak być dorosłym”.

Zawsze pędziłam przez życie z prędkością stu mil na godzinę — zarówno wewnątrz, w moich szalejących myślach, jak i zewnątrz, szukając czegoś, co mogłoby mnie zadowolić i pobudzić, gdziekolwiek miałoby to być. Zawsze czułam się tak, jakbym przebywała w jakiejś własnej małej bańce i nigdy nie udawało mi się dopasować do otaczających mnie ludzi. Przez to bycie innym jest czymś, co

znacznie wpłynęło na przekonania, które miałam na swój temat. Aż do niedawna **nigdy** nie podano mi powodu, dlaczego tak było.

Przez dwadzieścia cztery lata, pomimo wielu wizyt u lekarza rodzinnego, wielu rozmów z rodzicami na temat mojego niedopasowania do otoczenia i mnóstwa prób znalezienia jakichś informacji w Google'u, nigdy nie otrzymałam żadnych odpowiedzi. Nigdy nie powiedziano mi, że jest we mnie coś wyjątkowego lub niezwykłego. Zawsze osiągałam doskonałe wyniki w nauce, więc dorośli obecni w moim życiu postrzegali mnie po prostu jako zdolne i utalentowane dziecko cierpiące na coś, co wydawało się jakimś zaburzeniem lękowym.

W rezultacie moja samoocena się posypała. Jeśli w oczach wszystkich innych jesteś „w porządku” lub „normalna”, ale bez względu na to, jak bardzo się starasz, po prostu **nie** umiesz egzystować, realizować celów ani dbać o siebie w taki sam sposób, w jaki robią to wszyscy wokół ciebie, to po pewnym czasie musi nadejść chwila, gdy zaczynasz wierzyć, że jesteś zepsuta, coś jest z tobą coś nie tak lub po prostu jesteś trochę do bani.

Rzuciłam szkołę, nie byłam w stanie utrzymać pracy, zostałam wykluczona z każdej grupy przyjaciół, do której kiedykolwiek należałam, i wydawało się, że irytuję wszystkich wokół siebie. Przechodziłam kolejne terapie, próbowałam wielu różnych leków przeciwdepresyjnych i przeczytałam wszystkie książki o samopomocy, jakie wpadły mi w ręce. Ale bez względu na to, co robiłam, nie umiałam sprawić, aby było „dobrze”.

Byłam głęboko przekonana, że moje życie będzie polegało raczej na próbach przetrwania niż rozwijania się. Ale w końcu, po dwudziestu czterech latach takiego życia, szczęśliwym zrządzeniem losu doszło do rozmowy, która wszystko zmieniła.

*

Był lipiec 2021 roku. Reprezentacja Anglii dotarła do finału Mistrzostw Europy w piłce nożnej. Jestem wielką fanką futbolu, podobnie jak mój ówczesny partner. Mecz finałowy rozgrywano w niedzielny wieczór, a my planowaliśmy obejrzeć go w jednym z naszych ulubionych barów w Leeds. Był to pierwszy taki mecz za naszego życia, dlatego mój chłopak wziął sobie wolny poniedziałek, bo spodziewał się, że po zwycięstwie nastąpi długa noc świętowania. Mnie się to nie udało, dlatego uznałam, że jeśli wygramy, zostanę, by świętować, i jakoś poradzę sobie z nieuniknionym kacem następnego dnia, ale jeśli przegramy, wyjdę wcześniej, by złapać ostatni pociąg do domu. Poinformowałam partnera o moich planach, a on stwierdził, że zrobi to samo co ja.

Gdybym została, on też by to zrobił, a jeśli chciałabym wrócić do domu, miał się razem ze mną zabrać pociągiem.

Kilka godzin później, po tym jak Anglia przegrała w rzutach karnych (niektóre zdarzenia w życiu są jednak bardzo przewidywalne), wstałam od stolika i byłam gotowa złapać ostatni pociąg do domu, tak jak się umawialiśmy.

„Zbierajmy się”, powiedziałam, „lepiej się pospieszmy, jeśli chcemy zdążyć na pociąg”.

„Nie jadę”, odrzekł mój partner, „wolę zostać i utopić smutki”.

Odpowiedziałam mu wtedy: „**Ale powiedziałeś**, że wrócisz ze mną, jeśli przegramy”.

„Wiem, ale zmieniłem zdanie”.

Wymieniliśmy kilka mało przyjemnych zdań i poszłam na dworzec sama. Kilka dni później wspomniałam o tej kłótni na sesji terapeutycznej. Specjalista, do którego wtedy chodziłam, zapytał mnie, co dokładnie zdenerwowało mnie w tamtej sytuacji.

Czy chodziło o to, że musiałam wracać sama do domu późno w nocy?

Czy czułam rozczarowanie, że wybrałam pozostanie w barze zamiast spędzenia nocy ze mną?

Czy było to poczucie, że dzień, który miał być bardzo fajny, zakończył się tak nieprzyjemnie?

Odpowiedziałam, że nie — nie chodziło o żaden z tych powodów. Zdenerwował mnie fakt, że **powiedział** jedno, a potem **zrobił coś innego**. Zawsze traktowałam słowa jak fakty — żyję zgodnie z zasadą: „mów, co masz na myśli, i miej na myśli to, co mówisz”. To, że obiecał, a potem tę obietnicę złamał, było więc dla mnie wielkim rozczarowaniem.

Po chwili przerwy terapeuta zadał pytanie, które odmieniło całe moje życie:

„Czy ktokolwiek kiedykolwiek zastanawiał się, dlaczego bierzesz wszystko tak dosłownie?”

Moja odpowiedź brzmiała: „Nie, nigdy. Wydaje mi się jednak, że wiem, co sugerujesz...”.

Wiedziałam, że takie dosłowne interpretowanie wszystkiego powszechnie kojarzy się z autyzmem. Jednak aż do tamtej chwili **nigdy** nie kojarzyłam autyzmu ze sobą. Tuż po spotkaniu wróciłam do domu i zaczęłam googlować:

„Autyzm u kobiet”

„Jak rozpoznać autyzm?”

„Objawy ADHD u dorosłych”

„Kobiety z ADHD”

Wpatrywałam się w ekran komputera z listami cech, charakterystyk i opisów, które sprawiły, że poczułam się bardziej zrozumiana niż kiedykolwiek wcześniej w ciągu dwudziestu czterech lat mojego dotychczasowego życia. To, co przeczytałam, wyjaśniało cały szereg zachowań — od moich nieuzasadnionych problemów społecznych,

po moją impulsywność i niezdolność do skupienia się na jednej rzeczy, od mojego stale przepełnionego myślami mózgu, po okresy przytłoczenia i niepokoju. Znalazłam wtedy także mnóstwo informacji o wielu innych aspektach, którymi zajmujemy się w dalszej części książki.

Od tamtej pory wiele razy wspominałam tę historię — zwykle odnoszę się do tamtej chwili jako do chwili **nagłego oświecenia**. Naprawdę czułam się tak, jakbym do tamtego momentu przez cały czas tkwiła w ciemnym pokoju — bez światła, które by mnie prowadziło, bez zrozumienia tego, co się ze mną dzieje, i bez odpowiedzi na tysiące pytań, które sobie zadawałam, aby zrozumieć, dlaczego nie mogę po prostu egzystować tak jak wszyscy inni. Do tamtej chwili potykałam się, wpadałam na ściany i przewracałam wszystko, co było na mojej drodze, próbując w ciemności iść przez życie.

Przez dwadzieścia cztery lata zadawałam sobie takie pytania:

- Co jest ze mną nie tak?
- Dlaczego jestem taka dziwna?
- Dlaczego nikt nie dostrzega, że jestem miłą osobą?
- Czy naprawdę jestem tak okropna, jak sądzą inni?
- Dlaczego pewne sprawy tak trudno mi zrozumieć?
- Skąd wszyscy inni wiedzą, co powiedzieć i jak się zachować?
- Dlaczego jestem taka leniwa?
- Dlaczego wszyscy mnie zostawiają?
- Dlaczego jestem bardziej niekompetentna niż ktokolwiek inny?
- Czy jestem okropną osobą?

- Dlaczego nie mogę po prostu robić tego, co trzeba?
- Dlaczego nikt mnie nie rozumie, gdy jasno mówię, o co mi chodzi?
- Czy wszyscy mają takie problemy z kontrolowaniem życia?
- Dlaczego jestem taka wrażliwa i zachowuję się tak dramatycznie?
- Czy brakuje mi czegoś, co mają wszyscy inni?
- Dlaczego się ze mnie śmieją?
- Dlaczego nie umiem po prostu odpuścić?
- Czy kiedykolwiek znajdę przyjaciół?

Wszystkie te kwestie traktowałam jako osobne i niepołączone ze sobą pytania (na żadne z nich nigdy nie znalazłam odpowiedzi, a jestem przekonana, że część z nich dotyczy także wielu z Was) i nigdy tak naprawdę nie przyszło mi do głowy, że mogą być w jakiś sposób powiązane. Nagle znikąd otrzymałam coś, co wydawało się wszystko wyjaśniać. Czułam się tak, jakby ktoś wszedł do tego ciemnego pokoju, włączył światło i pokazał mi, co się naprawdę dzieje.

Nie zrozumcie mnie źle — nie oznacza to, że pokój nagle stał się uporządkowany i łatwo było się w nim poruszać. Był tam ogromny bałagan i mnóstwo traum, o których istnieniu nie wiedziałam i z którymi musiałam sobie poradzić. Dowiedziałam się jednak, z czym mam do czynienia, i mogłam rozpocząć proces porządkowania. Zmienił się mój paradygmat — zaczęłam postrzegać świat z innej perspektywy.

Po tym nagłym oświeceniu nastąpił długi i skomplikowany proces diagnozowania. Po wielu staraniach, mnóstwie konsultacji lekarskich i prawie roku oczekiwania, w wieku dwudziestu czterech lat

stwierdzono u mnie zarówno zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), jak i zaburzenie ze spektrum autyzmu.

W moim przypadku obie te diagnozy postawiono w odstępie sześciu miesięcy. Najpierw mocno naciskałam na konsultacje w kierunku ADHD. Korzystałam nawet z prywatnych porad, ponieważ desperacko szukałam odpowiedzi i zależało mi, aby w końcu zakończyć ten trudny okres w moim życiu. Czułam, że jeśli to zaburzenie się potwierdzi, będę mogła zacząć terapię farmakologiczną. Wkrótce potem zaczęłam sobie coraz bardziej zdawać sprawę, że ADHD nie wyjaśnia wszystkich moich zachowań. Gdy zaczęłam brać leki i stopniowo pozwalałam sobie na **bycie** sobą, obserwowałam u siebie coraz więcej cech autystycznych, o których czytałam. Udało mi się wtedy skorzystać z programu NHS Right to Choose i w rezultacie zdiagnozowano u mnie także autyzm. Wiele osób ma zarówno autyzm, jak i ADHD (tak jak ja!), ale nie zawsze te zaburzenia występują w pakiecie. Zwykle są niedostatecznie diagnozowane u kobiet, osób dyskryminowanych ze względu na płeć i innych marginalizowanych grup społecznych. Chociaż ta książka jest przeznaczona dla wszystkich, moim celem jest rzucenie więcej światła właśnie na te niedostatecznie reprezentowane przypadki. Pragnę pokazać, z czym borykają się zmarginalizowane osoby neuroodmienne. Pierwszym etapem na drodze do znalezienia odpowiedzi, na które zasługujesz, jest ustalenie, czego należy szukać. Mam więc nadzieję, że dzieląc się tym, czego nauczyłam się podczas mojej podróży, uda mi się pomóc innym w zapaleniu lampek w ich głowach.

Postawione diagnozy zmieniły moje życie w każdy możliwy do wyobrażenia sposób:

- Jestem niezmiernie szczęśliwsza.
- Jestem znacznie zdrowsza.
- W końcu znalazłam odpowiedzi.
- Uczę się, kim naprawdę jestem.

- Przepracowuję traumy, które nagromadziły się w ciągu wielu lat życia bez diagnozy.
- Zaczynam zrzucać maskę.

Zrzucanie maski jest dla mnie największym pozytywem wynikającym z diagnozy — stąd tytuł tej książki! Po dwudziestu czterech latach chowania się za maską, by „ukryć” mój autyzm i ADHD, a także świadomego i podświadomego udawania osoby, którą myślałam, że wszyscy chcą, abym była, w końcu uczę się pokazywać siebie i odkrywać, kim naprawdę jestem. Tym wszystkim zajmiemy się jednak później.

Nie zastanawiam się już, czy jestem złą osobą — po prostu wiem, że mój mózg jest inaczej skonstruowany. Nie zmuszam się już do funkcjonowania w mocno stymulujących sytuacjach — jestem świadoma swoich potrzeb i uczę się je szanować. Nie jestem już zła na siebie za to, że „wyczerpuję” się o wiele szybciej niż wszyscy wokół mnie — zdaję sobie sprawę, że moja bateria ma nieco mniejszą pojemność niż u większości ludzi. I nie ma w tym nic złego. Znajduję sposoby na pracę ze sobą, a nie przeciwko sobie — i dzięki temu jestem o wiele bardziej produktywna, skuteczna i szczęśliwa, niż kiedykolwiek myślałam, że to możliwe. Nie próbuję już udawać kogoś, kim, jak sądzę, moi rówieśnicy chcą, abym była — uczę się, jak przestać się maskować i żyć autentycznie jako osoba autystyczna z ADHD.

Dowiedzenie się, kim jestem — czyli właśnie autystyczną ADHDerką — stało się najbardziej wartościowym, uwalniającym i uzdrawiającym życie odkryciem. Odkryciem wartym wszystkich bogactw świata. Nie wstydę się tego, że mam zaburzenia — posunęłabym się nawet do stwierdzenia, że jestem z tego wręcz dumna. Bycie autystyczną ADHDerką definiuje sposób, w jaki działa mój mózg — to właśnie dlatego jestem taka, jaka jestem. Dzięki temu nowemu paradygmatowi, po tylu latach niewiedzy mogę wreszcie zobaczyć, że moje

„ja” jest całkiem spoko. I mam nadzieję, że ta książka pomoże Ci uświadomić sobie, że Ty też jesteś całkiem spoko!

Wszyscy mamy inny sposób myślenia, pracy, działania i bycia, więc nawet jeśli jesteś, podobnie jak ja, osobą autystyczną z ADHD, nie będziesz doświadczać świata dokładnie w taki sam sposób jak ja. Ta książka jest po to, aby pokazać, że nie ma właściwej drogi, nie ma konkretnego rozwiązania i nie ma określonego sposobu robienia czegokolwiek. **Różnimy się od siebie** i powinniśmy się z tego cieszyć, ponieważ wtedy wszyscy jesteśmy zwycięzcami.

Moje życie po diagnozie

Diagnoza nie tylko zmieniła to, co myślę o sobie, ale także zasadniczo wpłynęła na moje życie zawodowe. Potwierdzenie, akceptacja i jasność, które przyniosła mi ta nowa wiedza, odmieniły wszystko, ale nadal czułam się niesamowicie samotna. Nie znałam nikogo, kto czułby się podobnie jak ja lub z kim mogłabym się podzielić tym nowo odkrytym sposobem postrzegania siebie. Byłam zdumiona faktem, że właśnie uzyskałam odpowiedzi na pytania, które zadawałam sobie przez całe życie, a przy tym niesamowicie wdzięczna za to, że w końcu je znalazłam. Miałam jednak świadomość, że stało się to wyłącznie w wyniku szczęśliwego zrządenia losu.

Pomyślałam wtedy, że muszą istnieć tysiące innych osób, zwłaszcza kobiet i ludzi marginalizowanych ze względu na płeć, które są w takiej samej sytuacji, ale wciąż czekają na moment, w którym zapali się ich lampka. Biorąc to wszystko pod uwagę, postanowiłam zacząć opowiadać w internecie o moich doświadczeniach związanych z późną diagnozą. Bardzo szybko zdobyłam szerokie grono odbiorców. Chociaż dzielenie się nową wiedzą o sobie z całym światem trochę mnie stresowało, to nade wszystko czułam ogromną wdzięczność, że w końcu znalazłam odpowiedzi. Wiedziałam, że

chcę przekazać te wnioski jak największej liczbie osób w nadziei, że przyniesie im to poczucie potwierdzenia, zrozumienia i samoakceptacji, które sama zaczynałam odczuwać. Miałam naprawdę dużo szczęścia, że cała moja rodzina, przyjaciele i ludzie wokół byli bardzo wyrozumiali dla mojej nowo odkrytej tożsamości — zdawali sobie sprawę, że w środku wciąż byłam tą samą Ellie, a zmieniło się jedynie moje rozumienie samej siebie. Patrząc wstecz, dostrzegam, że byłam w uprzywilejowanej sytuacji, ponieważ czułam bezpieczeństwo, miłość i akceptację, które pozwoliły mi tak otwarcie mówić o sobie.

Zaczęłam opowiadać swoją historię, dzielić się przemyśleniami i doświadczeniami, budując wspólnotę ludzi, którzy czuli to samo. Odkryłam, że istnieje ogromna liczba osób, które wypadły poza nawias — stracone pokolenie tych, którzy nie zostali zdiagnozowani jako neuroodmienni wtedy, kiedy powinno się to stać, wtedy, gdy na to zasługiwali — gdy byli dziećmi. Te odkrycia wywołały u mnie wiele różnych odczuć: zyskałam potwierdzenie, że inni ludzie doświadczają tego samego co ja, znalazłam pocieszenie, że nie jestem sama, ale pojawiło się także przytłoczenie całą tą nową sytuacją, a przecież wciąż byłam na wczesnym etapie swojej podróży i nie do końca umiałam radzić sobie z delikatnymi i osobistymi opowieściami tak wielu nieznanym osób.

Gdy tak opowiadałam o tym, przez co przeszłam, coraz więcej ludzi przychodziło do mnie z pytaniami: o diagnozę, dostępność i co to znaczy być neuroodmiennym. Nie znajdowali innego miejsca, w którym mogliby o to pytać, dlatego ja stałam się takim „miejscem”. Moje życie zawodowe składa się teraz z pisanie, przemawiania i przygotowywania treści na wspomniane tematy. Prowadzę także (nie)zamaskowaną społeczność, aby pomóc innym osobom neurodywergentnym znaleźć przestrzeń, w której poczuć się zrozumiani, nawiązać więzi i znaleźć akceptację. Wspólnota ta narodziła się w internecie, ale obecnie organizujemy regularne spotkania i wydarzenia w miastach na terenie całej Wielkiej Brytanii (a mam nadzieję,

że pewnego dnia na całym świecie!). Cieszę się niezmiernie, że mogę to robić każdego dnia, zwłaszcza że przecież niecałe dwa lata temu naprawdę miałam spore problemy z utrzymaniem jakiegokolwiek pracy.

Dzięki tym działaniom, a także na skutek coraz większej akceptacji moich własnych diagnoz, zdałam sobie sprawę, że kiedy stwierdza się u kogoś neuroatypowość — nieważne, czy robi to lekarz, czy będzie to autodiagnoza postawiona po samodzielnych poszukiwaniach — nie ma „podręcznika” mówiącego, co robić dalej. Nie istnieją żadne przewodniki, często nie ma się dostępu do terapii i zazwyczaj brakuje kogoś, kto zapewniłby wsparcie. Podczas wizyty diagnostycznej z reguły słyszy się słowa: „Tak, rzeczywiście cierpisz na xxx”, a następnie na pożegnanie słyszy się mało optymistyczne „Do widzenia” i pozostaje się samemu z masą pytań oraz pokaźną górą nieprzepracowanych traum.

Książka, którą masz przed sobą, jest moją próbą naprawienia tych błędów i stworzenia takiego podręcznika. To właśnie tutaj postaram się jeszcze bardziej zanurzyć w moją historię, przemyślenia i wnioski, do których doszłam jako kobieta ze zbyt późno stwierdzoną neuroatypowością. Mam nadzieję, że uda mi się tutaj nieco zniuansować te bardzo skomplikowane kwestie, a moja praca stanie się czymś, co pomoże innym zyskać większe zrozumienie. Co więcej, chciałabym, aby pomogła także w lepszym zrozumieniu tych, którzy nas otaczają.

Pamiętając o tym wszystkim, co przed chwilą napisałam, i pragnąc od samego początku być w pełni szczerą, muszę teraz zaznaczyć, że ta książka nie będzie magiczną różdżką, „lekarstwem” ani odpowiedzią na wszystkie pytania. Po pierwsze dlatego, że **nie musisz się leczyć** — nic nie jest z Tobą *nie tak*; po prostu różnisz się od innych. Po drugie — nie ma szybkiego rozwiązania, a nam wszystkim niestety zawsze będzie nieco trudniej. Życie osoby neurodywergentnej w neurotypowym świecie nie zawsze będzie przypominać

rejs po spokojnych wodach, ale mam nadzieję, że uzbrojony w informacje i historie, które za chwilę przeczytasz, Twoja podróż przez życie stanie choć trochę mniej burzliwa.

Lampka, która zapaliła się w mojej głowie, gdy dowiedziałam się, w jaki sposób działa mój mózg, to najlepsze, co kiedykolwiek mi się przytrafiło — i Ty też możesz doświadczyć czegoś takiego. Nauka stawania się sobą, będąc osobą neuroodmienną, nie jest łatwa — jak wszyscy wiemy, rozwój bowiem nigdy nie jest komfortowy — ale wierzę (i mam gorącą nadzieję, jako osoba, która sama przez to przechodzi), że jest to warte każdego wysiłku. Jeśli czytasz tę książkę jako osoba neurotypowa, która chciałaby lepiej wspierać osoby neuroodmienne, dziękuję Ci za to, że chcesz poświęcić swój czas, aby nas lepiej zrozumieć. Twoja życzliwość i wyrozumiałość mają ogromne znaczenie dla zwiększenia poczucia bezpieczeństwa i poprawy warunków funkcjonowania osób należących do naszej społeczności.

Jeśli uda Ci się nauczyć współpracować ze swoim mózgiem, zamiast z nim walczyć, odkryjesz, kim naprawdę jesteś pod maską, którą nosisz przez całe życie, i zaczniesz pracować nad zaakceptowaniem, a **może nawet pokochaniem prawdziwej wersji siebie**, bardzo możliwe, że uda Ci się znaleźć szczęście, które zawsze wydawało się poza zasięgiem.

Stwierdzam tak, ponieważ wiem, że to prawda — **nigdy nie sądziłam, że poziom radości, akceptacji siebie i sukcesu (cokolwiek to znaczy), którego dziś doświadczam, będzie mi kiedykolwiek dany, a jednak... tak się dzieje.**

Mam nadzieję, że ta książka pozwoli Ci choćby trochę podnieść poziom samoakceptacji, uznania samego siebie i zrozumienia, podobnie jak mnie się to udało w ciągu ostatniego roku. Zastługujesz na to. Jesteś słońcem w ludzkiej postaci i dopiero zaczynasz rzucać swój blask.

Najlepsze dopiero nadejdzie. I nie mogę się doczekać, kiedy tego doświadczysz.

**Nie jesteśmy uszkodzeni;
mamy zaburzenia.**

**Nie jesteśmy wybrakowani;
jesteśmy inni.**

**Nie jesteśmy źli;
jesteśmy po prostu
niezrozumiani.**

Jak korzystać z tej książki?

Zanim zaczniemy, chciałabym podkreślić, że ta książka ma Ci pomóc, wesprzeć Cię i sprawić, że poczujesz się dobrze. Nie wywieraj na siebie presji, aby przeczytać wszystko za jednym razem, we „właściwej” kolejności i nie zmuszaj się do szybkiego przyswojenia sobie wszystkich moich rad.

Zadbałam o to, aby każdy rozdział tworzył odrębną całość, więc jeśli szukasz konkretnej informacji, możesz od razu przejść do wybranej części, a wszystko nadal będzie miało sens.

Chcesz przeczytać całość od początku do końca? Świetnie

Chcesz dowiedzieć się czegoś na konkretny temat? Śmiało.

Jeśli uważasz, że tego wszystkiego jest za dużo i wolisz czytać jedną stronę dziennie — to też jest w porządku.

Odkrywanie siebie na nowo wiąże się z całym ładunkiem pozytywnych emocji, takich jak potwierdzenie i akceptacja, ale może być również nieco przytłaczające. Ta książka powstała po to, aby **pomóc** w radzeniu sobie z tym przytłoczeniem, a nie żeby dokładać kolejne ciężary. Pamiętaj więc, że absolutnie nie musisz się z niczym spieszyć.

Mózg z nadpobudliwością psychoruchową może również utrudniać koncentrację lub przyswajanie dużej ilości informacji naraz, dlatego postarałam się podzielić całość na lekkostrawne porcje.

Każdy rozdział składa się z następujących części:

- Jasne i proste wprowadzenie, które wyjaśni Ci wszystko, czego możesz się spodziewać na kolejnych stronach.
- Kilka cytatów do zapamiętania (możesz wyrwać te strony i przykleić gdzieś w widocznym miejscu!).

- Dłuższy fragment z moimi przemyśleniami, doświadczeniami i informacjami, które udało mi się zgromadzić na dany temat.
- Kilka wskazówek i wniosków do rozważenia lub zastosowania w praktyce.

Nagrałam również *Żyj bez maski* jako audiobook, więc jeśli wolisz słuchać, zamiast czytać, istnieje również taka opcja (jeżeli zdecydujesz się na audiobook, gorąco polecam zwiększenie prędkości do 1,5× lub 2×. To pomaga w zachowaniu lepszej koncentracji. Jest to jedna z najlepszych porad, o jakich usłyszałam, odkąd dowiedziałem się o moim ADHDowym mózgu).

Nie spiesz się, podążaj we własnym tempie i pamiętaj, że zrzucanie maski i odkrywanie siebie na nowo to podróż — i nie ma nic złego w tym, że swoją podróż będziesz odbywać raczej małymi krokami niż wielkimi susami.

Warto również zaznaczyć, że ta książka powinna być najbardziej pomocna we wspieraniu i wyjaśnianiu doświadczeń tych osób, które nie wymagają wiele opieki, potrafią mówić i nie mają współwystępujących trudności w uczeniu się. Autyzm to spektrum, a wszystkie neuroodmienności wpływają na konkretnych ludzi w różny sposób. Moje doświadczenia absolutnie nie są więc reprezentatywne dla każdej osoby neuroatypowej, ale przeżycia każdej osoby są równie ważne i zasługują na wystuchanie. Chciałabym od samego początku zaznaczyć, że bardzo doceniam zmagania osób o wyższych potrzebach wsparcia, w tym autystycznych osób niemych i osób z trudnościami w uczeniu się. Mój kolor skóry, płeć i status społeczno-ekonomiczny również mają ogromny wpływ na sposób, w jaki mogę funkcjonować w świecie jako osoba neuroodmienna, dlatego ci, którzy nie mają tego samego przywileju i są spychani na margines przez różne systemy opresji, będą mieli inne doświadczenia niż ja. Z tego też względu, aby to podkreślić, w dalszej części książki zamieszczam cytaty i opisuję historie ludzi wypchniętych poza nawias.

Zachęcam także, aby nie traktować tej książki jako jedyne źródła wiedzy na temat neuroróżnorodności. Spróbuj poszukać głosów i doświadczeń innych ludzi, u których występują cechy z całego spektrum i którzy cierpią w wyniku dyskryminacji. Korzystaj i ucz się z ich doświadczeń w taki sam sposób, w jaki korzystasz i uczysz się z moich.

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 

Wspaniała lektura!

— Heidi Mavir, autorka książki **Your Child is Not Broken**

Niezależnie od tego, czy jesteś osobą neuroatypową, podejrzewasz, że możesz być, albo chcesz być lepszym sojusznikiem takich osób, ta książka pomoże Ci to wszystko zrozumieć i podjąć właściwe kroki.

Ellie miała 24 lata, kiedy dowiedziała się, że nie jest zepsuta. Nie była złą osobą, była neuroatypowa. Jej późna diagnoza ADHD i autyzmu była jak zapalenie żarówki — mogła w końcu zacząć leczyć się z traumy bycia niezdiagnozowaną i nierozumianą. Od czasu otrzymania diagnozy Ellie postawiła sobie za cel zmianę sposobu, w jaki myślimy o autyzmie, ADHD i neuroatypowości, a w tej książce dzieli się tym, czego się nauczyła podczas swojej podróży.

Pisze na temat zdrowia psychicznego, przywileju urody, podpowiada, jak funkcjonować w miejscu pracy, wyjaśnia, jakie znaczenie ma samodiagnoza — abyśmy wszyscy mogli lepiej zrozumieć i doceniać neuroatypowość, a ostatecznie uczynić świat bardziej inkluzywnym miejscem.