

СЪДЪРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	14
БЕЛЕЖКА ОТ АВТОРА	17
ВЪВЕДЕНИЕ	19

ЧАСТ ПЪРВА

СЪЩНОСТ НА СИНДРОМА НА ДЕФИЦИТ НА ВНИМАНИЕТО	23
1. Супа и парцали	25
2. Неизвървени пътища	34
3. Всички можем да полугеем	46
4. Конфликтен брак: СДВ и семейството (I)	53
5. Когато забравяме да си спомним бъдещето	61

ЧАСТ ВТОРА

РАЗВИТИЕ НА МОЗЪКА И ВЪЗНИКВАНЕ НА ВРЪЗКИТЕ И ХИМИЧНИТЕ ПРЕДПОСТАВКИ ЗА СДВ	73
6. Различни светове: наследственост и условия на живот в детството	75
7. Емоционални алергии: СДВ и чувствителност	87
8. Сюрреалистична хореография	94
9. Хармонизация и привързаност	101
10. Следи от бебешки усмивки	109

ЧАСТ ТРЕТА

КОРЕНИТЕ НА СДВ В СЕМЕЙСТВОТО И ОБЩЕСТВОТО	117
11. Натълно непознати: СДВ и семейството (II)	119
12. Истории в историите: СДВ и семейството (III)	127
13. Най-френетичната култура: социалните корени на СДВ	142

ЧАСТ ЧЕТВЪРТА

ОСОБЕНОСТИТЕ НА СДВ И ТЕХНИЯТ СМИСЪЛ 151

- 14. Прекъснати мисли и бърборене: разсеяност и изключване 153
- 15. В крайностите на махалото: хиперактивност, летаргия и срам 166

ЧАСТ ПЕТА

ДЕТЕТО СЪС СДВ И НЕГОВОТО ИЗЦЕЛЕНИЕ 177

- 16. Нищо не е свършило, докато не свърши:
безусловно позитивно отношение 179
- 17. Ухажване на детето 191
- 18. Като риба в морето 202
- 19. Търсене на внимание 215
- 20. Непокорните: вечното противопоставяне 228
- 21. Отслабване на контраволята 239
- 22. Шишчето ми се подпали: мотивация и автономност 247
- 23. Доверие в детето, доверие в себе си:
СДВ в класната стая 258
- 24. Вечно се заяждат с мен: тийнейджърите 270

ЧАСТ ШЕСТА

ВЪЗРАСТНИЯТ СЪС СДВ 283

- 25. Оправдание на съществуването: самочувствието 285
- 26. Тъканта на спомените 298
- 27. Спомени за неслучилото се: СДВ и взаимоотношенията 308
- 28. Ангелът спасява Мойсей: да бъдеш родител
на самия себе си (I) 323
- 29. Физическа и духовна среда:
да бъдеш родител на самия себе си (II) 337
- 30. Вместо сълзи и печал: зависимостите и мозъкът при СДВ 352

ЧАСТ СЕДМА

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 361

- 31. Не бях виждал гърветата: какво могат
и какво не могат лекарствата 363
- 32. Същността на вниманието 376

БЕЛЕЖКИ 382

БИБЛИОГРАФИЯ 394

Благодарности

Дълга благодарност на всички изброени по-долу.

Д-р Джон Рейти ме насърчаваше приятелски, а откровената му критика към първата чернова беше освежаваща и благотворна. С негова помощ се ориентирах и в новите открития на невронауката.

Интелектуалният ми дълг към д-р Алън Шор и д-р Даниъл Сийгъл ще стане очевиден за всички читатели на тази книга.

Имах щастието да присъствам на техни лекции за взаимоотношенията родител – новородено и развитието на мозъка през 1996 г. в Сиатъл. Техният напредничав труд потвърди моите интуитивни виждания и ми помогна да намеря обосновка в литературата за мозъчните изследвания и невропсихологията.

Даян Мартин от *Нонф Канада* допринесе по незаменен начин за довършването на ръкописа и спести доста излишно напъване на читателя. Започнах да чакам с нетърпение проницателните ѝ коментари и с радост да съкращавам, каквото каже да съкратя, и да променям, каквото каже да променя. Не мога да си представя по-чувствителни и разумни редакторски съвети от нейните.

Дебора Броуди от *Дътън* в Ню Йорк съзря от самото начало потенциала в този труд и запази ясно виждане за посоката, която той трябваше да приеме. Тревожех се, че работата с двама редактори ще бъде тягостна. Оказа се удоволствие.

Дениз Буковски оформи дългото ми троваво предложение за книга в подходящ за издателите вид.

Благодарение на внимателната работа на Алисън Рийд текстът стана много по-гладък, без ни най-малко да изгуби от смисъла си.

Нони Мате – моята снаха, първа прочете началните глави в оригиналния им вид, а критиката ѝ беше безценна. Ползена ми беше и обратната връзка от Мъри Кенеди.

Д-р Майкъл Хейдън отдели от времето си, за да ми помогне да изясня познанията си по генетика.

Бетси-Джо Спайсър постави щастливото начало, като ме покани да чуя нейната история. Триш Крофърд насочи в правилната посока търсенето на невронаучни изследвания за мозъчното развитие. Много възрастни със СДВ и родители на деца със СДВ ми дадоха ценни уроци, като любезно споделиха с мен житейската си история.

Признателен съм на четирима души, които смятам за свои учители: психотерапевта Андрю Фелдмар; психолога, специалист по развитието г-р Гордън Нюфелд; психиатъра г-р Маргарет Вайс и семейния терапевт г-р Дейвид Фрийман. Влиянието им е видно на следващите страници.

Моята приятелка Мария Оливерио поддържаше работата в кабинета ми по време на честите ми отсъствия, докато пишех, но което е още по-забележително – успява да я организира дори когато съм там.

Рей – моят партньор в живота и сродната ми душа, е с мен през всичките години на борба, мъка, смях, учене и любов, от които до голяма степен се роди суровият материал за тази книга. Тя беше и най-строгият ми редактор: проникателните ѝ коментари неведнъж ми помагаша да се доближа до това, което всъщност се опитвах да кажа. Без нейната любяща подкрепа книгата никога нямаше да види бял свят.

И накрая искам да благодаря на трите си деца – Даниел, Арон и Хана, които ме научиха може би на повече неща, отколкото би било редно, и които топло подкрепяха осъществяването на отколешното ми желание да напиша книга.

Бележка от автора

Книгата *Разтилян ум* е разделена на 7 части. Първите четири представят синдрома на дефицит на вниманието (СДВ) и предлагат обяснение за неговия произход, а следващите три са посветени на процеса на изцеление. Част пета *Детето със СДВ и неговото изцеление* е предназначена не само за родители, но и за всички възрастни със СДВ, защото дава информация, която ще им помогне да разберат самите себе си. По същия начин родителите могат да узнаят много за децата си, а може би и за себе си, от главите, свързани със СДВ в зряла възраст. Синдромът на дефицит на вниманието понякога се съкращава като СДВ, а друг път – като СДВХ. За още по-голямо усложнение официалното обозначение е СДВ(Х), което ще рече, че човек може да има дефицит на вниманието със или без хиперактивност. Така или иначе, СДВ е разпространен термин, при това най-малко объркващият и най-малко смущаващият. Него ще използваме и в тази книга.

Ще се радвам да получа въпросите ви в уебсайта:
<http://www.scatteredmind.com>.

Синдромът на дефицит на вниманието обикновено се представя като резултат от дефектни гени от онези, които *вярват* в него, и като следствие от лошо родителство от онези, които *не вярват*. Публичният дебат за това състояние е обвит в мъгла от объркване и дори язвителност, която отхвърля разумния разговор за влиянието на средата и наследствеността върху неврофизиологията на децата, растящи в стресирани семейства, във фрагментирано, силно напрегнато общество и в култура, която изглежда все по-неистова с наближаването на новото хилядолетие*.

Самият аз имам дефицит на вниманието, трите ми деца също получиха такава диагноза. Не смятам, че е от лоши гени или лошо родителство, но съм убеден, че става въпрос и за гени, и за родителство. Невронауката показва, че човешкият мозък не се програмира единствено от биологичната наследственост и че връзките в него се формират от всичко, което се случва, след като бебето се появи на света, пък даже и преди това. Емоционалното състояние на родителите и начинът им на живот имат огромно значение за развитието на мозъка на децата им, въпреки че често не биха могли да знаят или да контролират такива фини подсъзнателни влияния. Добрата новина е, че дори по-късно в мозъчните връзки на детето и дори на възрастния могат да настъпят големи про-

* Книгата *Разпилян ум* е издадена за първи път през 1999 г. – Бел. прев.

мени, стига да са налице необходимите условия за положително развитие.

Всеки път, когато се спомене влиянието на средата, бързо възниква въпросът за вината. *Искате да кажете, че родителите са виновни?* – веднага питат хората. Твърде опростенческо е да смятаме, че щом нещо не е наред, някой трябва да е виновен за него. Поредният размахан пръст няма да помогне на родителите на деца със СДВ, бездруго обградени от осъдителни погледи и критики, включително от страна на приятели, роднини, съседи, учители и дори непознати на улицата. Тази книга няма да се присъедини към тях.

Един лекар от Онтарио предложил на бащата на 9-годишно момиченце с дефицит на вниманието следната извънмерно подходяща аналогия:

– Представете си – рекъл той, – че стоите по средата на претърпкана стая. Всички около вас говорят. Изведнъж някой ви пита: *Какво каза едн-кой си току-що?* Нещо подобно се случва в мозъка със СДВ и в главата на вашето дете.

Подобна метафора можем да отнесем и към родителите на деца със СДВ: попаднали сте в задръстване, но точно на кръстовището двигателят угасва. Мъчите се да запалите отново, докато всички ви крещят и надуват клаксоните, но никой не идва да ви помогне. Може би и никой не знае как.

Като родители, които полагат всички усилия да отглеждат децата си в любов и сигурност, ние нямаме нужда от още по-голямо чувство за вина, защото бездруго изпитваме достатъчно такава. Напротив, нужно ни е по-малко чувство за вина и повече знания за начина, по който качеството на връзката ни с децата може да подпомогне тяхното емоционално и когнитивно развитие. Целта на *Разпилян ум* е именно да ви насърчи в тази посока.

Докато пишех книгата, мислех за още две групи читатели. Надявам се, че възрастните с дефицит на вниманието ще намерят в нея прозрения, които ще им помогнат да разберат по-добре себе си и да открият собствения си път към изцелението. Искане ми се също да предложи цялостен поглед върху това – често неразбрано – състояние на здравните специалисти и преподавателите, които работят с деца със СДВ.

Анализът на СДВ, предложен в книгата, се стреми да синтезира съвременните открития на невронауката, психологията на развитието, теорията на семейните системи, генетиката и медицинската наука¹. Те са преплетени с интерпретация на социалните и културните тенденции, както и с личния ми опит на възрастен със СДВ, родител и лекар. За да избегна академичния уклон, библиографичните справки и допълнителните коментари, предназначени за професионалните читатели и всички останали, които биха искали да узнаят повече за източниците на информация, са изнесени в края на книгата.

Описаните случаи и цитати са от собствения ми архив. Имената са променени с много малко изключения.