



Как
распознать



Международный
бестселлер.
Куплено более 1 млн.
экземпляров
во всем мире

синдром



Эдвард Хэлловэлл
Джон Рэйти

дефицита

ПОЧЕМУ Я ОТВЛЕКАЮСЬ



внимания



Революционное
исследование,
изменившее наше
понимание СДВ



у взрослых



Обновленное
и дополненное
издание

и детей



и что с ним



делать



+18

[<<>](http://kniga.biz.ua)

Содержание

Введение	9
[ГЛАВА 1] Что такое синдром дефицита внимания	17
Случай 1. Джим	18
Случай 2. Каролина	38
Случай 3. Мария	44
Случай 4. Пенни	51
[ГЛАВА 2] Скованные болезнью	63
[ГЛАВА 3] Когда мысли разбегаются	97
[ГЛАВА 4] Жить и любить с СДВ	139
[ГЛАВА 5] Большая борьба	161
[ГЛАВА 6] Из чего состоит слон	189
СДВ без гиперактивности	191
СДВ с тревожностью	194
СДВ с депрессией	196
СДВ с нарушениями обучаемости	199
СДВ с возбужденностью или манией	212

СДВ со злоупотреблением алкоголем и наркотиками	215
СДВ у творческих личностей	220
СДВ с рискованным поведением и СДВ «сильной стимуляции»	222
СДВ с диссоциативными состояниями	227
СДВ с пограничными чертами личности	229
СДВ с кондуктивным и оппозиционным расстройствами (у детей) и антисоциальными чертами личности (у взрослых)	233
СДВ с обсессивно-компульсивным расстройством	236
Псевдо-СДВ	237
[ГЛАВА 7] Как узнать, что я болен?	241
[ГЛАВА 8] Что теперь делать?	265
Общие принципы	266
Практические советы	296
Распространенные проблемы при лечении СДВ	317
[ГЛАВА 9] Место обитания и имя	325
 ЛИТЕРАТУРА И ИСТОЧНИКИ	
ИНФОРМАЦИИ ОБ СДВ	347
БЛАГОДАРНОСТИ	351
ОБ АВТОРАХ	353

Mы с благодарностью посвящаем эту книгу семи психиатрам, которые поделились с нами живостью ума и любовью к работе.

Они научили нас слушать и видеть.

Дорис Мезер Бенарон, Джулс Бемпорад, Уильям Бойшер, Томас Гутхайль, Лестон Хэвенс, Аллан Гобсон, Ирвин Таубе — все они дали нам так много, что не выразить в кратком посвящении. За годы преподавания в Бостонском Массачусетском центре психического здоровья эти специалисты привили нам скромность в работе, способность идти навстречу пациенту и слушать его. Они объяснили, как устанавливать контакт с человеком, анализировать его горести и радости, искать самую суть проблемы.

Мы признательны им от всего сердца.

Введение

В 1994 году, накануне выхода первого издания «Почему я отвлекаюсь», я беседовал с Джонатаном Галасси, ныне возглавляющим нью-йоркское издательство Farrar, Straus and Giroux. Мы дружим еще со старших классов школы, вместе окончили колледж. Мы доверяем друг другу практически все секреты. У Джона, как издателя, были опасения в отношении моей книги, готовящейся к публикации: «Про синдром дефицита внимания никто не слышал, поэтому я боюсь, что название сбьет читателей с толку». Теперь, когда продано почти два миллиона экземпляров на английском языке, мы с Джоном шутим, что даже самым проницательным редакторам свойственно ошибаться.

В том далеком 1994-м лишь немногие что-то слышали про СДВ (теперь это СДВГ — синдром дефицита внимания и гиперактивности, и наверняка вскоре название снова сменится!). Да и те немногие не знали точно, что это такое. Воображение рисовало гиперактивных маленьких мальчиков, которые в школе мешают проводить уроки, а домашний уют превращают в хаос. Считалось, что эта проблема встречается исключительно у детей, и почти всегда у мальчиков. Господствовало мнение, что из СДВ люди «вырастают», и с возрастом проблема исчезает. Лишь немногие врачи знали, что синдром дефицита внимания может проявиться у взрослых, да и женщины от него не застрахованы.

Сам я узнал об СДВ в 1981-м, на первом году практики по детской психиатрии в Массачусетском центре психического здоровья. Если бы раньше услышал о синдроме дефицита внимания,

[10]

решил бы, что это какая-то психоаналитическая концепция и имеются в виду дети, которым не уделяли достаточно внимания. Но затем одна из моих преподавателей, доктор Элси Фриман, прочла нам лекцию на тему СДВ.

Эта лекция навсегда изменила мою жизнь. Когда я слушал Элси, то понимал: она описывала *меня*. Наконец-то нашлось объяснение многим особенностям моего мышления и поведения. Я всегда прекрасно учился в школе и колледже, поэтому никто, и я в том числе, не заподозрил бы каких-то проблем с обучаемостью. Я знал, что медленно читаю, и давно пришел к выводу, что у меня дислексия*. Но никогда не понимал, почему умею придумывать разные способы решения проблем, почему так часто прибегаю к интуиции и склонен к нешаблонному мышлению, почему бываю нетерпелив и спешу с выводами, откуда взялось мое странноватое чувство юмора и т. п. Не могу сказать, что мой СДВ протекал в классической форме, но сам диагноз сомнений не вызывает.

Именно тогда я понял: людей с этим заболеванием намного больше, чем думают эксперты. Я узнал, что проблема не исчезает и во взрослом возрасте. СДВ стал моей специализацией. Я начал читать статьи на эту тему и искать признаки синдрома у своих пациентов.

Кроме того, тогда я начал много общаться с Джоном Рэйти. Мы познакомились в 1979-м, на первом году ординатуры в Массачусетском центре психического здоровья — больнице штата, в которой располагалась клиническая база Гарвардского университета. Джон был моим старшим ординатором, отчасти наставником, отчасти другом. Когда я окончил ординатуру и начал изучать детскую психиатрию, мы с Джоном сохранили контакт и встречались раз в неделю поиграть в сквош и обсудить интересные для обоих темы. Разговоры часто затрагивали СДВ.

* Дислексия — вид специфического нарушения обучения неврологической природы. Характеризуется неспособностью быстро и правильно распознавать слова, декодировать, осваивать навыки правописания. Проявляется в детском возрасте и сохраняется на всю жизнь. *Прим. ред.*

Все 1980-е и начало 1990-х мы с Джоном работали над этой проблемой: сравнивали истории болезней, строили гипотезы о том, какие не описанные в книгах факторы влияют на СДВ. Джон тоже нашел у себя этот синдром, поэтому довольно логично, что мы углубились в тему.

В то время о синдроме дефицита внимания не было хороших популярных книг, поэтому я начал писать брошюры и раздавать их своим пациентам. Материала накопилось столько, что записи лежали даже на полу в кабинете. Когда я написал около двадцати подобных брошюр, то понял: пора садиться за книгу. За помощью по поводу СДВ обращалось все больше пациентов самого разного возраста. И мне захотелось написать книгу для многих людей с этой проблемой, вместо того чтобы работать с отдельными пациентами.

Джон поддержал меня. Мы устроили мозговой штурм, а потом я написал проект книги, принятый издателем. Честно говоря, я удивился, потому что издательство было не медицинское, а тема — неизвестная широкой публике. Я писал не о диетах и рецептах и даже не касался распространенных заболеваний, таких как сахарный диабет или артрит. Книга была посвящена болезни, о которой большинство людей не слышали.

По мере работы над рукописью я звонил Джону. Он всегда подбадривал, когда я снова начинал сомневаться: будет ли это интересно *хоть кому-нибудь?* Я читал абзац-другой и узнавал его мнение. Но большую часть книги пришлось выслушать моей жене, Сью. Бедная женщина! Ее задача была очень сложной: приходилось конструктивно критиковать рукопись и одновременно убеждать, что написанное приводит в восторг. У меня хватило ума справиться с раздражением, принять советы и внести правки в книгу.

Первый тираж раскупили быстро, потому что сообщество людей, знакомых с СДВ, уже ожидало ее появления. Я решил, что после этого книга перестанет быть новинкой и про нее забудут.

Но я ошибся.

Элси Фриман задела меня за живое своей лекцией об СДВ, а «Почему я отвлекаюсь» поразила общественность. Люди оказались готовы увидеть в симптомах СДВ не моральные изъяны или

доказательство «испорченности» и «недисциплинированности», а неврологическое заболевание, над которым человек не властен.

[12] Для некоторых такой подход был и остается ересью. Традиционная мораль надежно укоренилась в сознании многих людей. В основе их взглядов — убеждение, что все эмоции человека, его обучаемость и поведение контролируются силой воли. Согласно этой концепции, для лечения депрессии достаточно не унывать, чтобы избавиться от тревожности — взять себя в руки, а лекарство от СДВ — *больше стараться*. Конечно, лишние усилия никогда не повредят, но советовать человеку с СДВ стараться — это примерно то же самое, что предлагать близорукому присмотреться как следует. В этом нет смысла.

В 1994 году такой подход все еще определял взгляды общественности на СДВ, и многие критиковали меня за утверждения, что причина синдрома — в генах и биологии, а не в дурном воспитании и слабохарактерности. Помню, в 1990-х годах я выступал на National Public Radio (Национальное общественное радио), и моим собеседником был психиатр по имени Питер Бреггин. Передача записывалась в бостонской студии. Доктор Бреггин целый час возмущенно разглагольствовал. Он нападал на СДВ и утверждал, что это шарлатанский диагноз, выдуманный фармацевтическими компаниями и поддерживаемый безответственными родителями, которые оправдывают невоспитанность собственных детей, вместо того чтобы как следует за них взяться. Я изо всех сил старался научно доказать, что СДВ — вполне оправданный диагноз и его этиология прежде всего генетическая. Внимание родителей, конечно, полезно любому ребенку, а плохое воспитание вредит, но, несомненно, причиной СДВ быть не может.

В какой-то момент я спросил доктора Бреггина: «Давайте начистоту: вы утверждаете, что никакого синдрома дефицита внимания не существует, а *все* случаи, которые сегодня диагностируются как СДВ, на самом деле просто плохое поведение, вызванное недостаточным воспитанием?»

На этот раз мой собеседник был краток. Он ответил: «Да».

После передачи мы вышли в вестибюль. Доктор Бреггин поинтересовался, куда подали машину, на которой он поедет

в аэропорт. Ему ответили, что автомобили для гостей не предусмотрены. Я предложил доктору Бреггину подвезти его. По дороге мы мило беседовали, и я пришел к выводу, что он хороший человек и отстаивает свои убеждения искренне.

Тогда многие согласились с моим оппонентом. К счастью, в наш спор вмешалась наука. 1990-е годы стали «десятилетием головного мозга». Благодаря новым методам визуализации, генетическим и семейным исследованиям ученые находили все больше и больше доказательств, что СДВ — реальное биологическое явление. Более того, было доказано, что при отсутствии лечения этот синдром может приводить к тяжелым последствиям: другими словами, крайне важно выявлять этот диагноз и принимать меры.

При обсуждении достижений последних пятнадцати лет с доктором Расселом Баркли, одним из ведущих исследователей в этой области, мне показалось особенно интересным его замечание: СДВ наносит больше вреда, чем любой синдром в психиатрии, поддающийся амбулаторному лечению. Он опаснее, чем тревожность, депрессия, даже злоупотребление веществами. Распространенность СДВ очень высока. От недиагностированного СДВ страдают 25% заключенных. СДВ есть у большинства детей, поставленных на учет в отделах по делам несовершеннолетних. Больные СДВ в восемь раз чаще попадают в дорожно-транспортные происшествия. У них на 40% выше вероятность развода и на 30% — безработицы. По некоторым оценкам, СДВ больны до 40% лиц с какими-либо формами зависимости и большой процент страдающих нарушениями пищевого поведения.

Другими словами, если СДВ не лечить, он может привести к катастрофе.

Я попросил доктора Баркли перечислить ведущие достижения в этой области за последние пятнадцать лет, кроме определения масштаба проблемы. С его точки зрения, одним из главных прорывов стало выявление СДВ у взрослых. В этом случае первостепенное значение имеет просвещение: 90% взрослых с этим заболеванием не подозревают о нем! Если исправить ситуацию, они смогут изменить свою жизнь: на смену борьбе, упущенными возможностям и неразберихе придут радость, самореализация

[14]

и успех. Постановка диагноза СДВ может *радикально* изменить жизнь к лучшему, причем это верно и в пять лет, и в восемьдесят пять. Вред от синдрома дефицита внимания неизбежен. Сам факт лечения уже приносит радость, потому что человек наконец ясно понимает ситуацию.

Я клиницист и регулярно работаю с пациентами. А еще я занимаюсь просвещением и пишу. Моя миссия — донести благую весть о том, как сильно диагностика и лечение СДВ могут помочь отдельным людям, парам, семьям, а также организациям.

В наши дни большинство людей что-то слышали об СДВ (или СДВГ), поэтому надо разобраться, что же это такое, насколько часто болезнь встречается у взрослых? Какое требуется лечение? Почему одних лекарств недостаточно? Какое облегчение может принести терапия с самого первого дня?

Практика показывает: очень часто пациенты, начав лечиться от СДВ, вырываются из тисков постоянной борьбы с собой и достигают успеха. Я наблюдаю, как в них побеждают позитивные качества: творческое начало, оригинальность, способность нестандартно мыслить, упорство и выдержка, великодушие, предпримчивость и чувство юмора. Я вижу успехи в карьере и спасенные браки. Я замечаю, как школьники, с трудом закончившие четвертый класс, в пятом становятся отличниками. Я вижу, как дети перестают быть нервными, неправильно понятыми неудачниками и превращаются в гордых, уверенных в себе лидеров.

Именно поэтому в моих глазах самое большое изменение за последние пятнадцать лет не то, которое назовут большинство экспертов или мир в целом. Большинство людей теперь понимают и признают вред, который может нанести СДВ: травмы, отправленные школьные годы, разрушенные карьеры и распавшиеся браки.

Я тоже все это замечаю. Но я вижу и прогресс: триумфы, успехи, сбывающиеся мечты.

Еще я понимаю, как важно комплексное лечение, включающее образование, понимание, сопереживание, структурирование жизни, тренировки, планирование успеха и физических упражнений, а также лекарственную терапию. Я понимаю, что на каждом этапе

важна поддержка родителей, супруга, учителя, руководителя, друзей, коллег, врача, психотерапевта, тренера, контакт с «внешним миром». Я считаю, что межличностные отношения — **самый мощный терапевтический фактор в лечении СДВ.**

Multimodal Treatment Assessment (MTA)* — крупнейшее исследование на тему лечения синдрома дефицита внимания, проведенное под руководством Петера Йенсена, — подтверждает это. Оно впервые доказало важность медикаментозного лечения этого синдрома, однако последующие наблюдения показали, что дети, добившиеся самых больших результатов, имели сильные межличностные связи.

Можно сказать, что любовь лечит. Позитивные, добрые отношения тоже лечат. Такие связи незаменимы. Я называю их «вторым витамином С» — витамином связи. Если человеку его не хватает, он будет чахнуть и никогда не расцветет.

В «Почему я отвлекаюсь» мы с Джоном Рэйти с удовольствием расскажем о последних перспективных разработках в этой области. Джон одним из первых использовал физические упражнения в качестве превосходного лекарства от СДВ и для улучшения работы мозга в целом. Кроме того, мы намного больше узнали об этом синдроме у взрослых, об эффективных способах просвещения населения и врачей. Мы стали свидетелями разработки новых замечательных препаратов и диагностических инструментов (хотя сбор анамнеза по-прежнему в приоритете).

Пора избавиться от предрассудков в области психического здоровья человека. Знаний об СДВ накоплено много, но ими мало кто пользуется. Этому надо положить конец. Прямо сейчас. Пора отбросить страх и искоренить стыд, с которым люди обращаются за психиатрической помощью. Пусть СДВ станет первым примером, демонстрирующим, что многие выдающиеся личности, новаторы, лидеры во всевозможных областях в свое время страдали от определенного психического отклонения.

* Multimodal Treatment Assessment (MTA) — «Оценка мультимодального лечения», первое масштабное исследование СДВ, спонсируемое Национальным институтом психического здоровья (NIMH) и Министерством просвещения США. Прим. ред.

[16]

Настало время сказать правду: в наших проблемах может скрываться наша сила. У любого больного СДВ, депрессией, биполярным или тревожным расстройством найдутся таланты и положительные качества, и самое успешное лечение должно опираться именно на них. Рассказ об СДВ в этой книге иллюстрируется примерами из жизни. Некоторые из них я сложил из нескольких случаев, некоторые взяты непосредственно из историй болезни, а некоторые основаны на беседах, проведенных специально для этой книги. Во всех эпизодах имена изменены.

Мы хотим еще раз поблагодарить многих людей, поделившихся опытом ради того, чтобы книга «Почему я отвлекаюсь» увидела свет. Мы надеемся, что с момента выхода эта работа несла мощный удар по невежеству и предрассудкам. Теперь давайте попрощаемся с ними раз и навсегда.

ГЛАВА

1

Что такое синдром дефицита внимания

Едва поняв суть этого синдрома, начинаешь замечать его повсюду. Люди, которых обычно считают неорганизованными, беспокойными, слишком нервными, творческими, непредсказуемыми; люди, которые явно способны на большее, если «соберутся»; люди, которых в школе и профессиональной жизни бросает из стороны в сторону; люди, которые добрались до вершины, но по-прежнему чувствуют себя неспокойно и нестабильно, — все они, вероятно, страдают от синдрома дефицита внимания. Может быть, вы даже обнаружите некоторые симптомы в собственном поведении. Многие из них настолько привычны, что сначала СДВ надо дать точное определение.

Чтобы понять, что такое СДВ, лучше всего посмотреть, как он влияет на жизнь пораженных им людей.

В описанных ниже случаях и во многих других историях вы увидите, как люди пытаются справиться с фальшивыми ярлыками и несправедливыми оценками. Во время чтения у вас само собой сложится определение синдрома дефицита внимания.

Случай 1. Джим

Было уже одиннадцать вечера, но Джим Финнеган не ложился спать. Он работал над своим исследованием. Джим часто проводил так вечера: в одиночестве ходил по комнате, пытаясь

собраться с мыслями. Первая половина жизни была почти прожита, и Финнегана начинало охватывать отчаяние. Он окунул взглядом беспорядок, царивший в комнате. Казалось, кто-то опрокинул тележку мусорщика: книги, бумаги, носки без пары, старые письма, недокуренные пачки сигарет и следы других неоконченных дел были повсюду.

Джим взглянул на список дел, приколотый к пробковой доске над столом. Последний из семнадцати пунктов был несколько раз обведен черной ручкой и помечен восклицательными знаками: «Предложение по реорганизации — вт., 19 марта!!!» Сего дня уже 18 марта, понедельник, а работа даже не начиналась. Несколько недель назад он рассказал руководителю, что придумал план повышения производительности и морального духа коллег. Босс ответил: «Прекрасно, составьте предложение в письменной форме, а там посмотрим», — и вскользь выразил надежду, что Джиму хватит «организованности» сделать все в срок.

С тех пор Финнеган думал над предложением. Он прекрасно понимал, что хочет сказать. Он знал это за много месяцев до разговора с руководителем. Офису нужна новая компьютерная система, а сотрудникам надо дать больше полномочий, чтобы они принимали решения на месте и не отвлекали себя и других. Эффективность улучшится, и моральный дух обязательно повысится. Это просто и очевидно. Идеи подробно расписаны на обрывках бумаги, которыми усеян пол.

Но Джим только нервно ходил по комнате. «С чего начать? — думал он. — Если ничего не выйдет, я буду выглядеть глупо, и меня, наверное, уволят. Что в этом удивительного? Почему эта работа должна стать исключением? Идеи прекрасные, но не хватает последовательности. В этом весь я». «Ладно, вдохни и выдохни», — сказал он себе. Потом сел за компьютер и уставился в экран. Через некоторое время он подошел к столу и начал на нем прибирать. Зазвонил телефон. Джим рявкнул ему: «Не видишь, я занят?!» Включился автоответчик, и послышался голос Полины: «Джим, я ложусь спать. Хотела узнать, как там дела с твоим предложением. Удачи завтра на презентации!» Снять трубку не хватило духа.

[20]

Ночь была похожа на кошмар. Джим пытался сконцентрироваться на поставленной задаче, но то и дело отвлекался и сбивался с мысли. На улице мяукнула кошка. Потом он вспомнил, как кто-то что-то сказал три дня назад, и задумался, что на самом деле имелось в виду. Карандаш в руке показался слишком тяжелым, и ему захотелось взять новый. Наконец, Финнеган написал: «Предложение по реорганизации офиса Unger Laboratories». И больше ни слова. «Ты просто напиши, что хочешь сказать», — вспомнился ему совет знакомого. Джим решил так и сделать, но ничего не вышло. Он подумал о новой работе. Может, просто лечь спать? Нет, нельзя. Как бы ни было плохо, дело надо закончить.

К четырем утра Джим совсем вымотался, но не сдался. В голове стали возникать нужные слова. Крайняя усталость каким-то образом победила скованность, и он обнаружил, что излагает мысли просто и красиво. К шести он был в кровати, чтобы немного выспаться перед назначенным на девять разговором с руководителем.

К сожалению, в девять Джим по-прежнему спал: он забыл включить будильник. Когда уже к обеду, запыхавшись, прибежал на работу, по лицу руководителя понял, что, несмотря на ценность новаторской идеи, его уволят. «Почему бы вам не поискать место с менее строгими правилами?» — сказал начальник и поблагодарил за предложение. «Вы генератор идей, Джим. Найдите работу, более подходящую вам».

— Не понимаю, — жаловался он Полине спустя несколько недель. — Я знаю, что способен на большее, чем вылетать каждые полгода с работы. Но всегда повторяется одно и то же. У меня отличные идеи, но воплотить их не получается. Даже в школе, представляешь? Школьный психолог сказала тогда, что у меня самый высокий IQ в классе, и ей совершенно не понятно, почему мне так сложно реализовать свой потенциал.

— Знаешь, что самое обидное? — произнесла Полина. — Они ведь внедрили твоё предложение. Прогресс колossalный, все довольны. Это были твои идеи, Джим, а они тебя выгнали. Это несправедливо.

— Не понимаю, что со мной не так, — ответил Финнеган. — Не знаю, что с собой поделать.

Джим был болен синдромом дефицита внимания. Он пришел ко мне, когда ему исполнилось тридцать два. Джим хронически не мог реализовать себя в жизни, не достигал целей ни в работе, ни в личной жизни. Из-за глубинной неврологической проблемы ему было трудно сосредоточиваться, систематически прилагать усилия, завершать начатое.

[21]

СДВ — неврологический синдром, у которого по классическому определению есть триада симптомов: *импульсивность, отвлекаемость и гиперактивность*, то есть избыток энергии. Сегодня им больны примерно восемнадцать миллионов американцев, и, хотя с момента выхода первого издания книги он стал достаточно широко известен, многие больные все еще не подозревают о своем диагнозе. Синдром встречается у детей и взрослых, у мужчин и женщин, во всех этнических группах и социальных слоях. Ему подвержены люди с любым образованием и уровнем интеллекта. Раньше считалось, что это детское заболевание и в подростковом возрасте исчезает само по себе. Теперь известно, что из СДВ «вырастают» лишь треть больных, а оставшиеся две трети страдают им и дальше. СДВ вовсе не нарушение обучаемости и языковых способностей и не дислексия. Он не связан с недостаточным развитием интеллектуальных способностей: многие обладатели СДВ очень умны. Дело в том, что их сознание запуталось, и умственные способности не могут проявиться в полной мере. Нужно куда больше терпения, настойчивости и системности, чем способны проявлять такие люди.

Где заканчивается нормальное поведение и начинается болезнь? Что такое импульсивность? Что такое отвлекаемость? Сколько энергии можно считать избытком? Эти вопросы мы будем рассматривать главным образом на индивидуальных примерах — таких как история Джима. Можно распознать похожие симптомы в каждом из нас. Однако диагностика СДВ основывается не только на наличии этих симптомов, но и на их тяжести

ГЛАВА 1

и продолжительности, а также степени, в которой они мешают повседневной жизни.

[22]

Когда Джим пришел ко мне на консультацию, он был в отчаянии.

— Не знаю, с чего начать. Я даже толком не понимаю, что здесь делаю, — сказал он.

— Вам было сложно найти сюда дорогу? — поинтересовался я. Джим опоздал на двадцать минут, поэтому я подумал, что он заблудился.

— Да. Но вы ни при чем, вы правильно объяснили, как проехать. Просто я повернул налево, а надо было направо, потом я совсем запутался и вышел из себя. Удивительно, что я вообще сюда попал: меня занесло на какую-то заправку в Сомервилле*.

— По дороге сюда и правда легко заблудиться, — согласился я, чтобы пациент немного расслабился. Добрая половина обращавшихся за консультацией по проблемам с СДВ опаздывали на первую встречу или вообще не появлялись. Это было в порядке вещей, и я уже привык. Но им обычно бывало очень неловко, и практически все ожидали, что я начну их отчитывать. «Вы далеко не первый, кто не туда повернул, — уверил я.

— Правда? Это приятно слышать.

Джим набрал воздуха, чтобы что-то сказать, но слова будто застряли у него в горле. Он остановился, сделал долгий выдох, а мысли явно куда-то улетучились. Он попробовал еще раз, после чего я предложил ему спокойно собраться с силами, пока я запишу данные: имя, адрес, телефонный номер и т. д. Это, видимо, помогло.

— Хорошо, — сказал Джим. — Давайте приступим.

— Отлично.

Последовала еще одна долгая пауза, а потом еще один вздох.

— Я вижу, вам трудно начать. Может быть, расскажете о проблеме, которая вас сюда привела?

— Вы правы, — сказал Джим. — Хорошо.

И с небольшими подсказками, понемногу стал излагать свою историю. Нормальное детство. Так ему казалось. Когда я попросил

* Сомервилл — пригород Бостона, примерно в 6 км от центра города. Прим. ред.

рассказать поподробнее, Джим признал, что был довольно шустрым учеником и любил пошалить. Он получал хорошие оценки, хотя никогда как следует не учился. «Школу я считал развлечением, игровой площадкой», — сказал он. В старших классах все оказалось сложнее. У Джима уже не выходило получать хорошие оценки за счет врождённой сообразительности, он начал отставать и выслушивать нравоучения от учителей и родителей. Самооценка упала, хотя жизнерадостный от природы характер не позволял ему терять оптимизма. Джим окончил колледж, а потом началась череда должностей в разных областях, связанных с компьютерами.

— Вы любите компьютеры? — спросил я.

— Удивляюсь, почему не я их придумал! — воскликнул он с воодушевлением. — Я их обожаю. Я просто их чувствую, понимаете? Я знаю, что у них «на уме», знаю, как выжать из них максимум. Жалко, что не могу рассказать другим, сколько я знаю. Почему я попадаю в глупое положение всякий раз, когда мне дают шанс?

— А как именно вы портите дело?

— Как именно? — переспросил Джим, а затем печально повторил вопрос в виде утверждения: — Как именно я порчу дело. Я обо всем забываю. Я пререкаюсь. Я откладываю на потом. Я могу заблудиться. Выйти из себя. Я ничего не довожу до конца. Да все что угодно. Я инициирую споры с начальником и чувствую, что прав. А потом не успеваю оглянуться, как называю его тупым бараном, потому что он не замечает моей правоты. Если назвать руководителя бараном, тебя, скорее всего, уволят. А еще бывает, придумываю идею, а потом не могу ее вспомнить. Она как будто потерялась где-то в кладовке. Я знаю, что она там, но никак не могу ее найти. Я хочу ее достать, пытаюсь, но не получается. Одна из моих бывших девушки заявила перед расставанием, что я неудачник и должен с этим смириться. Может, она и права.

— Вы за ней ухаживали? — спросил я.

— Довольно долго. Но потом ей надоело. То же самое, что с другими. Со мной, как бы сказать, жизнь напряженная.

— А откуда, по-вашему, берется эта напряженность?

— Понятия не имею. Но я всегда был таким.