

Содержание

Для кого эта книга?	9
→ Добро пожаловать в спектр	10
→ Я = мы	11
Признания автора	12
→ Мне не хватает концентрации	12
→ Я не творческий человек	13
→ Я боюсь темноты	15
→ Прими особенность, найди талант	19
ЧАСТЬ I	
Добро пожаловать в спектр	25
1] В левой части спектра	26
→ Без диагноза, но в спектре	27
→ Спектр нейроразнообразия	30
2] В какой части спектра вы находитесь?	33
→ Важность правильного окружения	40
→ Запрос на поиск новых определений	41
3] Физический спектр	43
→ Руки как лопаты	43
4] Специальные компенсации	49
ЧАСТЬ II	
Ментальный спектр	55
5] Призыв к нейроразнообразию	57
6] Расстройство аутистического спектра (РАС)	61
→ Да здравствует специалист!	61

→ Что такое РАС?	63
→ В какой части спектра вы находитесь?	66
→ В какой обстановке вам лучше всего работается?	71
→ В каких профессиях вы можете преуспеть?	77
→ Подведем итоги	83
7] Синдром дефицита внимания и гиперактивности	89
→ Что такое СДВГ/СДВ?	89
→ Симптомы: о мечтателях и болтунах	91
→ В какой части континуума вы находитесь?	94
→ В какой обстановке вам лучше всего работается?	96
→ В каких профессиях вы можете преуспеть?	102
→ Подведем итоги	105
8] Дислексия	111
→ Что такое дислексия?	113
→ В какой части спектра вы находитесь?	117
→ В какой обстановке вам лучше всего работается?	120
→ В каких профессиях вы можете преуспеть?	122
→ Подведем итоги	127
9] Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)	135
→ Что такое ОКР?	135
→ В какой части спектра вы находитесь?	141
→ В какой обстановке вам лучше всего работается?	145
→ В каких профессиях вы можете преуспеть?	147
→ Подведем итоги	149
10] Персиковый тест	156
→ Формулы профессионального успеха	161

ЧАСТЬ III

Найдите свою среду обитания	163
11] Важность правильного контекста	165
→ Одного таланта недостаточно	167
12] Влияние людей	172
→ Спутник жизни и друзья	172

→ Роль родителей	177
→ Вы сами родитель и у вас есть особенности?	182
→ Правильные коллеги	184
13] Влияние корпоративной культуры	190
→ Нейроразнообразие как конкурентное преимущество	191
→ Нанимайте на работу по-другому	193
→ Индивидуальный подход	197
→ Планировка офиса	200
→ И наконец, о корпоративной культуре	202
Заключение	205
→ Найдите своих идеальных коллег и офисную культуру	208
Библиография	211

Моя
особенность —
мой талант

Для кого эта книга?

Эта книга для людей любого возраста, которым порой словно что-то мешает, но понять, в чем дело, никак не удастся. Для тех, кто чувствует себя неловко среди окружающих, у кого не возникает интереса к учебной программе или кто сталкивается с непониманием коллег, подвергающих сомнению ваше нестандартное мышление и поведение. Возможно, сами того не подозревая, вы находитесь в спектре нейроотличности. Звучит шокирующе, но эта книга докажет вам, что подобное осознание может принести облегчение и даже озарение. Многие внезапно прояснятся. Какие-то детали о себе, что-то о вашем окружении. К тому же вы поймете, какие преимущества открывает ваш нетипичный мозг. Другими словами, нейроотличность укажет путь к вашему таланту.

Эта книга также будет интересна бизнес-лидерам и hr-специалистам, стремящимся повысить осведомленность и понимание нейроотличных сотрудников на рабочем месте.

Добро пожаловать в спектр

На основе своего личного опыта мы хотим показать, что такие нейropsychологические состояния, как СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), РАС (расстройство аутистического спектра), дислексия и ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство), не лишены плюсов. Цель нашей книги – привлечь внимание не к отрицательным, а к положительным сторонам этих состояний.

Наша целевая аудитория включает людей с диагнозом СДВГ, РАС, дислексия и/или ОКР, имеющих средний или выше среднего уровень интеллекта. Но, как мы уже сказали, в этой книге нам хочется шагнуть еще дальше. Мы также написали ее для тех, кому еще не поставлены вышеперечисленные диагнозы, но есть достаточно симптомов нейropsychологических особенностей, чтобы они смогли воспользоваться особыми способностями, связанными с их нейроотличностью. При этом мы опираемся на утверждение, что все вышеперечисленные расстройства лежат в так называемом спектре вариантов. В нейropsychологических состояниях нет ничего бинарного. В этом и кроется принципиальное отличие, например, от теста на беременность, который дает либо положительный, либо отрицательный результат. Другими словами, вы не можете быть немного беременны, но вы можете иметь некоторую степень СДВГ или проявлять некое компульсивное навязчивое поведение.

Возможно, вы находитесь в одном из таких спектров, сами того не осознавая. Это может объяснить, почему вы всю жизнь попадаете в определенные ситуации

или слышите в свой адрес одни и те же комментарии от друзей и коллег. Вполне вероятно, что заодно вы найдете путь к своему таланту и выясните, в какой обстановке он сможет раскрыться.

Это не научная монография. Наша задача – по-новому взглянуть на то, где проходит граница между нормальным и атипичным мозгом, и главным образом на то, какие возможности открывает это знание. Поскольку факты зачастую убеждают лучше всего, а достоверность информации всегда важна, книгу тщательно вычитал Тео Компернолле – доктор медицинских наук, нейропсихиатр и университетский преподаватель.

Я = мы

Эта книга написана от первого лица. Писать ее начал я, Петер Ампе. Но из-за СДВГ мне так и не удалось ее закончить. Тут на помощь пришла моя жена, Эмили Раммант, которая со своим легким ОКР не любит незавершенных дел. Она переработала все готовые главы, добавила новые и дополнила их историями. Так что знайте, что в этой книге за «я» всегда скрывается «мы».

Признания автора

Мне не хватает концентрации

«Запахи со всех сторон, слитые вместе. У каждой улицы свой запах. У каждого человека – тоже. Затем весна, лето: запахи. А вкусы? Говорят, вкус вина не почувствуешь с закрытыми глазами или когда простужен».

Начинать книгу с цитаты из романа «Улисс» ирландского писателя и лауреата Нобелевской премии Джеймса Джойса – не лучшая идея. Многим знакомо название, но мало кто этот роман читал – просто потому, что на этом тексте очень трудно сосредоточиться!

Возможно, и вы нахмурились, читая эпиграф к введению. Не только вам литературные дебри Джеймса Джойса даются с таким трудом. Прежде всего, дело в том, что автор экспериментирует с техникой повествования под названием «поток сознания», так называемым внутренним монологом. С ее помощью Джойс стремится передать бесконечные мысли и чувства, проносящиеся в сознании рассказчика. В результате главный герой перескакивает с одной темы на другую без всякого предупреждения.

Читать такое непросто. Так же как жить в таком режиме. Ведь поток сознания – только в квадрате – свойственен любому человеку с СДВГ. Очень поэтично говорить о потоке идей, в то время как ваши нейроны больше напоминают группу гиперактивных блох, прыгающих и снующих туда-сюда на спинке старого потрепанного дивана.

Именно из-за этой суеты и трескотни в мыслях и затянулось написание этой книги. Я начал ее в 2016 году, а в 2019-м снова к ней вернулся. В промежутках я несколько раз брался за работу, но вскоре опять бросал. Мне трудно прилагать усилия в течение долгого времени. Например, из-за фэйерверка в голове я уже несколько раз начинал писать введение – каждый раз под новым углом. Зато, конечно, мне всегда было чем заняться. Это продолжалось до лета 2021 года, когда моя жена предложила создать писательский дуэт и уже всерьез взяться за книгу. Она придала моим идеям структуру, предложила новые ракурсы и проследила за тем, чтобы книга изо дня в день обретала форму. Если задуматься, в обычной жизни она делает то же самое.

Я не творческий человек

Стамбул, март 2019 года. В офисе турецкого маркетингового агентства 1492 Grey собрались звезды креатива рекламной сети Grey Advertising Network. На «Глобальном совете» – так называют этот ежегодный творческий слет – проходит обсуждение самых успешных рекламных кампаний от всех филиалов из разных стран мира. Лучшая

работа будет претендовать на участие в Международном фестивале творчества «Каннские львы». Это самое важное мероприятие в нашей сфере – оно даже влияет на котировки акций рекламных сетей-участников.

Мне как новичку нужно было рассказать о себе перед всеми в неформальной обстановке – того требует традиция. Не в стиле LinkedIn, а в стиле Facebook. Чем больше личных подробностей, тем выше социальная сплоченность – такова суть задумки. Я решил рассказать о себе через призму своих особенностей: признался, что я левша, дальтоник, боюсь темноты, у меня до крайности аналитический склад ума, хорошая память и повышенная внимательность к деталям. Каждую такую характеристику я сопровождал забавной историей из детства. А закончил презентацию такой фразой: «Я не творческий человек, просто у меня есть пара отклонений».

Коллеги встретили заключительное предложение искренним смехом. Звучал он так, будто у всех от моего признания камень с души упал. Вернувшись на свое место, я решил понаблюдать за присутствующими: как они себя ведут, как разговаривают, как взаимодействуют с остальными. Все они замечательные, умные люди – но каждый со своими причудами. Кто-то вскакивает с места каждые несколько минут и начинает нервно мерить комнату шагами. Легкое проявление СДВГ? Другие болтают без умолку, и утихомирить их удается с большим трудом. Тоже обладатели СДВГ? Есть те, кто выстраивает любую идею по жесткой логике, а во время перерывов как сквозь землю проваливается. Стремление изолироваться ото всех, характерное для аутистического спектра? Наконец,

некоторые коллеги настаивают на собственных ритуалах, хотя в программе для них нет места. Компulsive поведение?

Я боюсь темноты

Думаю, в тот день у меня и зародилась идея написать эту книгу. Проведя день с креативными менеджерами, я фактически распознал в их поведении признаки нейроотличности. И каждый из этих признаков делает их сильнее как профессионалов. Любой из менеджеров чем-то отличается от нормы, но частично благодаря этому они так хороши в своем деле.

Вероятно, большинство моих коллег считают свой образ мышления и поведения вполне нормальным или, как говорят психологи, нейротипичным. Кстати, у меня самого нет официального диагноза, хотя для всех окружающих его наличие очевидно. Я не проходил ни одного официального обследования: в мои школьные годы их просто не проводили. Тогда никто не задумывался об СДВГ или РАС, и даже на более очевидные проблемы вроде дальтонизма никто не обращал внимания. Впервые я с этим столкнулся в первом классе. До сих пор помню, как сидел в третьем ряду где-то посередине кабинета. Учитель подошел ко мне сзади и громко поинтересовался, почему я не переписал заголовок с доски. «Но на доске нет заголовка!» — оправдывался я. За свое непослушание я получил щелчок по уху. И не понял за что, потому что и правда ничего не видел. Красный мел для меня

сливался с зеленой доской. Через несколько лет меня выгнали из класса за то, что на уроке французского языка я перевел не красный текст, как меня просили, а зеленый. Учительница увидела в этом попытку протеста. Что я в принципе могу понять, потому что протестовать мне свойственно. Но, как правило, по более важным вопросам.

Короче говоря, не все воспринимали мои особенности положительно. Хотя в детском саду была воспитательница, которая задолго до того, как все поняли, что у меня цветовая слепота, не без гордости сказала моей маме: «Миссис Ампе, мне кажется, ваш сын вырастет очень творческим человеком. Он рисует зеленые деревья с коричневыми листьями». Для одних я был бунтарем, для других – креативным ребенком. Впрочем, в обоих случаях я был просто дальтоником.

Кстати, креативным меня называли не только из-за особого восприятия цветов. Окружающие довольно рано стали замечать, что я смотрю на мир иначе. Отчасти по необходимости, ведь я левша. Попробуйте подписать документ в отделении банка, когда ручка прикреплена к правой стороне стойки очень короткой цепочкой. Можно пару раз проверить металл на эластичность, но в итоге придется подключить смекалку. Либо переделать подпись в вертикальный вариант, либо сложить из листа оригами. Это и есть творчество по необходимости – постоянная тренировка так называемого подвижного интеллекта, который позволяет гибко мыслить и решать проблемы.

Но за ним может скрываться нечто большее. Сегодня мне бы диагностировали РАС, плюс у меня явные признаки СДВГ, тревожного расстройства, а возможно,

и легкая форма дислексии. И уж точно я в спектре РАС. Именно благодаря моему сыну, у которого было диагностировано РАС (расстройство аутистического спектра), я внезапно осознал, что у меня тоже может быть какая-то форма аутизма. Во время тестирования, предшествовавшего его диагнозу, моя жена направила мне список симптомов РАС. Без каких-либо объяснений. Прочитав первый абзац, я уже все понял. Все это мне было настолько знакомо, что доходило до смешного: отличное чувство языка и умение придумывать каламбуры, острое внимание к деталям, визуальный тип мышления, высокоразвитая долговременная память, повышенная чувствительность к раздражителям и сниженная чувствительность к чужим эмоциям. Последнее, в частности, преследовало меня уже долгое время, но я все не мог осознать, в чем дело.

Мои подозрения сразу же подтвердили онлайн-тесты — не ставившие диагнозов, но и не оставляющие сомнений. Было ясно, что у меня довольно много признаков аутизма. Это открытие принесло облегчение, вот так вдруг объяснив причины нестандартного мировоззрения, креативности, трудностей в общении. Оно меня успокоило еще и потому, что я осознал, что моя креативность не зависит от внешних стимулов. Это мое естественное состояние.

И оно тесно связано с моими страхами и тревогами. Например, с боязнью темноты. Этот страх характерен для детей, но у меня он не прошел с возрастом. Даже подростком я спал с включенным светом. Только поселившись отдельно, я понял, что у меня просто богатое воображение. На этот самоанализ меня подтолкнула

лекция ныне покойного профессора Гентского университета, философа Этьена Вермерша, который объяснял возникновение религий воображением человека. Почему в лесу нам бывает страшно? Потому, что за любым стволом может что-то скрываться. В этом и заключается сила воображения.

С тех пор я научился воспринимать темноту как основу для творчества. Стоит мне уловить несколько слов из разговора или первое предложение от ведущего новостей, и я тут же придумую целую историю. Дайте мне 10%, и я дополню их до 100%. Темнота в этом смысле – метафора минимума информации. Как раз достаточно, чтобы стимулировать воображение и рождасть новые идеи. Вот почему фотографии Дирка Брекмана кажутся мне такими интригующими. Это все равно что заглянуть в комнату, не включив свет. Глаза постепенно привыкают к темноте и видят все больше деталей. А то, что не удастся рассмотреть, можно додумать.

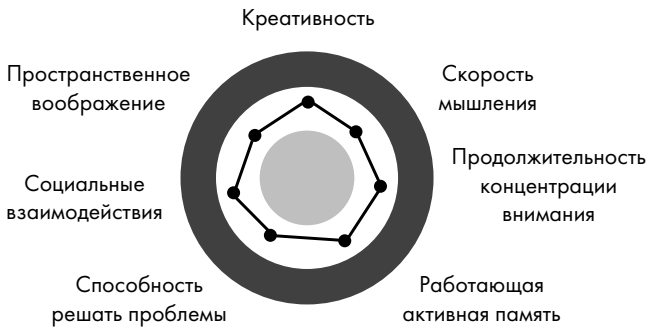
Осознание своей неординарности в конечном итоге подтвердило, что я не ошибся с выбором области деятельности, ведь в мире коммуникаций необходим творческий подход. Так уж вышло, что этим я и занимаюсь каждый день: ищу творческие способы решения задач, стоящих перед брендами. И – что просто отлично для людей с расстройствами аутистического спектра – мне сравнительно редко приходится работать с людьми и обращаться за помощью.

Прими особенность, найди талант

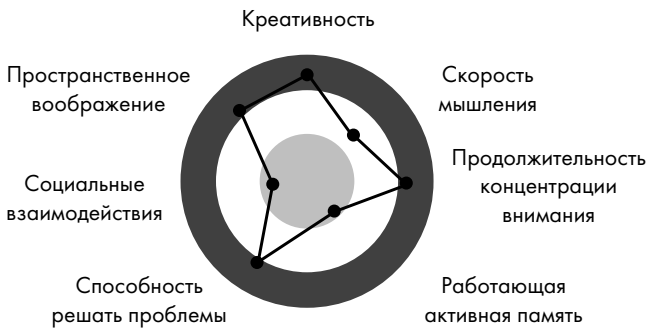
Читая эту книгу, вы, возможно, осознаете, что именно из описанных в ней состояний свойственно вам больше, чем вы думали вначале. Если вам уже ставили диагноз, то, возможно, вам станет легче сосредоточиться на его положительных сторонах. Разумеется, при условии, что ваше состояние выражено достаточно слабо и не мешает профессиональной деятельности. Мы совсем не хотим умалять те трудности, с которыми бывают связаны нейроотличия. Только вот о трудностях написано уже достаточно книг. Поэтому мы хотим осветить другую, позитивную сторону.

Это закон природы: на что-то отрицательное всегда найдется что-то положительное. Нейроразнообразие сопровождается когнитивными отличиями от нормы, и это может происходить в обе стороны спектра. Особенности и отличия могут быть как в хорошем смысле, так и в плохом. Профессор Аманда Кирби использует в своих объяснениях понятие «пиковый» или «остроконечный» профиль нейроотличных людей, приводя в пример так называемые «особенности горного пика» — те, которые могут затруднять ежедневную деятельность, — и «особенности долины» — те, с которыми можно успешно функционировать. В приведенном ниже примере показан профиль нейротипичного человека сверху и пиковый профиль нейроотличного человека ниже, где одни черты чрезмерно развиты, а другие недоразвиты.

Нейротипичный когнитивный профиль

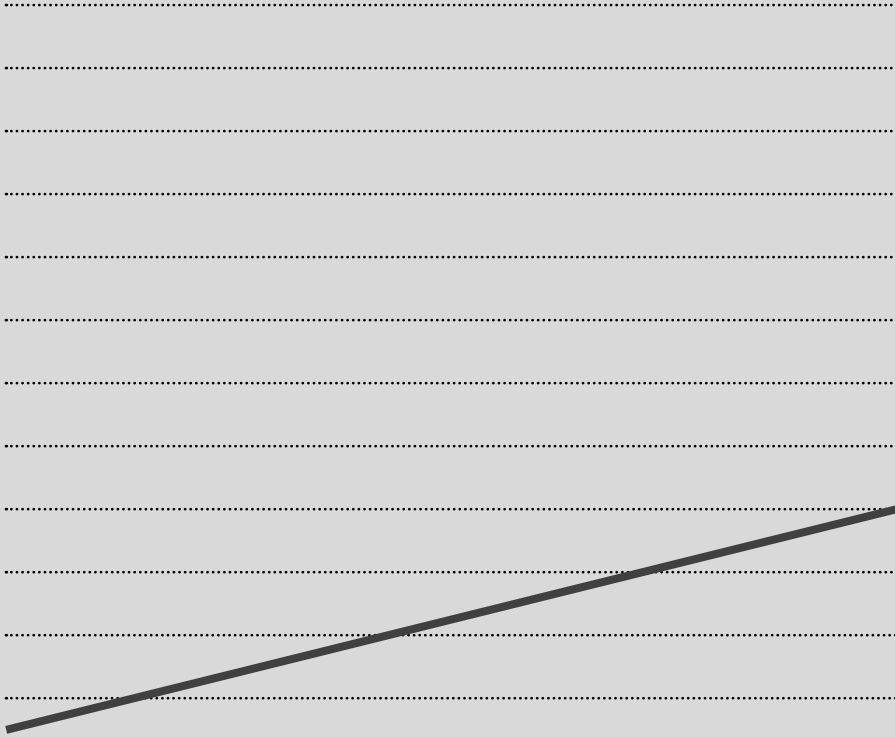


Нейродивергентный когнитивный профиль



Авторы предлагают составить карту ваших особенностей. Следующий шаг – принять свое отклонение с распростертыми объятиями. Мы поможем превратить ваши отличия в талант. Надеюсь, что этот талант поможет вам

найти то призвание, которое не только изменит вашу жизнь к лучшему, но и сделает вас счастливыми. Мы предлагаем пройти этот необычный путь и раскрыть свои сильные стороны через особенности, а затем с их помощью выбрать оптимальный карьерный путь. По-прежнему слишком много людей проводят всю жизнь в поисках того, в чем они хороши, и среды, в которой они могут преуспеть. Хотя на самом деле эти люди – великие умы, мыслящие по-разному.



Неприятие

**Неприятие своей
особенности**

- Отрицание
- Злость, тревога
- Подавленность
- Озлобленность

Принятие

**Возможность учиться
жить со своей
особенностью**

- Примирение
- Расслабление
- Терпение

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ УСПЕХ УДАЧА



Совершенствование

Использование своего атипичного мозга путем тренировки и возможности компенсации недостатков

- Амбициозность
- Способность принимать вызовы
- Готовность к экспериментам

Преодоление

Использование талантов своего нетипичного мозга

- Признательность
- Благодарность своему мозгу
- Интеграция своих особых навыков

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru