

HISTORIA FENIKSA – ADHDOWE SERCE

ADHD. Co czujesz, kiedy słyszysz to słowo? Czy przed oczami staje Ci obraz chaosu, rozkojarzenia, nieustannego pobudzenia, wiecznego gubienia rzeczy, zapominania o codziennych sprawach, „bujania w obłokach”? A może widzisz zagubioną osobę, która z trudem próbuje odnaleźć się w świecie, który wydaje się jej coraz bardziej odległy? Dla wielu ADHD to tylko etykieta, którą łatwo przypiąć – wymówka, sposób na unikanie odpowiedzialności, na usprawiedliwienie własnych słabości. Ale czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak to wszystko wygląda z perspektywy osoby, która codziennie zмага się z tą diagnozą? Co ona naprawdę czuje, kiedy słyszy te słowa?

Dziś chcę się z Wami podzielić moimi wieloletnimi obserwacjami i refleksjami na temat osób z ADHD, które przez lata miałam okazję poznawać. Jak się okazuje, pod uproszczonymi etykietami, tak łatwo przypisywanymi osobom z ADHD – „leń”, „roztrzepany”, „gapa” – kryje się coś znacznie głębszego, coś, czego często nie dostrzegamy na pierwszy rzut oka. To coś, co może być znacznie bardziej bolesne i niszczące niż jakakolwiek zewnętrzna opinia – ogromny, wszechogarniający wstyd.

Ten wstyd jest niczym cień, który towarzyszy każdemu krokowi, każdej chwili, kiedy zapomnisz o ważnym spotkaniu, zgubisz klucze albo po raz kolejny z trudnością skoncentrujesz się na rozmowie. To wstyd, który rodzi się z poczucia, że mimo wszelkich starań nie jesteś w stanie sprostać oczekiwaniom – zarówno swoim, jak i otoczenia. To wstyd, który każe Ci myśleć, że może jednak coś jest z Tobą nie tak, że jesteś „gorszy”, „mniej wartościowy”.

ADHD to nie tylko rozkojarzenie czy pobudzenie. To walka, która toczy się każdego dnia wewnątrz osoby, którą często otoczenie widzi jako „niezorganizowaną” czy „niezbyt skupioną”. To wewnętrzne zmaganie z własnymi słabościami, z nieustającym lękiem, że kolejny raz zawiedziesz – siebie i innych. I choć z zewnątrz może się wydawać, że ADHD to tylko kwestia „chaosu w głowie”, to prawda jest o wiele bardziej złożona i bolesna.

Osoby z ADHD często czują, że świat nie dostrzega ich prawdziwych intencji. Brak motywacji, odpuszczanie pewnych spraw – to jedynie powierzchnia. Niewielu zdaje sobie sprawę, co tak naprawdę kryje się za ich zachowaniami. Co więcej, osoby z ADHD to prawdziwi mistrzowie maskowania. Pragnąc akceptacji,

nieustannie starają się dopasować do oczekiwań innych, przekraczając przy tym własne granice. To wieczne dostosowywanie się prowadzi do wyczerpania, a maska, którą noszą, utrudnia otoczeniu dostrzeżenie prawdy ukrytej głęboko w ich sercach. Choć światy ADHD są inne, pragnienie miłości i akceptacji jest uniwersalne.

Jednak istnieje coś, co często towarzyszy ADHD – silny lęk przed odrzuceniem, znany jako „Rejection Sensitivity Dysphoria” (RSD). To nie jest zwykła obawa przed krytyką. RSD to intensywna emocjonalna reakcja na rzeczywiste lub wyobrażone odrzucenie, która może prowadzić do głębokiego smutku, przytłoczenia, a nawet rozpacz. W relacjach, zarówno osobistych, jak i zawodowych, RSD może być jak cień, który zniekształca rzeczywistość. Nawet neutralne komentarze mogą być postrzegane jako krytyka, co prowadzi do konfliktów, wycofania się i poczucia samotności.

RSD ma ogromny wpływ na samoocenę osób z ADHD. Koncentrują się one na krytycznych uwagach, nawet jeśli są one niewielkie lub konstruktywne, co powoduje, że zaczynają postrzegać siebie jako osoby, które ciągle popełniają błędy. Z czasem to prowadzi do chronicznego poczucia nieadekwatności i niskiej samooceny. Samokrytyka staje się codziennością – osoby z ADHD nieustannie analizują swoje działania, doszukując się w nich potwierdzeń swojej „nieadekwatności”, co tylko pogłębia ich wewnętrzny ból.

Pod wpływem RSD, nawet pojedyncze doświadczenie odrzucenia może przysłonić wszystkie pozytywne aspekty ich osobowości i sukcesy, tworząc zniekształcony, negatywny obraz siebie. To z kolei prowadzi do trudności w relacjach interpersonalnych, a brak zrozumienia ze strony otoczenia jeszcze bardziej obniża samoocenę. W ten sposób osoby z ADHD wpadają w błędne koło – lęk przed odrzuceniem prowadzi do unikania wyzwań i jeszcze większego poczucia niskiej wartości, co z kolei zwiększa ich wrażliwość na odrzucenie.

Przyjrzyjmy się jeszcze prokrastynacji, która często towarzyszy ADHD. Ze względu na lęk przed odrzuceniem, osoby z ADHD mogą unikać sytuacji, w których istnieje ryzyko krytyki. Oceniające słowa „tak im łatwiej” są dalekie od prawdy. Osoba z ADHD często przeciąża się szybciej niż inni, a życie pełne niezrozumienia i ukrytego zmęczenia zmusza ją do skrywania swojego bólu pod uśmiechem. Na zewnątrz widoczne jest tylko poddenerwowanie, ale wewnątrz kryje się napięcie,

przewlekłe cierpienie i poczucie odrzucenia.

Czasami przeciążenie jest tak ogromne, że wystarczy drobny bodziec, by doszło do wybuchu. Taki wybuch, gwałtowny i niekontrolowany, jest trudny do zrozumienia dla otoczenia. „Dlaczego taka reakcja na błahą sprawę?” – myślą ludzie. Agresja? Brak wychowania? W rzeczywistości taki wybuch niszczy relacje, wyczerpuje psychicznie i fizycznie osobę z ADHD. To jak erupcja wulkanu – gorąca lava zalewa wszystko wokół, a po niej przychodzi wstyd, ból, bezradność i ponowne poczucie odrzucenia. Całe wcześniejsze starania wydają się na nic, bo otoczenie widzi tylko ten wybuch. Patrząc na to, można zrozumieć, dlaczego ADHD porównałam do feniksa. Mityczny ptak płonął w ogniu, tak jak osoba z ADHD tonie w bólu niezrozumienia. Ale tak jak feniks odradza się z popiołów, osoby z ADHD również mogą odnaleźć w sobie wolność, radość i samoakceptację. Feniks to symbol ogromnej siły – każdy z nas, jeśli tylko się odważy, może stworzyć siebie na nowo, odnaleźć swoje pióra i rozwinąć skrzydła.

Jednak aby to się stało, osoba z ADHD musi nauczyć się radzić sobie z wybuchami, leczyć rany, gdy nie uda się im zapobiec. Droga do samoakceptacji to proces porzucania maskowania i budowania relacji opartych na autentyczności. Kiedy osoba z ADHD przestaje ukrywać swoje prawdziwe „ja”, płomień, który wcześniej niszczył, zaczyna rozgrzewać i rozwijać jej skrzydła.

ADHD-owy feniks to symbol niebywałej siły i hartu ducha. Przetrwanie tylu burz, wybuchów i emocjonalnych huraganów to nie lada wyzwanie. Pod piórami tego feniksa kryje się jednak bardzo wrażliwe i czułe serce, które zasługuje na to, by świat je dostrzegł.

Poznałam wiele takich feniksów i mogę Was zapewnić – każdy z nich jest fascynujący, niepowtarzalny i w swej nieidealności prawdziwie wyjątkowy. Zamiast oceniać, spróbujmy zrozumieć, co naprawdę kryje się za zachowaniami, które dla wielu wydają się niezrozumiałe czy irytujące. Jeśli spojrzymy głębiej, zobaczymy nie tylko zewnętrzny chaos, ale osobę, która każdego dnia zмага się z ogromnym ciężarem, próbując odnaleźć swoje miejsce w świecie.

OGŁOSZENIE

ADHD: Jak odnaleźć swoje skrzydła i wzlecieć ponad wyzwania?

Osoby z ADHD często czują się niezrozumiane przez otoczenie. Motywacja, której czasami brakuje, i pozorne odpuszczanie sobie pewnych spraw to tylko wierzchołek góry lodowej. W rzeczywistości osoby z ADHD są mistrzami maskowania swoich trudności, pragnąc jednocześnie akceptacji i zrozumienia. Często przekraczają własne granice, starając się spełniać oczekiwania innych, co prowadzi do wyczerpania i frustracji.

Czy czujesz, że to, co ukrywasz, nie jest widoczne dla innych? Świat osób z ADHD może być pełen niepokoju, lęku przed odrzuceniem i wewnętrznego napięcia. Ale wiesz co? Nie jesteś w tym sam. Rejection Sensitivity Dysphoria (RSD), czyli nadwrażliwość na odrzucenie, może dotknąć każdego z nas, prowadząc do problemów w relacjach i niskiej samooceny. Ale jest sposób, aby to zmienić.

KLUB FENIKSÓW- UWOLNIJ SWOJE ADHD

Zapraszamy Cię na nasze warsztaty stworzone specjalnie dla osób z ADHD. To miejsce, gdzie możesz odkryć, że pod każdą emocją, pod każdym wybuchem, kryje się siła, którą można ośwoić. Tutaj nauczysz się, jak radzić sobie z emocjami, jak budować pewność siebie i przestać ukrywać swoje prawdziwe „ja”.

Feniks to symbol odrodzenia, a Ty możesz być takim feniksem. Podczas naszych warsztatów dowiesz się, jak wziąć to, co w Tobie najpiękniejsze, i wznieść się ponad wyzwania. Przetrwałeś już tyle burz – teraz czas, abyś na nowo odkrył swoje skrzydła i nauczył się latać. Każdy wybuch emocji, każde trudne doświadczenie może początkowo wydawać się niszczące, ale to właśnie dzięki tym doświadczeniom osoba z ADHD rozwija się i znajduje w sobie nową siłę. Podobnie jak feniks, który z popiołów powstaje piękniejszy i potężniejszy, tak osoba z ADHD, ucząc się akceptować siebie i radzić sobie z wyzwaniami, odkrywa swoje prawdziwe „ja” – pełne pasji, energii i wrażliwości.

Feniks symbolizuje odnowę i nieskończoną możliwość przemiany. Osoba z ADHD, mimo trudności i wyzwań, jest w stanie przekształcić swoje doświadczenia w siłę, odnaleźć swoją drogę i wznieść się ponad problemy, rozwijając skrzydła, by żyć pełnią życia.

Ty też masz w sobie siłę feniksa. Wystarczy ją odkryć i pozwolić sobie na

odrodzenie.

Pozwól sobie na autentyczność, na akceptację swoich emocji, i odkryj, jak wspaniałą osobą jesteś naprawdę. Przyjdź na nasze warsztaty i dołącz do społeczności osób, które rozumieją, przez co przechodzisz. Twoja droga do samoakceptacji i odkrycia wewnętrznej siły zaczyna się tutaj.

Nie bój się być sobą. Odważ się rozwinąć skrzydła!