

BESTSELEROVÁ SENZÁCIA SUNDAY TIMES

# ŠPINAVÉ PRÁDLO

Prečo sa dospelí s ADHD tak hanbia  
a čo môžeme urobiť, aby sme im pomohli

RICHARD PINK A ROXANNE EMERY



Richard Pink a Roxanne Emery  
**Špinavé prádlo**

# ŠPINAVÉ PRÁDLO

Prečo sa dospelí s ADHD tak hanbia  
a čo môžeme urobiť, aby sme im pomohli

RICHARD PINK A ROXANNE EMERY



aurora

Z anglického originálu Richard Pink a Roxanne Emery: *Dirty Laundry, Why adults with ADHD are so ashamed and what we can do to help*, ktorý vyšiel vo vydavateľstve Square Peg v roku 2023, preložila Miriam Ghaniová.

Vydalo Vydavateľstvo AURORA, spol. s r. o., v Bratislave v roku 2023.  
Číslo publikácie 22.

Jazyková redakcia Albert Lučanský  
Jazyková korektúra Mária Pavligová  
Zodpovedný redaktor Mgr. Matúš Mládek  
Technická redakcia Ivana Mládeková  
Sadzba Samuel Ryba – Design Ryba  
Tlač Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Prvé vydanie

Copyright © Pink Media Limited 2023  
First published as DIRTY LAUNDRY in 2023 by Square Peg,  
an imprint of Vintage. Vintage is part of the Penguin Random  
House group of companies.  
Cover photograph courtesy of iStock  
Cover design: x2design

Translation © Miriam Ghaniová 2023  
Slovak edition © Vydavateľstvo AURORA 2023

**Kniha ISBN 978-80-8250-096-0**  
**eBook ISBN 978-80-8250-097-7**

## Obsah

@ADHD_LOVE: Náš skutočný príbeh.....	7
Úvod: Prečo všetci plačú?!.....	11
Zoznámte sa s mojou manželkou s ADHD.....	13
Ako čítať túto knihu.....	15
Symptóm prvý: Strácanie dôležitých vecí.....	19
Symptóm druhý: Časová slepota.....	29
Symptóm tretí: Hypersústredenie.....	41
Symptóm štvrtý: Nedostatočná osobná hygiena.....	51
Symptóm piaty: Problémy s upratovaním domu.....	59
Symptóm šiesty: Finančné problémy.....	71
Symptóm siedmy: Vyhýbanie sa úlohám.....	83
Symptóm ôsmy: Problémy s nestálosťou.....	93
Symptóm deviaty: Smerová dyslexia.....	105
Symptóm desiaty: Impulzivnosť.....	115
ADHD a láska.....	125
Radosti ADHD.....	137

## @ADHD\_LOVE: Náš skutočný príbeh

Ahoj, rád vás spoznávam. Som Rich. Spolu s manželkou Rox vedieme účty na sociálnych sieťach s názvom ADHD\_Love. Za posledný rok boli naše videá videné viac ako 200 miliónov ráz a vybudovali sme komunitu ľudí, ktorí sa chcú dozvedieť viac o skutočnom živote s ADHD. Ak chcete, rád by som vám povedal niečo o tom, ako sa to všetko začalo...

Jedného večera som sa obrátil k svojej partnerke a spýtal sa, či má tampón. Môže sa to zdať ako dosť zvláštna otázka, ktorú položíte svojej manželke. To ten chlap myslí vážne?! Počujem, ako to hovoríte. Je to naozaj divné a trochu mimo... niečo tu nesedí. Nie je to slovná hračka.

Za normálnych okolností by som s vami súhlasil. Keď ste však ženatý s niekým, kto má ADHD, je to presne ten druh otázky, ktorú sa pýtate.

Viete, moja žena zabúda, že má menštruáciu. Napriek mesačným pripomienkam je pre ňu už takmer dve desaťročia každá nová menštruácia akoby prvá. „Fúha,“ povie mi, „mám menštruáciu, zlato.“ A potom sa na mňa šokovane pozrie, akoby tomu nemohla uveriť.

Niekoľko rokov predtým sme boli v polovici najťažšej trasy na mieste zvanom Go Ape, vonkajšej ceste zabudovanej do korún stromov, keď urobila svoj „mesačný objav“. Nemôžete zliezť dole

a určite nemôžete odskočiť do drogérie; jediné, čo môžete urobiť, je vyťažiť čo najviac zo situácie, v ktorej ste sa ocitli. V tomto prípade si moja žena všimla, že má menštruáciu.

Skontrolujem si vrecká a, chvalabohu, mám balíček vreckoviek. „Budú stačiť?“ pýtam sa a podávam jej ich.

„Určite,“ povie sebaisto, „len si z nich urobím trampón.“

O *trampóne* som pred stretnutím so svojou ženou nepočul. V Oxfordskom slovníku sa nevyskytuje, takže mi budete musieť veriť...

Trampón: podstatné meno; samonavíjací tampón, často vyrobený z rolky toaletného papiera a používaný neurodivergentmi, ktorí odišli z domu bez hygienických potrieb.

Moja manželka s ADHD si od strednej školy roluje takéto trampóny. A tak som ju 30 metrov vo vzduchu na kentskom vidieku Go Ape sledoval, ako vykonáva niečo, čo sa dá opísať len ako mimoriadna kombinácia zručnosti a odvahy, no predsa som sa nemohol ubrániť pocitu, že je to trochu zbytočné.

Odvtedy som si dal za úlohu každý mesiac kontrolovať svoju ženu, upozorňovať ju, že sa blíži čas menštruácie, skôr ako to urobí priateľská fúzatá sledovacia aplikácia, a uisťovať sa, že nosí hygienické výrobky s certifikátom Tampax a nie verzie „urob si sám“.

Takže, späť k spomínanej noci na začiatku tohto príbehu. Po tom, čo som sa svojej ženy opýtal, či má tampón, prevrátila sa a rozospato odpovedala: „Áno.“ Teraz už isto chápete, prečo som svoju otázku nemohol nechať len tak.

„Môžem si len overiť, že to nie je trampón, ale skutočný tampón?“

„Pravý tampón,“ odpovedala a na tvári sa jej rozhostil hrdý úsmev.

Tak sme sa obaja pokojne ponorili do spánku, keď zrazu vykrikla: „Zlatko!“ a prudko sa posadila v posteli. „Celá táto interakcia by bola úžasná na TikToku.“

Bolo 23.55. Aj v polospánku som však vedel, že by bolo celkom zábavné podeliť sa o tento moment na sociálnych sieťach. „Skvelý nápad, zlato,“ povedal som. „Podme sa trochu vyspať a zajtra môžeme založiť účet.“

Keď som však tieto slová vypustil z úst, vedel som, že bojujem prehratú bitku. Viete, moja žena mala v očiach lesk. Záblesk, pre ktorý som o druhej ráno prerábala obývačku, objednával pizzu, keď sme mali držať diétu, a kupoval všetko vybavenie potrebné na začatie podnikania so živcami. Ten záblesk znamená: „Ani náhodou nebudem spať. Toto sa musí urobiť hneď.“

Naučil som sa bojovať s určitými aspektmi manželkinej ADHD. Napríklad odmietam mať v našej spálni „floordrobe“ (neusporiadanú hromadu vyradeného oblečenia); povzbudzujem ju, aby sa sprchovala častejšie ako raz týždenne; a mám na starosti všetky naše kreditné karty, aby sme nezbankrotovali pre dlhy, ktoré sa jej podarilo narobiť v minulosti. Ale ten lesk? Ani náhodou. V tejto chvíli je Muhammad Ali. Nezastaviteľná. Neporaziteľná.

Sedel som v posteli, zmierený so svojou porážkou.

O pätnásť minút superrýchleho brainstormingu ADHD sme vytvorili naše konto ADHD\_Love na platforme TikTok a naše prvé video „SKUTOČNÝ TAMPÓN“ sme vysielali naživo. Vyčerpaní sme sa obaja uvelebili spať... bez toho, aby sme tušili, že sme práve urobili niečo, čo zmení priebeh zvyšku nášho života. Že to video o samonavijacích tampónoch mojej ženy sa stane



virálnym a že budeme pokračovať vo vytváraní obsahu o ADHD a budovať miliónovú komunitu.

A že to nakoniec bude rozhodnutie, ktoré povedie k tomu, že práve teraz držíte v rukách túto knihu.

Takže na ADHD. A na záblesk v oku mojej manželky.

## ÚVOD: PREČO VŠETCI PLAČÚ?!

Jednou z najzvláštnejších vecí, ktoré sa nám obom za posledný rok stali, je, že nás ľudia, ktorí videli naše účty na sociálnych sieťach, začali zastavovať na ulici. Je to vždy úžasná pripomienka skutočných ľudí, ktorí sledujú, čo vytvárame. Avšak šokovalo ma, že väčšina ľudí, ktorých sme stretli, začala plakať.

Dôvod, prečo sa mi to zdá zvláštne, je ten, že náš účet je podľa mňa to, čo by väčšina ľudí nazvala komediálnym účtom. Má byť vtipný. Netvrdím, že niekto z nás je ďalší Ricky Gervais (hoci keby ste videli tanečné pohyby v pyžame, ktoré predvádzame pred spaním, možno by ste tomu začali veriť), ale celkovo vytvárame odľahčené momenty z nášho života a delíme sa o ne na internete. Prečo teda ľudia plakali?

Keď sa to stalo niekoľkokrát, obrátil som sa k svojej manželke, keď sme odchádzali od mladej ženy, ktorá nás zastavila v Canterbury. Zmätený som zašepkal: „Zlatko... prečo plakala? Povedal som niečo zlé?“

Naučil som sa jednu vec: neurodivergentní ľudia sú neuveriteľne citliví. Nemyslím to tak, ako to prezentuje spoločnosť, ako nejaké negatívum, nejakú prílišnú citlivosť – myslím to tým najlepším spôsobom. Neurodivergentní ľudia, ktorých poznám, sú skutočne prepojení sami so sebou a so svojím okolím, takže keď niektorý z nich začne plakať, úprimne sa čudujem, kde som urobil chybu.

Samozrejme, moja manželka s ADHD presne vedela, prečo tá mladá žena a všetci ostatní ľudia, ktorých sme stretli, plakali. Akoby hovorili rovnakým jazykom, nepísaným dialógom porozumenia, ktorý, paradoxne, pramení z celoživotného nepochopenia. Vedela, prečo plačú, pretože je jednou z nich.

A teraz, na tomto mieste, by som vám rád predstavil svoju manželku s ADHD, Rox.

## ZOZNÁMTE SA S MOJOU MANŽELKOU S ADHD

Ahoj, som Rox alias manželka s ADHD! Som veľmi rada, že sa s vami môžem porozprávať. Najprv vám pripomeniem, aby ste si išli vybrať bielizeň zo sušičky, a po druhé, nadviažem na to, kde skončil Rich, a vysvetlím, prečo ľudia, ktorých stretávame, začínajú plakať.

Je to hanba. Tá istá hanba, ktorú som pociťovala celý život, až kým mi vo veku 36 rokov nedиагностиčkovali ADHD a krátko nato som sa nestala súčasťou neuveriteľnej internetovej komunity ľudí, ktorí sú na tom rovnako ako ja. Pamätám si, ako som si prvýkrát pozrela video „Príznyky ADHD“ na TikToku, ešte predtým, ako som vedela, že ju mám. Rozplakala som sa. Prvýkrát v živote môj vnútorný monológ, moje zvláštne a veľmi čudné boje vystihol niekto iný. Pamätám si, ako jasne ma zasiahli nasledujúce slová: Božemôj, to nie som len ja.

Keď som vyrastala s nedиагностиčkovanou poruchou ADHD, dlhé roky som sa cítila úplne zlomená. Neustále som sa zmietala medzi zúfalou potrebou dosiahnuť svoj potenciál „nadaného dieťaťa“ a osobnou hanbou za to, že si nedokážem ustlať posteľ, vyprať bielizeň alebo sa postarať o svoje financie. Keď sa na seba navršia roky pocitu zlyhania, vznikne človek so sebedomím na dne. Je to pocit zúfalstva z toho, že jednoducho nedokázate uchopiť svoj život, nech sa snažíte akokoľvek. Máte pocit, že vás rodina odsudzuje; ste čierna ovca, ten, kto vždy zlyhá, ten, kto vždy skončí, ten, kto vždy mešká, ten, kto to nikdy nedokáže...

Stane sa z vás niekto, kto sa za seba hanbí. Dokážete odhadnúť, ako žijú ľudia, ktorí sa za seba hanbia? Napoviem vám: nebezpečne. Alkohol, drogy, sex, nakupovanie. Čokoľvek, len aby sa vyhli bolesti z toho, že sú sami sebou. Netreba dodávať, že honba za týmito vecami, hoci prináša dočasnú úľavu, vás dovedie len na ešte temnejšie miesto.

Teraz sa môžem podeliť o svetlé chvíle len preto, že som nejako prežila tie naozaj temné. Sú to chvíle, ktoré nikdy nebudem šíriť na internete, pretože som skutočne bojovala o to, aby som zostala nažive. Pamätám si, ako som sedela v tmavom byte po tom, čo mi odpojili elektrinu za oneskorenú platbu, obklopená prázdnyimi fľašami od alkoholu, ktorým som si liečila úzkosť a želala som si, aby tá bolesť prestala.

To, že teraz môžem vytvárať obsah a oslovovať ľudí, ktorí sa možno trápia rovnako ako kedysi ja, je absolútna výsada. Mám obrovské šťastie, že som absolvovala terapiu, že som triezva a že som stretla toho najúžasnejšieho partnera. Vrátim sa však k Richovej myšlienke. Neprekvapuje ma, že keď sa stretneme s ľuďmi ako ja, veľmi často začnú plakať. Poznám temné noci, ktoré museli prežiť s diagnózou ADHD, často úplne sami. Poznám hanbu, ktorú môže priniesť život bez diagnózy, a poznám absolútnu úľavu, keď si pozriete 30-sekundové video na Tik-Toku a po prvý raz za 30 rokov si môžete vydýchnuť, pretože, *panebože, nie som to len ja.*

## AKO ČÍTAŤ TÚTO KNIHU

Táto kniha skúma súbor desiatich symptómov. Viete, tých desať, ktoré ste si prečítali, keď ste si do Googlu zadali „príznaky ADHD“: zabúdanie, impulzivnosť, problémy s peniazmi a tak ďalej.

Čítanie príznakov, či už na webovej stránke Národného zdravotníckeho ústavu alebo v podobe internetového memečka, neposkytuje úplný obraz o živote s ADHD. Jednoslovné zoznamy príznakov sú neuveriteľne vágne a umožňujú bežné obrazné pomenovanie „No dobre, každý je občas taký“. Áno, každý môže byť trochu zábudlivý. No stratil každý za posledných šesť mesiacov osem slúchadiel od iPhoneu?

Chceme zaradiť do príznakov skutočné, nepekčné osobné príbehy: žiadne zábrany, žiadny trampón. Dozviete sa o niektorých z mojich najväčších výziev a o tom, ako som našla spôsob, ako nielen zvládnuť svoju ADHD, ale aj ako spolupracovať s partnerom na vytváraní príjemného, bezpečného, súcitného a často veselého domáceho života. To je to, čo chceme aj pre vás.

Pozor na vylúčenie zodpovednosti: samozrejme, všetci ľudia s ADHD sú iní. Moje príznaky sa môžu líšiť od vašich. Nechcem vás znevažovať tým, že sa podelím o svoje. Delíme sa s vami o naše príbehy v nádeji, že sa nám podarí zmierniť časť hanby, ktorá je spojená so životom s ADHD, a poskytnúť tak ľuďom s ADHD a ich partnerom plán na šťastnejší a plnohodnotnejší život.

Ku každému príznaku uvádzam svoju anekdotu, ako aj to, ako sa s týmito príznakmi s Richom vyrovnávame v súčasnosti. Mnohé z anekdot sú z temnejších dní môjho nediagnostikovaného života. Znovu a znovu sa budeme vracat' k našim dvom základným nástrojom: neodsudzovať a mať súcit.

Sila týchto nástrojov je nepopierateľná. Napríklad, celý život som sa hanbila zato, že si nedokážem ustlať posteľ. Nadávala som si pre to do strašných ľudí: hlupaňa, nepoužiteľná, absolútna nula, úplná hanba. Aj ostatní ma veľmi odsudzovali. „No tak... ustlať si posteľ nie je také ťažké. Prestaň sa rozptyľovať a jednoducho si priznaj, že si lenivá.“ Novinka: zahanbovať sa alebo dovoliť iným, aby vás zahanbovali, vám v skutočnosti nikdy nepomôže zlepšiť sa. Nemôžete sa hanbiť ani sa nechať zahanbovať, aby ste boli výkonnejší. Až keď mi Rich skutočne ukázal, ako správne ustlať posteľ a prvých párkrát stál pri mne, aby som sa to mohla naučiť názorne, začala som to zvládať sama. Nikdy sa mi nesmial, že som tridsiatnička, ktorá nemá ani poňatia, ako sa robí úloha, ktorá sa mu zdala taká neuveriteľne jednoduchá, no nikdy nespochybnil, že je to pre mňa skutočný boj. Počúval ma a potom mi pomohol. V dohľadnom čase nebudem pracovať v luxusnom 5-hviezdičkovom hoteli, ale väčšinu dní si dokážem ustlať posteľ a cítim sa skvele. Súcit a neodsudzovanie prinesú viac pozitívnych zmien ako hanba a odsudzovanie.

Rich sa tiež podelí o svoje skúsenosti s každým z mojich symptómov. Porozpráva vám o svojich problémoch s niektorými prejavmi môjho správania pred stanovením diagnózy a o tom, ako rieši veci dnes, keď vie, že mám ADHD. Dodávam, že urobil aj veľa výskumu a práce na tom, ako najlepšie podporiť neurodivergentného partnera. Dúfam, že každý neurodivergentný človek má niekoho, kto sa o neho dokáže takto postarať. Nedokážem dostatočne zdôrazniť, čo jeho láska urobila pre zahojenie hlbokých rán, ktoré vo mne zanechal celoživotný pocit zlyhania.

Či už ste partner, rodič alebo priateľ, dúfame, že sa nielen naučíte, ako najlepšie podporiť svojho blízkeho s ADHD, ale že si uvedomíte, že aj na vás hlboko záleží: na vašich vlastných skúsenostiach, emóciách a zápasoch. Toto nie je len kniha o tom, ako podporiť človeka s ADHD. Je to kniha o tom, ako pochopiť, aké je skutočne milovať niekoho s ADHD, a o nástrojoch, ktoré môžeme všetci použiť na vytvorenie zdravého a šťastného domova pre všetkých postihnutých ADHD.

Či už sa na túto knihu sústredíte a prečítate ju celú v priebehu nasledujúcich dvoch hodín, alebo sa pridá ku kope neprečítaných kníh a vy sa k jej prelistovaniu konečne dostanete v roku 2034, keď sa budete sťahovať, dúfame, že tieto stránky budú pre vás hodnotné. Dúfame, že sa budete cítiť menej osamelí. Z celého srdca vám ďakujeme, že ste tu.

*Rox a Rich*



## SYMPTÓM PRVÝ: STRÁCANIE DÔLEŽITÝCH VECÍ

*„Nevidel si moju peňaženku?“*

*Autorka Rox*

Počas svojho života som stratila veľa vecí. Všetko bežné veci: 13 telefónov, 18 peňaženiek, 2 pasy. Ten posledný znamenal nielen zmeškanú dovolenku, ale aj varovný list od samotného jej Veličenstva kráľovnej. Pasy sú kráľovským majetkom. Kto by to bol povedal?! Ani neviem, koľkokrát som stála pred rôznymi domami, v ktorých som *bývala*, vymknutá, a volala som zámočníka s telefónom nabitým na 2 percentá a premýšľala, či je na mojej prečerpanej kreditnej karte dosť peňazí, aby som sa dostala dovnútra. Raz večer nebolo, a tak som prespala na prahu svojho domu.

To, čo sa dialo v mojom tele, keď som si uvedomila, že som stratila niečo dôležité, bol silný koktail stresu a hanby. Žalúdok mi akoby spadol nadol, cítila som, ako ma začína páliť tvár, slzy ma dusili vzadu v hrdle, keď som si uvedomila, čo som urobila. Znovu. Zakaždým, keď som stratila niečo dôležité, som sa karhala za svoje neopatrné správanie a hlúposť, vnútorne som na seba kričala v nádeji, že ma to nejako zastaví, aby som v budúcnosti nestrácala veci. Samozrejme... nefungovalo to.

Chcem sa s vami podeliť o najsmutnejšiu vec, ktorú som kedy stratila. Bol to list, ktorý mi napísala moja mama, keď umierala. Netuším, kde presne som ho stratila, ale mohlo to byť počas jedného z mojich mnohých sťahovaní v dvadsiatich rokoch. Sotva dokážem opísať tú bolesť, ktorú mi spôsobila strata tohto listu.

Nenávidela som sa do hĺbky duše zato, čo som urobila, že som stratila niečo také cenné, čo sa mi už nikdy nevráti. Posledné slová mojej mamy. Aká som bola hrozná, odporná dcéra. Až po diagnostikovaní ADHD som bola schopná začať uvoľňovať okovy nenávisti voči sebe samej.

To, že som ten list stratila, mi stále vháňa slzy do očí; je mi z toho neskutočne smutno. Teraz sa však namiesto toho, aby som na seba vnútorne kričala, zhlboka nadýchnem, pripustím si smútok a ponúknem si súcitiť.

Podeliť sa o tento príbeh je pre mňa spôsob, ako na vás zakričať: „Nechcem strácať veci!“ Mám pocit, že to musím zakričať, aby som vám dokázala, ako veľmi ma bolí strácať veci a aby ste pochopili, že to skutočne nerobím úmyselne, pretože väčšinu môjho života na mňa ľudia prevracali oči a nazývali ma neopatrnou, ľahkovážnou a neúctivou. Preto som tu a delím sa s vami o svoju najhlbšiu bolesť v nádeji, že mi odpustíte moje hriechy. Samotná hĺbka nepochopenia a odsudzovania, ktoré mi ostatní prejavovali, a bezcitný spôsob, akým sa ku mne niektorí ľudia správali, ma priviedli na veľmi temné miesta. Stále mám na koži jazvy, ktoré mi to pripomínajú.

Keď som sa začala dozvedať niektoré informácie o ADHD, prvýkrát sa tá ochromujúca nenávisť voči sebe a tie zúfalé pokusy ospravedlniť svoju zábudlivosť začali zmierňovať. Príbeh sa začal meniť, hoci pomaly, z príbehu osobného zlyhania na príbeh seba porozumenia. Počkať, pomyslela som si. Takže som naozaj hovorila pravdu? Naozaj som nechcela tak zabúdať? Mohlo by to mať nejaký dôvod? Bolo to, akoby som sa celý život dusila, a zrazu som sa mohla opäť nadýchnuť. Bola som v poriadku. Nie zlomená. Nepotrebovala som ďalšie odsudzovanie ani karhanie; potrebovala som terapiu a veľmi veľa súcitiť. To bola pre mňa najsilnejšia časť diagnózy: odstránenie celoživotnej ochromujúcej hanby.

Samozrejme, diagnóza nie je zázrak. Nezmenila ma zrazu z kráľovnej sebaľútosti na človeka, ktorý chce „žiť, smiať sa a milovať“. No teraz som mala iný vnútorný príbeh, keď sa mi niečo stratilo. Diagnóza neznamená, že sa vám veci prestanú strácať. Som triezva, mám skutočne podporný vzťah, absolvovala som úžasnú terapiu a... stále pravidelne strácam veci. Za posledných šesť mesiacov som napríklad stratila tri peňaženky. Prvá, krásna gravírovaná, limetkovozelená, ktorú mi Rich kúpil na Vianoce, sa stratila niekde na stanici London Bridge. Odpočívaj v pokoji. Bol milý a chápaný a kúpil mi náhradnú, ktorú som stratila o niekoľko týždňov neskôr niekde na King's Cross. Odpočívaj v pokoji. Rich bol opäť milý a chápaný. Tým sa dostávame k peňaženke číslo tri. Dávajte dobrý pozor pri tomto príbehu.

Keď som po práci cestovala vlakom do Brightonu za Richom, zmocnil sa ma známy pocit: čistá panika. Pri bráne vlakovkej stanice som si začala horúčkovo prehľadávať vrecká a tašku. Zrýchlil sa mi tep, tvár som mala horúcu a cítila som, ako vo mne bublú emócie, keď som si uvedomila, že som stratila ďalšiu peňaženku. Rozplakala som sa a snažila sa lapieť dych. Zavolala som Richovi, ktorý bol typicky „richovsky rýchly“ a už na mňa čakal pred stanicou. Roztraseným hlasom som mu vysvetlila, čo sa stalo. Prišiel a našiel ma, upokojil a kúpil mi nový lístok (v Spojenom kráľovstve musíte ukázať lístok, aby ste sa dostali zo železničnej stanice!), dostal ma cez závary a potom ma objímal dobrých desať minút, kým som mu plakala na pleci a stále dokola opakovala, že som taká hlúpa, že som taká hlúpa. Povedal mi, že nie som, a po miliónty raz ma upokojil, že je to v poriadku. Prizerajúci sa ľudia v Brightone si pravdepodobne mysleli, že sa rozchádzame. Netušili, že práve takto môže niekedy vyzeráť život s ADHD.

Len čo som sa upokojila, Rich mi navrhol, že namiesto drahých peňaženiek by som si možno mala kupovať lacnejšie. Navrhol tiež, že si ponechá väčšinu mojich kariet a dokladov, takže ak