

“Dois psiquiatras com TDAH combinam a mais recente ciência do cérebro com humor, histórias e profunda sabedoria.”

– Michael Thompson, Ph.D.

**Edward M. Hallowell, M.D.
e John J. Ratey, M.D.**

TDAH 2.0

**Os últimos avanços da ciência para lidar
com o déficit de atenção e a hiperatividade
Estratégias para crianças e adultos**

Para minha esposa amorosa, minhas filhas e meus netos.
(JJR)

*Para Pippy, Honey e Ziggy, que nos deram todo
o seu amor brincalhão e suas lambidas até seus últimos
dias. E a Layla e Max, muito vivos, que nos amam
hoje de todas as maneiras. Não é por acaso que, em inglês,
“Deus” (God) escrito ao contrário é “cachorro” (Dog).*
(EMH)

Nenhum cérebro é igual.
Nenhum cérebro é melhor.
Cada cérebro tem seu jeito especial.

*– De um poema de Edward Hallowell
dedicado à filha de 5 anos*

CAPÍTULO 1

Um espectro de características

Quem somos nós, pessoas com TDAH?

Somos a criança problemática que enlouquece os pais pela total falta de organização, que é incapaz de terminar as tarefas, arrumar o quarto, lavar a louça ou cumprir qualquer outra demanda. Somos aquela criança que está sempre interrompendo, inventando desculpas para não fazer os deveres e, em geral, entregando muito aquém de seu potencial, na maioria das áreas. Somos a criança que recebe broncas diárias por desperdiçar seu talento, por perder a oportunidade de ouro que nossa capacidade inata nos dá de obter bons resultados e por não fazer bom uso de tudo o que nossos pais nos oferecem.

Às vezes também somos o executivo brilhante que deixa a desejar por não cumprir prazos, esquecer as obrigações, cometer gafes sociais e não aproveitar as oportunidades. Com muita frequência, somos os viciados, os desajustados, os desempregados e os criminosos para quem bastam apenas um diagnóstico e um plano de tratamento para reverter a situação. Somos as pessoas em nome de quem Marlon Brando falou no clássico *Sindicato de ladrões* (1954): “Eu poderia ter desafiado o campeão.” Assim, muitos de nós poderíamos ter desafiado os campeões – e deveríamos, com certeza.

Mas também podemos ter sucesso. E como! Somos o participante aparentemente desligado da reunião que, do nada, dá aquela ideia que salva o dia. Com frequência, somos o estudante ruim cujo talento desponta com a ajuda correta e que consegue alcançar um sucesso incrível depois de boletins irregulares. *Somos* os candidatos e os vencedores.

Também somos professores, oradores, palhaços de circo e comediantes stand-up dinâmicos e criativos, soldados de tropas de elite, inventores, aqueles que fazem de tudo e que criam tendências. Entre nós, há milionários e bilionários que começaram do nada; ganhadores de prêmios Pulitzer e Nobel; ganhadores de Oscar, Tony, Emmy e Grammy; os melhores advogados, neurocirurgiões, corretores de commodities e banqueiros de investimentos. E muitas vezes somos empreendedores. Nós dois mesmos somos empreendedores, e a maioria dos pacientes adultos com TDAH que atendemos também é ou aspira a ser. De acordo com Dan Sullivan, proprietário e operador da empresa de suporte em empreendedorismo Strategic Coach (e que também tem TDAH!), pelo menos 50% de seus clientes têm o transtorno.

Como as pessoas com esse transtorno não têm uma aparência específica, nossa situação é invisível. Porém, se você pudesse entrar em nossa cabeça, descobriria uma paisagem muito peculiar. Encontraria ideias que pipocam como grãos de milho, rápidas como metralhadoras não programadas que fazem disparos aleatórios. No entanto, dada a impossibilidade de desligar essa pipocadeira particular, em geral somos incapazes de desligar à noite, o que dá a sensação de que a mente nunca descansa.

Na verdade, nossa mente está aqui, ali e em toda parte, o que às vezes dá a impressão de que estamos *em outro lugar*, em algum estado sonhador. Isso significa que é comum perdermos o bonde (tanto metafórica quanto literalmente!). Mas, quando isso acontece, somos capazes de criar um avião ou pegar um pogobol

para chegar a tempo. Pode ser que nos desliguemos no meio de uma entrevista de emprego a ponto de perder a vaga, mas pode ser também que um cartaz na sala de espera do RH nos dê uma nova ideia capaz de se transformar numa invenção patenteada. Acontece ainda de ofendermos os outros por nos esquecermos de nomes e promessas, no entanto isso é compensado por entendermos questões incompreensíveis para a maioria. Ao mesmo tempo que damos um tiro no pé, somos capazes de criar um método indolor para remover a bala. Como disse o matemático Alan Turing: “Às vezes, as pessoas que ninguém imaginaria são aquelas que fazem as coisas que ninguém imagina.” Isso nos resume com perfeição.

Tudo isso significa que o TDAH é um estado de ser muito mais rico, complicado, paradoxal e perigoso, mas potencialmente mais vantajoso do que a versão simplificada que o público em geral supõe ou que até os critérios de diagnóstico nos fariam acreditar. “TDAH” é um termo que descreve um modo de estar no mundo. Não é nem totalmente um problema nem totalmente uma vantagem, e sim uma série de características específicas de um tipo de mente singular. Se será uma vantagem diferenciada ou uma maldição eterna, vai depender de como a pessoa lida com ele.

O LUNÁTICO, O AMANTE E O POETA

Por mais que o TDAH se manifeste de modo diferente de uma pessoa para outra, há várias qualidades que parecem quase universais. Impulsividade, hiperatividade e facilidade de se distrair são as descrições clássicas, mas há equivalentes que achamos mais ricos e adequados na reflexão de Shakespeare sobre “o lunático, o amante e o poeta”.

Ter TDAH não significa que a pessoa seja maluca, e admitimos

que “lunático” pode ser um adjetivo forte demais. Porém, comportamentos de risco e pensamentos irracionais andam de mãos dadas com o TDAH. *Gostamos do irracional*. Ficamos à vontade diante da incerteza, ficamos tranquilos quando os outros estão ansiosos e ficamos relaxados quando não sabemos onde estamos nem aonde estamos indo. Uma reclamação comum de pais de adolescentes com TDAH deixa isso bem claro: “No que ele estava pensando? Deve ter perdido a cabeça!” É como a esposa que nos pergunta: “Por que ele continua fazendo a mesma idiotice? Essa não é a definição de insanidade?”

Algumas pessoas chamam isso de ser inconformista, mas o termo é inadequado. Não *escolhemos* não nos conformar. Nem sequer notamos qual é o padrão ao qual não nos conformamos!

As pessoas com TDAH são “amantes” no sentido de que tendem ao otimismo desregrado. Nunca deparamos com acordos de que não gostamos, oportunidades que não queremos aproveitar, probabilidades que não queremos testar. Somos arrastados. Vemos possibilidades ilimitadas onde os outros só veem limitações. O amante tem dificuldade de se segurar, e não se segurar é uma característica importante do TDAH.

Talvez seja mais fácil definir um “poeta” com outro trio de descrições: criativo, sonhador e inquieto.

“Criatividade”, no contexto do TDAH, designa a capacidade inata, o desejo e a ânsia irreprimível de mergulhar a imaginação, de modo regular e profundo, na vida – em projetos, ideias, músicas, castelos de areia. Na verdade, as pessoas com TDAH sentem necessidade constante – como uma coceira que não para – de criar alguma coisa. Isso está presente o tempo todo, como uma fome que não conseguimos denominar. O ato da criação é como um ímã para nosso metal, que nos completa. Isso nos cativa, nos prende no presente e nos deixa fascinados durante o ato criativo, qualquer que seja.

Até acordados estamos sonhando, sempre criando, sempre procurando por um bolo de lama para transformá-lo em uma torta de maçã e abacaxi. A imaginação alimenta nossa curiosidade de descobrir de onde veio um barulho, o que há embaixo de uma pedra ou por que uma placa de Petri se modificou. Se não fôssemos tão sonhadores e curiosos, ficaríamos nos trilhos, sem nos distrair nunca. Entretanto, investigamos o barulho, o solo, a placa de Petri. E é por isso que a palavra “déficit” não é adequada para definir esse transtorno. Na verdade, *não* sofremos de déficit de atenção. É bem o contrário. Temos uma *superabundância* de atenção, mais atenção do que aquela com que conseguimos lidar, de modo que o desafio constante é controlá-la.

A inquietação é tanto a bênção especial quanto a amarga maldição do TDAH. Você tem uma ideia. Talvez tenha pensado numa nova tecnologia para um afiador de facas ou acredite que tem o enredo do romance perfeito. Seja qual for sua inspiração, você corre atrás dela como nunca.

Mas aí o que você criou... decepciona. E pior: de repente, você acha que aquilo é terrível, horroroso, a pior coisa do mundo, e mergulha no desespero. Então, de maneira igualmente inesperada, a ideia volta do nada. Você se inspira outra vez. Fica entusiasmado, não resiste. Precisa tentar de novo. E lá vai você, sonhando, criando e, provavelmente, se decepcionando outra vez.

Como os três personagens – o lunático, o amante e o poeta –, temos uma forte intolerância ao tédio, que é nossa criptonita. Assim que nos entediamos – situação que você pode interpretar como falta de estímulo –, buscamos de maneira reflexa, instantânea, automática e irracional um novo estímulo. Não importa qual seja, *só temos* que resolver essa emergência mental, ou seja, a dor cerebral provocada pelo tédio. Como socorristas de emergência, entramos em ação. Para criar estímulo, somos capazes de nos meter em brigas, fazer compras on-line de modo maníaco e

desenfreado, assaltar um banco, cheirar cocaína – ou, por outro lado, inventar o melhor aparelho do mundo ou encontrar a solução para um problema que impede sua empresa de decolar.

TENDÊNCIAS PARADOXAIS

No apêndice, ao final do livro, inserimos a definição técnica do diagnóstico de TDAH, para que você entenda sobre o que seu psiquiatra ou avaliador fala durante a consulta. No entanto, em termos menos clínicos, é útil pensar no transtorno como um conjunto complexo de tendências contraditórias ou paradoxais: falta de foco combinada à capacidade de hiperfoco; falta de direção combinada ao empreendedorismo extremamente direto; tendência a procrastinar combinada à capacidade de fazer o trabalho de uma semana em duas horas; decisões erradas e impulsivas combinadas a soluções e lampejos criativos; falta de noção interpessoal combinada a intuição e empatia extraordinárias... A lista não acaba.

A seguir, mais formalmente, estão os sinais reveladores do TDAH que podem fazê-lo procurar confirmação clínica:

Baixo rendimento inexplicado. A pessoa não vai tão bem quanto seu intelecto e talento inatos permitiriam. Não há explicação óbvia, como problemas de vista, doença física grave ou deficiência cognitiva causada por uma lesão cerebral, por exemplo.

Mente errante. Você recebe comentários frequentes de professores ou, quando adulto, de supervisores ou parceiros de que parece estar com a cabeça nas nuvens, de que tem dificuldade de se concentrar na tarefa, de que seu desempenho é irregular, com dias e momentos bons e dias e momentos ruins. Por isso,

you costumava ouvir do observador que é preciso mais disciplina, mais esforço, que é necessário aprender a *prestar atenção*. Não estou brincando! A ignorância acerca do TDAH ainda é tão grande que as pessoas continuam argumentando que a falta de esforço é a causa da desorganização e da falta de atenção. O fato biológico é que, na ausência de estímulos, a pessoa *não consegue*. Não é que não queira. *Não consegue*.

Dificuldade de planejar e se organizar. No jargão clínico, é o que chamamos de problemas nas “funções executivas”. Digamos que a criança tenha dificuldade de se vestir de manhã. Você pede à sua filha que vá se arrumar e, 15 minutos depois, ela ainda está de camisola, deitada na cama, numa profunda conversa com a boneca. Ou você pede a seu marido que leve o lixo para fora e, enquanto caminha até a lata de lixo, ele esquece o que deveria fazer e *passa direto por ela*. Você então se irrita, acha que ele a está provocando, sendo passivo-agressivo, do contra ou totalmente egocêntrico, palavras com as quais você já o qualificou centenas de vezes no passado. Antes de se divorciar, daria para salvar o casamento se alguém explicasse a vocês dois que passar direto pela lata de lixo, como tantos outros atos de aparente descaso, não vem do egoísmo nem de outro defeito de caráter, mas de um estado neurológico que torna a atenção inconstante e deixa a memória imediata tão fragilizada a ponto de esquecer a tarefa numa fração de segundo. Porém, o que acentua esses problemas e faz alguns duvidarem do diagnóstico é que essas mesmas pessoas conseguem se hiperconcentrar, fazer uma apresentação brilhante na hora certa e ser superconfiáveis *quando são estimuladas*. Como já dissemos, o tédio é criptonita: a mente com TDAH foge do tédio e some, numa busca fervorosa por estímulo, enquanto a lata de lixo fica esquecida para lá.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

