

TRACY OTSUKA

ADHD SUPERPUTEREA FEMEILOR altFEL

Cum să-ți iubești creierul neurodivergent
și să strălucești exact așa cum ești

Traducere din limba engleză de
OANA-MARINA BADEA

EDITURA  HERALD
București



Cuprins

CUVÂNT-ÎNAINTE de Dr. Edward M. Hallowell	11
INTRODUCERE	
Cum am devenit Zâna cea Bună a femeilor cu ADHD	17

PARTEA I

ÎNȚELEGE-TE ȘI ÎNȚELEGE-ȚI CREIERUL CU ADHD

CAPITOLUL 1

Ce este <i>de fapt</i> ADHD-ul	31
Totul despre ADHD	33
Trei tipuri de ADHD	41

CAPITOLUL 2

De ce femeile se luptă să fie diagnosticate și ce trebuie făcut în această privință	49
De ce ADHD-ul la femei este adesea trecut cu vederea sau diagnosticat greșit	51
Cum să fii diagnosticată corect	59

CAPITOLUL 3

De ce femeile cu ADHD înfruntă mai multe obstacole	69
Rolurile de gen și ADHD-ul	72
Normele de gen și ADHD-ul	75
Stimă de sine scăzută și autovătămare sporită	76
Hormonii feminini și ADHD-ul	77

CAPITOLUL 4

Transformarea caracteristicilor ADHD-ului în superputeri	85
Putem fi mai creative și mai bune la rezolvarea problemelor	87
Când ne interesează ceva, putem îndeplini sarcinile mai rapid și mai eficient	88
Putem fi mai determinate	89

Ne putem asuma mai multe riscuri în carieră și în viață, în general	91
Putem fi nonconformiste	93
Facem adesea lucruri mărețe și dificile	95
De multe ori suntem mai empatice	96
Tindem să fim sensibile la echitate	98
Putem fi mai intuitive	99

CAPITOLUL 5

Cum să te cunoști și să-ți descoperi pasiunile și scopul în viață	101
1. Află care îți sunt valorile	103
2. Cunoaște-ți trăsăturile pozitive de caracter	106
3. Clarifică-ți talentele și abilitățile	107
4. Găsește-ți pasiunile	108
5. Alege-ți un scop	109
6. Găsește suprapunerea dintre valorile, calitățile, abilitățile, pasiunile și scopurile tale	110

PARTEA A II-A DEZVOLTAREA CREIERULUI TĂU CU ADHD PRIN SOLUȚII ALTFEL

CAPITOLUL 6

Emoțiile intense, traumele și gestionarea acestora	115
Rolul traumei în ADHD	119
Strategii pentru gestionarea dereglării emoționale și a traumei	129

CAPITOLUL 7

Moduri pentru a opri gândirea excesivă, copleșirea și îndoiala privind propria persoană	145
Cum să oprești gândirea excesivă	147
Combaterea marelui C(opleșitor)	152
Cum să oprești procrastinarea și să duci lucrurile la bun sfârșit	155
Gestionarea sindromului impostorului	164

CAPITOLUL 8

Strategii adaptate ADHD-ului pentru

a-ți gestiona mai bine relațiile	169
Relațiile romantice și ADHD-ul	171
Prietenii și ADHD-ul	180

CAPITOLUL 9

Strategii adaptate ADHD-ului pentru a-ți gestiona mai bine timpul și planificarea

De ce avem mai multe probleme cu timpul	192
Strategii pentru o mai bună gestionare a timpului	194
Strategii pentru o mai bună planificare	199

CAPITOLUL 10

Strategii adaptate ADHD-ului pentru a-ți gestiona mai bine banii

Strategii pentru a-ți gestiona mai bine banii	212
-----------------------------------------------	-----

CAPITOLUL 11

Cum pot exercițiile fizice să trateze ADHD-ul

Cum pot exercițiile fizice să ne reorganizeze creierul cu ADHD	224
Cea mai bună perioadă a zilei pentru a fi activă	229
Cele mai bune tipuri de mișcare pentru gestionarea ADHD-ului	231

CAPITOLUL 12

Cum poți să îți sub controlezi simptomele ADHD-ului prin alimentație

Felul în care ADHD-ul ne afectează comportamentul asociat mâncării	234
Cum să îmbunătățim funcționarea creierului cu ADHD prin alimentație	236

CAPITOLUL 13

Cum să depășești problemele cu somnul asociate ADHD-ului

De ce avem mai multe probleme cu somnul	249
Cum afectează problemele cu somnul creierul cu ADHD	252

Opt strategii noi pentru somn pe care le pot folosi femeile cu ADHD	254
CAPITOLUL 14	
Gestionarea diferențelor de învățare	263
Cele mai des întâlnite diferențe de învățare asociate ADHD-ului	264
Cum să fii diagnosticată cu o diferență de învățare	273
EPILOG	
Următorii pași: de ce și cum să lucrezi cu un specialist în ADHD	277
MULȚUMIRI	283
RESURSE PENTRU CEI CU ADHD	287
RESURSE SUPLIMENTARE	291
GLOSAR	297



CUVÂNT-ÎNAINTE

de Dr. Edward M. Hallowell

Poezia „Frumusețe tărcată” de Gerard Manley Hopkins, scrisă în 1877, începe astfel:

„Glorie lui Dumnezeu pentru orice lucru tărcat –
Pentru cerurile cu culori măritate cu petele pe vaci;
Pentru alunițele trandafirii punctând păstrăvii dragi”¹

La fel ca sensibilitatea lui Tracy Otsuka, această poezie este atemporală, veșnică, îndrăzneță pentru vremea sa, goală, liberă și lipsită de viclenie, de prefăcătorie ori de subterfugii.

Poezia lui Hopkins e menită să celebreze viața, să găsească toată frumusețea pe care o poate surprinde poetul și să îi ceară cititorului să i se alăture în bucuria de pe urmă. Hopkins era îmbătat de splendoarea vieții, vrăjit de frumusețe, îndrăgostit de ceea ce e transcendent și numit de lumea de dincolo să proclame pretutindeni „culorile iubirii în cuplu” pe care le găsea sub giulgiu.

Prin formarea profesională, sunt psihiatru pentru copii și adulți și, datorită unor muze nenumite, scriitor. Fred Tremallo, profesorul meu de limba engleză din clasa a XII-a, mi-a remarcat talentul și mi-a oferit un punct de pornire. De atunci sunt îndrăgostit de povești și cuvinte, o dragoste care mă susține în ambele profesii – cea de medic și cea de scriitor – și care m-a ajutat să public peste 20 de cărți, majoritatea despre creierul cu ADHD.

Și Tracy a simțit o chemare, însă ea nu a numit-o astfel. A simțit o prezență sacră, care o mistuia pe dinăuntru dinainte să-și

¹ Traducere de Miron Kiropol, revista digitală *Ramuri*, nr. 4, 2012, <http://revis-taramuri.ro/index.php?id=1959&ceditie=70&autor=de%20Gerard%20Manley%20Hopkins>, accesat 11 noiembrie 2024, Craiova. (*N. tr.*)

dea seama ce anume îi face inima să i se oprească în loc sau ce îi pune un nod în gât din senin. Nu își dădea seama de ce îi vine să plângă din nimic, și totuși plângea. Nu își dădea seama de ce o țestoasă e o țestoasă, și nu o rămă sau un măcăleandru, din moment ce alții nu își pun niciodată astfel de întrebări stupide.

Simțindu-se de parcă trăia un vis aievea, a petrecut ani întregi ducându-și viața în mod spontan, fără să o ia la stânga sau la dreapta, ci urmându-și propriul drum, pe care, datorită spiritelor binevoitoare, precum părinții ei și alții pe care i-a cunoscut în timpul călătoriei prin viață, nu l-a considerat niciodată straniu, neobișnuit sau greșit, ci doar drumul ei, drumul lui Tracy. S-a bucurat de copilărie, de mică a iubit culoarea galben, precum și toate lucrurile galbene, cum ar fi soarele, mama ei și Doris Day¹. Folosindu-și ochii de căutătoare de comori, pe care i-a primit încă de la naștere, găsea lucrurile speciale, excentrice, pestrițe și ascunse din fiecare moment al fiecărei zile. Senzorul ei interior detecta cutremure de încântare în permanență.

Abia mai târziu a descoperit că nu toată lumea apreciază viața la fel ca ea. A îndeplinit sarcinile pe care ne așteptăm să le îndeplinească tinerii ambițioși, punând înaintea numelui său literele care impun respectul din partea întregii lumi. Dar ea voia altceva, ceva mai mult. Însă nu era vorba de ceva *mai mult* așa cum își doresc oamenii lacomi sau superficiali. Nu tânjea după iahturi, mașini de 250 000 de dolari sau adulația mulțimilor.

Își dorea o misiune direct proporțională cu cea pe care și-o imagina. Trebuia să se facă remarcată într-o manieră unică, în maniera lui Tracy, iar pentru acest lucru nu existau schițe, intermediari sau persoane importante pe lângă care să te dai bine.

Așa că s-a bazat pe ceea ce se bazase dintotdeauna. Și-a lăsat intuiția și instinctele să o ghideze. A încetat să mai fie realistă și le-a jurat loialitate viziunii și imaginației sale, precum și valorilor pe care le respecta în mod natural. Și-a dat frâu liber pornirilor.

★ ★ ★ ¹ Actriță și cântăreață americană (1922-2019). (N. tr.)

Restul sună ca un basm, iar după cum i-am spus în urmă cu mulți ani, Tracy a devenit Zâna cea Bună a ADHD-ului. A avut încredere în ceea ce văd ochii ei speciali și în ceea ce percepe sensibilitatea ei profundă.

Apoi, plină de vitejie, și-a împărtășit viziunea cu întreaga lume. A dovedit multă vitejie, fiindcă risca să fie ridiculizată, respinsă și înfrântă. Însă acestea nu erau pentru ea decât vorbe goale. Ceea ce pulsa prin venele ei era un ser al convingerii, al viziunii și al dorinței pătimașe de a le împărtăși altora cunoașterea eliberatoare pe care o descoperise.

Am mai întâlnit caracteristici asemănătoare, curiozitatea, curajul, hotărârea și nevoia de a face lucrurile în propria manieră și la alte femei cu ADHD. În cei peste 30 de ani de când practic meseria de psihiatru, am fost interesat în mod special de fetele și femeile cu ADHD, fiindcă ele reprezintă grupul cel mai neînțeles și greșit diagnosticat dintre toți pacienții mei. Și eu am ADHD și dislexie, pe care le văd ca pe niște calități, nu ca pe niște tulburări, fiindcă, dacă sunt gestionate în mod adecvat, ele pot deveni adevărate superputeri. Iar Tracy, mai mult decât alte persoane pe care le cunosc, a învățat cum să își transforme propriul ADHD într-o forță care îi poate ajuta pe mulți alții din întreaga lume care au probleme cu ADHD-ul.

Astăzi își petrece viața deschizându-le mintea unor oameni foarte norocoși, majoritatea femei adulte, învățându-le să înțeleagă ce înseamnă modul în care sunt numite în mod înșelător purtătoare de ADHD. Tracy l-a descoperit în timpul somnambulismului, adică l-a descoperit în timpul unor vise aleatorii cu ochii deschiși, pe care nici măcar nu și le amintește.

Ce mai somnambulism! Fără nicio pregătire, fără niciun antrenament și fără nicio origine aleasă, s-a făcut cunoscută ca lider în domeniul ADHD-ului, ca eliberatoare a minților prinse în capcană, ca validatoare a viselor uitate, mai ales pentru femeile care aveau ADHD, dar nu știau acest lucru până când Tracy nu le-a vorbit într-un mod pe care îl puteau asculta și înțelege.

La fel ca Hopkins, Tracy vedea ceea ce alții nu puteau vedea și simțea un extaz pe care alții nu-l simțeau. Și-a pus în cap misiunea de a împărtăși ceea ce vede, astfel încât să vadă și alții, și de a transmite ceea ce simte, astfel încât și alții să tremure cu aceeași bucurie care îi străbate fiecare nerv.

Cu mult înainte ca alții să vadă prin ochelarii de cal care acoperă perspectiva convențională asupra ADHD-ului, Tracy a întrezărit frumusețea de dedesubt, precum și dorințele chinuitoare ale femeilor înlănțuite de societate, de creștere și, mai presus de orice, ignoranța totală privind ceea ce reprezintă cu adevărat această condiție neînțeleasă.

Tracy a devenit o expertă în cel mai bun sens al cuvântului. A trăit lucrurile pe care le-a învățat și apoi a insuflat viață cunoștințelor sale. A învățat urmărind, analizând, ascultând și punând întrebări. Nu a acceptat cu ochii închiși ceea ce spuneau experții. De la femeile care veneau la adunările sale a aflat învățăminte împărtășite care aveau să fie numite în curând podcasturi și care au fost în mare parte incluse în cartea de față.

Ceea ce se află aici a reieșit din laboratorul unor vieți trăite. Tracy, cu ochii mari, a absorbit totul. Tracy, cu urechile ascuțite, a ascultat mai ales ceea ce nu se spune, ceea ce ascund oamenii, dar ea reușește să intuiască. Făcând acest lucru, și-a pus în aplicare talentul pe care nici măcar ea nu știa că îl are.

S-a născut vizionară, perspicace, vindecătoare, însă nu știa toate aceste lucruri. Pe măsură ce creștea, se considera pur și simplu o fetiță fericită care trăia într-o familie iubitoare și într-o comunitate prielnică, încurajatoare. Nici nu își aduce aminte de episoadele de intuiție și observație pe care le trăia atât de des, încât avea impresia că toată lumea posedă acest al șaselea simț.

Într-o zi mi-a scris: „Mi-aș dori să aflu punctul tău de vedere referitor la ceea ce mă face diferită (dacă observi vreo diferență) față de alții din domeniul ADHD. Nu sunt medic, psiholog sau terapeut, dar cumva am reușit să schimb vieți chiar și atunci când [profesioniștii] nu reușeau să o facă. Poate că este vorba despre

optimismul meu orb și insolent? Nu sunt sigură. Dar iubesc oamenii și văd întotdeauna ce este mai bun în ei”.

Inocența și modestia simplă a acestor cuvinte indică felul natural în care Tracy și-a descoperit talentele și cât de mult s-a străduit să îi ajute pe alții să ajungă la cea mai bună versiune a lor.

Una dintre marile enigme ale vieții cu ADHD este faptul că tindem să avem un mare talent îmbinat cu o mare luptă interioară. Până de curând, doar lupta primea atenție. Modelul de „tulburare de deficit” al ADHD-ului – o patologie scrisă în propriul său nume – a consolidat imaginea ADHD-ului de suferință, cu puține soluții sau chiar deloc. Acest model al tulburării nu a făcut altceva decât să înrăutățească și mai mult tulburarea. Până în ziua de astăzi, mamele îmi spun că medicul care le-a dat vestea despre ADHD-ul copilului a prezentat lucrurile ca și cum ar fi o boală letală sau, în cel mai bun caz, cronică și chinuitoare, fără niciun leac disponibil.

Dar Tracy știa că acest lucru nu este adevărat. Știa despre lucrurile tărcate și păstrăvii împeștrițați și știa că, dacă e atentă la acele detalii ale vieții unei persoane, părțile tărcate și împeștritate aveau să crească și să înceapă să dea laoparte celulele bolnăvicioase.

M-a întrebat dacă „optimismul ei orb și insolent” îi conferă puterea de a schimba în bine multe vieți, vieți pe care profesioniștii cu o pregătire mult mai avansată decât a ei nu reușiseră să le scoată din starea de depresie.

Sunt convins că optimismul ei a ajutat-o. Optimismul său nu reprezintă atitudinea slabă cu duhul, delicată, care vede lucrurile în roz, așa cum ni se prezintă de obicei, ci o încredere puternică, trecută prin greutăți și pregătită pentru orice, care proclamă în fața întregii lumi că putem să ne descurcăm cu orice ne aruncă viața în cale.

Dar, mai mult decât atât, instinctele ei înnăscute au condus-o în afara perspectivelor convenționale și restrictive ale ADHD-ului, către adevăr, după cum au atestat foarte mulți oameni.

Un înger al încrederii a sărutat-o încă de la naștere. Iar ea a avut încredere în vocea sa interioară. A ascultat ceea ce i-au spus

oamenii și a pus poveștile lor înaintea celor scrise în manuale. Datorită ei, și altora, acum manualele sunt rescrise.

Tracy a sesizat frumusețea din dezordine. A văzut potențialul de măreție din haos. A simțit armonia care se aduna în vacarm. A găsit dragostea în ură și partea bună dintr-o vrajbă.

Nu, nu este nici o violetă firavă, nici o orhidee care are nevoie de îngrijire specială. Este mai degrabă o buruiiană viguroasă, jumătate din est, jumătate din vest, capabilă să răspundă unei lovituri cu un zâmbet. Îi merge mintea brici, dar este la fel de modestă ca o călugăriță.

Faptul că iubește oamenii a ajutat-o, dar faptul că oamenii o iubesc și i se dezvăluie în întregime și fără disimulări a ajutat-o să-i ajute și mai mult.

Pe măsură ce citești cartea de față, te rog să ții minte că Tracy Otsuka a avut un singur scop în minte atunci când ți-a prezentat aceste cuvinte. A vrut să le arate cât mai multor oameni adevărul despre o tulburare numită incorect ADHD. S-a concentrat asupra femeilor fiindcă și ea este femeie, cunoaște bine femeile, iar nevoia este uriașă, deoarece femeile adulte reprezintă grupul cu cele mai puține diagnostice.

Ea s-a născut ca să transmită un mesaj. Îl vei observa în fiecare pagină. Vei vedea cât de bine înțelege secretele și caracteristicile ADHD-ului sau, ca să citez sfârșitul poeziei de la care am pornit:

„Atâtea lucruri diferite, esențiale, prisosind, bizare;
Tot ce e nestatornic, sclipitor (dar cine ar spune cum?)
lute, încet, dulce, amar, strălucitor, făcut scrum; [...]”

Tracy cunoaște frumusețea tărcată, mulțimile de contradicții, trăsăturile diferite, esențiale și bizare ale ADHD-ului la fel de bine sau chiar mai bine decât oricine altcineva.

Dar, mai presus de orice, ceea ce aduce cu ea pretutindeni este darul bine deghizat (astfel încât să nu sperie pe nimeni), dar inconfundabil, numit „dragoste”. Propria dragoste a lui Tracy – rafinată, profundă și fără egal.



INTRODUCERE

Cum am devenit Zâna cea Bună a femeilor cu ADHD

„Sarcina ta principală ca părinte este să îi reduci copilului așteptările, astfel încât să nu fie dezamăgit de viață.”

Psihologa pentru copii mă privea direct în ochi, pe măsură ce se apleca în față și își dădea părul cenușiu după ureche. Eu mă uitam la ea cu o privire goală.

„Doamnă Otsuka, aveți vreo întrebare?” a continuat ea.

Da, aveam un miliard de întrebări despre ceea ce tocmai îmi spusese despre fiul meu, Markus. Să-i reduc așteptările de la viață? La vârsta de 12 ani? Doar pentru că are ADHD? Cuvintele ei mistuiau aerul din jurul nostru.

Dar nu i-am pus nicio întrebare. Ea era deja convinsă și nu aveam să schimb eu acest lucru. Așa că am închis subiectul.

Markus fusese diagnosticat, de către un neuropsiholog, cu tulburare de deficit de atenție/hiperactivitate, sau ADHD, asta după ce trecuse printr-o serie de teste psihologice, vizuale și educaționale și după ce urmasese diverse terapii în marea parte a ultimilor trei ani. Eu și soțul meu eram nedumeriți de diagnostic, așa că lucram împreună cu doamna psiholog ca să aflăm mai multe detalii. Ne fusese recomandată ca expertă *supremă* în ADHD, dar după ce i-a certat aspru pe Markus și pe fiica mea deoarece s-au împins în joacă în timpul uneia dintre ședințele noastre, am început să-i pun la îndoială abordarea. În situația de față, ne sugera să-i diminuăm așteptările de la viață. Ce persoană sănătoasă mintal ar sugera să limităm potențialul unui copil, indiferent de motiv?

Era clar că nu-l cunoștea pe Markus. Un băiat carismatic, încrezător în sine și mereu curios, care nu avea să se oprească înaintea de a găsi răspunsuri la toate întrebările care îl interesau. Nu îi era frică de nimic (în afară de gândaci) și mergea prin lume ca un explorator ce își revendica bucata de teren din Lumea Nouă. Era motivat și petrecea ore întregi în fiecare săptămână analizând diferite cariere și universitățile care l-ar fi putut pregăti pentru aceste cariere (începând de la vârsta de 9 ani). Avea visuri și aspirații mari. De ce i-aș fi spulberat vreodată ambițiile?

Însă nu i-am pus această întrebare doamnei psiholog. În schimb, mi-am luat geanta, am ieșit din biroul ei și nu m-am mai uitat înapoi.

Peste 8 luni, lumea mea s-a schimbat din nou când am primit același diagnostic: la fel ca Markus, și eu aveam ADHD. Mi s-a pus diagnosticul abia după ce aflasem tot ce se putea despre această tulburare odată cu diagnosticarea lui Markus, recunoscându-mi în cele din urmă multe dintre simptome, apoi căutând în mod proactiv un specialist în ADHD pentru adulți care să îmi confirme bănuielile. Așa mi-am dat seama că ADHD-ul este transmis adesea de la părinte la copil¹ și că această tulburare nu afectează în principal băieții și bărbații, așa cum încă mai cred mulți dintre medici. La fel de multe fete și femei au ADHD și rămân nediagnosticate ani buni sau sunt diagnosticate greșit cu afecțiuni de sănătate mintală², cum ar fi depresia, anxietatea sau tulburarea bipolară.

De asemenea, ADHD se manifestă diferit la fiecare persoană și nu trebuie să ai simptomele stereotipice pe care mulți oameni, inclusiv medici, le asociază cu ADHD-ul – agitația, obrăznicia sau rezultatele proaste la școală. Eram uluită. Cum reușisem să trăiesc patruzeci de ani fără să iau în considerare faptul că aș putea să

¹ „Causes”, Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), National Health Services, 24 decembrie 2021, <https://www.nhs.uk/conditions/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/causes/>.

² „Women and Girls”, Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD), 7 aprilie 2023, <https://chadd.org/for-adults/women-and-girls/>.

am ADHD? Destul de repede, am aflat că nu eram singura: până la 75%¹ dintre fetele și femeile cu ADHD rămân nediagnosticate.

După ce mi-am dat seama căte concepții greșite există cu privire la ADHD și căte femei sunt nediagnosticate sau diagnosticate eronat – sau au fost diagnosticate, apoi li s-a spus să-și reducă ambițiile de viitor –, m-am hotărât să mă dedic schimbării conversației din jurul acestei tulburări. Fiindcă eram sigură că am avut succes în viață datorită ADHD-ului meu, nu în ciuda lui.

Adevărul este că m-am considerat diferită toată viața mea, fiindcă eram întotdeauna „prea mult”. De exemplu, eram „prea vorbăreț”; părinții mei mă numeau „Goarna din Burlingame”, după orașul meu natal, Burlingame, California, fiindcă divulgam secretele familiei oricui era dispus să mă asculte. De asemenea, eram „prea hotărâtă” să contest starea de fapt a lucrurilor. Ca o anecdotă, mi-am cunoscut soțul printr-un anunț publicitar, cu mult înainte să apară întâlnirile online. Deși i-am spus că nu mă interesează nimic serios, eu am fost cea care l-a cerut în căsătorie, fiindcă atunci când știu ce vreau, fac orice este nevoie ca să obțin acel lucru – iar eu îmi doream să mă mărit într-un anumit loc și nu voiam să mai aștept un an ca să-l rezerv (vezi începutul Capitolului 8 pentru mai multe detalii despre această poveste). Sunt „prea ambițioasă” și „prea dispusă” să spun exact ce gândesc, ca atunci când le-am zis unor profesori de la facultate că metodele lor de predare sunt îngrozitoare pentru studenții neurodivergenți. Vai! (Termenul *neurodivergent* descrie creierul unei persoane care, la fel ca al meu, procesează sau învață lucrurile altfel decât se consideră a fi „standardul”).

Reflectând mai mult asupra diagnosticului meu, am descoperit o legătură importantă: o parte din ceea ce percep alții ca fiind „slăbiciunile” mele din cauza ADHD-ului sunt, de fapt, punctele mele forte. Iar în cazul fiului meu, lucrurile stau exact la fel.

¹ Caralee Adams, „Girls and ADHD: Are You Missing the Signs?”, în *Instructor*, vol. 94, nr. 6, 2007, pp. 31–35, https://www.researchgate.net/publication/234712960_Girls_and_ADHD_Are_You_Missing_the_Signs.