

Anita Robertson

# MIŁOŚĆ Z ADHD

**Jak dbać o relacje  
z osobami  
neuroróżnorodnymi**

Przełożyła  
Karolina Socha-Duśko

Mojemu niesamowitemu, wspierającemu mężowi,  
Carlosowi, który zachęcał mnie do napisania  
tej książki, ponieważ wierzył, że może ona  
pomóc innym. A także mojemu synowi, Nico.

Mam nadzieję, że książka pomoże w budowie świata,  
który uwzględnia neuroróżnorodność,  
co z kolei wzbogaci wasze życie  
i relacje osobiste.

# Spis treści

	<b>Wprowadzenie</b>	9
	<b>Jak korzystać z tej książki</b>	13
rozdział pierwszy	<b>Nakręcenii po swojemu</b>	17
rozdział drugi	<b>Jak to jest</b>	47
rozdział trzeci	<b>„Jestem mało wart”</b>	63
rozdział czwarty	<b>Rozkojarzeni</b>	77
rozdział piąty	<b>Emocjonalny rollercoaster</b>	93
rozdział szósty	<b>Co z oczu, to z serca</b>	109
rozdział siódmy	<b>Dezorganizacja</b>	123
rozdział ósmy	<b>Dynamika rodzic–dziecko</b>	137
rozdział dziewiąty	<b>Brak zrozumienia</b>	153
rozdział dziesiąty	<b>Co dalej</b>	169
	<b>Materiały</b>	181
	<b>Podziękowania</b>	187

# Wprowadzenie

Zawsze interesowało mnie to, jak działają związki międzyludzkie, a zwłaszcza dlaczego niektóre relacje są satysfakcjonujące i wspierające, a inne nie. Bez względu na to, gdzie znajdujemy się w tym spektrum, sądzę, że wzmocnienie naszej najważniejszej relacji może mieć pozytywny wpływ na każdy obszar naszego życia.

Ludzie zazwyczaj pokazują swoje najlepsze i najgorsze strony w relacjach intymnych, więc praca nad relacjami może być zarówno satysfakcjonująca, jak i wymagająca. Jako terapeuta bywałam świadkiem uzdrowienia, rozwoju i pogłębiania się miłości, jakich pary doświadczają, gdy pracują nad poprawą swojego związku. Co więcej, aktywnie inwestuję we własną relację – i jest to najlepsza inwestycja mojego życia. Mój partner i ja pochodzimy z różnych kręgów kulturowych i językowych – i zawsze porozumiewamy się za pomocą języków innych niż nasze rodzime. W pewien sposób pomogło mi to w mojej pracy z parami neuro różnorodnymi, czyli takimi, w których jedna osoba ma ADHD, a druga nie.

Jestem świadoma tego, jak bardzo coś można przekręcić lub źle zrozumieć!

Moje wykształcenie i doświadczenie z terapią par nauczyły mnie, że nie każda strategia sprawdzi się u każdego. Niektóre często stosowane techniki mogą wręcz pogorszyć sprawę, jeśli jedno z partnerów w związku ma ADHD. Dzieje się tak dlatego, że wiele z nich zaprojektowano dla mózgów bez tego zaburzenia. Z biegiem lat rozumiałam, że istnieje pięć filarów związku, które mogą pomóc parom neuro różnorodnym prosperować. Połączenie tych fundamentalnych filarów ze wspólnym językiem może skutecznie pomóc uniknąć toksycznego cyklu negatywności i urazy oraz znaleźć spełnienie i wsparcie w waszym związku.

Na początku pewna neuro różnorodna para, z którą pracowałam, nie mogła zrozumieć, dlaczego ich cudowny związek wszedł w negatywny cykl, gdy tylko zaczęli planować ślub. Po pierwszej sesji z nimi widziałam już, że brakuje im skutecznych strategii i narzędzi komunikacji. To doświadczenie zainspirowało mnie do stworzenia mojego cyklu szkoleniowego *ADHD Relationship Bootcamp*, aby pomóc parom neuro różnorodnym budować umiejętności relacyjne, których potrzebują i które pozwalają mózgowi z ADHD funkcjonować optymalnie. Dzięki tym spotkaniom moi pacjenci potrafili wdrożyć skuteczne strategie, rozwiązać większość swoich problemów i rozpocząć organizowanie ślubu.

Doradztwo prewencyjne może wzmocnić związek, zwłaszcza w wypadku par starających się odnaleźć w relacji z ADHD. Im wcześniej dwoje ludzi rozpoczyna terapię, tym lepszy będzie ich związek oraz tym mniej wyzwań i konfliktów napotkają na swojej drodze. Pięć filarów związku tworzy środowisko,

w którym para neuroróżnorodna, niezależnie od stażu, może cieszyć się wszystkimi dobrymi stronami swojej dyspozycji neurologicznej, jednocześnie unikając czułych punktów omawianych w tej książce. Mam nadzieję, że ta książka pomoże wam pielęgnować kochający, kwitnący związek.

# Jak korzystać z tej książki

Książka ta ma pomóc wam zrozumieć, dlaczego w neuroróżnorodnych związkach pojawiają się wspólne problemy, i nauczyć się, jak radzić sobie z tymi problemami przy użyciu skutecznych strategii. Pierwszy rozdział obejmuje wybrane informacje na temat zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi / zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z brakiem koncentracji uwagi (ADHD). Mają one pomóc zrozumieć, dlaczego „mózg z ADHD” zachowuje się w taki a nie inny sposób oraz dlaczego do optymalnego funkcjonowania potrzebuje określonych strategii. Poznacie też pięć filarów związku, nad których wzmocnieniem będziecie pracować w trakcie lektury.

W pozostałych rozdziałach zgłębiamy częste problemy par neuroróżnorodnych i, używając rzeczywistych przykładów, pokazujemy unikatową perspektywę każdego typu partnera. W każdym z przykładów z życia wziętych nazwiska i dane osobiste zostały zmienione w celu zachowania poufności. Po zrozumieniu, jak konflikty wiążą się z ADHD lub z brakiem jednego z pięciu filarów związku, będziecie mogli przećwiczyć

strategie powrotu do kochającego, zdrowego stanu, w tym wprowadzić ćwiczenia, które pomogą wam opanować każdą strategię. Zaproponowałam zadania dla obojga partnerów, dzięki czemu każda osoba może popracować nad wzmocnieniem filarów relacji lub poprawą funkcji wykonawczych, o których więcej powiemy później. Jeśli lubicie przeglądać książki, zanim się w nie zagłębicie – na końcu każdego rozdziału zamieściłam wnioski, które stanowią przegląd tego, co dany rozdział obejmuje.

Odpowiednie ikony dla każdego filaru relacji lub funkcji wykonawczej (znajdujące się przy każdym nagłówku strategii) podkreślają, co dana strategia lub ćwiczenie mają wzmocnić. Niektóre strategie i ćwiczenia wymagają długopisu i notatnika. Do innych będą potrzebne przedmioty, które macie w domu. Nastawcie się na naukę, rozwój i wspólną zabawę!

Każdy partner w związku neuroróżnorodnym jest wyjątkowy, dlatego zagadnienia przedstawione w tej książce są uogólnieniami. Ty i twój partner możecie odnaleźć się w niektórych scenariuszach przynajmniej w jakimś stopniu. I chociaż książka koncentruje się na negatywnych scenariuszach – które mogą wystąpić w związku neuroróżnorodnym – nie musicie wcale tkwić w negatywnym cyklu przed użyciem tych strategii. Najlepiej będzie, jeśli ta książka pokaże wam, na co zwracać uwagę, i nauczy was unikać typowych pułapek.







Ta książka nie jest substytutem profesjonalnej terapii czy wsparcia. Ma na celu edukację oraz budowanie zrozumienia i empatii. Z czasem każdy z was może stać się biegły w języku partnera i rozumieć, jak najlepiej go kochać i wspierać. Uzyskanie wglądu w to, jak każde z was interpretuje wydarzenia i jak inwestuje w swój związek, może pomóc wskazać, gdzie



sprawy mogą pójść źle. Większość par, które spotykam, naprawdę stara się dbać o swój związek, ale wciąż popada w konflikty, ponieważ używa niewłaściwego zestawu umiejętności. Dzięki tej książce poznacie konkretne techniki, które pomogą wam lepiej zrozumieć siebie nawzajem, docenić wasze różnice i przekształcić je w fundament kwitnącego i kochającego neuroróżnorodnego związku.

► **WSKAZÓWKA** Ikony filarów relacji

i funkcji wykonawczej:

- Funkcje wykonawcze 
- Pochwała 
- Uznanie 
- Zabawa 
- Nastawienie na rozwój 
- Pozytywna akceptacja 

# Nakręcenie po swojemu

Problemy w związku nie są niczym nadzwyczajnym. To część dzielenia życia z drugim człowiekiem. Jednak kiedy jeden z partnerów ma zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi / brakiem koncentracji uwagi (ADHD), pojawiają się szczególne wyzwania. Wynikają one bowiem z różnic w funkcjonowaniu mózgu. Często trudności powoduje głównie brak edukacji o tym, jak ADHD wpływa na relacje.

W tym rozdziale wprowadzono terminy, które napotkacie na kolejnych stronach książki. Są to podstawy zagadnienia ADHD u osób dorosłych oraz funkcji wykonawczych oraz wyjaśnienie, dlaczego ADHD może przyczynić się do trudności w relacjach na danym etapie życia. Wprowadzamy również pojęcie pięć filarów relacji, które pozwolą wam znaleźć wspólny język.

## ADHD A WASZ ZWIĄZEK

Pary tworzące dany związek często z początku czują się szczęśliwe, zakochane i stabilne. W miarę upływu czasu partnerzy mogą zacząć odczuwać oszołomienie, bezradność

i frustrację, ale tylko wtedy, gdy nie mają odpowiednich narzędzi, aby zbudować swój związek, uczynić go silniejszym i podołać wyzwaniom. Niektóre pary próbują terapii, książek samopomocowych i/lub starają się wdrożyć nowe nawyki i działania w celu wzmocnienia swojego związku.

Niestety, takie zasoby są często stworzone dla par, które nie mierzą się z wyzwaniami ADHD i życiem w neuro różnorodnym związku. Ostatecznie może to doprowadzić do pojawienia się u partnerów wzajemnego żalu. Oto przykład:

Związek Jake'a i Erin zaczął się od magnetycznego przyciągania się i głębokiego podziwu dla siebie nawzajem. Erin zachwycała się pomysłowością Jake'a, skutecznego przedsiębiorcy. Lubił podróżować, uprawiał sport, miał grono wspaniałych przyjaciół i uwielbiał wielkie romantyczne gesty. Jake był partnerem, o jakim Erin zawsze marzyła.

Kiedy zamieszkali razem, ich związek zaczął się zmieniać. Na początku Erin nie miała nic przeciwko temu, żeby co jakiś czas sprzątnąć po Jake'u. Kiedyś uważała to za ujmujący akt troski. Z biegiem czasu zaczęła się zastanawiać, dlaczego Jake nie potrafi po prostu wyrzucić torebki z herbatą po jej zużyciu ani zrobić żadnej z wielu innych prostych rzeczy. Zaczęła sobie wmawiać, że gdyby Jake'owi na niej zależało, wykonywałby czynności domowe, o które go prosiła. Przecież potrafi prowadzić firmę, więc dlaczego nie może wrzucić czegoś do kosza?

Jake natomiast zaczął się złościć, ilekroć Erin wyrażała swoją frustrację z powodu czegoś, co uważał za

nieistotne. Czy nie widziała, jak bardzo starał się być dobrym partnerem i jak bardzo mu na niej zależało? Oboje zaczęli odczuwać zapiekły żal i urazę do siebie nawzajem. Codzienne przypominanie o obowiązkach domowych zastąpiło chemię i poczucie przygody, to, co kiedyś łączyło tę parę.

Jake i Erin doświadczali typowych nieporozumień występujących w parach, gdy jedno z partnerów ma ADHD. Popularne techniki, które często pomagają parom, takie jak wyjaśnienie, dlaczego ważne jest posiadanie schludnego domu, nie powodują tych samych zmian w zachowaniu u kogoś z ADHD. Związek, w którym jedno z partnerów ma ADHD, a drugie nie, przypomina taki, w którym jedno mówi tylko po włosku, a drugie tylko po francusku. Bez tłumacza nie ma możliwości uniknięcia nieporozumień. Nawet przy dobrym narzędziu do tłumaczenia nadal mogą zdarzyć się nieporozumienia. Wszystkie pary w pewnym momencie swojego związku stają w obliczu konfliktu, nawet jeśli mówią tym samym językiem. Często zwracają się ku sprawdzonym metodom i technikom, aby wzmocnić swój związek i poprawić komunikację i jak już wspomniałam, sprawdzone metody nie zawsze są najlepsze dla par neuro różnorodnych.

Na szczęście istnieją konkretne rozwiązania, aby pomóc złagodzić frustrację i konflikt pojawiające się w związku, w którym jedno z partnerów ma ADHD. Reszta książki poświęcona została narzędziom do kierowania swoim związkiem. Ale zanim przejdziemy dalej, stwórzmy fundament wiedzy o mózgu z ADHD. Dzięki edukacji zarówno ty, jak i twój partner lepiej zrozumiecie siebie nawzajem i nauczycie się nawigować w waszym związku.

## Neurotypowość a neuroróżnorodność

Termin „neurotypowy” jest używany w psychologii do opisu osoby przechodzącej przez typowy rozwój w zakresie zdolności poznawczych, społecznych i fizycznych. Osoby z neurotypowym mózgiem różnią się od siebie, ale wszystkie mają tendencję do osiągnięcia pewnych etapów mniej więcej w tym samym czasie. Tymczasem „neuroróżnorodny” to pojęcie, które uznaje neurologiczne różnice w ludziach lub związkach. Jeśli ktoś jest neuroróżnorodny, oznacza to, że jego mózg funkcjonuje inaczej, niż zakłada społeczna „norma”. Autyzm, ADHD i dysleksja są częstymi przykładami neuroróżnorodności.

Związki, w których jedna osoba ma ADHD, a druga nie, są uważane za neuroróżnorodne, ponieważ mózg każdego z partnerów funkcjonuje na swój sposób. Żaden z tych sposobów nie jest z natury lepszy od drugiego; neuroróżnorodność może wnieść do związku siłę i wzmocnić go. Neurotypowa osoba spotka się jednak z większą akceptacją i znajdzie większe zasoby wiedzy, a osoby neuroróżnorodne mogą mieć więcej trudności, jeśli ich środowisko nie akceptuje neuroróżnorodności. Na przykład bez wspierającego środowiska dzieci z dysleksją będą miały problemy w szkole, ponieważ lekcje w klasie są zazwyczaj zaprojektowane dla neurotypowych uczniów. Jednak obecnie – gdy istnieją większa świadomość, lepsze testy i wczesna interwencja w przypadku dysleksji – dzieci mogą być uczone w sposób, który sprawdza się dla ich mózgów. W ten sam sposób oboje partnerzy w związku neuroróżnorodnym mogą zrobić wszystko, aby stworzyć zdrowe wspierające środowisko, w którym oboje się rozwijają.

## Wzmocnienia pozytywne i negatywne

Pozytywne wzmocnienie to dawanie komuś nagrody lub zachęty za pewne pożądane zachowanie. Na przykład otrzymanie premii za wykonanie zadania w pracy jest wzmocnieniem pozytywnym. Negatywne wzmocnienie natomiast to obarczanie kogoś negatywną konsekwencją za zachowanie, którego dana osoba powinna starać się unikać; jest to na przykład utrata pracy z powodu niewykonania zadania.

Zauważ, że w obu przykładach cel jest ten sam: wykonać zadanie zawodowe. Istnieją dwa różne sposoby motywowania kogoś do osiągnięcia tego celu. W relacjach wykorzystuje się wzmocnienia pozytywne i negatywne w celu uzyskania wpływu na czyjeś zachowanie, czasem bezwiednie. Badanie z 2015 roku w czasopiśmie „Behavioral and Brain Functions” wykazało, że dzieci z ADHD mają zwiększoną wrażliwość na pozytywne wzmocnienia, dzięki czemu lepiej wykonują zadania. Pozytywne wzmocnienia, takie jak pochwała, są niezbędne dla mózgu z ADHD, aby rozwijał się w związku.

## ADHD U DOROSŁYCH

Osoby z ADHD często dobrze radzą sobie w kryzysie. Społeczeństwo potrzebuje pewnej liczby osób, które pójdą w kierunku niebezpieczeństwa, gdy reszta z nas się wycofuje. Dlatego wiele osób z ADHD potrafi realizować się w dziedzinach, które wiążą się z kryzysem, zmianą i stymulacją, takich jak straż pożarna, ratownictwo medyczne i pielęgniarstwo; bywają przedsiębiorcami i występują na scenie. Tego typu kariery pozwalają mózgowi z ADHD zabłysnąć. Ludzie z ADHD, którzy działają w tych obszarach, otrzymują pozytywne informacje

zwrotne na temat swojej zdolności do utrzymania koncentracji w sytuacjach wysokiej presji i spokojnego radzenia sobie w nagłych przypadkach, podczas gdy ich neurotypowi kole-dzy czują się przytłoczeni.

Ludzie z ADHD są zazwyczaj kreatywni i świetni w rozwiązywaniu problemów, ponieważ myślą nieliniowo. Potrafią widzieć i postrzegać sprawy z różnej perspektywy, dlatego że ich mózgi cały czas przetwarzają wiele informacji. Na przykład ktoś z ADHD prawdopodobnie dołączy do projektu i zrozumie go bez czytania wskazówek. W „ADDDitude Magazine” dr Edward Hallowell, wiodący ekspert w dziedzinie ADHD, wyjaśnia, że mózgi z ADHD mogą się maksymalnie koncentrować, gdy są czymś zainteresowane, co pozwala im na długie okresy ekstremalnej produktywności. Chcemy (i potrzebujemy) mózgow z ADHD w naszym społeczeństwie, ponieważ mają one naturalne zdolności, których nie mają mózgi neurotypowe.

Chociaż wciąż jest wiele do odkrycia w kontekście ADHD, na podstawie naszego obecnego stanu wiedzy posiadamy ważne informacje o tym, czym mózg z ADHD różni się od móz-gów neurotypowych:

**Odmienne mózgi.** Według Amerykańskiej Akademii Psyc-hiatrii Dzieci i Młodzieży mózg z ADHD różni się w za-kresie rozmiaru i połączeń neuronowych. Wykazuje ten-dencję do posiadania mniejszego płata czołowego, który kontroluje funkcje wykonawcze, takie jak organizacja, samokontrola i uwaga (więcej na ten temat później).

**Neuroprzekaźniki.** Mózg z ADHD produkuje mniej do-paminy i noradrenaliny, które są związane z ośrodkiem

nagrody w mózgu. Dopamina pomaga mózgowi określić, czy dane zadanie jest warte wysiłku. Niższy poziom dopaminy oznacza, że nagroda lub konsekwencja musiałyby być wyższe, aby mózg z ADHD poczuł się zmotywowany do zaangażowania się w daną czynność.

**Domyślna sieć neuronowa (default mode network, DMN).** DMN składa się z części mózgu, które wyłączają się u osoby neurotypowej, gdy mózg jest skupiony na zadaniu. To pozwala innej sieci się włączyć, aby pomóc skupić się na zadaniu. Według przeglądu opublikowanego w „Yale Journal of Biology and Medicine”, DMN nie wyłącza się w mózgu z ADHD. To utrudnia takim osobom skupienie się na zadaniu, ponieważ mają dwie konkurencyjne „sieci” zaangażowane w tym samym czasie. Badanie opublikowane w „Journal of Child Psychology and Psychiatry” wykazało, że aktywność DMN zmniejszała się w mózgach osób z ADHD, gdy oferowano im wysoką nagrodę lub podawano leki. To wyjaśnia, dlaczego leki takie jak Ritalin mogą pomóc mózgowi z ADHD w skupieniu: dlatego że zmniejszenie aktywności w sieci DMN pozwala mózgowi z ADHD na koncentrację. Potrzeba więcej badań nad DMN i ADHD, ale już wiemy, że pochwała od partnera bez ADHD (wysoka nagroda) bywa pomocna w rozwiązywaniu pospolitych konfliktów omówionych w tej książce.

**Geny.** W ADHD istnieje silny komponent genetyczny. Według dr Russella Barkleya, uznanego na całym świecie autorytetu w dziedzinie ADHD, szacuje się, że



75–80 procent różnic w nasileniu ADHD wynika z czynników genetycznych. Jeśli jedno dziecko ma ADHD, istnieje 25–50 procent prawdopodobieństwa, że rodzic lub rodzeństwo również mają ADHD.

To niezwykle ważne, abyście jako para neuroróżnorodna zrozumieli, że istnieją rzeczywiste różnice między waszymi mózgowymi. Oto dwa główne wnioski:

- Niektóre „łatwe” zadania są trudniejsze dla kogoś z ADHD ze względu na to, jak działa jego mózg.
- Nagrody, takie jak pochwała i uznanie od partnera bez ADHD, zmieniają działanie mózgu z ADHD, ułatwiając mu trudne zadania.

Pamiętając o tych dwóch aspektach, zwróćcie uwagę na znaczenie uczenia się i stosowania nowych technik opisanych w tej książce, aby wzmocnić swój związek.

### **Dlaczego diagnozuje się ADHD u osób dorosłych?**

ADHD jest zaburzeniem neurologicznym, które zazwyczaj jest diagnozowane w dzieciństwie. Objawy często pojawiają się we wczesnym okresie życia i mogą utrzymywać się do dorosłości. Dzieci są często diagnozowane po tym, jak nauczyciel lub pedagog szkolny zauważy różnice w ich zachowaniu i zdolnościach poznawczych w porównaniu z rówieśnikami.

Ze względu na brak świadomości, identyfikacji i informacji w latach 80. i 90., dzisiejsi dorośli z ADHD mieli mniejsze prawdopodobieństwo zdiagnozowania w dzieciństwie. Według analizy danych dotyczących ADHD, opublikowanej w „Journal

of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry”, w 1998 roku tylko u 3–5 procent dzieci zdiagnozowano ADHD, pomimo szacunków, że dotyczy ono 9–11 procent. Eksperci poprawili swoją zdolność do identyfikacji i diagnozowania ADHD w dzieciństwie, a dane Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), agencji rządu federalnego Stanów Zjednoczonych wchodzącej w skład Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej, pochodzące z 2016 roku pokazują, że ADHD zdiagnozowano u 9,4 procent dzieci.

Ponieważ tak wielu dzisiejszych dorosłych z ADHD było prawdopodobnie niezdiagnozowanych jako dzieci, populacja ta jest częściej diagnozowana w późniejszym okresie życia. Ponadto ze względu na wymieniony wcześniej znaczny komponent genetyczny w ADHD, wielu dorosłych często słyszy diagnozę po tym, jak stwierdzono ADHD u ich dziecka. Innym powodem, dla którego dorośli są diagnozowani później w życiu, jest to, że albo oni, albo ich partner stają się świadomymi i rozpoznają objawy ADHD u siebie lub u swojego partnera.

Originally published under the title:

*ADHD & Us. A Couple's Guide to Loving and Living with Adult ADHD*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

All rights reserved

Copyright for this edition © Wydawnictwo WAM, 2023

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur

Redakcja: Agnieszka Toczko-Rak

Korekta: Anna Kopeć-Śledzikowska, Monika Łojewska-Ciępka

Projekt okładki: Marcin Jakubionek

Skład i łamanie: Karolina Korbut

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,  
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

PDF e-ISBN 978-83-277-3545-4

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

[www.wydawnictwomando.pl](http://www.wydawnictwomando.pl)

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: [handel@wydawnictwomando.pl](mailto:handel@wydawnictwomando.pl)

Druk i oprawa: LEYKO Sp. z o.o. • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Artis White 70 g vol. 2.0