

# זוגיות קשובה

יחסים ואינטימיות  
עם הפרעת קשב

ד"ר שירלי הרשקו



אנשי  
הקשב

**הפעם אני רוצה להקדיש את  
הספר לכם, אנשי הקשב.  
אתם מגיעים אליי חוששים,  
מתסכלים, פצועים, אבל  
אתם מגיעים. כלומר יש  
בכם את ניצוץ האמונה שזה  
יכול להיות אחרת, שזה יכול  
להצלית. וזה כל מה שאני  
צריכה, את התקווה שלכם.  
מכאן קורים קסמים. מכאן  
חיים משתנים. אל תותרו על  
החיים שמגיעים לכם.**

# זוגיות קשובה

יחסים ואינטימיות עם הפרעת קשב

---

## תוכן עניינים

8	<b>הקדמה:</b> אתה לא מקשיב לי
13	<b>פרק 1 -</b> גטלי ויוסי: למה חופשות כן ודייטים לא?
19	<b>פרק 2 -</b> נוגה ואורן: לפני הגירושין לוקחים עזרה עם הפאנלים
25	<b>פרק 3 -</b> ורד ועמית: "אני מפחדת עליו"
33	<b>פרק 4 -</b> ענת ואלון: כשהפרעת הקשב מפריעה לסקס
37	<b>פרק 5 -</b> רחל ומוטי: היא שומעת מוזיקה 24/7
45	<b>פרק 6 -</b> מאיה ויואב: דברו בשם עצמכם
51	<b>פרק 7 -</b> גלית ויאיר: כשאת אימא קשב
57	<b>פרק 8 -</b> נאווה ויוני: התחנה הבאה: גירושין
63	<b>פרק 9 -</b> ליה ובוריס: את הייעוץ הזוגי הזה לא אשכח לעולם
69	<b>פרק 10 -</b> עדי ורון: זה לא הדיכאון, זו הפרעת הקשב
75	<b>פרק 11 -</b> אסתר ודוד: "עכשיו אני יכולה להביא ילד לעולם"

- 81 **פרק 12** - מיכל ושי: הוא מכור לגראס וטוען שזה מה שעוזר לו
- 87 **פרק 13** - ליאת ואורי: עד מתי נצטרך לעזור לה?
- 91 **פרק 14** - אורלי וגל: אני זוכרת מיליון ריבים עד שלוש בבוקר
- 97 **פרק 15** - סיון ונמרוד: ריגושים? פלרטטנות? כן. אבל בגידה?!
- 103 **פרק 16** - דניאל וערן: החרדות גומרות אותי
- 109 **פרק 17** - שני וניב: הפרעת קשב זה כמו לטייל בהודו
- 115 **פרק 18** - נועה ועומר: למה בן הזוג שלי מנתק ממני רגשית?
- 119 **פרק 19** - נעמי וברק: זה הרגיש לי כמו משפט שלמה
- 125 **פרק 20** - דנה ושירה: אולי אני פנומה?
- 131 **פרק 21** - ליהי ושרון: "אני רק רוצה שקט בראש"
- 137 **פרק 22** - לינור ועופר: מי מצליח/ה להתרכז באורגזמה?
- 143 **פרק 23** - קים ועמי: ככה זה כשיש שניים
- 149 **פרק 24** - טלי וירון: סוד הזוגיות הקשובה
- 153 **פרק 25** - נילי וצביקה: אף פעם לא מאוחר מדי
- 159 **מבט אל תוך הקליניקה:** מה בדיוק עושים בקליניקה?
- 162 **מקורות**

## הקדמה

---

**"אתה לא מקשיב לי", "אבל אמרתי לך את זה כבר", "איך יכולת לפספס את הפגישה הזו?" "שוב שכחת לקנות חלב?" "לא אכפת לך ממני".** מי מזדהה עם הציטוטים הללו? בזוגיות עם הפרעת קשב מקיימים שיחות כאלה לעיתים קרובות מאוד, כי הפרעת הקשב נוכחת מאוד במערכת היחסים.

אמנם ישנן גם תכונות חיוביות בבני הזוג עם הפרעת קשב, הם יותר יצירתיים ומיוחדים, ספונטאניים וכיפיים, אבל לפי מחקרים אנשי הקשב מתקשים בהתחלת קשר זוגי, ואחרים לא מצליחים לשמור על מערכות יחסים יציבות לאורך זמן. לכ-30% מהם היו יותר מעשרה בני זוג בעבר, ומחציתם דיווחו כי רוב מערכות היחסים נמשכו פחות משנה. המחקרים מראים כי הפרעת הקשב משפיעה גם על טיב הקשר - כ-55% מאנשי הקשב מגדירים את מערכת היחסים שלהם כבינונית עד רעה, והם נמצאים בסיכון גבוה פי שלושה לגירושים בהשוואה לזוג ללא הפרעת קשב.

### למה זה כל כך קשה?

בגלל התסמינים שמאפיינים את הפרעת הקשב: חוסר תשומת לב, שכחה, שינויים במצבי רוח והתפרצויות זעם, התנהגות אימפולסיבית או אגרסיבית, וגם חיפוש אחר ריגושים. אלו לרוב הסיבות לקשיים

במערכת היחסים עם הפרעת קשב. תסמינים אלה מקשים על היום-יום ומגבירים את המתח בין בני הזוג. לכן זוגיות שכוללת הפרעת קשב עלולה לגרום לתחושות תסכול, כעס, בדידות, עייפות ושחיקה. היא גם מאופיינת יותר מהממוצע בקונפליקטים, חוסר אינטימיות, אי-קיום הסכמים, אי-לקיחת אחריות בבית או התנהגות אגרסיבית.

## **אבל הם לא עצלנים**

במחקר שבו נשאלו בני זוג של אנשי הקשב מה מפריע להם במערכת היחסים, הם ציינו עשרה דברים, כמו קושי לזכור, לארגן או לתכנן. דברים אלו גורמים לתפיסה מוטעית ולהאשמות שווא. אולי בן הזוג פשוט עצלן? אחרת למה הוא לא עושה? אבל חשוב לדעת שזה לא מכוון. המחקר מצביע על האשם המרכזי - המוח הקדמי, האחראי על תכנון וביצוע פעולות, שמתפקד פחות טוב אצל אנשי הקשב, והדבר דורש מהם מאמץ משמעותי. לכן לאנשי קשב קשה יותר לארגן ולסדר דברים ולהתמיד בביצוע.

## **אז מה מפריע לבני/בנות הזוג של אנשי קשב?**

- מבולגן/ת
- לעיתים לא מגיב/ה
- לא מתכנן/ת מראש
- לא מסיים/ת פרויקטים
- מתקשה להתחיל במשימה
- אומר/ת דברים בלי לחשוב
- לא זוכר/ת שאמרו לו/ה דברים
- מתקשה להתמודד עם תסכולים
- מעופף/ת, מתנתק/ת, לא מרוכז/ת
- טועה בהערכת הזמן להשלמת משימה

## מודעות היא המפתח

חשוב שבני ובנות זוג של אנשי הקשב יבינו לאלו דברים אפשר ולא לאלו דברים אי אפשר לצפות מהם. זוגיות זה עסק מורכב, והוא מורכב עוד יותר כשמעורבת בה הפרעת קשב. לפעמים מגסים לתקן את בן הזוג עם הפרעת הקשב, על אף שזה לא אפשרי. אי אפשר להפוך אדם עם הפרעת קשב למאורגן או ללא-מוסח. אז חבל לבזבז אנרגיה ולחשוב ש"מעכשיו יהיה בסדר", כי יש דברים שלא ניתן לשנות. בני הזוג צריכים ללמוד לחיות לצד הקשיים ולמצוא דרכים יצירתיות להתגבר עליהם. ככל שתעלה המודעות למציאות הפרעת הקשב והשלכותיה בקשר הזוגי, וככל שהתקשורת והשיח בנושא יהיו פתוחים יותר, כך יהיה אפשר לחיות טוב יותר יחד. הספר הזה בהחלט יכול לעזור גם למודעות וגם לתקשורת, ובכך לקרב בין בני הזוג ובמקרים מסוימים אף להציל את הקשר.

## אנשי הקשב בזוגיות זה מתכון לבלגן

בעלי הפרעות קשב נמשכים אלה לאלה לעיתים קרובות בשל המאפיינים הדומים. כך הם יכולים להבין טוב יותר את בני הזוג והם גם מאמינים ש"כולם ככה", אך הם מתקשים לנהל את הבית והמשפחה ("כולנו מעופפים"); הם מתקשים לשמור על הסדר והארגון בבית וחרדים מביורוקרטיה. בני זוג עם הפרעת קשב סיפרו לי שהתקשרו אליהם מהעירייה לגבות חוב ארנונה שלא שולם במשך שנתיים. כשנשאלו למה לא שילמו, התשובה שלהם הייתה: "כי ככה אנחנו". כשהילדים נכנסים לתמונה, סביר שתהיה גם להם הפרעת קשב (הרי זה גנטי). המצב מורכב עוד יותר בשל שלל הפעילויות, החוגים והאירועים שהם מביאים איתם. הספר הזה יעזור גם לזוגות הקשב המלאים להבין את עצמם טוב יותר, לקבל את עצמם ולהוריד את שקי האשמה וההלקאה העצמית.

בסיפורים הבאים תוכלו למצוא את עצמכם ולקבל פתרונות ותחושת אופטימיות. הספר כולל 25 סיפורים קצרים מתוך ספת הטיפולים בקליניקה (השמות בדויים וחלק מהפרטים שונו בכדי למנוע זיהוי). אם יש לכם הפרעת קשב או לבני/בנות הזוג, אם אתם מטפלים או עובדים עם אנשי הקשב - זה ספר חובה עבורכם.

הספר נכתב ממקום שראה אהבות נכזבות בגלל חוסר המודעות למצב של חיים עם הפרעת קשב; מהמקום שנאמר בו: "לו רק הייתי יודע זה לא היה קורה"; מהמקום שרוצה לחזק את הקשר ואת היחסים ולהוריד אי הבנות וריבים מיותרים; מהמקום שמאמין בכוח האהבה המודעת.



לאורך הספר ישנם טיפים ומחשבות של אנשי הקשב ובני/בנות הזוג, שבטח תוכלו להזדהות איתם או עם חלקם. בנוסף, בסיום כל פרק תמצאו סיכום תחת הכותרת: "זוג או פרד", שיעניק לכם אסטרטגיות התמודדות לחיים טובים יותר עם הפרעת קשב! **מוזמנים לצלול פנימה...**