

ללמוד וללמד עם הפרעת קשב*

עורכת המדור: ד"ר נעמי הדס לידור

מאת: עילי רותם

כיום זה כבר הפך להיות סגסוגת של כל הקשיים יחד, אפשר להגיד שכיום הפרעת התארגנות זה "הלוויתן הלבן" שלי. כקופירייטר אתה אמון על השפה הכתובה, אין לי אף שגיאת כתיב והיו לי, לכתוב זה סיוט מבחינתי. להגיע למצב שהחיים שלי זה המילה הכתובה, זה טירוף, עדיין יש לי דיסלקציה, רק בהקשר אלי, אני מזהה טעויות של אחרים מקילומטר.

יש לי ריבוי קשב, אני מאלה שרואים הכל ושומעים הכל. באופן כללי, הדברים שאני רוצה לשנות הם דברים ב', באיך שאני פועל מול העולם. הייתי רוצה להיות מאורגן. כלומר שאני יודע, זוכר ומוכן לכל אירוע שאני צריך. צריך מרשם - תמיד זה לאתמול... אני צריך להעביר היום הרצאה, קבעו לי את זה לפני חודש, אני מאלתר מאוד. כשאני להשתמש ביכולת האלתור שלי המצב בסדר, כשאני צריך להגיש משהו כתוב זה נהיה בעיה. קשה לי עם היכולת להתמקדות במשימה ודבקות בה. היכולת שלי להתמיד במשימות היא כמעט אפסית, להתחיל משהו ולהמשיך אותו, אם עושים הפסקות אז לחזור לזה. לא שוכח, ברגע שאני נותן לעצמי תירוץ שאני לא מאמין לו, אבל הכוחות והמוטיבציה שהכנתי משתחררים ואז אני לא יכול לחזור. בקיצור, לעשות דברים זה נורא קשה. אני עושה המון דברים ועדיין, האמת היא שאני עושה פחות מהסטודנט הממוצע.

אני מאוד מאוד מודע לקשיים שלי, אני מארגן את הסביבה האנושית שלי כאמצעי תומך, למשל

* **קטעים מתוך ראיון עם תמר פלי אלטיט**, במסגרת מחקר לעבודת דוקטורט בנושא: "זהות עיסוקית, איכות חיים ותהליכי החלמה בקרב מבוגרים עם הפרעת קשב", בהנחיית פרופ' עדינה מאיר ופרופ' רון שור מן האוניברסיטה העברית.

כיום, לומד תואר ראשון בחינוך ובספרות, מסלול הוראה על-יסודי, הייתי במסלול לחינוך מיוחד ועברתי מסלול. הייתי קופירייטר ומנהל קריאייטיב 11 שנה, הייתי מתרגם בטלוויזיה מאנגלית לעברית ואז עברתי לפרסום, הקריירה כמורה תהיה הקריירה השלישית שלי.

הייתי מאובחן מקצועי, הגעתי לאבחון עקב קשיים בגיל שמונה, קיבלתי את הזכות להיות מרובה קשיים הרבה לפני שהייתי מקסים כזה... אז קודם כול היה לי עיכוב התפתחותי, דיסגרפיה ודיסקלקוליה ודיס... באמת היה לי מאוד קשה בלימודים. הדיסוננס בין הקשיים, המגבלות הנורופיזיולוגיות והפוטנציאל האינטלקטואלי תמיד היה לי, אני גם בא מבית שכולם גאונים באמת, זה גם יוצר מטען, בעיות של ביטחון עצמי, הכול התיישב על הפרעת הקשב. התווית עוזרת כי זה נותן שם אל מול מה אתה עומד. הבעיה הייתה בייחוד בילדות המוקדמת, שיש המון שמות, המון תוויות, מעט מאוד כוח, ומעט מאוד חוויות של הצלחה, זה הדבר שהיה לי מעט מאוד בילדות. ניסו לייצר לי כאלה, מזל שנגמר גיל ההתבגרות.

סוג של מבחן. המודעות לקושי, המודעות להצלחה והניתוח הופכים את החוויה ליותר עמוקה, אתה מקבל ממנה יותר, זה גם דבר שאותי מלווה. יש לי הרבה עיסוק ביכולת מול חוסר יכולת, ייחוד מול... הייתי צריך למצוא ייחוד לעצמי, בחרתי את הצד האינטלקטואלי אמפתי.

אני ברחתי מהאקדמיה שנים, אחרי התיכון עבדתי בהמון דברים, בגיל 27 הלכתי ללמוד קופירייטינג. היו מלא חוויות של הצלחה, יש קמפיינים שעשיתי שאני גאה בהם, הייתי מאוד טוב. אחת מהסיבות שעזבתי זה שהיחס בין חוויות ההצלחה לחוויות התסכול הוא אחד לאלף. ההצלחות חולפות, אין שום משהו שנשאר אחריהם, ההפך ממה שאני צריך. האש היצירתית שזה מה שהחזיק אותי הרבה זמן פשוט נגמרה, זה היה 11 שנה, הרבה מתחושת הבגרות שלי הגיעה משם. אתה לומד להגיד היה לי קשה ועשיתי את זה ולזה יש משמעות. זה הכין אותי לזה שאני רוצה ללמוד, התקבלתי ללימודים. אני כבר שנה וחצי לומד, סטודנט מאוד בולט, אני מאוד נהנה מזה, גיליתי שזה כיף ללמוד, גיליתי שאני טוב בזה. לא היה לי את זה בתיכון בשום אופן, המרצים מאוד מפרגנים, אין שום דבר שמאיים עלי, בייחוד כשזה משהו שאני מתחבר אליו. אני צריך עכשיו להגיש עבודה, יהיה לי קשה, יהיו לי בעיות ארגוניות תפקודיות, אבל אני לא מפחד מהחומר בשום צורה. אני משתמש ביתרונות שלי: באינטליגנציה שלי, ברהיטות שלי. יש התפלגות בציונים שלי לפי ההשקעה שלי והעניין, 100 או פחות, סה"כ אני סטודנט טוב, המרצים שלי אוהבים אותי. המרצים אומרים לי שאני יכול ללמד את הקורס במקומם, אני אומר קטונתי, על אלה שזה מאיים יש לי בעיה איתם. עברתי ממסלול של חינוך מיוחד למסלול של חינוך על יסודי, אני מרוצה מהמעבר שלי, אני לא רואה בעזיבת החינוך המיוחד הפסד. האמיגדלה שלי צעקה לחץ, אני מנסה למנוע מעצמי חוויה של

בשנה שעברה עשיתי אימוני הוראה, השותפה שלי ידעה ממני איך אני עובד, מה החוזקות והחולשות שלי ותמכנו זה בזה. היא הייתה אמונה על התבנית והסדר ואני הייתי שופך תוכן פנימה. היא הייתה קובעת זמנים, אני הייתי עושה לנו תחזוקה נפשית. אני מאוד טוב בזה. מי שיש לי אני מתאים אותו לצרכי. אני מאוד מאוד מסביר מה הקשיים שלי, סגור עצמי, אני מראה שכדאי מאוד לעזור לי. אני מצליח להביא לצד שלי, זה משהו שפיתחתי. השנים שלי בעבודה בפרסום, שאתה עובד בסביבה שמאוד תלוי באנשים, אתה לומד עבודת צוות לא ברמה של אני אעשה ככה ואתה אחרת, אלא ברמה שאני מהנדס את הסביבה. אני מגיע מרקע חברתי מאוד דחוי, לא היו לי חברים, ספגתי המון התעללויות בבית הספר. נהייתה לי ראייה מאוד אנליטית לאנשים, בהתחשב בזה שהיו לי קשיים נוראים גם בקריאת המפה החברתית או להגיע למקום שאני יכול להסתכל על תמונה חברתית ולתמרן אותה. זה מסע מאוד ארוך. פיתחתי הרבה יכולות. אחד הדברים שמאוד עוזרים זה כנות. אני מאוד גרוע במשחקים, אז אני פותר את זה בזה שאני אומר אין משחקים, אני בא ומציג את הדברים באופן מאוד ברור. אני מנסה לנטרל את הסיטואציה שיהיו בה משחקים, אני מזמין את הצד השני גם לכנות. זה אסטרטגית פיצוי. גם הבחינה שלי את עצמי בצורה מאוד מדוקדקת דבר שאני עושה כל החיים: "הצורך הוא אבי ההמצאה".

לאנשים עם הפרעת קשב באופן כללי יש חוויה עצומה של כישלון. אתה מגיע עם ידיעה שיש מצב שתיכשל בזה כי אתה לא מאורגן ולא זה... כשאני יושב בחדר של אנשים שלא פגשתי אף פעם כשאני מצליח להיות מובן ומקסים זאת חוויה של הצלחה שעומדת מול זה שאני יושב בחדר וזוכר את עצמי מוכה בבית ספר, זה נמצא שם באותו מקום. אם אתה מצליח זה הופך את ההצלחה למתוקה יותר. לכן כל דבר הוא בעצם

פה היא מגניבה נורא, אני הוספתי לעצמי שנה, בכיף, התהליך הוא חשוב. אני כבר מורה מעולה מן הניסיון שלי בשנה וחצי האלו. יש לי הצלחות מטורפות עם תלמידים. הם מגיבים למקום שאני בא ממנו. הם לא רוצים מערך מסודר עם פונטים, הם רוצים שמשהו יתפוס אותם.

נכתב בידי: **עילי רותם.**

לתגובות: tamaraltitp@gmail.com

תסכול, לא עמדתי בדרישות חשבתי ואמרתי בסופו של דבר המקום שאני מחפש הוא מקום של חינוך לפלורליזם והומניזם, ספרות זה הכלי שלי, אני רוצה לחנך למציונות. האתוס החינוכי והשאיפה שלי זה בין רובין וויליאמס ("ללכת שבי אחריו") לסוקרטס. יש לי המון קושי, הקושי שלי זהה לדברים שאני רוצה להשיג, כדי להיות כמו רובין וויליאמס אתה צריך שלא תהיה לך בעיית התארגנות. עדיין זה מה שאני רוצה ואני רואה איך אני עוקף בסללום את המכשולים שלי, הופך אותם ליכולות וכוחות ואני אלמד אנשים איך לחשוב כמו שאני מאמין שמחשבה צריכה להיות. אני אצליח בזה לא למרות הקשיים שלי אלא בזכות הקשיים, כי הם חלק ממה שפתח אצלי את היכולת הזאת שבסוף, חשבתי על התיכון שלי ועל כל החוויות הנוראיות שעברתי. אם התוצאה היא מה שאני עכשיו לא הייתי רוצה לשנות את זה. בסופו של דבר אני מבין שהחוסר סדר תורם לי במקום אחר, המחשבה החופשית, היצירתיות, אני יכול להסתכל על הקשיים שלי, אני רוצה להישאר ככה ולהתמודד עם זה, וזה מה שאני עושה. אנשים עם הפרעת קשב פותרים את אותן בעיות כל הזמן והן לא הופכות להיות מערכת אינסטינקטיבית. הן כל הזמן תהליך שאתה עושה. זה מעיד על רמה מוגברת של עוררות, אתה כל הזמן מתעסק. אפילו ללכת הביתה זה לא משהו שאתה עושה אוטומטית.

כשאמרתי שאני עוזב את התחום לפני שלוש שנים, עזבתי פרסום, עזבתי את העיר שגרתי בה. בדרך כלל אנשים בגיל 37 לא מקבלים החלטה כזאת. הכול נעשה מתוך מחשבה מעמיקה על מה שטוב לי ועל מה שריאלי עבורי. אני עשיתי משהו שהוא לא בטוח, מלהיות יאפי בורגני, להרוויח הרבה כסף, מדירה מרווחת לדירה קטנה, החברים שלי הם ילדים בני 20, והכי כיף לי, באמת, אני פשוט חווה הצלחות, גם משהו שהוא מתמשך. היכולת שלי להמשיך להיות