

פרק רביעי

קריירה - מימוש

שיחה בשתיים - החוויות

עבודות ראשונות

אורלי: חיכיתי בחוסר סבלנות להיות מבוגרת. בתיכון ובצבא הרגשתי שהזמן שלי מתבזבז, שאינני ממצה את היכולות שלי. בשבילי מילת המפתח הייתה חופש הבחירה. ברוב תמימותי חשבתי שמשיתאפשר לי לבחור את דרכי המקצועית ואת המסגרות שאהיה בהן, כל קשוי ייפתרו. מובן שבפועל התמונה הייתה הרבה יותר מורכבת. את הלימודים התחלתי בהתלהבות רבה יום לאחר שהשתחררתי. היית מאושרת ומלאת התלהבות. הרגשתי שהעולם שלי. המעבר לתעסוקה לעומת זאת היה מורכב. קשוי התארגנות, קשוי הזיכרון ואי-העמידה בזמנים פגעו בתפקודי מיד. עבודתי הראשונה הייתה כדיילת. הייתי דיילת חמש שנים. עד היום לא ברור לי איך השאירו אותי חמש שנים, שכן כבר במהלך ההכשרה התגלו הבקיעים. קמתי בשש בבוקר בכוונה להתייצב בזמן. השקעתי שעות בסידור השיער והציפורנים, אבל אחרי שעתיים הייתי עם ש'ער פרוע ורכבות בגרביים בגלל האימפולסיביות והתנועתיות הרבה. למדתי ללכת עם כמה זוגות גרביים בתיק ועל פיזור השער שילמתי בתספורת קצוצה, לאחר שתי הערות לתיקי האישי על הופעתי המרושלת. מה שנשאר לי מחוויה זו שכדי להשתלב עליי לקצץ ולהתקצץ; כדי להישאר במסגרת עליי לוותר ולקבל חוקים, פעולה שלא הייתה קלה לי.

עבודה זו הייתה כרוכה בהרבה ארגון וזכירה, ובכך התקשיתי. כך למשל לא זכרתי את שמו של הקפטן, אבל לא פעם היה עליי להודיע לו דברים, ובלי שמו לא יכולתי להגיע לחדר במלון. מצאתי את עצמי יושבת שעות בלובי מחכה לפגוש אותו במקרה. התביישתי לשאול אחרים כדי לא לחשוף את חולשתי. בשל נטייתי לשכוח ימים ושעות הייתי בלחץ תמידי שמא אפספס טיסה. לא זכרתי את מספר הכספת, את שם המלון ואת מספר החדר. התחושה התמידית הייתה של חרדה, של הצפה. ליוותה אותי ההרגשה שאני הולכת על קרח דק שבכל רגע עלול להתבקע, כל רגע עלולים לראות את תפקודי הלקוי ולפטר אותי. כל אלה הפריעו לי לפתח תחושת יכולת, שהיא יסוד חשוב להתקדמות בעולם התעסוקה. התנהגות כזאת מתפרשת לא פעם כאי-רצון לעמוד בחוקים, אבל זה אינו כך. עם זה, מכיוון שבמשך שנים הסבירו לי שאיני רוצה לעמוד בהם, השתכנעתי שזו האמת והתחלתי לפתח דימוי כזה ולהתנהג בהתאם.

בעבודת הדיילות עזרו לי הנמרצות שלי ורצוני לעזור לאנשים, ועל כך קיבלתי הרבה מכתבי תודה והערכה. עם זאת הייתי משופעת במכתבי תלונה על אי-עמידה בזמנים והתחצפות לסמכות, ופעמים רבות חסר לי ציוד. חלק מעבודה זו התאים לי מאוד: התזוזה והגיוון בשילוב ההבניה במהלך הטיסה, שהייתה ברורה. עוד עזר לי לתפקד מספר האנשים הקטן שהייתי עמו במגע, שכן אף שהייתי חלק מארגון גדול, העבודה עצמה נעשתה עם אנשים ספורים. עד היום זה אופי העבודה המועדף עלי. עד היום כשאני מגיעה למערכות גדולות שבהן אנשים רבים, אני הולכת לאיבוד. מתקשה לקלוט את ריבוי העובדים ואת ההתרחשויות החברתיות. אני נכנסת למתח וחרדה, ואלה מצמצמים את תפקודי. גם עבודה עם מיעוט גירויים ודרישות מקשה עליי לתפקד.

עם זאת, עצם ההישארות לאורך זמן וההתמודדות עם המשברים כדיילת עזרו לי לפתח איזושהי תחושת מסוגלות. מצאתי דרכים לעזור לעצמי כדי לשרוד: כך למשל גייסתי את המחסנאים כדי לקבל עוד פרטי לבוש מהמחסן, בניתי רשתות חברתיות קצרות טווח שיעזרו לי להתחבר למשימות. התפתחה בי התחושה שאף שאני מתקשה להסתגל לדרישות ולתנאים, אני מוצאת דרכים לעמוד במשימות. הבנתי שמשבר אינו סוף הדרך, אלא דבר שקורה במהלך העבודה ויש להתגבר עליו.

אורית: דיברת על העבודה הראשונה שלך. העבודות הראשונות שלי היו ספרנית בבית ספר תיכון ואחר כך במכללת אורנים, שם למדתי לתואר הראשון. בהסתכלות לאחור הבחירה בספרייה מייצגת אולי את המשיכה שלי לספרים למרות הקושי העצום שלי להתמודד אתם, וגם את העקשנות שלי שיהיה אשר יהיה - אני לעולם הזה אכנס. השעות בספרייה אילצו אותי לגעת בספרים, להכירם, לדפדף בהם, להריחם, לקרא בהם קריאה מעמיקה. אולי שם למדתי את ראשית האסטרטגיות של קריאה מרפרפת ומעמיקה. בספרייה היו שעות מתות שבהן לא היו אנשים, ובזמן הזה קראתי - דבר שלא עשיתי כל חיי. בחרתי לקרוא נושאים שעניינו אותי, ובפעם הראשונה נכנסתי לעולמות אחרים לא דרך קולו של אבי. אלה היו כנראה הזרעים הראשונים לעבודתי העתידית - לימוד קריאה וכתיבה אקדמיים. באקדמיה, בעודי גם לומדת שם וגם ספרנית בספריית הקמפוס, נפגשתי עם סטודנטים שכל מאוויים היה לקרוא ולרכוש ידע. עמדתי נדהמת מהרצון, מהיכולת ומהדבקות שלהם. בשעה עשר בלילה הם היו רבים אתי כדי שלא אסגור את הספרייה. אולי משהו מאווירה זו נספג לתוכי ומשמש אותי עד היום.

לעומת תפקיד הדיילת - שזו קפיצה לברכה בלי לבדוק אם יש שם מים: נסיעות לכיוונים שונים, אנשים מתחלפים, דרישות וחוקים גמישים - אני טבלתי את רגלי בים התעסוקה לאט ובזהירות. ראשית בדקתי את הטמפרטורה: נשארתי על יד הבית, המטלות היו קבועות וחוזרות על עצמן, העובדים האחראים עליי היו מעטים ולא השתנו. הפעילויות היו מעטות

והתבצעו בתנאים של שקט מוחלט. תנאים אלה אפשרו לי ליצור בתוכי זרעים של הצלחה שלא חוויתי קודם מימי.

עבודה מזדמנת שנייה הייתה במוסד רמת הדסה בטבעון, שם עבדתי שבע שנים: בתחילה חיילת ביחידת המורות ואחר כך אזרחית בתפקיד של מטפלת. תפקיד זה הביא אותי למפגש טיפולי מתמשך עם בני נוער עם קשיי הסתגלות ועם לקויות שבאו מבתים הרוסים. התקשרתי מאוד לילדים אלה. בדיעבד אני מבינה שעבודות אלה היו המפגש הראשון שלי עם המילה הכתובה, עם הספר ועם הטיפול באנשים, המלווים אותי כל חיי.

אורלי: זה חשוב מאוד מה שאת אומרת. את עוזרת לי להבין שעל אף תחושת חוסר הסיכוי שהיה לך לכאורה למימוש עצמי - בשל החוויות הפוגעניות והפחד במהלך הלימודים בבית הספר - בכל זאת בחרת לימודים אקדמיים שכיוונו אותך בהמשך הדרך לבחור את מקצוע ההוראה מתוך אהבה לעבודה עם ילדים ומתוך בחירה חופשית. מתוך דבריך עולה שהחוויות השליליות לאורך מסלול הלימודים והפחד וההימנעות שליוו אותך בילדות הביאו אותך פעמים רבות לידי לבחירה מתוך הישרדות. רק בצבא התחיל החיבור לילדים, ורק באקדמיה החל להיווצר הקשר בין האהבה לעבודה עם ילדים ובין בחירת המקצוע - הוראה. כדי להתחיל ליצור קשר כזה, בדרך כלל תנאי ראשוני של חוויית הצלחה: נראה שמה שנוצר אצלך בתקופת הצבא היה בסיס טוב להתקדם ממנו.

אותה תחושת מסוגלות נסתרת כנראה עזרה גם לי, כמו לך, להמשיך ולהתמודד עם קשיים גם ללא חוויות של הצלחה נראית לעין. השלב הבא בהתקדמות בעולם הקריירה הוא הכניסה לעבודה המקצועית לאחר הלימודים באקדמיה. כניסה זו הייתה מאופיינת במהמורות. התראיינתי לעבודות הראשונות שלי בצורה גרועה, כמו הרבה אנשים עם הפרעת קשב וריכוז שאינם מבינים את המסרים הסמויים. עניתי באופן ישיר, כן ומלא על כל שאלה בריאיון. לא קראתי את הסיטואציה ומובן שלא התקבלתי. אחרי כמה כישלונות למדתי להתראיין, ועד היום אחד הדברים שאני מיטיבה לעשות זה להכין אנשים לקראת ריאיון עבודה.

העבודות המקצועיות הראשונות שלי היו כרוכות בפרטים ובארגון שהכשילו אותי, ונאלצתי להתמודד עם הפער בין הרושם הראשוני של בחורה שמבינה עניין ובין התפקוד הלקוי והמבולבל אחר כך. למזלי, הבוס הראשון שלי היה נבון מספיק ועד מהרה הוציא אותי מהעבודות השגרתיות ונתן לי לפתח סדנאות. מובן שהיום אני מבינה שהמעבר מהפעילות בתוך החוקים הקבועים לפיתוח היה קריטי בכל הנוגע להצלחתי.

קשיים

אורית: בתחילת השיחה דיברת על הקשיים שהיו לך בעבודות הראשונות. אני רוצה לחזור ולהרחיב על הקשיים שלי, לאו דווקא בעבודות הראשונות, הנובעים מהלקות ומשפיעים על התעסוקה. אתחיל עם קשיי הזיכרון. לעתים איני זוכרת פרטים חשובים. כך למשל אני שוכחת מה ביקשתי מהמשתתפים להביא לשיעור או לישיבה, או חמור יותר, מה אני הייתי צריכה להביא או מה הבטחתי. אני מתעוררת לתחושה שלא אמרתי ולא עשיתי והולכת לישון עם אותה תחושה. התחושה הקשה לא עוזבת אותי אפילו כשאני במיטה. אני לא ישנה בשקט. עד שאני נרדמת אני נזכרת באלף דברים שעליי לזכור ואולי אינם רשומים, או שאולי אינם רשומים במקום המתאים. אני חוששת שאם אקום מחר ליום חדש, לא אזכור. אני קמה אפוא ורושמת את הדברים או מכניסה דברים למקום המתאים. אני יכולה לקום שלוש פעמים בתוך חמש דקות כדי לכתוב דברים דחופים. אני לא יכולה לוותר לעצמי, להגיד: "אז מה אם שכחתי, לא נורא". אני המבקרת הכי קשה של עצמי. אסור לי לשגות, אסור לי לשכוח. אני חיה ביום ובלילה באי-שקט תמידי. פעמים רבות אני מוצאת את עצמי בבוקר קמה עייפה כי חלמתי בלילה על רישום, על טעויות שעשיתי ושלא עשיתי. בדרך כלל אני מצליחה להתארגן ולא שוגה, אבל כשזה קורה בכל זאת, אני מתייחסת לזה בחומרה.

ההיזכרות המאוחרת, השכחה והטיפול בכל הדברים הופכים אותי לוורטואוזית. ברור לי שעליי לבצע את הדברים, ואיני מסוגלת לומר, בעיקר לעצמי: "סליחה, לא זכרתי. תבינו, תוותרו לי". תחושה זו מתחברת לדברייך על חוסר ההצלחות בתחילת הדרך המקצועית, חוסר ההצלחות בפעולות בסיסיות. חוסר ההצלחה "ההיסטורי" נעשה מוטיב פנימי המקבל עוצמה וכוח בחיים המקצועיים גם אם אין לו חיזוקים במציאות. תחושת השכחה התעצמה כשהתחלתי לנהל את מרכז התמיכה לסטודנטים עם ליקויי למידה במכללה האקדמית בית ברל. הבנתי שבתפקיד המנהלת אני צריכה לקחת אחריות על הרבה מאוד דברים, ואסור לי לשכוח אותם. עם זאת בעבודה ליוו אותי כל הזמן דברים ששכחתי. כך למשל אני מתקשה לזכור פגישה חד-פעמית. ומכיוון שאני מתקשה לרשום באופן מאורגן, היו הפספוסים אדירים ומביכים עד מאוד.

נושא הקשיים בארגון פוגע ישירות בתעסוקה. בעבודה לעתים אני עורמת ערמות שלא הספקתי לטפל בהן. והערמות מצטברות, ומכיוון שאינני מסודרת, אני מסתכלת על גובה הערמה, מתייאשת מכמות הניירת ועוזבת. פעמים רבות אני מגלה שלא עשיתי דברים שהייתי צריכה לעשותם כי הם רשומים באחת הערמות ששכחתי, ולעתים אני חייבת לבצע משימה שטבעה אי שם בערמות הניירת ושעות נדרשות לי למצוא את הדף שבלעדיו איני יכולה לזכור מה הייתי צריכה לעשות. יש סיפורים רבים על הקשיים בהתארגנות בעבודה והתחושות הקשות הנוצרות בהקשר זה, כמו למשל תחושות מעומעמות שאף שהיומן פנוי משהו אמור היה להיות, אבל מה? או האשמת אחרים על שלא הודיעו לי ולאחר מכן ההכרה

שהפגישה נרשמה בתאריך הלא נכון. וגם כשאני באה לישיבה, תמיד מלווה אותי החשש שמא היא לא מתקיימת, שטעיתי ביום, בשעה, במקום. חוסר הביטחון הזה קשה ממש. כל רגע במהלך היום אני מחכה לטלפון שיגיד לי: "איפה את? למה לא הגעת? אנו מחכים לך". זה לא קורה הרבה, אבל החשש, הפחד וחוסר האמונה רודפים אותי כל חיי ואינם מרפים לרגע. פעמים רבות כשהטלפון מצלצל אני שואלת: "אתה מחכה לי?" "האם לא הגעת לפגישה?" "מה קרה?" אני חיה בתחושת אשמה מתמדת. תמיד בתחושה של התנצלות, תמיד בהיכון להסביר או להתגונן. התחושה קשה בייחוד בעבודה, שכן אם את לא מופיעה לפגישה, העבודה נפגעת.

אורלי: אני מזדהה אתך בהמון דברים. החוויה שלי דומה לשלך וחוויות דומות אני שומעת מהאנשים שאני עובדת איתם בקליניקה - קשיים בארגון ובזיכרון. קשיים אלה נוגעים בכל היבט של העבודה שכן בכל תפקיד דרושים סדר ועמידה בלוחות זמנים. הזדהיתי גם עם החרדה שלך ועם התלות ביומן. אצלי התלות באנשים התחלפה לתלות ביומן. יש לי יומן ענק שאני חוששת שמא ייעלם, שכן אז נתח עצום מהחיים שלי ייעלם בשל הקושי לשחזר מידע. היומן נעשה הפונקציה המארגנת שלי. לתלות המוחלטת ביומן יש יתרונות וחסרונות. היתרון שהוא מארגן מאוד, והחיסרון שעדיין זה משהו מחוצה לי, שעלול להיאבד. ביומן יש גם טעויות. משום שאיכות הכתיבה ביומן קשורה לאיכות הכתיבה בכלל, אני עלולה לרשום שעת פגישה בלי שם או שם בלי שעת פגישה. לעתים אני עלולה לכתוב שם אחר או רק שם בלי פרטים מזהים, ואז איני יודעת מי האדם שצריך לבוא אלי. לעתים אני יכולה לקבוע בטעות כמה פגישות על אותה משבצת זמן בלי להבחין בחפיפה, או סתם לא להבין מה כתבתי. אני לא משתמשת במחשב כפי יד כי אני חרדה שמא החומר ייעלם לי.

הצורך שלי לקבוע כל דבר ולרשום אותו ביומן חזק כל כך שאני לוקחת אותו אתי לכל מקום, גם לים, שכן אין שום סיכוי שאזכור מה קבעתי בעל פה. גם אני כמוך תלויה בלוח קבוע, ואם אני משנה אותו דברים משתבשים. גם כשאני קובעת פגישות ביומן והכול נראה מסודר, משהו עלול להשתבש. כך למשל אני עשויה להבטיח לבצע פעולה למרות שזה בלתי אפשרי מבחינת לוח הזמנים, אני יכולה לצאת מהבית ובו בזמן לדעת שכבר הייתי צריכה להיות במקום אחר ואז אני נעשית משותקת כי איני יודעת איך לפתור זאת.

פעם, לפני טיסה לדרום, שכחתי את הארנק (אף שהכנתי אותו). הגעתי לטיסה בלי תעודה. שאלו אותי אם יש מישהו על הטיסה שיזהה אותי, שכן טסתי בטיסה זו פעמים רבות, אבל אני לא זכרתי פנים או שמות של אנשים בצוות. גם הם כמובן לא זכרו אותי, שכן במצבים כאלה אני מתוחה כל כך בשל ההתארגנות, שאיני מתפנה ליחסים חברתיים. בסופו של דבר לא טסתי. לפני משימות מורכבות בעבודה אני בהשרדות: איך לא לאבד את

התעודות, איך להגיע בזמן, שיהיה לי מפתח, שאחייך. הלחץ הזה מקשה עליי ופוגע בי ובעבודה, ויותר מכול באנשים שאני עובדת אתם.

עוד דוגמה לקשיים בארגון ובזיכרון היא ההמחאות שאיבדתי זמן קצר אחרי שקיבלתי אותן מקבוצת האנשים שהנחיתי. בגלל אי-הנעימות דחיתי את הטיפול בנושא, ובסופו של דבר העדפתי לוותר על התשלום, כדי לא לחשוף את חולשתי. איבוד דברים – משקפי שמש, מפתחות - זה דבר מעייף מאוד, מעמיס ומעורר אשמה. היום אני יודעת לקבל זאת, אבל עדיין מתעצבנת וכועסת, ואחרים גם כועסים עליי.

עוד אני מתקשה ליצור מעברים בין פעילויות, לאפשר להן להתרחש. אני מודעת שלעתים עליי להפסיק לעשות משהו משום שהדבר הבא קרב, אך איני יכולה להיפרד מהגירוי. את הבלבול אני מרגישה בעיקר בתקופות מעבר כשמתחילים פרויקטים חדשים או כשנגמרת חופשה. הכל כאילו מחוק ועליי לבנות את כל התבנית מהתחלה. זמן רב נדרש לי להבין את התהליך הזה ולהתכונן לקראתו. כך למשל יכולתי לקחת על עצמי קורס ולא לפנות את הזמן ביומן לבצע אותו. ופתאום הקורס הגיע, ועליי לעשות הכול מתוך לחץ בימים ובלילות שלפניו. הפער בין הידיעה מה צריך לעשות ובין אי-העשייה עצמה מקשה על התפקוד.

היום אני יודעת שלא נכון לי להשוות את התפקוד שלי לתפקודם של כלל האנשים. עליי ליצור נורמה פנימית המותאמת לי. כך למשל לי אי-אפשר לייעץ להפחית בכמות המשימות, שכן דווקא ריבוי המשימות יוצר אצלי לחץ שעוזר לי להתארגן ולגייס כוחות ומשאבים. דווקא המרחב בין המשימות מאפשר לגירויים נוספים לחדור ופוגע עוד יותר ביעילות שלי.

אורית: הזכרת קודם באריכות את חוסר היכולת לאמוד את הזמן באופן מציאותי. אני רוצה להתמקד בקושי הזה. היום אני לוקחת על עצמי הרבה דברים, בעיקר במקום עבודתי, הרבה יותר דברים מהזמן האובייקטיבי העומד לרשותי. ומכיוון שלקחתי אותם על עצמי, אני עושה אותם שעות, ימים וחודשים ללא הפסקה ומנוחה. כל הזמן אני רצה אחר דברים שאיני מספיקה לגמור. אין לי אומדן ומוניטור האומר לי: "את לוקחת הרבה מדי ותעצרי". חוסר התחושות שלי בנושא הזמן גורם לי לעתים להגיע לקצה גבול היכולת שלי, בלי להבין זאת בזמן התכנון. כך למשל תכננתי את היום כך בשעה 15:00 אני מסיימת את עבודתי במכללה ובשעה 15:20 עליי לצאת למקום אחר, ללא יכולת לנוח קצת ולאגור כוחות. וכדי לא להגיע למצב של חוסר שפיות הייתי נכנסת למיטה, עוצמת עיניים לשלוש דקות ומרגישה שישנתי יום שלם. עם זה לעתים אני חיה בתחושה של חוסר אונים, הרס גופני. פעמים רבות אני שמה לב שאני ממשיכה לעבוד גם בחלום - בגלל העומס, האחריות וחוסר הזמן. לעתים צר לי שלא רשמתי את מה שעלה בחלום. בעלי אמר לי פעם שלא ראה אותי מעולם מפהקת, סתם כך מתוך שעמום, סתם כך מתוך שלוה.

אורלי: הזדהיתי אתך כשאמרת שכל הזמן את חושבת על העבודה, עובדת גם בחלום. גם אני כל הזמן צריכה לעבוד כדי להוכיח שאני בסדר, כדי שאוכל להגיד לעצמי שאני מספיק מקצועית. אני לא מפסיקה כדי לנוח, לעולם איני מכבה את הראש, כל הזמן הוא עובד בערנות, גם בשינה, גם כשאני שוחה. כל הזמן הזמזום ממשיך. החלק הזה של הפרעת הקשב מעייף. דיברת גם על תחושת זמן שגויה. אני מבינה על מה את מדברת.

אני חווה את תחושת הזמן כשונה, חמקמקה: דקות יכולות להיות "המון זמן", ושעות יכולות "להיעלם" ולהיפך לדקות. הקצב הפנימי של החשיבה וזרם האסוציאציות מהיר מאוד, כך שבתוך כמה דקות עולים לי אין סוף מחשבות ורעיונות. תחושת זמן שגויה יוצרת אצלי פער בין התכנון ובין הביצוע. יש פער עצום בין הזמן הנדרש לי לחשוב על משימות - שהוא קצר מאוד - ובין הביצוע, שנמשך זמן בייחוד אם הביצוע לקוי. אני יכולה לחשוב שהכנת מצגת תיארך כשעה, ובסופו של דבר היא אורכת כשמונה שעות. זה הפער שיש לי בין חשיבה על הדברים ובין ביצועם. ביחידת זמן אחת אני יכולה לצפות לעשות כל כך הרבה דברים, שכל בר דעת יאמר שהתכנון אינו מעשי.

פעמים רבות תחושת הזמן נעלמת, מבולבלת: האם מתקיימת בכלל פגישה? האם היא תתקיים היום? מחר? ב-9.30? ב-10.30? והבלבול נוצר גם אם אני מסתכלת ביומן כמה פעמים בכל יום. אני יכולה להרגיש שעברו דקות ספורות ובעצם עברו שעותיים. הזמן נחוה כנוזלי וחמקמק, כחומר רך שבכל פעם אני צריכה לעצב אותו מחדש, אבל הוא חוזר ונמס ומאבד את גבולותיו. מבחינתי זה תהליך מתמשך ובלתי פוסק. כשאני צריכה לכתוב תאריך על גבי מסמך אני מהססת. באיזו שנה אנחנו? 2005? 2004? 2006? וגם כשאני באמת יודעת, אינני בטוחה בידע שלי. על היום והחודש אני לא מדברת...

רוב האנשים יודעים מה הם יודעים ומה אינם יודעים, ואת מה שהם יודעים הם יכולים להגיד ולבצע. אצלי הקשר בין הידיעה ובין הביצוע כלל אינו מובן מאליו. כך למשל כשהייתי דיילת מילאטי טפסים לאחרים, גם אם בקושי רב, אבל היום כשעליי למלא טופס לעצמי, אני מתבלבלת. עכשיו כשאני מדברת אני מבינה שאני יודעת, אבל בעיית הקשב לא מאפשרת לידיע זה לצאת החוצה באופן מסודר. החוויה הזאת קשה מאוד להבנה, לעיכול ולהסבר, גם לעצמי. ביעוץ שאני נותנת אני שומעת לא פעם את המשפט: "מה זה כל המילים האלה על פוטנציאל ויכולת? אם זה התפקוד שלי ואלה התוצאות שלי במבחנים, אז אני לא יודע וכל השאר הן מילים שאני לא מאמין להן". אני עובדת עם מטופליי על הפער בין היכולת ובין הביצוע, על הרגשות המלווים את הביצוע הבעייתי, וזה לא קל.

אני עצמי צריכה לתמרן בין הידע שלי ובין הביצוע הלקוי. יש לי כישרון לבטא את עצמי בהרבה מאוד מסגרות, אבל אין לי כישרון לנהל זאת, והפער הזה קשה. כך למשל לעתים הנטייה הטבעית שלי להיות ספונטנית, להיענות לגירויים המידיים שעולים בי כל הזמן, מפריעה מאוד לצורך להיות לוגית במשימה מסוימת. ואצלי הנטייה לספונטניות חזקה מאוד

ומנסה להיכנס לכל מקום, גם כשאינה מתאימה. פער זה בין היכולת ובין הביצוע מביא אותי להיות בלחץ תמידי, כי אני יודעת שיש הרבה דברים שאני עושה ומקלקלת וכל הזמן אני צריכה לתקנם. הקשיים היום-יומיים הללו בחיי יוצרים מתח ששוחק מאוד. לקשיים יש מחירים רגשיים - מתח וחרדה.

קושי נוסף קשור בצורך שלי להיות בתנועה כל הזמן. כשאני בחדר טיפולים אני צריכה לשבת שעות עם מטופלים בלי לזוז. וכדי לשמור על הריכוז אני מקפידה על הליכה בין מטופל למטופל. לפעמים כדי להגביר את ההתעוררות החושית תוך כדי הטיפול אני חולצת נעליים ומרגישה את הרצפה. פעילות פיזית נמרצת כמו סירוק, שטיפת פנים, מריחת קרם, טאטוא, הליכה מהירה ועוד מגבירה את הערנות. אני שותה וזה נותן תירוץ לזוז קדימה ואחורה. למדתי מקולגה חכמה את האפשרות לשבת על כפות הידיים ולנוע בעדינות קדימה ואחורה. חשוב לציין שעצם הדרישה המובנית במקצוע הפסיכולוגיה לחשוב ולהעלות השערות תוך כדי הקשבה, לחפש פתרונות, זה סוג של תנועה שגם היא עוזרת לי להתרכז. התנועה היא אפוא הן פיזית והן דרך דיבור וחשיבה. מתחום האימון האישי למדתי לאחרונה להסתובב בחדר במעגלים תוך כדי חיבור בין הפעילות הפיזית ובין הפעילות הרגשית והמנטלית, ודבר זה מאפשר גם למטופלים וגם לי להגביר את הקשר בין הגוף ובין נפש. בשבילי פעילות זו מגבירה את הריכוז, את השמחה ואת האנרגיה, והיא מסייעת גם לרוב המטופלים שלי - הסובלים מהפרעות קשב וריכוז. כך הם מבקשים פחות לצאת לשירותים, לצאת לעשן סיגריה ועוד.

גם הקצב שלי, השונה מהקצב של הסביבה שלי, מקשה עליי לפעמים, בעיקר בישיבות. אני חייבת להתנהג בנימוס ולא לקום ולדבר, אבל זה מנוגד לקצב הטבעי שלי. כדי להשתלב עליי להתאפק, וקשה לי מאוד להתאפק. התאמת ההתנהגות שלי לסביבות עבודה משתנות אינו אוטומטי, ולעתים במהלך פגישות החשיבה שלי מהירה מאוד, ומרוב מהירות אני עושה המון טעויות שאחר כך צריך זמן כדי לתקן. וגם שאינני טועה, פעמים רבות דברים שאני מעלה נדחים כי שאר המשתתפים עוד לא בשלים לקבל אותם. לא פעם אני מוצאת את עצמי אומרת על רעיונות מוצעים: "אבל אני כבר אמרתי לכם את זה לפני שתי פגישות ולא התייחסותם!!!!!!". בישיבות, כשאני צריכה להקשיב לאנשים מבחוץ, אותו זרם פנימי של אסוציאציות ומחשבות יכול להיות פעיל מאוד ולגזול את כל תשומת לבי, ובמקרים אלה אני עלולה לקלוט מכל הישיבה שלושה משפטים בלבד. אחד הדברים שגיליתי הוא ההבדל העצום ביכולת הקשב שלי כשאני פעילה, אחראית, צריכה לייצר פתרונות כמו בשיחת ייעוץ, ובין הקשבה סבילה שבה אני נדרשת רק להקשיב. שם אני נופלת.

אורית: אני מתחברת אלייך מאוד כשאת מדברת על חוסר ההתאמה בין הקצב הפנימי שלך ובין הקצב של הסביבה. בסיטואציה שהקצב בה נקבע מבחוץ אני מתקשה להתנהל,

אבל כשאני זו הקובעת, אין לי קושי. יעל מלצר, מנהלת המרכז לסטודנטים עם ליקויי למידה, אמרה לי מיד לאחר אחת הישיבות שבהן התנתקתי: "כשאת בישיבה, חלק מכולם, לעתים את נעלמת ומתנתקת וכמעט נרדמת. לעומת זאת כשאת מובילה את הצוות את בערנות מוחלטת ומאוד מאוד ממוקדת גם אם זה אורך שעות ארוכות". חשבתי על דבריה. נכון, כשאני מנהלת את הסיטואציה, אני נשארתי ערנית.

בעבודה אני בדרך כלל בתפקידים הדורשים ממני ערנות ופעלתנות אין סופיות. כמרצה אני הקובעת בדרך כלל את מהלך השיעור, ואיני יכולה להינתק באמצע ההוראה או לא להיות קשובה לסטודנטים ולעובדים הרוצים לדבר עמי. סוג עבודה זה מעביר אותי ממצב של פסיביות למצב של ערנות אופטימלית. עכשיו אני מבינה שהבחירה בתפקידי ניהול, הובלה, מכריחה אותי, לא במודע, להיות בערנות גבוהה, ורק בזכות זה אני מצליחה לשלוט ברמת הקשב הנדרשת ממני ולהתאימה לקצב שדורשת ממני הסביבה.

ההתנהלות הפעלתנית וערנות היתר נובעים גם ממקום אחר. לאנשים שאינם עם ליקויי למידה והפרעת קשב המנוחה מאפשרת החזרה של כוחות ומילוי של מצברים. רוב האנשים בוחרים מתי ינוחו והיכן. לי קשה מאוד לשלוט במנוחה ולהחליט מתי והיכן אנוח. המנוחה מתקשרת אצלי עם ניתוקים, שמאז ילדותי מתרחשים ברגעים מביכים ולא רצויים. את הניתוקים הללו - קטעי המנוחה הבאים בזמן ובמקום הלא נכונים - אני מכנה "חורים שחורים", והם זכורים לי משיעורים או תוך כדי שיחה. ניתוקים אלה לא היו מתוך החלטה, מתוך בחירה, מתוך שליטה, אלא הם נכפו עליי עקב לקוטי. הם "הגיעו" אלי בניגוד לרצוני להתחבר ולהשתתף. הניתוק ההכרחי, הטוב, המסייע, המרפא, שכל אדם לוקח אותו לעצמו כדי לשמור על עצמו ולאזן את חייו, מעורבב אצלי עם תחושת הניתוק הרע, הפוגע והפוצע. הפחד מלהיכנס שוב "לחורים השחורים" אינו מאפשר לי לנוח, וככל כוחי אני מנסה לשלוט במצב ולא להיכנס לשם שוב. זה הבסיס לידי חוסר המנוחה בעבודה ולפעלתנות האין סופית. כמו שציינתי, אפילו בחלומות, כשאני ישנה, אני ממשיכה לעבוד ולדון עם עצמי על חוויות מהעבודה. ייתכן שפעלתנות היתר הזאת היא שהביאה עליי את המחלות בשנים האחרונות. רק בעקבותיהן הבנתי שאין בררה, אני צריכה לנוח.

אורלי: מה שאת אומרת מציג זווית מרתקת שמעולם לא חשבתי עליה ומביא אותי לחשוב על אין ספור ההשפעות שיש ללקות. כך למשל אין זה מובן מאליו שיש קשר בין הלקות ובין הזהות התעסוקתית, אבל לדעתי יש. הקשיים בתפקוד מקשים גם עליי וגם על הסביבה לגבש זהות מקצועית שלמה: אני אמנם יודעת שאני טובה בעבודתי ועושה אותה נאמנה, אבל עם זאת קיימים קשיים שמפריעים לי לראות את עצמי מקצועית במלוא מובן המילה. הייתי רוצה להגיע לנקודה שממנה אני יכולה לראות ולכבד את המקצוענות שלי על אף הקשיים מתוך הפחתה של הביקורת העצמית. קבלה עצמית זו חוויה פנימית שעדיין

מתפתחת אצלי. כל הזמן גם מנקר בי ספק באשר לבחירה המקצועית שלי: זו הייתה בחירה נכונה? או שאולי במקומות אחרים היו הפרעות באות לידי ביטוי במידה פחותה? אני מתקשה להרגיש שלמות, או נכון יותר לחוות את השלמות. בהיגיון אני יודעת שהפרעה זו תבוא לידי ביטוי בכל מקום, אבל עם זאת תמיד נשארת הכמיהה לתחושת זהות מקצועית שלמה יותר.

אורית: אמרת שבקרב אנשים עם ליקויי למידה או הפרעות קשב רצף ההצלחות נקטע והדבר מפריע לבניית הזהות המקצועית. אני חוויתי את הקטיעה הזאת בתוכי בכל פעם שלא הצלחתי במשהו, אפילו בדבר קטן. מבחוץ אני מרגישה בשביעות רצון ממני ומתפקודי, אבל בתוכי אני מרגישה את עצמי תמיד ככישלון, חוששת שעוד רגע הבלון יתנפץ וכולם יראו את תפקודי הבעייתי. תחושה זו מרחפת כל חיי כעננה אפורה מעל ראשי. היא שם, אני רואה אותה ופועלת יחד אתה. קושי זה משפיע על תפיסתי את עצמי כבעלת מקצוע מצליחה. הזהות המקצועית שלי תמיד מוטלת בספק, תמיד אני חוששת להגיד שאני טובה. עם זאת מי יודע? אולי היא עוזרת לי לתפקד כהלכה? אולי היא שעוזרת לי לזכור שהצלחה אינה קלה להשגה ויש לעבוד הרבה וקשה כדי להשיגה? אולי היא גם המדריך שלי, העוזר לי להעריך כל הצלחה בתחום הלימודי ונותן משמעות לחיי המקצועיים? תחושת הכישלון היא הסיבה שבכל מקומות העבודה שלי מעולם לא ביקשתי מיוזמתי תפקיד, אולי כי לא האמנתי שבאמת מגיע לי, שאני מתאימה, שיש לי את הכישורים המתאימים. התנהגות זו בולטת בייחוד על רקע הצלחותיי בכל תפקיד שלקחתי על עצמי, לאחר שהציעו לי.

אורלי: את מספרת שמעולם לא ביקשתי תפקיד ולא נלחמת. אם נותנים לך, את לוקחת ומשתדלת לעשות את הדברים על הצד הטוב ביותר. אני לעומתך כן מבקשת, נלחמת, וכשאני חושבת שמגיע לי ואני לא מקבלת כואב לי. פעמים רבות אני חושבת: למה לא רואים שמגיע לי? למה אני צריכה תמיד להוכיח את עצמי? אני מלאת געגועים למקום הזה שסתם רואים אותי ואת מעשיי, שאני לא צריכה לעבוד קשה רק כדי שיראו, שירצו אותי. תחושה זו אופיינית לי ולאחרים: חיים בדואליות בנוגע לאמונה ביכולת. גם כשהצלחתי לא התמלאתי ביטחון, שכן החששות והפחדים המשיכו ללוות אותי יד ביד עם הימשכות הלקות. לאחרונה מכירים יותר ביכולותיי המקצועיות, אבל לתחושתי אני צריכה להפגין אותן באופן מאומץ, כדי שאפשר יהיה לראות את יכולותיי ואת ייחודיותי מתחת למעטה הבלגן של בעיית הקשב והארגון. חשוב להדגיש שאני מתאמצת הן כלפי חוץ, כדי שאחרים יראו, והן כלפי פנים, כדי שאני אראה ואאמין, כדי שהבלבול הפנימי שלי בנוגע ליכולותיי יתבהר סוף-סוף.

יתרונות ואסטרטגיות

קשב מפוצל

אורית: דיברת על יכולות שלעיתים אינן בולטות ואין להן מקום של כבוד על רקע הקשיים בתעסוקה. אני רוצה לדבר על היכולות האלה, על כך שללקות הלמידה ולהפרעת הקשב יש גם יתרונות בעולם העבודה. יש עבודות שדורשות קשב מפוצל, ובמקומות אלה לאנשים עם קשב כזה יש יתרון שכן הם עובדים ביעילות על יותר ערוצים בו בזמן. רק היום אני יכולה לקחת את הקשב המפוצל שלי - שהיה מגרעת גדולה בילדותי - למקום חיובי, למקום של כוח. היום, כמנהלת מרכז תמיכה וכמטפלת, אני יכולה לעשות כמה דברים במקביל ולעשות אותם היטב, להצליח בכולם בו בזמן. כשהייתי ילדה שמעתי הכול ובגלל זה לא הבנתי. היום אני עושה הכול ושולטת. אז גרם לי הריבוי הזה לא להיות בשום מקום. עכשיו לעומת זה אני בכל מקום. איך השינוי הזה קרה? קודם כול למדתי להכיר בלקות שלי ואחר כך למדתי להשתמש בכל מיני מאפיינים שלה ולהפוך אותם לכוח, לעוצמה. למדתי להתמקד בגירוי אחד בלי לאבד את ההסתכלות המעמיקה והבו זמנית על גירויים רבים.

ריבוי משימות

אורית: אני רוצה לדבר על החלטה שנראית הזויה לחלוטין בחיי - לקחת עוד ועוד תפקידים ומשימות על אף הקשיים. נראה שאינני יכולה להחליט לצמצם את עיסוקיי לעשייה של דבר אחד בלבד משום שאני זקוקה כל הזמן לעשייה מרובה - אלה החיים שלי, כל הזמן בתנועה, כל הזמן בפעילות. אני גם יודעת שמיעוט פעילויות לא יעזור לי לתפקד טוב יותר: לזכור יותר, להתארגן נכון יותר. מיעוט הפעילויות רק יהפוך אותי לשאננה, לאפתית, לחסרת חיות. אני יודעת שאם אמלא פחות משימות, היכולת והתפקוד שלי ירדו שכן המתח והאינטנסיביות מעוררים אותי ומאפשרים לי להתנהל ביעילות. אני פועלת במשרד החינוך, במופ"ת, במכללת בית ברל, במשרד התעשייה, המסחר והתעסוקה, במרכז הפרטי ובסך הכול אפשר להגיד שאני מצליחה. אנשים המסתכלים עליי מהצד אומרים: "זה לא הגיוני לעשות את כל העבודות הללו ולשרוד, לחיות ולהצליח", אך עם עובדות אי-אפשר להתווכח.

אורלי: אני מסתכלת עלייך ועליי מהצד. שתינו לוקחות על עצמנו הרבה משימות, תפקידים. עם זאת שתינו שופטות את עצמנו על פי המקובל בחיים בכלל ובנושא התעסוקה בפרט. כשאני מסתכלת על עצמי, אני רואה שלא מקובל לעבוד בכמה מקומות בו בזמן, אבל גם כשאני מעמיקה בנושא אינני מבינה מה מניע אותי לעשות זאת, מה הצורך שלי. זה נראה מנוגד לכל היגיון: אם אנחנו מתקשות בארגון, למה אנחנו לוקחת עלינו עוד ועוד תפקידים? אני עובדת על חמישה דברים במקביל, וכלפי חוץ זה נראה ככאוס או כמשימה בלתי אפשרית, אבל בסופו של דבר התכניות הללו פעמים רבות יוצאות לפועל בתנאי שיש לי

תמיכה ארגונית מנהלית. בחודש האחרון ארגנתי בתוך שבוע שתי סדנאות, מפגש של "קפה נשי", הרצאה לחיילים משוחררים וקורס מאמנים לפסיכולוגים תעסוקתיים. את הכול אני עושה יחד ואף אחד לא מבין איך אני מספיקה, גם אני לא. בישיבה של שעה עם קולגה אני מספיקה לגבש את תוכני הסדנה, את המבנה, הזמנים, העלות, העלון שילווה אותה, איפה לפרסם זאת, ומה תהיה חלוקת העבודה. כשאני בלחץ ובתוך מסגרת אני עובדת ביעילות רבה וזה ממש הפוך לחוסר היעילות שלי כשיש לי הרבה זמן.

לעתים היתרון הזה הוא גם חיסרון. הקצב הפנימי שלי פעמים רבות מלחיץ את המערכת. זכורה לי טענתה של מזכירת המחלקה באוניברסיטה שאני מייצרת עבודה הרבה מעבר לחצי המשרה שיש לי, וזה לא בסדר. לקח לי זמן להבין שליזום יותר מדי בארגון זה בעיה. הייתי נעלבת על שאיני מקבלת קרדיט על עשייתי מעבר למצופה, על היותי "ראש גדול". נהפוך הוא, כועסים עליי. היום אני מבינה שלארגון יש את הקצב שלו, ויש פער בין העלאת רעיונות ובין מימושם. זו אחת הסיבות שהיום אני עובדת לבד ובקצב שלי. זה מאוד משחרר. מצאתי גם פתרון: אני עובדת מול כמה מערכות בו זמנית ואז העומס מתפזר והחיכוך קטן. לקח לי שנים להבין זאת. עולה בי מחשבה שאם אני מצליחה ברוב התפקידים שאני לוקחת על עצמי, אז אולי אני לא רק עם בעיות, אולי יש בי כוחות שאין להם כינוי. כל הזמן אני רואה רק את הבעיות שלי ומתייחסת פחות להצלחות וליכולות - כך למדתי מחוויותי המוקדמות.

קליטת גירויים רבים בו בזמן

אורלי: עוד כוח שיכול לתרום להצלחה הוא שימוש נכון בחוסר הוויסות או היכולת לקלוט גירויים פנימיים וחיצוניים רבים מאוד. במקום ללמד אנשים עם הפרעת קשב להתעלם מהגירויים, אני חושבת שצריך ללמד אותם להכיל את הגירויים ולהשתמש בהם כמקור להעשרת עולמם והבנתם. כך למשל בישיבת עבודה כשהמנהל מציג תכנית עבודה ואני שומעת איך המשתתפים נעים באי-נוחות על מושבם, את ההערות של הסגן ושל המשתתפים וקולטת את התחושה הלא-טובה בבטן, אני מתייחסת לכך כמקור מידע חשוב האומר שמהו כאן טעון בדיקה ותיקון, והצוות אולי אינו בשל להיות חלק מהתכנית הזאת, או שאולי התכנית לא טובה. דבר שמפריע בכיתה בילדות, בגיל בוגר יכול להיפך למידע חשוב שעוזר לנו להבין את האחרים.

הפגיעה ככוח שיכול לתרום להצלחה

אורלי: עוד יתרון קשור לקושי הרגשי סביב הלקות. אני מכירה מעצמי ומאנשים שאני עובדת אתם את הצורך הכפיייתי להצליח, לתקן, לפצות על הפגיעה הנרקסיסטית של חוסר ההצלחה וחוסר ההערכה בשלבים המוקדמים של החיים. הפגיעה הזאת יכולה להיפך למנוע רב עוצמה שמניע אותנו קדימה. המנוע הזה הביא אותי להשקיע שעות בעבודה פי כמה וכמה מעובדים שאין להם לקויות אלה. על ההשקעה הזאת אני משלמת מחירים

בתחומי חיים שונים, אבל עם זאת אני שואבת כוחות מהסיפוק שבגילוי הכוחות ומההשקעה שלעתיים מלווה בהצלחה. הצלחה זו נותנת משמעות לחיים, היא מגבירה את המוטיבציה אצלי.

מודעות לכוחות

אורלי: דפוסי התנהגות שבשנות בית הספר נחשבו חולשה עברו טרנספורמציה והחלו להתפרש ככוח, וההגדרה השונה חשובה. בעבר, כשהצלחתי לא ידעתי איך זה קרה ואמרתי שכנראה הייתה זו יד המקרה. כך שההצלחה, במקום להצטרף ולהיות נדבך נוסף בהעצמה האישית שלי, התבזבזה לא פעם ונעלמה מהזיכרון. עם התמשכות חיי המקצועיים התחלתי להבין שההצלחה לא הושגה במקרה. מה שאפשר לה לצמוח הם הכוחות. הבנה זו הייתה הבסיס להפנמה של הצלחות נוספות: ההבנה שכוחותיי שלי תרמו לתהליך אפשרה לי להפוך ייחוס חיצוני להצלחה (לא יכול להיות, היה לי מזל...) לייחוס פנימי (בזכותי, בזכות הכישורים שלי...) ואותו לכוח מעצים שבונה תקווה להמשך הישגים בעתיד.

חוסר היכולת לווסת

אורית: אני רוצה לציין עוד יתרון ליכולת לבצע פרויקטים אינטנסיביים ועמוסים. יתרון זה מקורו ברמת האנרגיה שלי, שלעתיים נובעת מחוסר היכולת לווסת את ההתנהגות. בחודשי הקיץ אני עובדת במכללת תל חי, יומיים רצופים וארוכים מאוד. כשאני מגיעה הביתה שלמה יודע שנצא לבילוי. במקום להגיע ולנוח לאחר יומיים עמוסים, אני בערנות יתר, מלאת אנרגיות, מספרת ומספרת על ההתרחשויות שעברתי ומוכנה לפעילויות לילה: מתרחצת, מתלבשת, מצלצלת לחברים שמוכנים לקבל את הספונטניות הלילית שלי ואנחנו יוצאים ומבלים עד השעות הקטנות של הלילה. בדרך כלל רק בימי שישי בלילה אני מתחילה להרגיש משהו גופני הקשור לעייפות. זו דרך ההתמודדות שלי עם הצורך בגירויים אין סופיים.

אקטיביות, הובלה

אורלי: מה שאת מתארת פה זו הנטייה של שתינו להשתמש בזמן ובעומס שאנו מייצרות לעצמנו כדי להגביר את הערנות ואת ההתעלמות שלנו מהצורך בהפסקות ובמנוחות. אחת הדרכים שלי לטפל בעבודה בקשיי הקשב של עצמי היא להיות אקטיבית. כשאני מאזינה להרצאות אני יכולה להתנתק וקשה לי מאוד להישאר מרוכזת, אבל כשאני שולטת במצב ומנהלת אותו, כשאני מרצה, אני ממוקדת. גם המשתתפים מספרים עד כמה במהלך הרצאה או סדנה שאני מובילה אינני נותנת לברוח לצדדים. גם כשאני עובדת עם מבוגרים עם ליקויי למידה, שפעמים רבות מדברים באופן אסוציאטיבי, אני זו שממקדת ומזכירה את הנושא העיקרי. אבל לא רק בתפקידים של מרצה ומנהלת אני מובילה. בכל תפקיד שאני לוקחת על

עצמי אני משתדלת לקחת בעלות על הסיטואציה ולנהל אותה. אני לוקחת יוזמה, פועלת מעבר לבקשות, לדרישות. מצב זה משאיר אותי בערנות, וגם מאפשר לי לתת במקום העבודה את קולי האישי.

היוזמה והפעלתנות מוציאה, כמו שאמרתי, את הייחודיות שלי אל הפועל. אנרגיה רבה נוצרת אצלי בעקבות הבחירה לבטא את האוטנטיות שלי בדרך שלי, ולא דווקא ללכת בשבילים הסלולים. מצאתי את עצמי מפתחת מודלים משלי, התחלתי לעבוד בתחום של פסיכולוגיה תעסוקתית במבנה של קליניקה קלינית, דבר שלא היה כל כך מקובל, יזמתי עבודה עם אוכלוסיות חדשות ועוד. בזכות אופן עבודה זה הייתי לא פעם פורצת דרך, והמשמעות היא שאין הליכה בשבילים הקיימים, אלא בשבילים חדשים, שונים, לעתים כאלה שאינם סלולים כלל.

התמודדות עם הפער בין תפקוד לדרישות הסביבה

אורלי: נושא חשוב אחר בהתמודדותם של אנשים עם ליקויי למידה הוא הצורך להתמודד עם הפערים בין הצרכים היחודיים ובין דרישות הסביבה. אני מוצאת שיש לתת הרבה תשומת לב לפער בין הדרישות הפנימיות, שמקורן בליקויי הלמידה והפרעת הקשב, ובין דרישות התפקיד, ולמצוא דרך יצירתית לגשר ביניהן. לדוגמה: בעבודתי הטיפולית אני יושבת בחדר סגור ושקט, כך שאני מצליחה להתמקד. אמנם ההתמקדות באדם אחד זמן ממושך לא כל כך מתאימה להיפר-אקטיביות שלי, אבל מצאתי פתרונות: מה שמשאיר אותי בפעלתנות, בערנות, היא החשיבה איך לפצח את האירועים שהאדם מביא לחדר הטיפולים וריבוי האנשים החולפים על פניי בקליניקה בכמה שעות. בנוסף ארגנתי לי את השבוע והחודש כך שכמעט כל יום אני עובדת במקום אחר. בשבילי השינוי של המסגרת לא רק שאינו מקשה, אלא מעורר וממקד. למדתי לשלוט ברמה מסוימת בנטייה שלי להתפזר, להתנתק.

אורית: את מדברת על דרכי ההתמודדות שלך בעבודתך עם הפרעת הקשב. דיברת איך בגלל הדרישה ממך כפסיכולוגית להיות ממוקדת וקשובה, את מוצאת פתרונות לחשיבה המסתעפת, הצובעת באור ובצבע חדש את עבודתך בחדר הטיפול. גם אני לקחתי את הלקות ממקום של חולשה והבאתי אותה למקום של שליטה. למדתי לעבוד עם הקשב המפוצל שלי - שכילדה הכשיל אותי בלימודים - להשתמש בו ולנתב אותו לכיוונים חיוביים. לא רק שהתחלתי לשלוט בו, אלא הפכתי אותו לאידיאולוגיה של "דלתות פתוחות" ו"קהילה לומדת". במכללה, במרכז התמיכה שבניתי וניהלתי כ-11 שנים, יצרתי קהילה של סטודנטים ומטפלים העובדים יחד, לומדים יחד, חושבים ומתכננים. לא טיפולים אחד על אחד, כשאף אחד לא מכיר את השני, אלא כולם יחד: כולם נותנים כתף, עוזרים, מסייעים זה לזה. ואני,

עם הקשב המפוצל שלי, יכולה להיענות לכמה סטודנטים בו זמנית, להקשיב להם ולהדריכם. מפגש זה של הקהילה אפשר לסטודנטים להרגיש שהם לא לבד, להרגיש שהם לא היחידים שיש להם קושי, תפקוד לקוי, מתחים ותסכולים. זה אופייני לקהילה כולה. פעמים רבות דברים בקהילה קורים באופן לא מתוכנן. לעתים תכנית ראשונית משתנה בעקבות דברים שמתרחשים. סטודנטים רבים במרכז באים להיעזר, לקבל הדרכה. לא תמיד הם נרשמים ובאים בזה אחר זה. פעמים רבות, מכיוון שהדלת פתוחה, הם נכנסים, בוכים, מספרים, מתלהבים, מתייעצים, וכל אחד עוזר לשני. אנשים רבים – סטודנטים ועובדים במרכז – נסחפו ונדבקו בדרכי. הם מוכנים ללכת בדרך הזאת כי הם מאמינים בה. אם הייתי צריכה לעבוד עם כל אדם מאחורי דלת סגורה, בשקט, שעה שלמה כל פעם, הייתי משתגעת. הפכתי את הקשב המפוצל שלי לכוח, לכלי עזר בעבודתי.

עוד דוגמה לאופן שהקושי שלי נהפך למומחיות הוא הוראת הכתיבה האקדמית לאנשים עם ליקויי למידה. פעמים רבות סטודנטים שבאים אליי לטיפול הם ביקורתיים יתר על המידה בנוגע לכתיבתם. פעמים רבות הם נעשים מתוסכלים ומפסיקים לכתוב. אני מלמדת אותם לזהות את הכוחות שלהם כבר בשלב הלימודים ומקווה שאחר כך הם יישמו את המודעות הזאת גם בתחומי חיים אחרים ובכלל זה תעסוקה.

אני מייעצת להם לכתוב בשטף ולא לחשוב איך זה נראה, כי הכוח שלהם פעמים רבות בחשיבה המסתעפת, בריבוי הרעיונות הבאים בו בזמן וכל הזמן. אני אומרת להם שהם לא יכולים בו זמנית גם לארגן וגם להיות יצירתיים. לארגן אתה יכול אחר כך, אבל רעיונות שנעצרים פעמים רבות אינך יכול לשחזר. המפתח הוא, לדעתי, להבין את סגנון החשיבה הייחודי, לקבל אותו וללכת איתו. במקרה של הכתיבה אתה צריך לבצע כמה פעולות קוגניטיביות בשלבים נפרדים. ההפרדה מאפשרת להתמקד בכל פעילות לחוד, ובסופו של דבר, לאחר התהליך, להצליח לחבר את הפעולות לשלמות רעיונית אחת.

אחת האסטרטגיות שאני מלמדת את האנשים - כדי לא לפגוע בכתיבתם הספונטנית - היא כתיבה אוטומטית. אני מבקשת מהם לכתוב על מחשב נושא מסוים, וברגע שהם מתחילים את הכתיבה אני מכבה את המסך. הם מונחים להמשיך לכתוב ללא הפסקה, ובדרך זו אני משתקת להם את הצד השמאלי של המוח - את החלק הביקורתי. הם כותבים וכותבים. החוקר פיטר אלבו (Elbow, 1999) אומר שכך יוצאת הכתיבה הטובה ביותר של האדם. בשלב הבא אני מדליקים את המסך והטקסט נעשה הטיוטה להמשך העבודה. אני מלמדת אותם גם לכתוב עם עמיתים ולא להסתיר את כתיבתם. הם לומדים את העוצמה שבשיתוף. אנו, אנשי המקצוע, מכנים כתיבה זו כתיבה חברתית, והיא משלבת אסטרטגיות המדגישות פיתוח קוגניטיבי ומטה קוגניטיבי.

אורלי: מה שאת אומרת מעניין ומסביר למה אי-אפשר להסיק מהלקות איך יהיה האדם, איזה פתרון יתאים לו. הנה, שתינו פתרנו את אותה הפרעת קשב באופן הפוך. אני בניתי לי סביבה המאפשרת לי להתמקד לעומק בגירוי אחד, באדם אחד, ואת הלכת עם הקשב

המפוצל ובנית לך סביבה שלמה ההופכת את הלקות ליתרון. עוד דוגמה להתמודדות באמצעות הבניה נוקשה וברורה של הסביבה היא ההתייחסות שלי לזמן. למעלה דיברתי על הקושי שלי לאמוד את הזמן. הפתרון שלי הוא בניית סדר זמנים ברור ונוקשה: כל פגישה אורכת חמישים דקות בדיוק. הבניה זו עוזרת כי אני יודעת שיש אדם שמחכה לי בחוץ. בנוסף על הקיר מולי תלוי שעון גדול וברור שעליו אני יכולה להסתכל כל הזמן כדי לתכנן את הזמן בתוך הפגישה. מה שקורה בפועל מראה איך נחיתות יכולה להיפך לכוח. בגלל החולשה בנושא הזמן והמודעות לקושי, סיגלתי ערנות יתר לנושא, וכיום בתוך הפגישה אני מודעת מאוד לזמן והיא מאוד מתוכננת. אצלי זה חשוב במיוחד כי אני עוסקת בתהליכי יעוץ ממוקדים וקצרים.

ארגון

אורלי: המודעות לקשיי ארגון יכולה להביא לידי פתרונות ייחודיים. דיברתי עם רופאה אחת עם ליקויי למידה. היא אמרה שהכותרות של התיקיות במחשב לא אומרות לה כלום. למצב זה כמה סיבות: אם הכותרת היא שם או תאריך, לאנשים עם קשיי זיכרון קשה להבין מה הרמזים הללו אומרים. יחד הגענו למסקנה שהיא צריכה לתת לתיקיות כותרות עם מגוון רמזים בתקווה שאחד הרמזים יעורר את הזיכרון. כך למשל כותרת תיקייה: "פרק שתיים מה- 24.3 הגהה מספר..." היא כותרת שקרוב לוודאי תזכיר לנו מעט מאוד. לעומתה כותרת כגון "פרק ילדות אחרי הגהה של אורית ואחרי הגהה של אורלי יחד עם אורית בבית הקפה ברזילי ביום הגשום לפני הגהה סופית של דליה" יכולה להיות יותר אפקטיבית מכיוון שהיא מזכירה את האירוע. פתרון נוסף הוא קטלוג החומר בכמה מקומות בכמה הקשרים אפשריים. כך למשל את הפרק שסיימנו אפשר לקטלג בתיקייה "הספר עם אורית", "ספר אורלי אורית", "ספר ליקויי למידה" או "דברים שעשיתי בחודש ינואר" או "דברים חשובים במיוחד". אפשרות נוספת היא לשלוח את הקבצים לעוד אנשים שאני מכירה ועובדת אתם על אותו החומר כגיבוי. את הדברים החשובים ביותר אני מאחסנת בכמה מחשבים או אצל אנשים קרובים כגון משפחה.

עוד דוגמה לפתרון לבעיית ההתארגנות אפשר למצוא בדרך שאני מרצה ומדריכה. אני מודעת לנטיית הטבעית לחשיבה אסוציאטיבית, ולכן אימצתי שני סוגי פתרונות: האחד - לקיחת משימות שבהן יש לחשיבה האסוציאטיבית יתרון כמו קבוצת הדרכה או למידה סוקרטית תוך כדי דיון; והאחר - בהרצאה פורמלית יותר אני משתמשת באמצעי עזר כגון מצגת, ראשי פרקים, או בקשה לסימון זמן ממישהו אחר כדי להתארגן ולהתמקד.

יצירתיות

אורית: אסטרטגיה שעוזרת לי מאוד בעבודה היא היצירתיות. כל הזמן שואלים אותי איך אני חיה עם כל העבודות ובכל זאת מצליחה להתארגן. נדמה לי שזו היצירתיות. הראייה

היצירתית שלי עוזרת לי לחבר בין דברים שנראים כלא ניתנים לחיבור, כמו משימות שלכאורה נראות נפרדות ולא קשורות, ואצלי הן מיד נהפכות לפרויקט אחד וכך אני מצליחה להקל על העומס. העובדה שאני עובדת בכמה גופים מאפשרת לי לראות את הצרכים המשותפים ולגזור עבודה משותפת ביניהם. היצירתיות מאפשרת לי גם לא להיבהל ממשברים. אלה פקדו אותי בחיי לא מעט. היצירתיות מאפשרת לי כל הזמן להיות מוכנה, למצוא דרכים להתמודדות, לחשוב על כיווני פעולה חדשים.

אורלי: מקומות עבודה רבים שהכרתי לא עודדו את החשיבה השונה, היצירתית, את מציאת הפתרונות. לא כל מקום עבודה עזר לי לטפח את התכונות הללו. רוב מקומות העבודה אפילו בלמו את הכיוונים הללו וראו בהם הסחה מהדרך הראשית. פעמים רבות מנהלים לא הצליחו לראות את הכיוונים האחרים, החדשים, שהצעתי. לעתים זה הפחיד אותם והם חששו שאני רוצה להשתלט. לא במקרה שתינו בחרנו להיות עצמאיות או בתפקידים עצמאיים בתוך מסגרות.

משוב פנימי

אורלי: אחת האסטרטגיות החשובות העוזרות לי להצליח בעבודה היא הלמידה להפריד בין איך שאני תופסת את עצמי ובין איך אחרים תופסים אותי. זה נותן לי כוח. אני לומדת לתת לעצמי משוב חיובי בלי קשר למה שהאחרים נותנים. כך למשל כשכועסים עליי שאני מאחרת רבע שעה לשיבה, אני אומרת לעצמי שהפעם לא איחרתי שעה והגעתי למקום רק אחרי טעות אחת בדרך, ולא אחרי שלוש. המשוב הפנימי שלי הוא על עצם ההשתפרות, גם אם היא קטנה ועדיין איני עומדת לגמרי בסטנדרטים המקובלים. היום אני יודעת שחשוב להתחבר למי שרואה את החיוב שבי. מצאתי את הכוח להיפרד מהראייה השלילית הזאת שלי את עצמי - תהליך שלקח לי הרבה שנים. כעת, כשהשתחררתי באופן חלקי מהרגשתי השלילית, אני מצליחה לשחרר יותר כוח יצירתי וחיות בעבודה. פעמים רבות אני מלמדת את המטופלים שלי לקבל את עצמם כפי שהם על יתרונותיהם וקשייהם. אני מבקשת מהם להסתכל על עצמם ולהגיד: "זה מה שאנחנו". אני מלמדת אותם לא לתקוף את עצמם ולא לפחד להיות הם.

מגבלות הייעוץ המקצועי

אורלי: אני שואלת את עצמי שוב ושוב על כוחו ומוגבלותו של הייעוץ המקצועי. האם מהלקות אפשר לגזור את התפקוד העתידי בתעסוקה והאם כישור בולט יכול לפצות על אי-היכולות ולאפשר הצלחה. שני סיפורי חיינו המקצועיים מוכיחים שפעמים רבות התשובה שלילית. סיפור חייך המקצועיים מדהים. מה שקרה לך הוא בעל ערך רב כי הוא שובר

מיתוסים ותבניות חשיבה המקובלות כאמת מוחלטת, כך למשל התפיסה שמי שאינו טוב בפרטים לא יבחר במקצוע שיש בו הרבה פרטים. או שמי שמתקשה בכתיבה, לא יבחר במקצוע שזה עיקרו. זה הבסיס של כל התפיסה המיונית. פה את מראה שהרצון שלך לעזור לאחרים בתחום הכתיבה בעצם עוקף את הקושי שלך בתחום זה ומאפשר לך לתפקד ביעילות גבוהה מאוד. את מראה שבחירת מקצוע אינה סכום של תכונה ועוד יכולת ועוד כישור, אלא מתמטיקה שונה שבה השלם שהוא הרבה יותר מסך חלקיו. התנהלות לקויה, הקשורה ללקות הלמידה, האפילה על כל התכונות האחרות, אבל המוטיבציה והמחויבות העמוקה לעזור לאחרים מפצים על הקשיים.

חשוב שאנשי המקצוע העוסקים בהכוונה מקצועית יבינו זאת כשהם אומרים בקלות לאנשים אחרים מה הם יכולים או אינם יכולים לעשות. הם אינם יכולים להציע לאדם לבחור דרך אחת, שכן המציאות מוכיחה שאצל אותו אדם יש מגוון של פתרונות העשויים להיות הפוכים זה מזה. כשמייעצים לאנשים ללא לקות, מניחים שלאנשים יש מרחב פעולה ואפשרויות מימוש רבות. אבל כאשר לאדם יש קושי, ההנחה היא שהקושי מצמצם בהכרח את אפשרויות הבחירה. אבל לעתים אפשר להסתכל על כך באופן אחר. האפיונים של הלקות הם שוני שיכול לאפשר הרחבה של האפשרויות, ולא צמצומן. במקרה שלך אנשים מעטים היו יכולים לחשוב על מסגרת כה יצירתית לפעול בתוכה ביעילות ולהשיג את התוצאות המרשימות שאת משיגה בעבודתך.

כל העניין של בחירת מקצוע הוא סבוך: מצד אחד יש נטייה לומר ולחשוב שאם המקצוע נוגע ללקויות שלך, בחר משהו אחר. גישה כזו בעייתית מאוד בעיניי - ראשית ברמה המעשית. בלקויות רבות, ובעיקר בהפרעת קשב וריכוז, הלקות נוגעת כמעט בכל דבר. אם נכפף את עצמנו למרחב המצומצם שהלקות אינה פוגעת בו, נישאר עם אפשרויות דלות ביותר מבחינה תעסוקתית. יתר על כן, קיימת נטייה טבעית להציע לאדם עם קשיים אפשרויות פשוטות, אבל פעמים רבות בהקשר של ליקויי למידה תפיסה זו מופרכת. אפילו העבודות הפשוטות ביותר כרוכות לא פעם בעומס של קשב ומעט חשיבה וקבלת החלטות. אנשים עם ליקויי למידה והפרעות קשב יעשו אותן בדרך כלל גרוע. יתרה מזאת, אם אדם יכוון לעבודות אלה, תיגזל ממנו האפשרות לעניין ולסיפוק אינטלקטואלי.

נטייתנו להפנות אנשים עם לקויות למידה והפרעות קשה לעבודות פשוטות יכולה לנבוע לעתים מהזדהות עם החברה הכללית ורצון לשמור עליה ולא משמירה על האינטרס של המטופלים. פעמים רבות אני שומעת אנשי מקצוע שואלים: "היית רוצה שאדם זה יהיה המורה של הילד שלך? המנתח שלך? הטייס שלך?" מובן שזו שאלה רטורית עם איום חבוי: תיזהר, אתה יכול להיפגע מאדם זה. החשש מהתפקוד הלקוי מביא אנשי מקצוע רבים שלא לאפשר לאדם עם לקות לעשות בחירה אותנטית על פי נטיות לבו, בחירה הנוגעת לזהות שלו. פעמים רבות במהלך ייעוץ אנשים עם הפרעות קשב וריכוז מתקשים להגיד מה הם

אוהבים, על מה הם חולמים, מה החזון שלהם, שכן הם רגילים לפעול מתוך ניסיון להימנע מכישלונות, מאכזבות. יש רצון לעשות מה שילך ומה שיתקבל, להצטמצם לרמת ההישרדות. הבעיה היא שפעמים רבות תפיסה שכזאת אינה מאפשרת שמחה, צמיחה, התפתחות, גדילה, חיות וחיבור אותנטי לעשייה - ואז באה תלונה על שעמום וריקנות.

השאלה מתי הבחירה והלקות כרוכות זו בזו במידה שאי-אפשר לאפשר את הבחירה בגלל עוצמת הלקות היא שאלה מורכבת. אבל בעצם התמונה מורכבת הרבה יותר. מה שקובע את האפשרות להתמודד אינה רק עוצמת הלקות, אלא בעיקר הרצון והנחישות, האסטרטגיות, התמיכה הסביבתית, הגמישות, האינטליגנציה וחוזק האישיות. כלומר, וזו נקודה חשובה מאוד, את הכיוון המקצועי של האדם אי-אפשר להסיק רק מעוצמת הלקות והסוג שלה. הסיפור שלך מדגים באופן נפלא איך מוטיבציה ודברים שבדרך כלל אינם נמדדים במבחנים כגון הקשבה עמוקה, אמפתיה ומחויבות לרעיון יכולים לסייע לעקוף ביעילות את הבעיות ולאפשר תפקוד טוב מאוד.

העבודה כהחלמה

אורית: אני חושבת על העבודה כמנגנון המאפשר החלמה. מעניין שבהקשר של עולם העבודה לעיתים הקושי והכוח נמצאים באותו מקום. אני הפכתי למקצוע את מה ששנים רבות היה הקושי המרכזי שלי - הקושי בכתיבה. שנים רבות הייתה הכתיבה מעיין חתום בשבילי, כלי ביטוי שלא יכולתי להשתמש בו, פצע פתוח, שכן מי שקרא את מה שכתבתי לא הבין, התבלבל, חשב שאיני יודעת. לא יכולתי לשלוט בכלי הזה ולהשתמש בו. אני זוכרת שהחשיבה שלי לא הייתה בהירה, והכתיבה הראתה זאת בבירור. להתחיל ללמוד איך להורות נושא זה ולהתחיל לטפל באנשים המתקשים בכתיבה דרש ממני אומץ רב. שלב אחרי שלב היה עליי ללמוד לחשוב ברור יותר, להבין את תהליכי הכתיבה, לא לוותר לעצמי, לשלוט בדרכי עבודתי ולתרגמם ללימודים באקדמיה ובהוראה. הטיפול בעצמי הביא אותי בסופו של דבר להתמחות וליכולת לטפל באחרים בתחום זה. ההצלחה שלי לעזור להם היא חלק חשוב מהריפוי שלי. כל אחד שאני עוזרת לו נותן לי תחושה של ניצחון. אמנם לא הצליחו לעזור לי, אבל אני, על אף הלקות ואולי בזכותה, מצליחה לעזור לאחרים. אני מתארת לעצמי שלולא הייתי לקויה למידה, לא הייתי עוסקת יום ולילה במקצוע הזה.

אורלי: זה מדהים איך הקושי והעקשנות שאפיינו את ילדותך עברו שינוי. בילדות ביקרו אותך על הקושי בלימודים ועל העקשנות, ובהמשך החיים הפכת את שני אלה ליכולות שבעצם הצילו אותך. בצבא עסקת בעבודה טיפולית ובאוניברסיטה היית ספרנית, נוסף על הלימודים. שתי העבודות הללו - האחת קשורה לטיפול והשנייה למילים, קריאה וכתיבה - ביטאו באופן לא מודע את שני עמודי התווך של זהותך המקצועית היום - מורה ואחר כך

מומחית להוראת כתיבה עיונית ומומחית לטיפול באנשים עם ליקויי למידה. פעמים רבות אנו רגילים לחשוב על בחירת הזהות המקצועית של האדם כנגזרת מהכוחות ומהיכולות. כאן אנו רואים שהדבר מורכב יותר. הבחירה נגזרה דווקא מהחולשות ומההתמודדויות הקשות שזוהו ונעשו הכוח המניע. דווקא הקושי הוליד כוח. הסיפור שלך מרגש מאוד ומעצים. הוא מדגים איך האינטגרציה בין שני החלקים שגרמו לך קושי בחיים - הכתיבה והיותך עם לקויות למידה ועם הפרעת קשב - חיזקו אותך בבחינת מינוס ועוד מינוס הם פלוס. מרתק איך מקורות הקושי נהפכו למקורות הכוח ואפשרו לך לעבור ממצב של לקויה, ממצב מגביל ומתסכל, למצב של שליטה, גאווה ובעיקר תחושה של פרדה מהאומללות ומחוסר המוצא. החוויה המעצימה הזאת אפשרה לך לסגור מעגל מחליש, להיפרד מהקושי, לשים אותו מאחורייך ולצאת למעגל של יצירה, התפתחות וגדילה ככותרת הספר "מלקות לחירות".

גם אצלי הקושי במיקוד גרם לי לבחור בתחום המצריך מיקוד מאוד גדול. הבחירה המקצועית אינה סיכום של סך כל החלקים שלנו. במובן זה היא יותר כעין גשטלט שבו השלם הוא יותר מסך חלקיו. אולי זו פרשנות אחרת של המציאות המאפשרת להצמיח משהו אחר, שאינו ניתן לראייה בתחילת הדרך. ההתפתחות איננה לינארית, ואם יש קול פנימי עיקש שרוצה להתממש, הוא ימצא את דרכו גם אם הדרך נראית חסומה. וההצלחה הזאת מרפאת.

אני רוצה לעבור ולדבר על הכתיבה שלי: איך היא פגעה בי, איך התמודדתי אתה ואיך ההתמודדות הזאת אפשרה לי לעזור לאחרים ובכך להשלים את מעגל הריפוי. שמת לי לב שהכתיבה שלי התאפיינה במעגלים. הייתי כותבת משפט ואחר כך עוד פעם את אותו המשפט, ושוב ושוב, לעתים חמש פעמים. הרצף בכתיבה שלי לא נשמר. אני זוכרת שבמהלך כתיבת התזתה לתואר השני, לפני שהיו מחשבים, הייתי צריכה לגזור מהדף משפט אחר משפט ולסדר אותם מחדש כדי שיהיה רצף הגיוני. זו הייתה תחושה מתסכלת - שאני לא בסדר, שאני לא מצליחה לכתוב קטע אחד הגיוני, ואני אף פעם לא אגמור את הלימודים כי אני לא כמו כולם. שינוי בכתיבה חל בי כשעסקתי בכתיבת דוחות. התקשיתי מאוד לכתוב דוחות, אבל בשלב ראשוני יחסית להתפתחות שלי כפסיכולוגית היה עליי לכתוב אותם. ההתמודדות שלי עם הקושי הביאה אותי לפתח אסטרטגיות בנושא, והיום אני משתמשת בהן כשאני מדריכה פסיכולוגים צעירים בכתיבת דוחות.

עוד כוח מרפא מבחינתי הוא היכולת להגדיר ייחוס חיובי לתפיסות שליליות. אני יכולה לעשות ארגון מחדש של החוויה, ועל חוויה עם גוון שלילי להסתכל מזווית חדשה. פעמים רבות המטופלים אומרים לי שהם לא יכולים להסביר ולתאר את עצמם. אין להם מילים. אני קוראת לחומר הגלם שהם מביאים לקליניקה "חוויות שקופות" - חוויות שאי-אפשר לתאר אותן, להסביר אותן, לצמוח מהן. אני עוזרת להם לתת מילים לחוויות האלה ולאפשר לכוחות ולכישורים שאינם נלמדים בבית הספר לצמוח ולהצמיח. אני נותנת לכוחות שם ולגיטימציה,

בעזרת האינטואיציה שלי, היצירתיות שלי, יכולתי לפתור דברים בעזרת מידע חלקי ולחבר בין דברים שלכאורה בלתי ניתנים לחיבור. בעזרת הראייה העמוקה שלי אני יכולה לארגן את החוויה מחדש ולאפשר לחוות אותה שוב באור אחר. חוויה זו היא נחמה וריפוי. כשאני בוחנת את עצמי, אני רואה שלקחתי את הקושי, ראיתי בו הזדמנות להתפתחות, והרווחתי ממנו צמיחה מקצועית. כמוך, אני יכולה כפסיכולוגית לעזור לאחרים, להבין את הקשיים שלהם ולעזור להם לצמוח.

אורית: דברייך על השיקום על אף המוגבלות מתקשרים אצלי לתפיסת ההחלמה. היום מדברים על החלמה שאינה שוות ערך לריפוי. בריפוי הכוונה שהחולי נעלם, נעצר. בהחלמה הכוונה שהחולי לא נעלם, אבל האדם מחלים על אף המחלה. נראה שזה סוד העבודה שלנו עם עצמנו ועם מטופלינו: ללמד את האדם לראות בבירור את הלקות, להכירה בה ולקבל אותה: לראות את חסרונותיה ואת השפעותיה על כל תחומי חיו, אבל עם זה לראות גם את יתרונותיה. להחלים פירושו לדעת שהלקות לא תחלוף, ובכל זאת לקבל אותה, לאהוב אותה, להתקדם ולצמוח על אף קיומה. אולי זה מתאים למשפט "אין דבר שלם יותר מלב שבור".

חיי המקצועיים מראים את יתרונות הלקות. יצאתי מהקושי, גיבשתי עמדה מקצועית ותפיסת עולם. גרפולוגית אמרה לי פעם, בעקבות אבחון, שלו הייתה פוגשת אותי בתחילת הדרך, לא הייתה מייעצת לי לפנות לטיפול באנשים. היא אמרה שעם הפרעת הקשב והריכוז לא הייתה חושבת שאוכל להתרכז ולהיכנס לעולמו של האחר, לבחון את הפרטים בסבלנות ולעזור לו. היא הייתה מציעה לי לבחור מקצוע הדורש ראיית-על, ושהאחרים יתעסקו בפרטים. אבל עכשיו, באבחון בדיעבד, ברור לה שהיא הייתה טועה בגדול, שכן היא רואה שאני מצליחה לעזור להרבה מאוד אנשים. היא אמרה שהיא אינה מצליחה להבין איך אני, שכל הזמן קשה לי עם פרטים ושאין לי סבלנות, הלכתי דווקא לתחום שפרטים וסבלנות הם שם המשחק, וכל הזמן אני צריכה להתמודד עם הקושי שלי. נראה שהיא לא הבינה מה מניע אותי. בשבילי כל תחום הוא קשה. אני יודעת שאני צריכה לעבוד קשה כדי להצליח, אני מרגישה שמה שלא אעשה, זה לא יהיה מספיק טוב, וזה המניע שלי לעשייה. זה יכול גם לשתק, אבל לא אותי. כל הזמן אני עסוקה באיך לעשות את הדברים טוב יותר. אני לא מחפשת קלות. כל הזמן אני מציבה לפניי אתגרים ומבצעת אותם. וכשאני מבצעת אותם אני מאוד-מאוד ממוקדת. אם אני צריכה להשיג משהו, אני יודעת שבסופו של דבר אני אשיג אותו, אני אמצא דרכים,

גם כשעבדתי עם הסטודנטים לימדתי להסתכל על ההתרחשויות הקשורות ללקות הלמידה בדרך אופטימית. לעולם לא להתייאש, תמיד אפשר למצוא דרכים. לא הצלחת במבחן - זה מצוין, כי מהניתוח של התשובות אפשר ללמוד המון, וזה יאפשר לנו להכיר את עצמנו, לשלוט טוב יותר, להבין, לתכנן נכון יותר את ההמשך ולהיות טובים יותר במבחן

הבא. רק לא להרים ידיים. אם לא מצליח, תמיד אפשר לבחור דרך אחרת. הידיעה הזאת - שהיום כבר מגובשת בתוכי - היא מקור לכוח ולריפוי.

אורלי: גם אני מפיקה יתרונות מהלקות. למרות הקשיים אני יכולה להבין את המטופל, לתמוך בו ולהתוות לו דרך מעשית ומותאמת, שזה מהות עבודתי כפסיכולוגית. קודם דיברנו על הראייה הייחודית והסגנון הייחודי שיש לפתח בעבודה. כאן אני מדברת על שימוש בניסיון שלי כאדם עם הפרעת קשב כדי לשפר את עבודתי המקצועית. כל בעיות הארגון עוזרות לי בעבודה הייעוצית. בעבודה אני יכולה להשתמש בכך כדוגמה להצלחה למרות הקשיים. כשמטופלים מספרים לי שהם אינם יכולים לשבת ולקרוא יותר מרבע שעה או שהם לא זוכרים את השם של הבן ומתי יום ההולדת שלו, אני מבינה את החוויה. פעמים רבות הם אומרים לי בחיוך של הקלה והשתתפות שראים שאני יודעת על מה הם מדברים. זה אחד הנדבכים העיקריים שבונים את הקשר בינינו ואת ההצלחות. התהליך הזה גם בונה אותי באופן אישי. דרך הקשר שנוצר אופייה של הפרעת הקשב מתבהר לי יותר ויותר. אני מתקדמת בתהליך הקבלה וההבנה שלי עצמי, וזה עוזר לי להסיר אט-אט שכבה אחרי שכבה את הבושה והאשמה הפוגעות בתחושת הכוח שלי. כלומר, תהליך הייעוץ עוזר לשני הצדדים להפוך את תחושת חוסר היכולת המתלווה ללקות, לתחושה של יכולת ומסוגלות. המפגש האמפתי מאפשר לשער הנעול להיפתח לדרך פתוחה. עדיין יש מהמורות בדרך, אבל אפשר לנוע קדימה. מפגש הייעוץ האמפתי יוצר לשני הצדדים תחושה של כוח ומשפר את היכולת לתפקד. ההבנה שלי את החוויה מעלה את האמון, שכן תהליך העבודה קרוב ושוויוני. מה שפוגע בי בחיי היום-יום עוזר לי מאוד בתוך העבודה.

לא רק בצד הפרטני יש יתרונות להיותי עם הפרעת קשב, גם בצד הקבוצתי. באחת הקבוצות הראשונות של סטודנטים עם ליקויי למידה שהנחיתי בסמינר הקיבוצים, היינו שתי מנחות. המנחה האחרת, בלי הפרעת קשב, הייתה המומה לנוכח התנהגות הסטודנטים. היא לא יכלה להבין מה קורה: מדוע סטודנטים בוגרים, בעלי מוטיבציה להצליח, לא יושבים ולומדים, אלא להפך, יוצאים כל הזמן ומחבלים בלמידתם. אני לעומת זאת הרגשתי שאני מכירה מבפנים, מהבטן, את התנהגותם, ולכן יכולתי להישאר ולהכיל זאת. אני יודעת שבן אדם עם הפרעת קשב לא יכול לשבת יותר מ-10-15 דקות. היכרותי מבפנים עם הלקות עזרה לי להבין ולפרש את התנהגותם לא כהתנהגות מחבלת ואנטי-חברתית, ולא כמשהו נגדי, ומהמקום הזה להציע פתרונות ושיקופים יעילים.

כשאני מסתכלת על שתינו, אני רואה שהתפתחנו בחיים, שעשינו כברת דרך, מצאנו עבודה, הקמנו משפחה, אנחנו לא גרות ברחוב. משפט זה שעולה בי מראה כמה עמוקים היו החששות שזה מה שיקרה. ההסתכלות על ההישגים האלה מחזקת אותי ונותנת לי את הביטחון שאפשר להצליח וגם להשתקם על אף המגבלות.

אורית: כמו שאת מתארת, גם אני חושבת שלקשירת ניסיון חיינו לחיי המטופלים יש יתרונות רבים. אנחנו מבינות יותר, מזדהות יותר. אני מאמינה לתיאור ולחוויות הקשורות להתנהלות הלקויה שלהם ומבינה שמקורן לא בחוסר אכפתיות ובחוסר תשומת לב. התחושה שאני מחוברת אליהם ושותפה למצבם מביאה אותם לתת בי אמון כבר בשלבים הראשונים, להוריד את מסכות ההגנה ואת ההסתרות. עם זה חשוב ביותר גם להפריד ובכל יום מחדש לנתק בין עולמנו וניסיונו הפרטי ובין עולםם שלהם, הדומה לנו אך שונה מאתנו וייחודי רק להם. כדי להצליח בעבודה אנחנו צריכות לעשות שני דברים שלכאורה הפוכים, מנוגדים: לחבר ולהפריד גם יחד כדי שהלקות שלנו תעזור ולא תפריע לנו בעבודה הטיפולית. רק כשאני מצליחה לפעול כך יש לי במפגש אתם ערך מוסף כלקויית למידה.

כשאני מסתכלת על בחירותייך המקצועיות ועל תפיסתך את הייעוץ התעסוקתי אני רואה איך בתחום התעסוקה חולשה הופכת אצלך ליתרון שיוצר את הייחודיות שלך כפסיכולוגית. לקחת חולשה והפכת אותה לעוצמה, דבר שאינו מובן מאליו. פעולה זו דורשת זמן, הבשלה, מודעות, אומץ ואמונה. כשאני מסתכלת על התהליכים שעברנו, אני מתקשה להאמין. עשיתי דרך ארוכה: ממצב שבו רוב הזמן רציתי להיות דני דין הרואה ואינו נראה כיום אני מלמדת אנשים עם ליקויי למידה ועם הפרעות קשב איך לייצג את עצמם. בנוסף אני מלמדת מורים והורים איך לראות ולתת במה לאנשים אלה.

האדם הראשון שטיפלנו בו היינו אנחנו עצמנו, ואת זה עשינו ממקום של הישרדות. הקושי של שתינו לעבור את התהליך הזה לבד, ללא תמיכה, הביא אותנו בהמשך הדרך לבחור לעזור לאחרים בעבודתנו המקצועית ולהיות מסוגלות לעשות זאת, וכמו שאמרת העבודה מסייעת לא רק לאנשים שאנחנו עובדות אתם, אלא גם לעצמנו. אני זוכרת שהצעת לקרוא לספר "ההיעדר היוצר". בסופו של דבר אמנם לא בחרנו בשם הזה, אבל הוא מהדהד בכל מהלך חיינו. "ההיעדר היוצר" מתאר בשתי מילים את כל התהליך הקשה שעברנו מה"אין" הגדול למקום של יצירה ונתינה.

אורלי: דיברת על הריפוי. אני מתחברת לחוויה הזאת. כשאת רואה שאת מצליחה, זו בהחלט חוויה מרפאה. כמו שאמרת, הזיכרון של מאיפה התחלתי ואיפה אני עכשיו עוזר לי. זה עוזר לי בעבודה, וברמה האישית נותן לי סיפוק עמוק. אני יודעת שעבדתי קשה במיוחד. נכון שמתחת לכל תחושת ההצלחה עדיין יש מים גועשים, המאיימים לפרוץ וברגעים של עומס ולחץ אף פורצים ומאיימים לשטוף ולהרוס את מה שכבר נבנה; אבל משימתי בחיים ובעבודה, כלפי עצמי וכלפי אחרים, היא לזהות את נקודות החולשה ובמבט אחר ובהקשר אחר להפוך אותם לכוח. כמו שאדלר הפסיכולוג אומר: נחיתות יכולה להיות כוח בונה.

היו לי כוחות מסוימים, אבל בחיי התעסוקתיים לא הלכתי עם הכוח, אלא עם החולשה. זה צורך כפייתי שהיה לי ללכת עם הפצע הכואב ולהפוך אותו למוביל ולכוח מכונן בחיי. פצע פתוח זה, הפרעת הקשב, הפך את חיי לקשים מאוד, שכן הסתכלתי על עצמי דרך הקושי, דרך החולשה. ולא הצלחתי לראות את היכולות. עם זאת במהלך השנים לא יכולתי להסכים עם הגורל הזה. נאבקתי, ובמקביל לייאוש ולחוסר האמונה גיליתי יכולת פנימית שבזכותה המשכתי ונלחמתי כנגד כל הסיכויים, אף שלא הייתה לי שום הוכחה שזה יצליח.

אולי זה קשור לאמונה שבשבילי ההצלחה היא כמו אוויר לנשימה. אבל עם זה היכולת והאין אונים חיים ומשולבים זה בזה, מלופפים ונאחזים זה בזה בלי יכולת להיפרד, ומלווים אותי לאורך כל הדרך. גם כשיש חוויות של הצלחה, חוויות חוסר האונים והפחד אינן מרפות. בשל חוויות אלה אני מטילה ספק בכלליותן של התאוריות הבהביוריסטיות הטוענות שכדי ליצור התקדמות, שינוי וחיזוק דרושה הצלחה. התאוריות הללו נכונות בדרך כלל לאנשים ללא ליקויי למידה או הפרעת קשב. כשיש הפרעת קשב או לקות למידה, ההצלחה באה בשלבים מאוחרים מאוד, ולא פעם בבת אחת, ולכן פעמים רבות אי-אפשר לראות אותה כשהיא מתהווה. במקרה זה דרושה אמונה על אף הכישלונות. ואולם ללא סביבה מודעת שרואה את הערך האישי ואת היכולות קשה מאוד להמשיך ולנסות להצליח. בעבודתי כפסיכולוגית תעסוקתית אני מציעה אפוא לאנשים את מה שלא היה לי – סביבה מבינה ותומכת בתהליך הגדילה שלהם.

הלקות שהקשתה עליי שנים רבות הפכה מפתח להצלחה כשהתחלתי לטפל באנשים עם ליקויי למידה והפרעות קשב ולייעץ להם. בזכות ניסיוני האישי והמקצועי אני יכולה להבחין במהירות בלקות הלמידה של אנשים שבאים אלי, שלא תמיד יודעים שהם ליקויי למידה. חוויית הלקות, שבשבילי הייתה חוויה מפרקת, בחדר הטיפולים תורמת לאינטגרציה, לפרשנות של אירועים שלא התפרשו קודם ולהצלחת הטיפול. סבתא שלי, שגם לה כנראה הייתה הפרעת קשב, אמרה פעם: "להפוך לימון ללימונדה זה החיים". אני לקחתי מזה שיש להסתכל בעיניים פתוחות על מה שיש לך, ובתכונות שיצרו קשיים בהקשר אחד להשתמש באופן חיובי בהקשר חדש. במהלך חיי הרגשתי פעמים רבות תקיעות ולא הבנתי למה האחרים לא רק שאינם עוזרים לי, אלא תוקפים אותי. ואולי לכן אני רוצה לעזור לאחרים - להיות הבוגר, ההורה העוזר, המבין, שהמשוב שהוא נותן למטופל בונה את ההרגשה שהוא אינו עומד למשפט ולא עומד בביקורת. זה התיקון שלי.

סיכום

מתוך שיחתנו בנושא התעסוקה עולים שני נושאים עיקריים: הראשון, הקושי לקבל את עצמנו כמצליחות על רקע ניסיונו כנשים עם לקויות למידה ועם הפרעות קשב. והשני, העבודה ששתינו לקחנו את הקושי שליווה אותנו במשך חיינו והשתמשנו בו בתעסוקה לשם העצמה. שתנו עשינו שינוי בחיינו: לקחנו את "החומר המקולקל" וה"מקלקל" והתחלנו להסתכל בו לעומק, לפרק

אותו לגורמים, לזהות בו חלקים טובים ופוריים ולהשתמש בהם כדי לשפר את תפקודם של מטופלינו. למדנו לזהות אילו חלקים מקשים על התקדמותנו ועלולים לפגוע בתפקודנו המקצועי, וכיצד אפשר, בעזרת אסטרטגיות תומכות וסביבה מותאמת, לנטרלם. עוד עלתה מהשיח הבנתנו שהצלחתנו היא דבר מורכב. אנו יודעות שקשה לנו להצליח בעבודה בגלל הפערים הקיימים כל הזמן ובו בזמן בין היכולות הטובות ובין הקשיים, וקשה עוד יותר לשמור על ההצלחה לאורך זמן. הסביבה התעסוקתית הדגישה לא פעם את החולשה ואת הקושי על אף ריבוי היכולות הקיימות. וגם כשהכירה ביכולות הקיימות, הימצאותן לצד חוסר היכולות יצרה לא פעם חוסר אמון שלנו בעצמנו ולעתים גם של הסביבה ביכולתנו. גם כשהצלחנו, התקשינו לשמר את האמונה שההצלחה היא מבנה יציב המתקיים לאורך זמן. הרגשנו - ולא פעם אנחנו מרגישות גם היום - שההצלחה זמנית, ורק בדרך מקרה אנו נמצאות במקום הזה. וגם כשאנו מתפקדות היטב והחברה רואה בנו מצליחניות, בלבנו עדיין איננו מאמינות בכך תמיד.

הפער בין ההצלחה החיצונית המוכחת ובין אי-הביטחון הפנימי וחוסר האמונה בעצמנו מקורו בכוחה של ההפנמה. החוויה של אי-הצלחה בגיל צעיר הופנמה והושרשה, והחוויות הטובות בגיל המבוגר יותר מתקשות לעקור את האמונה השלילית. הדבר נעוץ במהותו העמוקה של המרקם הנפשי: כוחן של התפיסות הראשונות גדול יותר שכן הן מוטבעות בחומר הרך של האישיות וקשות יותר לעקירה בהמשך הדרך.

הנושאים שעלו בשיחות על עולם התעסוקה במבט מחקרי

רובנו מבינים באופן אינטואיטיבי שמציאת אהבה ובניית משפחה הן משימות מורכבות, אבל לרוב אנו נוטים להתעלם מהעובדה שבעולמנו המשתנה תדיר בניית קריירה היא משימה מורכבת לא פחות. גם עם העבודה יש לנו מערכת יחסים: אנחנו אוהבים את העבודה או שונאים אותה, מחויבים אליה או אמביוולנטיים כלפיה, נוטשים אותה, מאוכזבים, מסופקים וכדומה. הדבר נכון לעבודות פשוטות ומורכבות כאחת. כדי לעמוד במשימות הכרוכות בעבודה ובניהול קריירה, על האדם להיות בוגר: אחראי, עמיד לתסכולים, מודע ליכולות ולקשיים, בעל גרעין בסיסי של אמונה פנימית ובעל רצון לפעול ולקחת חלק בעולם.

אנשים ללא לקות חשים בתחילת הקריירה תחושות של אי-ודאות, רצון להצליח, פחד מכישלון ואי-הבנה כיצד משתלבים בעולם העבודה באופן מעשי. תחושות אלה טבעיות וחולפות עם הזמן. רוב האנשים המגיעים לגיל הבגרות מצליחים להשתלב בעולם העבודה באופן סביר. לעומתם אנשים עם ליקויי למידה והפרעות קשב מתקשים לעבור מהילדות לשלב הבגרות. הם מגיעים לבגרות עם מטען של כישלונות, תחושה של אי-התאמה ומבט לא אמפתי של הסביבה שהופנם ונעשה חלק מהם. עם נתונים אלה קשה מאוד לצאת לדרך ולהשתלב בעולם העבודה.

עבודות ראשונות

אנשים רבים נכנסים לעולם העבודה דרך עבודות ראשונות, מזדמנות. כניסה זו מאפשרת ללמוד את התרבות של עולם העבודה ורק אחר כך ליצוק את התוכן המקצועי. עבודות ראשונות אלה כרוכות באופן טבעי בהרבה ארגון ושליטה בפרטים, בכפיפות ברורה לסמכות, ביצירתיות

ובעצמאות מעטות ובהרבה שגרה וחזרתיות. עליהם לעבור ממערכת הלימודים - שבה הכללים היו ברורים ופעמים רבות הייתה בהם תמיכה ממוסדת וקבועה - אל מערכת מלאת גירויים ואפשרויות. בעולם זה כללי ההתנהגות מורכבים ואינם ברורים, והעמידה החשופה המחודשת אל מול העולם הבלתי מוגן מכשילה אותם (ענית, 2009)

על הקושי האובייקטיבי נוסף קושי סובייקטיבי שמקורו בהפנמה של הלחץ החברתי לעבוד, להצליח, להיות כמו כולם, לתפוס מקום, להיות משמעותי ולהתחרות באחרים. ואולם אנשים עם ליקויי למידה ועם הפרעות קשב מתקשים למלא אחר הדרישות האופייניות לעבודות הראשוניות, ולכן כבר בתחילת הדרך הם מועדים לכישלונות ומתקשים לרכוש מיומנויות בסיסיות. יש גם מעסיקים שיירתעו מהעסקת אנשים עם ליקויי למידה ועם הפרעות קשב ועדיפו מועמדים אחרים על פניהם (Pitoniak & Royer, 2001). נמצא שאנשים עם ליקויי למידה גם מתקשים לעבור בהצלחה את תהליך המיון לתפקידים, שכן מבחן עלול להכשיל אותם בשל קצב עבודתם האטי ובשל קשייהם בקריאה, בכתיבה, בהבנה, בשליטה, בזיכרון, בקשב או בתקשורת בין-אישית. זאת ועוד, לאחר קבלתם לעבודה הם מתקשים לעבור בהצלחה את ההכשרה הבסיסית הנדרשת, שכן לעתים הם מתקשים לקרוא ולהבין חומר רב, להבין הוראות הנאמרות במהירות, לעמוד בזמנים המוקצבים וכדומה (שני, 2006; שני ונבו, 2003).

בשל אופייה הזמני של העבודה והיותה "פשוטה" בדרך כלל, מצופה מהם שילמדו אותה מיד, אבל לאנשים עם ליקויים נדרש זמן עד שהם שולטים במשימות, ופעמים רבות בשלב הזה הם כבר מפוטרים. אחת הדרכים המסייעות להצלחה בעולם התעסוקה היא להשתלב בראשית הדרך בסביבות מוכרות, תומכות ומוגנות. סביבות אלה, שרובן מבוסס על משרות חלקיות, מוכנות להתחשב בצרכים שונים. כך למשל לסטודנטים כדאי לשקול עבודות בתוך הקמפוס במהלך הלימודים (Nadeau, 2006). הצלחה בעבודות הראשוניות יוצרת תשתית להתמודדות עם עבודות קבועות ומורכבות יותר. מדיווחים מהקליניקה עולה שיכולות כגון מוטיבציה גבוהה, רמת מחויבות, מודעות, השקעה, גמישות וחשיבה יצירתית הם מפתח להצלחה בשלב זה ובשלבים מאוחרים יותר.

ככלל, האלמנטים והגרעינים של הזהות המקצועית נראים בשלבים המוקדמים של החיים, ובתחילת הדרך המקצועית הם חלק מהעוצמה העשויה להיות לאנשים עם ליקויי למידה בהמשך דרכם. כדי לנהל קריירה יעילה, למרות הקשיים, אנשים בעלי לקויות צריכים לשאול את עצמם מהם הגרעינים של הזהות המקצועית שלהם ומה המוטיבציה העמוקה המלווה אותם בחייהם. שאלות אלה הכרחיות, שכן הן נותנות את הכיוון ואת הכוח להצלחה מקצועית בהמשך הדרך. על השאלות הללו לא פשוט לענות, שכן בכל הנוגע לגיבוש הזהות התעסוקתית, בקרב אנשים עם ליקויי למידה והפרעת קשב אין חוויה רצופה של הצלחות, המבנה את תחושת המסוגלות והמימוש העצמי. כך למשל ילדים ללא ליקויי למידה שבגן אהבו סיפורים ואחר כך אהבו את המורה לספרות בבית הספר עשויים לרצות בהמשך הדרך להיות מורים לספרות, עיתונאים, מתרגמים או עורכי לשון. בקרב אנשים עם ליקויי למידה אהבה זאת לא פעם נקטעת, שכן הדברים שאהבו בגן או בבית הספר או מחוץ למערכות הפורמליות לא תורגמו להצלחות בתוך מערכת החינוך, שלהן משקל רב. נוצרת אפוא חוויה שהם אינם יכולים לממש את עצמם בעולם.

ואולם לעתים למרות הקטיעה יש המצליחים למצוא את הדרך חזרה אל גרעיני הזהות המוקדמים - נראה שגרעינים אלה קיימים בתוך האדם תמיד, ועל אף החוויות הקשות תחושת המסוגלות העצמית אינה נכחדת ושוכנת להם בד בבד עם תחושת חוסר המסוגלות.

קשיים בתעסוקה והשלכותיהם¹

לאנשים עם ליקויי למידה מגוון קשיים היכולים להשפיע על תפקודם בעולם העבודה. בבסיס עולם זה יש תקנות, הוראות וחוקים רבים ומגוונים, מקצתם קבועים ומקצתם משתנים, מקצתם גלויים ומקצתם סמויים, מקצתם כתובים ורבים מהם ניתנים בעל פה. ישנם מבוגרים עם ליקויי למידה והפרעות קשב המתקשים בהבנת הוראות בעל פה ובכתב (Kokaska & Skolnik, 1986) אצל עינת, 2009). אטיות ושיבושים בקריאה ובהבנת הנקרא או נטייה לאבד את הקשב עלולים להביא לידי הבנה שגויה של ההוראה וכתוצאה מכך לתפקוד לקוי. גם כשהוראה ניתנת בעל פה, מי שמתקשה לעבד מסר מילולי מורכב עלול שלא להבינה כהלכה או לבצע רק חלק ממנה. עולם העבודה - בעיקר זה המודרני והבין-לאומי - דורש שימוש רב בקריאה ובכתיבה וגם שליטה באנגלית. מבוגרים עם ליקויי למידה המתקשים בכתיבה עלולים להתקשות במקום עבודה שבו נחוצה העברה רבה של מידע. גם תקשורת טכנולוגית מחייבת לעתים שימוש בכתיבה מרובה של דוחות ומילוי טפסים, הכנת תכניות מובנות ועוד. קושי זה מכשיל מבוגרים רבים עם ליקויי למידה ומעכב את התקדמותם (דהן ושותפיה, 2008; Gerber, Price, Mulligan & Shessel ; 2004).

תחומי עיסוק רבים מצריכים ביצוע פעילויות שגרתיות החוזרות על עצמן. אנשים עם הפרעת קשב וריכוז מתקשים לעתים לשמור על רציפות לאורך זמן ונוטים להשתעמם ולחפש אחר גירויים חדשים. קושי נוסף הוא הנטייה לדחות משימות, שמקורה בקשיי הארגון והקשיים הרגשיים. בעיה זו היא לא פעם הנושא העיקרי המביא בסופו של דבר לידי פיטורין. במקומות רבים העבודה כרוכה בעבודת צוות כגון חשיבת עמיתים, העלאת רעיונות ודילמות וכן ביצוע של פרויקטים משותפים. ליקויים שונים עלולים להביא לעתים לקשיים בתחום הבין-אישי: קושי בקריאת מפה חברתית, קושי להגיב נכון בזמן אמת, קושי להפריד בין עיקר לטפל, קושי לעקוב אחרי הדברים של בני שיחם, קושי בזיהוי פרצופים, טווח ריכוז קצר וכדומה (Gerber et al., 2004). יש מבוגרים עם ליקויי למידה המתקשים להבין את המשמעות של מצבים חברתיים ולהפעיל את יתרונותיהם ואת יכולותיהם לטובתם.

קשיים אלה יוצרים לא פעם תחושת מסוגלות עצמית נמוכה. הממצאים מראים שבהשוואה לכלל האוכלוסייה, לבוגרים עם ליקויי למידה דימוי עצמי נמוך יותר ותפיסת מסוגלות עצמית נמוכה יותר (Buchanan & Wolf, 1986; Clever, Bear & Juvonen, 1992; Orenstein, 2001; Tabassam & Grainger, 2002). לפי המודל של בנדורה (Bandura, Oleary, Taylor, Gauthier, 1986, Gossard, 1987, Bandura, 1986), מסוגלות עצמית נמוכה מביאה לא פעם לידי הימנעות מפעילות מאתגרת. מחקר אחר מצא שקיים קשר בין סימפטומים של לקויות למידה, רמה נמוכה

¹ אחדים מהקשיים לקוחים מתוך מאמרן של יעל מלצר, אורלי צדוק ואורית דהן: הנגשת עולם העבודה לסטודנטים בוגרים עם ליקויי למידה (2011).

של הסתגלות אקדמית ומיומנויות למידה ובין מסוגלות עצמית נמוכה בקבלת החלטות בנושא קריירה. ממצאים אלו מציעים שלקויות למידה השפעה שלילית לא רק על ההצלחה בלימודים אקדמיים, אלא גם על ההצלחה בהמשך הדרך (Norwalk et al., 2009). אלדור (2009) טוענת שהנפש לומדת מהר ושוכחת לאט, ולכן המסר לילד שמהו לא בסדר אתו מופנם ומשפיע עליו במשך כל חייו. לדבריה, הזהות שנוצרת אצל הילד יכולה להיות שלילית, הימנעותית, לא מגובשת או לא יציבה. הדימוי העצמי הפגוע יוצר תחושה של חוסר מסוגלות ותחושה שהכישלון נמצא בכל מקום, גם בעולם העבודה. גם מקנוטלי (2003, אצל עינת, 2009) הצביע על כך שהביקורת יוצרת רגישות יתר לביקורת בעתיד, ודבר זה מפריע לתפקוד בעולם העבודה.

היימן (2006) מדווחת על מחקרים המתארים מבוגרים עם ליקויי למידה שחווים את עצמם כבעלי הערכה עצמית נמוכה וכלא-יוצלחים בתחומי חיים שונים ובכלל זה בעבודה. ואכן, מחקרים רבים שהתמקדו בהערכת תפקודם המקצועי של מבוגרים בעלי לקויות למידה מצאו כי ההיסטוריה הלימודית והתעסוקתית שלהם מלווה שינויים רבים, תסכול, ייאוש, חיכוכים ומשברים (Weyandt et al., 2003). גם לאחר הקבלה וההכשרה מבוגרים עם לקויות למידה מדווחים על קושי להתמיד במקום עבודה לאורך זמן, להתארגן בלוח זמנים קצר (להגיע בזמן לעבודה, לסיים מטלות בזמן), וכן להתמודד עם עומס, לחץ ודרישות רבות בו-זמנית (שני, 2006). מבוגרים רבים עם ליקויי למידה מתקשים לעתים קרובות לממש את הפוטנציאל הגלום בהם, להשיג רווחה נפשית ולהשתלב בהצלחה בעולם התעסוקה (שני, 2006; Carroll & Ponterotto, 1998; Jacobs-Connell, 1989; Ness & Price, 1990).

ממחקרים עולה שלעיתים קרובות אנשים עם ליקויי למידה מתקשים בבחירה מקצועית שתתאים ליתרונותיהם מצד אחד ולמגבלותיהם מן הצד האחר (Carol & Ponterotto, 1998; Debettencourt, Bonaro & Sabornie, 1995). במחקר שערכו נס ופרייס (Ness & Price, 1990) בקרב מבוגרים עם ליקויי למידה בשוק התעסוקה, הם מצאו כי רק 19% מהמדגם מצאו עבודה התואמת את רמתם ומציעה להם אפשרויות להתפתחות תעסוקתית.

נתונים סטטיסטיים בעולם מאששים טענות אלה על קשייהם של מבוגרים עם ליקויי למידה ומצביעים על רמות אבטלה גבוהות יחסית בקרבם (Doren, Lindstrom, Zane & Johnson, 2003; Vogel, Vogel, Sharony & Dahan, 2007). על שכן וסטטוס נמוכים באופן יחסי, על חוסר ייצוג במשרות ברמות הגבוהות (Doren et al., 2007; Schmitt & Hall, 1986) ועל תחלופה גבוהה של מקומות עבודה אם בשל פיטורים על רקע קשיים בעבודה, ואם בשל התפטרות על רקע נטייתם של לקויי הלמידה לאבד עניין בעבודות לא מתאימות (צדוק-לויתן וברונו, 2004).

אסטרטגיות וכוחות

ואולם למרות הקשיים המתוארים, אנשים רבים מקרב אוכלוסייה זו משתלבים בעבודה, מפתחים קריירה ואף מצליחים בה. כמה מהמחקרים ניסו לבדוק מה מאפיין אוכלוסייה ומה עומד בבסיס ההצלחה.

שליטה

מחקר שערכו גרבר ועמיתיו (Gerber, Ginsberg & Reiff, 1992) בקרב ליקויי למידה מבוגרים המצליחים בעולם התעסוקה מצא כי מאפיין האישיות המבחין בין ליקויי למידה מבוגרים "מצליחים" ובין ליקויי למידה מבוגרים "מצליחים פחות" בכל הנוגע למסלול התעסוקה, יציבות תעסוקתית, קידום קריירה והשגת תפקידי מנהיגות הוא השליטה.

הכרת הלקות

אנשים עם ליקויי למידה בעלי מודעות עצמית גבוהה נתפסים בספרות כבעלי פוטנציאל גבוה יותר למצוא תפקיד התואם את יכולותיהם, ולכן נוטים להצליח יותר בשוק העבודה בהשוואה לאנשים עם ליקויי למידה בעלי מודעות עצמית נמוכה (Corley & Taymans, 2002). מחקרים מראים שלקויי למידה המסוגלים לשנות את האופן שהם תופסים את הלקות ולהעריך אותה כיתרון בולט בשוק העבודה, מגיעים להישגים גבוהים יותר בעולם התעסוקה בהשוואה לליקויי למידה המסתפקים בהבנה ובקבלה של מגבלות הלקות (Shessel & Reiff, 1999).

מסוגלות עצמית

מחקרים אחדים הראו כי הערכה עצמית גבוהה היא אחת התכונות החשובות ביותר להתמודדות ולהסתגלות של ליקויי למידה עם עולם האקדמיה והתעסוקה, וכי ליקויי למידה בעלי הערכה עצמית נמוכה נוטים להגיע להישגים אקדמיים נמוכים יותר ולהצליח פחות בשוק העבודה (McNulty, 2003; Scott & Greenfield, 1992).

שימוש במקורות תמיכה

פטון ופולוויי (Patton & Polloway, 1992) חקרו 23 אנשים עם ליקויי למידה במשך 12 שנים ומצאו כי רק עשרה מהם נחשבו "מצליחים" - סיימו תיכון, הצליחו לשמור על עבודתם וברוב המקרים התקבלו ללימודים אקדמיים והשיגו תואר; ה-13 הנותרים לעומת זה נחשבו "לא מצליחים" - לא סיימו תיכון, התקשו להחזיק בעבודה קבועה ולא התקבלו ללימודים גבוהים. ההבדל העיקרי בין שתי הקבוצות היה מידת השימוש במערכות התמיכה החברתיות, הציבוריות והחינוכיות שעמדו לרשותם. כלומר, המצליחים נעזרו מאוד במערכות התמיכה, ואילו הפחות מצליחים כמעט שלא ניצלו את השירותים שעמדו לרשותם.

השקעה

אנשים מצליחנים עם ליקויי למידה עובדים קשה יותר בהשוואה לעמיתיהם, מביאים עבודה ביתה ונשארים במקום העבודה יותר שעות (Kokaska & Skolnik, 1986) אצל צדוק-לויין וברונו, 2004). אחד הגורמים המאפשרים השקעה זאת הוא היכולת למצוא עניין ולהתלהב מהעבודה, שכן התלהבות וסקרנות הם מגורמי המוטיבציה העיקריים המאפשרים להצליח בעולם העבודה ולהשקיע בו (אצל צדוק וברונו, 2004).

חשיבה יצירתית

גם יצירתיות נמצאה תכונה המבחינה בין מבוגרים עם ליקויי למידה שלהם קריירות מצליחות ובין אלה המתקשים להסתגל לעולם התעסוקה (Corley & Taymans, 2002). מבוגרים עם ליקויי למידה המתמידים ומצליחים בעולם התעסוקה מתאפיינים ביצירתיות רבה בהתמודדות עם קשיים בעבודה, ביכולת אלתור ובמציאת פתרונות מקוריים לביצוע מטלות (Reiff, Gerber & Ginsberg, 1997). בניגוד לכך, לקויי למידה שאינם מצליחים להסתגל לעולם התעסוקה, מתקשים להבין שבידם הכוח לשנות מצבים ושקיימות דרכים רבות להגיע אל המטרה הסופית (Raskind, Goldberg, Higgins & Herman, 1999).

יזמות

בכתבה שהתפרסמה בעיתון הארץ (באוורס, 2007) נטען כי דיסלקציה עשויה לעזור לאדם להצליח בעולם היזמות. על פי מחקר שפורסם לאחרונה, 35% מהיזמים בארצות הברית הם דיסלקטים, ובאנגליה כ-20% מהם. המחקר הראה שלאנשים עם ליקויי למידה יש יכולת טובה מהאחרים להאציל סמכויות, ליצור תקשורת, בעיקר בעל פה, ולפתור בעיות בעזרת תפיסה חזותית ואחרת. נמצא גם שהם עוקפים את הקשיים של קריאה וכתובה על ידי הסתמכות על יועצים, וכי הם מומחים בהבנה של אנשים אחרים. השעמום היה פעמים רבות תמריץ מצוין להתפתחות, והעובדה שבמשך חייהם סבלו מכישלונות ומדחיות חיזקה אותם וחייבה אותם להבין כיצד עליהם לעשות את הדברים בדרכם. ההבנה שהם אינם יכולים לעשות דברים בדרך הרגילה הייתה אפוא תמריץ ליצור נתיבי הצלחה ייחודיים. זאת ועוד, נמצא שהסבירות שדיסלקטים יחזיקו בבעלותם שתי חברות ויותר גבוהה פי שניים בהשוואה לכלל האוכלוסייה.

המלצות תעסוקה

יש להיעזר במרכזי התמיכה באקדמיות הנותנים קורסים וליווי לקראת תעסוקה (מלצר, צדוק ודהן, 2011). ליווי זה, הניתן על ידי אנשי מקצוע מתחום התעסוקה, עוסק ברוב הנקודות הבעייתיות בקרב אוכלוסייה זו, ובעזרת שיחות, משחקי סימולציה, תרגול והנחיה, מקנה לסטודנטים מבעוד מועד הבנה כיצד להשתלב במהלך העבודה.

פיטורים חוזרים אינם צריכים להביא לידי בהלה ותסכול. אפשר ללמוד להשתמש בניסיון הכואב והקשה הזה ככוח מעצים, שכן הפיכת החולשה לעוצמה היא כוח מרפא. אפשר לצמוח מהמצבים האלה: חשוב לזהות את הכישלונות, להבין מה גרם להם, ולחשוב על דרכים אחרות וחדשות להסתכל על המצבים הללו. יש לעצור, לשים לב, ללמוד, לחשוב על אפשרויות, ואחר כך להקדיש זמן להתאמה של מקום עבודה רלוונטי אחר ולשיפור התפקוד הלקוי. לקראת הכניסה לעבודה או בחירת תחום ההתמחות רצוי לבחור עשייה חשובה שמשרתת ערכים ותפיסות עולם. חשוב לפתח את המניע האינטרינזי, העניין הפנימי: אלה נותנים מוטיבציה להשקיע ולהתרכז, וכך יש סיכוי להפוך את "הפצע" לכוח מתפקד. אדם שיש לו מניעים פנימיים חזקים יכול לפצות על הקושי.

כדאי לקחת בחשבון שההיסטוריה האישית עשויה להיות מושלכת על ההווה, ועל כן חשוב להבחין בין מצבים עכשוויים ובין חוויות העבר, שלעתים עולות בעוצמות ומשפיעות על תגובותיו של האדם בהווה. פְּרָדָה מכישלונות העבר, גם אם חלקית, עשויה להקל על תחושות הכישלון. לקיחת יוזמות מעבר לדרישת התפקיד יכולה לקדם פעמים רבות את הקריירה, שכן התנהלות כזאת עשויה לעזור בשמירה על ערנות ומעורבות. גם הצורך בריבוי גירויים עשוי לסייע לאדם עם הפרעת קשב להישאר בערנות ובתפקוד מוגבר. הפחתה של העומס היא לא פעם עצה גרועה לאנשים אלה. עם זאת חשוב למצוא את האיזון הנכון בין העומס, המאפשר עבודה יעילה ופורייה, ובין נפילה לעייפות ולתשישות.

במקביל למאמץ למלא אחר הוראות ולעמוד בדרישות הפנימיות והחיצוניות חשוב עד מאוד לתת מקום לכוחות ולסגנון האישי, שלעתים נראים לא רלוונטיים למקום העבודה ולדרישות. במסגרת הדרישות הפורמליות במקום העבודה חשוב למצוא מקום לביטוי הספונטניות, היצירתיות והאותנטיות האישית. חשוב לא לרצות כל הזמן להשתנות ולהתאים למערכת. הכוחות והאנרגיות הנדרשים מאדם כדי להתאים את עצמו למסגרת וכדי לשנות את עצמו כל הזמן הם עצומים, ועיסוק רב רק בהתאמה למסגרת יביא לידי תפקוד של הישרדות, אבל לא להצטיינות. בני האדם נוטים לפעול כמו כולם, על פי ההיגיון המקובל, לפי מה שהם חוננו והפנימו ולמדו אגב התמודדותם עם הציפיות של הסביבה, אבל את ההיגיון הזה יש לשנות, שכן דרכי הפעולה המקובלות פעמים רבות אינן מתאימות לאנשים עם ליקויי למידה והפרעות קשב. אנשים אלה מוטב שיחדדו את דרכי הפעולה הייחודיות להם ואת סגנון ההתמודדות שפיתחו מתוך ניסיון לשלבם בעבודה. חשוב למצוא דרכי התמודדות באופן יצירתי, ולא להתעקש דווקא על הדרכים שעליהן המליצו אחרים.

השאלה אם לחשוף את הלקות במקום העבודה ואם כן איך ומתי לעשות זאת היא שאלה מורכבת וסבוכה, והתשובה לה אינה חד-משמעית. רצוי לבדוק בעקיפין את התרבות הארגונית ואת עמדותיהם של העובדים, ורצוי שחשיפת הלקות במקום העבודה תתחיל מחשיפה לקרובים. חשיפה הדרגתית, תוך כדי בחינת הנושא לאורך זמן, עשויה פעמים רבות לעזור לאדם עם ליקויי הלמידה ולסביבתו. חשוב שהאדם ילמד לסגור על עצמו ובכך יוכל לגייס את הסביבה לתמיכה ולהבנה במקום לטענות ולביקורת.

זאת ועוד, חשוב שאדם עם ליקויי למידה והפרעות קשב לא יבקר את עצמו ושוב ושוב בביקורת שלילית מוגזמת. חשוב מאוד לא להסתכל על מה שעוד לא נעשה, לא הושג, או לא הצליח. צריך ללמוד להסתכל על ההצלחות, גם אם הן קטנות, שכן נתינת מקום להצלחות קטנות לאורך זמן עשויה לעזור בניהול הקריירה. פעמים רבות בקרב אנשים עם ליקויי למידה ההצלחה מאחרת לבוא. מומלץ להיות סבלניים ולקבל את העובדה שהתהליך לוקח זמן ויש בו מהמורות. המודעות להצלחות יכולה לתרום ללמידה ולבנות תחושת מסוגלות. מומלץ להדגיש לא רק את ההישגים החיצוניים, אלא גם את כמות המאמץ וההשקעה שנדרשו כדי להגיע לשם. במקום לבקר, אפשר לחשוב באופן רציונלי על פתרונות יצירתיים. כדאי לא להזדהות יתר על המידה עם הביקורת הסמויה והגלויה שנאמרת, נשמעת או מורגשת כל הזמן על התפקוד הלקוי או החלקי. לעתים יש להתעלם ממנה, שכן פעמים רבות היא באה ממקום של חוסר ידע וחוסר הבנה. במקום להיאבק ולנסות לשנות את דפוסי הפעולה והחשיבה האישיים ולהתאימם לסביבת העבודה, אפשר ליצור סביבה שבה מה שבעבר נחוה כחיסרון נהפך ליתרון. זה יעיל הרבה יותר

ממלחמה מתמדת במהות הטבעית של האדם והסביבה. חשוב לנתק את הקשר בין הפחד לעשייה, שכן לא פעם נתק כזה משפר מאוד את התפקוד. הפחד התמידי עלול להפריע לגיוס הכוחות ולאנרגיה החיובית ולשמר דימוי עצמי שלילי.

ואולם יחד עם הקבלה העצמית והעבודה עם המערכת חשוב גם לפעול לשיפור התפקוד הלקוי. הקשיים היום-יומיים בכתיבה, בקריאה ובארגון גוזלים משאבים וזמן רב, ובמשך הזמן שוחקים את האדם ואת סביבתו. חשוב אפוא לזהות את הקשיים ולמצוא פתרונות רלוונטיים. אפשר להעלות אפשרויות לפתרון יחד עם עמיתים וגם לנסות פתרונות מגוונים. גם החשיבה היצירתית יכולה לסייע, שכן לאנשים אלה יש לא פעם יכולת לחבר בין דברים שלעתים אינם נראים לסובבים אותם. זו עוצמת היצירתיות שבתוכם. חשוב להמשיך ולנסות גם אם בתחילה הדברים נראים לא מתאימים או לא רלוונטיים.

אנשים מטבעם נוטים לייחס את הקשיים שיש להם לסביבה, ולא לעצמם. במקום עבודה ייחוס זה יכול להביא לידי חיכוכים רבים. חשוב שאדם עם ליקויי למידה והפרעת הקשב יבין שהקעס והתסכול המופנים כל פי המערכת מקורם לא פעם בתסכול העצמי של על תפקודו הלא יעיל שלו. במקום לחפש אשמים, כדאי להשקיע אפוא בדרכים לשיפור התפקוד הלקוי. במקום לכעוס, להתאכזב, להרגיש חוסר אונים ולהאשים את הסיטואציה כדאי לחשוב על דרכים מעשיות להתמודד, ובכלל זה לבקש עזרה מעמיתים קרובים. העזרה צריכה להיות בגדר הסביר, ואין להעמיס את הקושי על עובד זה או אחר. כך למשל אין זה הגיוני לבקש מעובד עמית, עמוס בעבודה, שיעשה הגהה למאה עמודים, אבל אפשר לבקש ממנו לעבור על שניים-שלושה והוא בוודאי יעשה זאת ברצון. כחלק מקבלת המגבלה יש לשקול מדי פעם בפעם קבלת עזרה מובנית וקבועה למשל טכנולוגיה מסייעת או חונך מלווה.

כיום, בעקבות חוק זכויות תלמידים עם לקויות למידה במוסדות על-תיכוניים התשס"ח-2008, מנהלים יכולים לפנות למשרד התעשייה, המסחר והתעסוקה ולבקש כל מיני התאמות לאנשים עם ליקויי למידה והפרעות קשב במקום העבודה: טייפ, מסך מחשב מוגדל, חונכות, ליווי, שירותי מזכירות נוספים, השתלמות לעובדים בנושא ועוד *(לוח הוועדה לבחינת שינויים בתקנות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות התשס"ו-2006)* זו הסיבה שכיום מומלץ לחשוף את הלקות לפני המנהלים ולבקש את ההתאמות הנדרשות שיאפשרו להצליח במקום העבודה. חשיבות להכין את המעסיקים ואת מקום העבודה לקראת קליטתם של אנשים עם לקויות למידה באמצעות הסברה, הדרכה וליווי בשלבים הראשונים של העבודה (מלצר ושותפיה, 2011, עינת 2009). הדרכה מתאימה עשויה לעזור להם לראות את יתרונותיה של אוכלוסייה זו ולעזור לה להיקלט כבר מהשלבים הראשונים, שלעתים הם הקשים ביותר.

