

## "אני רואה אותך": העצמה בזוגיות עם הפרעת קשב

מאת: דורית קנובל, מטפלת ומדריכה בתחום הטיפול הזוגי והמשפחתי

נושא הגבולות הוא נושא מרכזי בכל מערכת יחסים, אך במערכת יחסים זוגית, שבה אחד מבני הזוג סובל מהפרעת קשב וריכוז, יש לו משמעות גורלית. קשה לחיות איתם עם מוסחי-הדעת האלה. בני הזוג הממוקדים, הקורסים תחת עול ניהול הבית והמשפחה, מרבים להתלונן על התנהגותו הילדותית חסרת האחריות של בן הזוג, על הכאוס שהוא מביא לחיים הזוגיים, על היעדר הגבולות שלו. ניסיונותיהם החוזרים לקבוע גבולות, להגדיר תפקידים, להשמיע ביקורת, הם דרך מקובלת, ובמקרים רבים לא מספיק יעילה, להתמודד עם הפרעת הקשב בזוגיות. דרך אחרת, שבכוחה להביא לשיפור משמעותי של החיים הזוגיים, מציעה להעצים את המערכת הזוגית על ידי מודעות לצרכים הרגשיים של כל אחד מבני הזוג.

מאז ששחר זוכר את עצמו, כל פנייה אליו החלה תמיד במילה "אל": "אל תקום", "אל תרביץ", "אל תתפרץ"... ילדותו הייתה רצופה בשאלות רטוריות, שגם הוא עצמו לא ידע לענות עליהן: "למה אתה אף פעם לא מקשיב?!", "למה אתה לא מסודר?!", "למה אתה לא מסיים מה שהתחלת?!", "למה אתה לא חושב לפני שאתה מדבר?".

"כך זה היה בילדותי, בבית ובבית-הספר, וכך זה גם היום בבית, עם אשתי", אמר לי שחר בנימה מיואשת במפגש במסגרת הטיפול הזוגי שהגיע אליו עם אשתו, ליאת.

"זה אני וזאת הפרעת הקשב שלי! ליאת ידעה את זה כשהתחתנו, ובכל זאת היא כל הזמן מנסה לתקן אותי."

"הוא משתמש בהפרעת הקשב שלו כתירוץ לכל דבר", הגיבה ליאת בזעף. "זה אומר שכל מה שנוגע לארגון וסדר בבית נופל עלי. אני שרת החוץ והפנים, אני הכל, והוא כמו ילד שלא איכפת לו מכלום. השלמתי עם זה אבל אני לא יכולה להשלים עם התגובות האימפולסיביות והצעקות על הילדים."

גם חגית, הסובלת מהפרעת קשב, הגיעה אלי למודת ניסיונות-סרק להכניס סדר לתפקוד היומיומי שלה. אמנם, כמעט כמו כל אשה שעובדת וגם מנהלת בית ושני ילדים, היא עושה חמישה דברים בבת אחת, אך לא מסיימת אף אחד מהם. היא שוכחת, דוחה, שוב מנסה להכין רשימות וסדר יום. בתחושה של הצפה וייאוש היא פונה ליואל, בן זוגה ואב ילדיה, כדי שיעזור לה להתארגן טוב יותר. אלא שיואל משתלט על הכאוס ע"י כך שהוא משתלט גם על אשתו. "הוא חושב שאני עובדת אצלו", מחתה חגית באוזני. "הוא חושב, שעל ידי כך שיגיד לי מה לעשות, הכל יסתדר. זה הופך אותי לילדה קטנה, ומשהו בי גורם לי לעשות לו דווקא!".

"ברור", השיב יואל. "לכן אני מעדיף כבר לא להתערב בכלל. פנינו אליך כי אנחנו בסוף דרכנו הזוגית, והייתי עוזב את הבית מזמן לו חשבתי שהיא תסתדר עם הילדים."

המשותף לשני הזוגות האלה, ולזוגות רבים אחרים, הוא שהדינמיקה במערכת היחסים הזוגית מפעילה בכל פעם מחדש את הילד הפגוע, הנזוף והמרדן אצל בן הזוג הסובל מהפרעת קשב, במקום לעורר את הפן הבוגר והאחראי של האישייות שלו. גם לבעלי התנהגות ילדותית מאוד יש כמה פנים, ביניהם הפן הבוגר, ובכוחה של מערכת היחסים לעודד ולחזק אותו. מדוע, אם כן, הגישה החינוכית של מתן הסברים, סיוע בהתארגנות, ביקורת (אפילו ביקורת בונה), אינה די יעילה, ואף יכולה להפעיל מחדש את הפגיעה שנוצרה בילדות?

## זוגיות בצלה של פוסט-טראומה

נוכל להבין זאת טוב יותר אם נתבונן בזכרונות הילדות שהביאו חגית ושחר אל הזוגיות שלהם: בילדותם הכאוס, הדחיינות והשכחנות שלהם, המאפיינים הפרעת קשב, יצרו בינם לבין המבוגרים מערכות יחסים רוויות כעס, תלונות, עונשים ותוכחה. לרוב ניסו המבוגרים לעזור להם להתארגן ע"י רשימות, הסברים והטפות, כאשר התייחסותם מאופיינת תמיד בגישה חינוכית-התנהגותית.

אבל שחר הילד לא רק "התנהג לא יפה". מתחת למסכת חוסר האחריות והשובבות, הוא חסר אונים, ולא הבין מדוע אינו מצליח לעמוד בציפיות לא רק של המבוגרים, אלא שלו עצמו. חגית לא הייתה נתונה רק לשבט הביקורת של הוריה ומוריה על כך שאינה מממשת את הפוטנציאל שלה. קשה היה לה באותה מידה להתמודד עם הכאב הכרוך בניסיונות עקרים לממש את הפוטנציאל הזה.

החוויות הללו יוצרות פגיעה ברמה של טראומה מצטברת בנפשו הרכה של ילד. ניתן לומר שאדם עם הפרעת קשב סובל מסוג של הפרעה פוסט-טראומטית.

השאלה שהנחתה את ההורים והמורים של חגית ושחר הייתה: כיצד לעורר את הפן הבוגר והאחראי אצלם כדי לשפר את תפקודם? אך נראה, שהניסיונות החוזרים ונשנים לפתור את הבעיה ע"י התמקדות בהתנהגות, רק העמיקו את הבעיה ויצרו מעגל סגור של "עוד מאותו הדבר". זהו אותו מעגל סגור שממשיך להתקיים במערכת הזוגית של שחר וחגית, כשבני הזוג הממוקדים נוהגים כאבא ואמא, ומנסים לחנך אותם בהסברים ופידבקים שליליים (ראה מאמרי "זוגיות עם הפרעת קשב").

## זוגיות: החוויה המתקנת

אך אפשר גם אחרת. זוגיות, זוגיות עם הפרעת קשב בפרט, יכולה להפוך לחוויה מתקנת, מרפאה ומעצימה. כיצד? ע"י הפעלת הפן העמוק, הרגשי והאותנטי באישייות של בן הזוג, אותו פן שיוצר את המוטיבציה, שדוחף אותנו לממש את עצמנו ולהיות הכי מי שאנחנו יכולים להיות, בהווה ובעתיד.

## אני רואה אותך!

זוכרים כיצד בירכו זה את זה הילידים בכוכב פנדורה בסרט "אווטאר"? לא "שלום", לא "היי", אלא "אני רואה אותך".  
האמירה הזאת היא הרבה יותר מברכת שלום. זוהי תפיסת עולם המתייחסת למהותו של מפגש אינטימי בין שני אנשים, מפגש מלא באמפתיה וקבלה את הזולת במהות שלו, כאדם אוטונומי וייחודי. תפיסת עולם זו אינה זקוקה להרבה מילים, אם בכלל. היא יכולה להתבטא במבט,

במחווה, בנגיעה, בשפת גוף, ברכות, שמעבירה חזק וברור את התייחסותו האמפתית של יואל אל אשתו ברגע שהוא נכנס הביתה, כאילו אמר: אני מזהה את רגשותיך, אני רואה את המאמצים שלך להתגבר על ההצפה הפנימית שאת חווה מול הצורך לתפקד כאמא, כאשה עובדת, לתקתק את הבית ולהתמסר לילדים. אני מקבל אותך כמו שאת, ללא ביקורת, בלי נסיון לתקן את ההתנהגות שלך, כי אני סומך על כך שאת מומחית לעצמך, ולכן תמצאי בתוכך את הפתרונות הייחודיים שלך, אם רק אצליח להמשיך לראות אותך במהות העמוקה שלך.

וחגית? מה היא חשה מול הקבלה, ההכלה, השיקוף הזה של מצבה?  
נעלמת תחושת ההצטמצמות למקום של הילדה הקטנה, השקופה, שהיתה פוקדת אותה בעקבות התעלמותו של יואל ממנה. היא מתחילה לראות בעיניו של יואל את עצמה, כמו בראי. העובדה שבעלה מכיל את מצוקתה, ומסוגל לראות אותה כפי שהיא, מרגשת אותה, מחזקת בה את החלקים הבוגרים והמתפקדים, ועוזרת לה להתכנס מחדש למקום של שליטה עם גבולות יציבים יותר.

המבט, הנגיעה, מחוות ה"אני רואה אותך" של ליאת ישדרו לבעלה: אני מבינה את תחושת הייאוש שאתה מתמודד איתה כל יום בעבודה, כשאתה מגלה ששוב הגבת לבוס שלך מתוך דחף רגעי ולא מתוך שיקול דעת. אני מסוגלת להכיל את כל התחושות הקשות האלה שלך, שחר, בלי להוכיח אותך ובלי להציע לך פתרונות, כי אני יודעת שמטרתן של העיצות האלה היא ב"ס"כ להרגיע את תחושת חוסר האונים שלי עצמי. אני מבינה כמה קשה לך לשאת אצל הבן שלנו את אותה התנהגות מול סמכות, וזו הסיבה שאתה כועס עליו כל כך.  
שחר קולט את השדר. נרגעת בו התחושה של הילד הנזוף וחסר האונים, שהתנער מאחריות כדי להרגיע את כאב ההשפלה שחווה מול הבוס, כמו אז בילדותו. מתעורר בו מחדש החלק הבוגר, שמוכן לקחת אחריות ולהסיק מסקנות. נרגע שחר הכועס על הראי שמעמיד לו בנו ההיפראקטיבי והאימפולסיבי, ומתעוררת בו מחדש היכולת להכיל את המצוקה של הילד שלא מצליח להרגיע את עצמו מול הצונאמי שמציף אותו מבפנים.

ליאת ויואל לא אימצו מיד את גישת ה"אני רואה אותך" שהצעתי.  
בראשית המפגשים שלנו הם הגיבו כפי שקורה כמעט בכל טיפול בבני זוג שמתמודדים עם הפרעת קשב: הם התקשו לקבל את ההזמנה שלי להעביר את מוקד השינוי מדפוסים התנהגותיים לעולם הרגש במערכות היחסים שלהם.  
"אם אפסיק להעיר לשחר", נימקה ליאת, "הוא יקבל את זה כסימן שהכל בסדר, ולא יקח יותר אחריות על כלום".

"כששחר מוצף רגשית מחרדה", הסברתי לה, "הוא מתקשה לארגן את עולמו הפנימי והחיצוני. הצפה רגשית מחרדה מתבטאת בהצפת המוח באדרנלין. כמו ברכב שלך, שלא נדלק בגלל שהמנוע מוצף בדלק. במצבים כאלה היכולת לחשוב בצורה בהירה ולהפעיל שיקול דעת נפגעים עד כדי תגובות אימפולסיביות ואיבוד שליטה. הנוכחות וההכלה שלך – לפעמים ללא מילים, לפעמים כשתשאלו אותנו על תחושת ההצפה שלו – יכולות להוריד את רמת החרדה ולהחזיר בהדרגה את שיקול הדעת המאוזן."

"כשחגית המיואשת מרימה ידיים בשש בערב", הסברתי ליואל, "תחושת חוסר האונים, ההצפה והקושי לגרום לילדים לשמוע בקולה, מפעילים אצלה מחדש את התחושה כאילו היא שקופה, כאילו הידלדלו כוחותיה, ורמת האנרגיה שלה צונחת עד כדי רצון לברוח למיטה ולישון. פנייה שלך אליה, שתבהיר לה שאתה רואה אותה ואת המצוקה שלה, תתדלק אותה באנרגיה חדשה ותעזור לה להחליף את חוויית ההידלדלות בתחושה של עצמיות מוצקה יותר."

## ומה איתי?

בן הזוג הסובל מהפרעת הקשב אינו היחיד העומד חסר-אונים מול הצפה בגירויים פנימיים וחיצוניים. גם עבור בן הזוג הממוקד חזרה לבית השרוי בכאוס לאחר יום עבודה מתיש, היא חוויה מציפה ומעיקה. הוא חש כאילו הגירויים מבחוץ פלשו אל תוך הגבולות האישיים וחדרו לו לווריד. זה גם מה שחשה ליאת. הדרך שלה להתמודד עם ההצפה שלה היא תוקפנות וכעס על התנהגותו של שחר כלפי בנם. יואל, לעומתה, נוהג לשמור על עצמו בפני פלישה על ידי התנתקות וניכור.

כמו בני זוגם, גם יואל וליאת זקוקים להכלה ובעיקר להערכה על תפקודם במצבים, שהם לעיתים בלתי אפשריים. גם לבן הזוג הממוקד והאחראי יש פן ילדי, שרואה בבת הזוג הורה, שממנו הוא זקוק לליטוף ועידוד, וגם להבנה והכלה של הרגשות השליליים. גם הם נושאים בקרבם חוויות ילדות כואבות, שעלולות להיות מופעלות מחדש במערכת הזוגית, וגם עבורם זוגיות יכולה להיות חוויה מתקנת ומעצימה.

זה יקרה כאשר שני בני הזוג ישכילו לבנות אותה כך, שלא תהיה ממוקדת רק בביטוייו של הפן ההתנהגותי, אלא בעיקר מודעת לצרכים הרגשיים של כל אחד מבני הזוג ושל המערכת המשפחתית כולה.

עבור רבים מהזוגות שחיים בזוגיות עם הפרעת קשב יכול השינוי המתואר כאן להיראות כבלתי אפשרי, והמשימה כולה – כטיפוס על הר גבוה מדי. אך בליווי איש מקצוע המשימה הזאת בהחלט אפשרית וההצלחה בה יכולה לשפר לאין ערוך את חיי הזוג והמשפחה כולה.