משפחה בהפרעה

גלית פיטובסקי־יצפאן, בעלה אלי ושלושת ילדיהם מאובחנים כולם כבעלי סוגים שונים של הפרעות קשב וריכוז. במקום להשתגע מהחיים באי־סדר תמידי, רועש ומאושר, עושה יצפאן קריירה כמטפלת בהפרעות קשב וממלאת את הרצאותיה בשלל דוגמאות משעשעות מהבית – ואף פעם לא חסרות לה כאלה

סמדר שיר | **צילום: טל שחר**

בכל דקה משעות היממה מהדהדת בבית משפחת יצפאן שאלה קבועה – איפה? "תמיד יש מישהו שמחפש משהו, שמתי־שהו נעלם לאנשהו", אומרת גלית פיטו־בסקי־יצפאן, שמנצחת על מבצע החיפושים בהומור ובשלווה הנובעים לא רק מעבודתה כמטפלת בהפ־רעות קשב וריכוז. במהלך לימודיה לתואר השני גם היא עצמה אובחנה. "יש לי בי־איי מסמינר הקיבוצים, אם־איי מלסלי קולג' ואת התואר ADHD קיבלתי מהבית!" היא מכריזה על הבמה בהרצאות שהיא מעבירה.

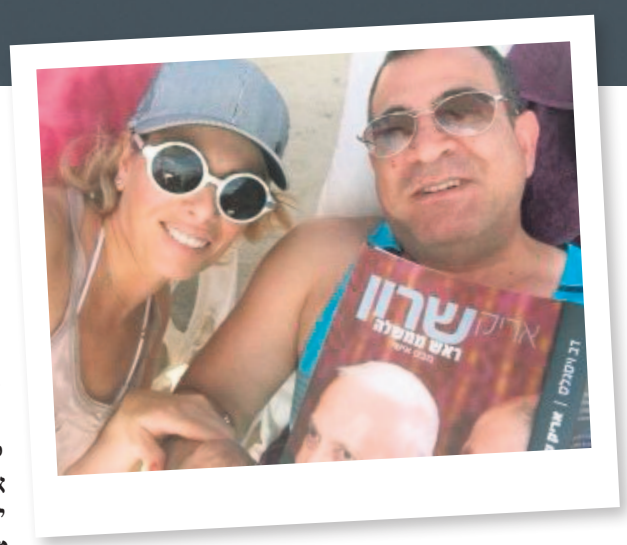
"עכשיו זה רשמי, כל המשפחה שלנו בהפרעה", היא אומרת, ומיד מתקנת. "מיסי, החתולה שלנו, היא היחידה שלא הצלחנו להדביק בהיפראקטיביות שלנו. היא מרגיעה את כולנו".

"כולנו" זה אלי יצפאן ושלושת ילדיהם (עידו, 17, נועה, 13 ונטע, 9), המכסכים בהרצאה "אבידות ומציאות" שהיא מעלה בכנסים של אנשי מקצוע (מורים, פסיכולוגים, מטפלים) והורים ברחבי הארץ. בחלקה הראשון היא מביאה סיפורים מהבית ובהמ־שך מספרת על דרכים שמצאה, יחד עם מטופליה, כדי להתמודד עם המציאות הלא פשוטה של הפר־עת הקשב והריכוז. "גם כיום, כשהמודעות לנושא הזה גברה, אנשים חושבים שהפרעות קשב וריכוז הן מילה נרדפת לקשיים בלימודים, אבל זו לקות שפו־גשת אותך בכל תחומי החיים – בזוגיות, בהורות, בעבודה ובחברה, ולהיות אמא עם הפרעה למשפחה שלמה עם הפרעה זה הכי מסובך. מצד שני, הם הכי מבינים אותי ואני הכי מבינה אותם".

> "אלי ואני מאוד דומים. שנינו מתחילים דברים ולא מסיימים, ולמדנו לחיות עם זה. הוא למד לארגן את הכיור ולשטוף את הכלים. אבל למדיח הוא לא מסוגל להכניס אותם. זה התפקיד שלי"

פיטובסקי־יצפאן (44), ילידת רמת־גן, ידעה מאז ומתמיד שיש משהו שמפריע לה להתרכז בלימודים ובגללו היא אפילו לא מעזה לדמיין מה יהיה המק־צוע שלה בבגרותה. "תשומת הלב של הוריי הייתה נתונה לאחותי שנולדה עם מחלה נדירה וכשהיא נפטרה בגיל תשע, כשהייתי בת 11, החיים לימדו אותי לחיות. לא חלמתי רחוק מדי. מאבי ז"ל ירש־תי את האופטימיות והמשכתי לחייך למרות הכאב והאובדן".

יחד עם חבריה מהצופים היא המשיכה לנח"ל, עבדה בבתי ילדים בקיבוצים ובתום לימודי חינוך מיוחד בסמינר הקיבוצים נשלחה להתמחות בגן הילדים של רותי סויסה, בתה של הזמרת יפה ירקו־ני, שהייתה נשואה למאיר סויסה. "מהר מאוד הפכ־נו לחברות טובות, וכשמאיר הגיע לבקר בגן הוא אמר, 'אני אמצא לך שידוך' ושאל אותי באיזה ערב אני לא ממלצרת".



היא הייתה אז בת 26, יצפאן היה בן 30 ("עוד לא כוכב") ואחרי פגישתם הראשו־נה במסעדה היא הודיעה לסויסה שזה לא מתאים לה, "אבל אלי לא ויתר. הוא הזמין אותי לראות הופעה שלו ושל סויסה בבית החייל ואמא שלי אמרה לי 'מה אכפת לך? תלכי, תצחקי, לא יהיה מצחיק – תחזרי הביתה'. אלי הושיב אותי בין שני חיילים, הניח עליי את התיק שלו עם הסלולרי הענ־קי, צחקתי מאוד בהופעה ומאז אנחנו ביחד. אחרי שבועיים נסענו עם רותי ומאיר לניו־יורק. הם נעלמו לנו, בילינו עשרה ימים מטורפים וכשחזרנו ארצה לא חיכיתי להז־מנה ממנו. דפקתי בדלת הדירה של אלי ושא־לתי מתי הוא ישכפל לי מפתח. כמה חודשים לאחר מכן אביו של אלי נפטר ואת המשפחה המורחבת שלו הכרתי בשבעה".

המפוזרת מכפר אז"ר

כשנולד עידו, בנם הבכור, הם הלכו לטיפול זוגי. "חשבנו שהבעיה היא בינינו עד שהבנו שהקושי שלנו הוא בגידול הילד. עידו היה תינוק מאוד קשה, הוא לא ישן בלילות, השמיע קולות צורמניים והיה נרדם

רק כשאבי לקח אותו לראות מטוסים נוחתים. כשה־לכנו לחברים התפללתי שהוא לא ישבור את כל הצעצועים. באותה תקופה עוד לא הבנתי מה זה ויסות חושי, רק חיבקתי אותו כדי שיירגע. בגיל חמש הוא אובחן כבעל הפרעת קשב וריכוז ומאז עלינו על איזושהי דרך".

כשהתבקשה להחליף מורה בבית ספר לילדים עם הפרעות נפשיות קשות, נשבתה. "אמנם לימד־תי עברית וחשבון, אבל נחשפתי לכל ההפרעות הנפשיות שקיימות בספר, המצאתי להם משחקים וגייסתי את כל החלקים הטיפוליים שבי כדי להגיע לילדים שלא יכולים לתקשר עם הסביבה. בחדר השינה, ליד המיטה שלי, הנחתי את טופסי ההרשמה ללסלי קולג' ומדי שנה, כשראיתי כמה שאלות צריך למלא, נבהלתי והשלכתי אותם לפח".

המפנה התחולל כשהם עברו לרמת־השרון. "שאלתי בשכונה מה עושות כאן הבנות ואמרו לי 'טריאתלון'. על המקום חטפתי חום", היא צוחקת. "לא ידעתי לשחות, לא ידעתי לרוץ, ואת האופניים אבא שלי החרים לי בגיל שבע בגלל שנכנסתי לרחוב של 'אין כניסה'. אבל נסחפתי למוטו של 'כל אחת יכולה' והספורט לימד אותי שבאמת אין גבולות. אחרי הטריאתלון השני מילאתי את הטפסים לתואר שני בטיפול בדרמה ובחרתי לי יעד חדש – ריצת מרתון, 42.2 ק"מ. באימונים, כשהגעתי לקילומטר ה־20, שמעתי את הקולות שליוו אותי בילדותי כמו 'את לא מספיק טובה, תפסיקי, בשביל מה לך?' עם הזמן התיידדתי עם השדים האלה, וכשהגעתי לקו הסיום ראיתי את השדים מוחאים לי כפיים. מאז, בכל פעם שאני רואה שד אני מנסה להפוך אותו לשדון קטן".

במסגרת הלימודים היא הנחתה קבוצה של בני 60 שרק עכשיו אובחנו כבעלי הפרעת קשב ולתזה שלה קראה "ארץ לאיבוד" מפני שזו הייתה התחושה המרכזית שהם העלו – חוויית העולם באיבוד דרך. את ההתמחות היא עשתה במרפאת קשב וריכוז בגהה וביקשה לעבור אבחון. "כשקיבלתי את החותמת הרשמית כל החתיכות של הפאזל הסתדרו לי בראש. יכולתי בקלות להיכנס לעמדה של מתבכיינת, אבל איך היא הייתה מקדמת אותי? במקום לקטר התח־לתי להתנדב בעמותת 'קווים ומחשבות' להפרעת קשב, שבה פגשתי את השחקנית אלינור סלע. היא שמעה ממני מה זה הפרעת קשב ומיד אמרה לי, 'את חייבת לכתוב, לכי תכתבי את כל מה שסיפרת לי ועוד כמה חודשים את עולה על הבמה'. אלינור נתנה לי ראשי פרקים ולוחות זמנים, הוסיפה וערכה וסי־דרה, והיא לא נעלבת כשאני אומרת שנעזרתי בה כמו בכלב נחייה. וזהו, יצאתי מהארון!"

להרצאה קראה "אבידות ומציאות" כשם האתר הפופולרי שלה (lost&found.co.il), שאותו גם קיעקעה על זרועה הימנית, "מפני שזו המהות של חיי. זה מה שמרגיש כל אדם בעל הפרעת קשב וריכוז. זו לקות שקופה, ומי שלא מכיר אותה יגיד לך, 'תתרכזי קצת יותר' או 'תחנכי את הבן שלך יותר טוב'. אנשים לא מבינים שזה לא משהו התנה־גותי, אלא קושי נוירולוגי. אני יודעת שהבן שלי לא מסוגל לעמוד חצי שעה בטקס מפני שגם אני לא מסוגלת לעמוד בתור כי הגוף שלי זקוק לתנו־עה. כשאני מסתכלת על הקעקוע אני רואה את ה'פאונד' וה'לוסט' בצד. בהרצאה הקהל עובר איתי מסע מאיבוד לעיבוד, אני נותנת כלים חשובים להתמודדות עם הלקות ובחלק השני אני מתארת את עצמי כמהדורה הנשית של המפוזר מכפר אז"ר".

תני דוגמה.

"תמיד קורה לי משהו. אני יוצאת מהבית כדי לקנות משהו לילדים וחוזרת בלי הקנייה. אני נכנ־סת למטבח ולא מוצאת את הכף שאיתה אני מבש־לת. בבית שלנו אף פעם אין כפות כי תמיד יהיה מישהו שייקח כף וישכח אותה במקרר, מפני שאנ־חנו מוסחים בקלות ועושים טעויות טיפשיות. הבת שלי חיפשה את השלט של הטלוויזיה ומצאה אותו אחרי יום בקופסת העוגיות. אני חותמת לילד על אישור יציאה לטיול והוא לוקח את האישור לתיק, אבל בדרך עוצר בשירותים והאישור נשאר שם".

אז מה עושים?

"חברה שלי, שמומחית באמונות תפלות, יעצה לי להפוך כוס כדי להיזכר איפה שכחתי משהו, אז במטבח שלנו יש תפאורה קבועה של כוסות הפוכות, ולפחות פעם בשבוע אני רצה לגינה עם סיר שעולה באש מפני שהאורז נשרף. זה מתסכל ומתיש, אבל למרות הקשיים אני אישה אחראית, עובדת, מגדלת שלושה ילדים, אלי הוא הילד הרביעי, הבית מתו־קתק, וזה קורה בזכות התארגנות מדוקדקת. בבוקר אני קמה שעה לפני הילדים, יוצאת לרוץ בים ובש־בע אני כבר בחזרה בבית, רגועה".

"כשהגעתי לקילומטר ה־20 במרתון, שמעתי את הקולות שליוו אותי בילדותי כמו 'את לא מספיק טובה, תפסיקי, בשביל מה לך?' עם הזמן התיידדתי עם השדים האלה, וכשהגעתי לקו הסיום ראיתי את השדים מוחאים לי כפיים"

לסלוח לעצמי

את אורח החיים של משפחה בהפרעה היא מתארת בהומור. "בארוחת שישי בבית שלנו אין דבר כזה לשבת סביב השולחן יותר מעשר דקות, גג רבע שעה. בבית שלנו יש בלגן, המגבות על הרצפה, כל הדלתות פתוחות כאילו שלפני רגע היה אצלנו גנב, אף אחד לא סוגר כלום, אבל מהעבודה הטיפולית עם ילדים הבאתי את המושג 'סגור מסלול'. למזוג שוקו לכוס זה מסלול כי הבקבוק נפתח, המכסה על השיש, המקרר פתוח והכפית זרוקה על השולחן. המונח הזה מבהיר מה צריך לעשות לפני שעוברים למסלול הבא. כשהולכים לאירוע משפחתי ברור לנו שלא נצליח לשרוד, אז אנחנו מסמנים אחד לשני מתי מיצינו וכשמישהו עושה את הסימן הזה כולם פורשים אחריו. העובדה שיש לי לקות כמו של היל־דים עזרה לי לאהוב את עצמי ככה ולאהוב אותם ככה, למרות שמדי פעם אני מאבדת את השליטה וצועקת, 'תפסיקו להפריע בכוונה'. שמח אצלנו".

לדבריה, כל בני המשפחה מאובחנים כבעלי הפרעת קשב וריכוז, אך אצל כל אחד מהם היא מתבטאת בדרך שונה. "אלי ואני מאוד דומים. שנינו מתחילים דברים ולא מסיימים, ולמדנו לחיות עם זה. כשהתאמנתי למרתון הייתי חייבת לשכב לישון ביום שישי בשמונה בערב, כדי לקום לאימון השבת בארבע בבוקר, וכיוון שאלי לא רצה לוותר על הארוחה הוא למד לארגן את הכיור ולשטוף את הכלים. אבל למדיח הוא לא מסוגל להכניס אותם. זה התפקיד שלי".

את בעד תרופות?

"אני בעד מה שעוזר לילד. תרופה יכולה לעזור לילד לבטא את החוזקות שלו, ולשפר את המעמד שלו גם בלימודים וגם בחיים החברתיים. לתרופות עלולות להיות תופעות לוואי, אבל יש הרבה תרופות ולפעמים לוקח זמן עד שמוצאים את מה שמתאים. אני נעזרתי בטיפול תרופתי כשכתבתי את התזה שלי. בלעדיו לא הייתי מסוגלת לשבת יותר מעשר דקות מול הדף. הרי גם את הסרט הכי מעניין בעו־לם אני לא מסוגלת לראות עד הסוף".

מה דעתך על הטענות לאבחון יתר של הפרעות קשב?

"לא יודעת. אני לא מאבחנת. יש יותר מאובחנים כי יש יותר מודעות לבעיה וגם מבוגרים יותר מתא־בחנים, אז באופן טבעי כמות המאובחנים עולה".

בעלך נתן לך טיפים לאיך לעמוד מול קהל?

"אלי וגם אחי, שי פיטובסקי, שהוא במאי 'הצעי־רים של הבימה', עדיין לא ראו את ההרצאה. אני מתביישת, הם כאלה מקצועיים. אבל שניהם נותנים לי תמיכה רגשית כדי שלא אברח".

את תמיד צוחקת?

"לא, החיים הם לא במה. כשאני שוכחת את חבילת הבשר הטחון על השיש זה מרגיז מאוד, אבל למדתי לסלוח לעצמי. החוכמה של המשפחה שלנו היא לקחת את הסיטואציות הכי מעצבנות, להסת־כל עליהן מזווית אחרת ולהיקרע מצחוק. האם אנחנו משפחה מושלמת? לא, אנחנו משפחה שמת־מודדת עם קשיים. האם אני אמא מושלמת? ממש לא. ביום ההולדת ה־17 של עידו כתבתי לו, 'אני האמא שאומרת לבן שלה מזל טוב יום לפני התאריך, שתמיד לוקח לה דקה להיזכר באיזו כיתה אתה, שנוסעת לסדנה של שלושה ימים עם נעל אחת, אני האמא שמרשה לעצמה להיות עצמה'. אז נכון, בעלי טוען שלפעמים אני מתפקדת על חצי קלאץ', אבל אחרי שלושה ימים עם הילדים גם הוא אומר שמגיע לי אוסקר".

ואם היו מגישים לך שיקוי קסם להעלמת ההפרעה?

"לא הייתי שותה. הפרעת קשב וריכוז היא לא מתנה, היא קושי אמיתי, ויכול להיות שבלעדיה היה לי הרבה יותר קל בחיים, אבל הפרעת הקשב שלי הפכה אותי לדינמית, מלאת מרץ ומתעקשת לחלום ולהגשים. היא נתנה לי את היכולת לחשוב באסו־ציאציות, לדמיין וליצור והכי חשוב – בזכות החלק הפגיע שבי הפכתי למטפלת יותר טובה". ★

5 טיפים למשפחה בהפרעה

1. להתעקש לחפש ולמצוא את הטוב, גם אם הוא מסתתר. מתחת לכל קושי קיים משהו שרוצה להתגלות.
2. הומור, הומור ושוב הומור. נסו לצחוק על עצמכם, להעלות בכתב את הפשלות שלכם, לצלם את מה שנופל ונשבר. תנו שם טוב למה שקורה לכם.
3. שחקו עם הילדים, שירו בבית, תרקדו, תמצאו את מה שעושה לכם הכי טוב. ילדים עם לקות בקשב זקוקים למגע ועזרה כדי למצוא את הטוב שבהם.
4. סלחו לעצמכם – ולהם.
5. מצאו אנשים בסביבה הקרובה שאוהבים אתכם כמו שאתם.

צילום: **אדרת אליישיב**
שיער: **ניסים פרץ** (לולה), בגדים: **דנה הראל**, תכשיטים: **LK ליטל קלמנסון**