אתגרי התפילה בחברת ADHD

מחקרים מצביעים על כך שבין חמישה לחמישה עשר אחוזים מן התלמידים מתמודדים עם הפרעת קשב והיפראקטיביות (ADHD), ולפחות מחציתם ימשיכו להתמודד עם תסמיניה בבגרותם (Sibley, Swanson, Arnold, Hechtman, Owens, Stehli, Abikoff, Hinshaw, Molina, Mitchell, Jensen, Howard, Lakes, Pelham, and the MTA Cooperative Group, 2016). המאפיין העיקרי של ההפרעה הוא חוסר יכולת לקיים קשב ממוקד ושליטה בהתנהגות למשך פרקי זמן ממושכים בהיעדר סביבה ממריצה או מתגמלת מאוד (Barklay, 1997). זאת ועוד, למתמודדים עם ADHD יש קושי ניכר בסינון גירויים, וכתוצאה מכך מידע שאינו רלוונטי במיוחד לביצוע פעולה אינו נחסם מלהפריע לביצועה (Brodeur and Pond, 2001).

הרב חיים סולובייצ'יק (2007) תיאר שני היבטים של כוונה בתפילה. ראשית, על המתפלל לראות את עצמו כעומד בפני מלך העולם. שנית, המתפלל חייב להתרכז ולהבין את פירוש המילים הנאמרות. שני תנאים אלה הנדמים כפשוטים לכאורה מאתגרים מאוד עבור מבוגרים ואף יותר מכך עבור ילדים ומתבגרים. האתגר גדול פי כמה עבור תלמידים המתמודדים עם ADHD. כל אחד מתהליכי התפילה המתוארים בידי הרב חיים כחיוניים לצורך כוונה נפגע מאוד אצל האדם המתמודד עם ADHD.

במאמר זה ננסה להבליט את החסרים הקוגניטיביים הספציפיים הנוגעים לתפילה ולהציע התאמות שעשויות לאפשר תפילה משמעותית ורלוונטית יותר.

הבה נבחן אלו תהליכים קוגניטיביים דרושים כדי להתפלל.

**העמידה בפני אלוקים**

לגבי דרישתו הראשונה של הרב חיים, האדם נדרש להפיק מזיכרונו דמות או תפיסה של הנוכחות האלוקית. יהיו אנשים שיעלו בעיני רוחם דמות של ישיש בעל זקן לבן ארוך. אחרים ידמיינו את ענני הכבוד שהקיפו את בני ישראל במדבר או את עמוד האש. אחרים יסתמכו על תפיסה של 'אינו דמות הגוף ואינו גוף' כדי שלא לייחס לאלוקים תכונות אנושיות. בכל מקרה, זוהי פעולה אקרובטית עבור מערכת הקשב מכיוון שהיא מחייבת המשגה של הבלתי נתפס. תיאוריית ההתפתחות הקוגניטיבית של פיאז'ה מזהה חשיבה מושגית כשלב האחרון והמורכב ביותר של ההתפתחות הקוגניטיבית (Piaget, 1997 ; Brain and Mukherji, 2005); שלב של תפקוד קוגניטיבי המתחיל להתפתח רק בגיל 12. מחקרים עדכניים יותר מצביעים על כך שאצל רובנו חשיבה מושגית מתחילה להופיע רק באמצע שנות העשרה (Mcleod, 2013). מן ההיבט ההתפתחותי, ברור שרעיון העמידה בפני אלוקים מאתגר עבור כולנו. למתמודדים עם ADHD הוא מבהיל.

זאת ועוד, היכולת לדמיין עמידה מול נוכחות אלוקית דורשת שימוש בפעולה נוירולוגית ביצועית הנקראת זיכרון עבודה. זיכרון עבודה הוא תהליך קוגניטיבי שבו אנחנו מנגישים מידע ממערכת הזיכרון שלנו ו'מחזיקים אותו' במודעות שלנו כדי לבצע פעולה מסוימת באופן יעיל ((Baddeley, 1986. דוגמה פשוטה היא היזכרות במספר טלפון והחזקתו במודעות שלנו למשך הזמן הנחוץ כדי לחייג אותו. כדי להתמקד בנוכחותו של אלוקים, עלינו לא רק להנגיש דמות של אלוקים מזיכרוננו אלא שעלינו להתמיד במודעות אליה כאשר בו בזמן אנחנו מתפללים. לאור הפעולות המושגיות שתוארו בידי פיאז'ה מצד אחד והתפקוד הביצועי של זיכרון העבודה מצד שני, הרי שהדרישה הראשונה והבסיסית של הרב חיים היא מטלה מאתגרת ביותר.

**להתמקד במילים**

לגבי הדרישה השנייה שתוארה בידי הרב חיים ביחס לתפילה, יש צורך להתרכז בפירוש המילים הנאמרות. מטלה כביכול ברורה ופשוטה זו היא למעשה אתגר נוירולוגי קיצוני שאפשר לפרק אותה לכמה מרכיבים.

*פענוח מילים*. קריאה כרוכה בתהליך שבו המוח מפענח מילים על ידי פירוקן ליחידות קטנות הנקראות פונמות. אם אנחנו לומדים לקרוא את המילה כלב, המוח שלנו ינתח את המילה ויפרק אותה לפנומות של כֶּ-לֶ-ב. לאחר הניתוח, המוח מסוגל למזג את האותיות למילה שלמה – כלב. מחקרים בתחום המוח מצביעים על כך שהשלבים הראשונים של הקריאה כרוכים במעורבות רבה של האונה הפרונטלית, האזור האחראי לחשיבה מודעת ומכוונת ((Buchweitz, Mason, Tomitch and Just, 2009. לאחר שרכשנו את מיומנות הקריאה, תפקידה של האונה הפרונטלית הופך למשני בתהליך הטכני של פענוח מילים, והתהליך נעשה אוטומטי יותר. בשלב זה, יש מאמץ מנטלי ניכר לצורך התמקדות בפירוש המילים הנקראות. עבור המתקשים בקריאה, רוב המאמץ הקוגניטיבי מושקע בתהליך הטכני של הפענוח. גם אם הם מצליחים לקרוא את המילים, רמת ההבנה נפגעת בצורה ניכרת ברוב המקרים (Shaywitz, 1996).

*סינון קשב*. ההתרכזות בפירוש המילים דורשת סינון ניכר של גירויים שאינם רלוונטיים. מבחינת תפקוד המוח, לאונות הפריאטליות יש תפקיד חשוב ביכולתנו להפריד את הגירוי המבוקש מרעשי רקע שאינם רלוונטיים. האונות הפריאטליות נוטות לחסום גירויים שאינם רלוונטיים כדי שהאונות הפרונטליות יוכלו להתמקד בהבנה (Edin, Klingsberg, Johannson, McNab, Tegner & Compte, 2009).

**ADHD'' של תפילה**

אף שלאנשים המתמודדים עם ADHD יש חסרי קשב קיצוניים, מחקרים מצביעים על כך שבשני העשורים האחרונים, היכולת לווסת תהליכים קוגניטיביים כדי לבחור בצורה נבונה וכדי לרסן החלטות או התנהגויות שאינן מתאימות פחתה בצורה ניכרת אצל רוב האנשים. הפגזת הגירויים המתמדת יצרה עומס יתר על מוחנו והתפקוד היעיל נפגע (Levitin, 2014).

כאשר מערכת הקשב אינה פועלת ביעילות, אדם נוטה להרגיש שהוא מוצף בגירויים קוגניטיביים. קשה מאוד להתמקד במחשבה מסוימת לאורך זמן כאשר המוח מעבד מחשבות מרובות בעת ובעונה אחת. תהליך זה של עומס יתר קוגניטיבי קיים במיוחד בחברה הטכנולוגית המתקדמת שלנו שבה 'ריבוי משימות' נתפס כצורת תפקוד מצויה ונורמטיבית. למעשה המוח שלנו אינו ערוך לבצע בו בזמן שתי מטלות הדורשות חשיבה מודעת. כאשר ננסה לעשות זאת, רמת הביצוע תהיה נמוכה.

דוגמה חריפה ומסכנת חיים לכך מתרחשת בעת הנהיגה ברכב. למרות השיפור בתנאי הכבישים, יש בישראל עלייה ניכרת בשנים האחרונות בכמות תאונות הדרכים והנפגעים בכבישים. מחקרים מראים שריבוי משימות תוך כדי נהיגה מעלה באופן ניכר את הסיכון לתאונות ולנפגעים (Strayer, Drews & Johnston, 2003).

בנוגע לתפילה, הנטייה לריבוי משימות יוצרת קושי עצום. מכיוון שאנו מוצפים בגירויים רבים כל כך באופן קבוע, אין למוח שלנו ניסיון רב בהתמקדות ממושכת בגירוי אחד. לכן ההתרכזות בהבנת הנקרא למשך פרק זמן בלי הסחת דעת נחווית כמוזרה ולא נוחה. דרוש מאמץ רב כדי להשקיט את זרם התודעה שהורגלנו אליו ולהתמקד בפיסות מידע ספציפיות ומבודדות. כתוצאה, אין זה נדיר שאנשים מוצאים את עצמם ממלמלים בלי דעת את מילות התפילה ופתאום שמים לב שהם 'חולמים בהקיץ' במקום להתרכז בתפילה עצמה.

לגורמים הנוירולוגיים והסוציולוגיים המתוארים לעיל יש השפעה ניכרת על החברה שלנו בכלל ועל תפילה בפרט. כחברה, נעשינו יותר אימפולסיביים. מחקרים מצביעים על כך שלמרות ממוצע אינטליגנציה גבוה יותר, נצפתה ירידה ניכרת בתפקוד קוגניטיבי הקשור לשליטה עצמית ( ). אנחנו אימפולסיביים יותר ופחות מסוגלים לרסן דחפים ולשלוט בהתנהגותנו לעומת התנהלותנו בעשורים קודמים. אנחנו זקוקים לסיפוק צרכינו תוך זמן קצר יותר מאשר הורינו וסבינו. מובן שנטייה מדאיגה זו עלולה להביא לכך שכוונה בתפילה תהיה קשה יותר להשגה, פחות מתגמלת והרבה פחות שכיחה.

כל אחד מן הגורמים הנוירולוגיים הללו ממלא תפקיד נכבד ביחסנו הפסיכולוגי לתפילה. ברמה היסודית ביותר, תפילה אמורה למלא צורך בסיסי של חיבור למהות אלוקית חומלת המתעניינת בקיומו של כל יחיד ויחיד. מצד אחד, הכרה זו אמורה להגביר את הערכתנו העצמית, שהרי המחשבה שריבון העולמים מתעניין בכל אחד מאתנו מעניקה לנו חשיבות. אני נזכר בעובדת ניקיון בבית החוליםVeteran's Administration Hospital בקליבלנד, אוהיו, בתקופת הסטז' שלי בפסיכולוגיה קלינית, שענדה סיכה ועליה היה כתוב "אני שווה יותר מזהב כי אלוקים אינו בורא זבל."

למרבה הצער, ההערכה העצמית המוגברת הזו מתנגשת בחוויית חוסר מסוגלות וניכור השכיחה היום לגבי תפילה. כאשר איני מצליח להתרכז או כשאני ממלמל מילים שאיני מבין, אני מוצף בתחושות של חוסר מסוגלות.

**תפילה עבור תלמידים**

המדיניות של תפילות חובה בבתי הספר היהודיים (Jewish day schools) בצירוף גורמי הסטרס הנוירולוגיים המשפיעים על כל אחד מאתנו היום, עלולים להפוך את התפילה לחוויה של תסכול וכישלון. אם אני רואה את עצמי כמי שאינו מסוגל לעמוד בדרישות הבסיסיות של תפילה, אני חווה פיחות בתחושות המסוגלות והיעילות שלי. מדובר בצרכים פסיכולוגיים בסיסיים המקבילים לצורך בחמצן במישור הפיזי (Jarvis, 2004). אם נראה לי שאני חווה תפילה כפחות משמעותית לי מאשר לחבריי, לא רק שאני חווה ניכור כלפי חוויית התפילה אלא שאני חווה את עצמי כמנותק מהקבוצה שאני אמור להשתייך אליה. יש פגיעה בתחושות ההתקשרות והמשמעות שלי; שני צרכים פסיכולוגיים נוספים אלה נחשבים לחיוניים לתחושת רווחה פסיכולוגית (Tuber, 2008). ובסופו של דבר, אם תפילה נחווית כחוויה מעיקה ולא נעימה, אני משייך אותה לתחושת עונג מופחתת שגם היא סותרת צורך בסיסי של בריאות פסיכולוגית (Felluga, 2011).

לפני שאתאר שיטות להתמודדות עם בעיית התפילה, יש עוד מציאות נוירולוגית שעל מחנכים במיוחד להיות מודעים לה. המוח שלנו מתפתח מאחורה לקדימה (Jensen and Nutt, 2015). משמעות הדבר היא שכישורים מסוימים הדרושים להשגת התמקדות תקינה בתפילה עדיין אינם מפותחים התפתחות מלאה בילדים, והם מפותחים רק בשמונים אחוזים מהתפתחותם המלאה אצל מתבגרים. כשאנו מצפים מילדים ומתבגרים שיתפללו כמו מבוגרים, אנחנו יוצרים שדה פעולה בלתי מאוזן שיש לו לעתים קרובות השלכות שליליות ביותר על יחס תלמידים לתפילה.

בעקבות הקשיים הרבים הנוגעים לתפילה בחברה שלנו, אני מציע את ההצעות הבאות למחנכים ולאנשים המעוניינים להפוך את התפילה לחוויה משמעותית יותר עבור האדם החי במאה העשרים ואחת. הצעות אלה מבוססות על ניסיוני האישי, על סמינרים שערכתי למשתתפים שרוצים לשפר את חוויית התפילה שלהם, ועל עבודתי במשך שלושה עשורים עם ילדים, מתבגרים, ומבוגרים המתמודדים עם ליקויי קשב וכתוצאה מכך תפילה עבורם היא מבהילה במקרה הטוב והרסנית במקרה הפחות טוב.

1. יש לשוחח על בעיית התפילה עם הרב האישי שלך. מכיוון שתפילה יהודית היא חובה הלכתית, חיוני שהיחיד יקבל הכוונה ממדריך רוחני שיסביר לו כיצד יוכל לעמוד בדרישות ההלכתיות של תפילה באופן שאינו בלתי סביר או מחמיר מדי. מניסיוני, רוב האנשים אינם מודעים לכך שקיימת גמישות ניכרת מבחינת האורך והתוכן הנדרשים בתפילה. הדרכה רבנית המבוססת על מודעות ליכולות האישיות של היחיד מאפשרת לרבים להמשיך ולהתפלל מבלי לחוש שהם מבזבזים את זמנם או גורמים צער לאלוקים.
2. חפש מניין או קבוצת מתפללים ה'תפור' למידותיך הנוירולוגיות והרגשיות. כיום, אף בתוך העולם ההלכתי, יש מגוון סגנונות תפילה. יש המדגישים שירה, אחרים מדגישים מהירות, ויש המדגישים את המשכיות המסורות האופייניות לדורות הקודמים. יש המשלבים השתתפות ניכרת של המתפללים בתפילה, ואילו אחרים מייעדים למתפללים תפקיד סביל יותר, והם חווים את התפילה באמצעות החזן. אין צורת תפילה אחת האמורה להתאים לכולם, וזכינו לחיות בעידן שתפילה זמינה בצורות ובגדלים שונים.
3. למד התבוננות ומדיטציה. עולמנו המהיר הדורש ריבוי משימות אינו מאפשר למוחנו לחוות את העמדה המתבוננת, הממוקדת והמדיטטיבית המאפיינת תפילה. ישנם קורסים בהתבוננות, במדיטציה, או ביוגה – שאת כולן אפשר להתאים ללא קושי לתפילה יהודית מסורתית. מי שמעוניין להתפלל בצורה יעילה יותר צריך לפתח מערכת כישורים קוגניטיביים שתאפשר תפילה יעילה. אם כישורים אלה זמינים במסגרת יהודית, הם מספקים הזדמנות מצוינת. אם הם זמינים רק במסגרת חילונית או חסרת שייכות דתית, אפשר להתאים אותם ללא קושי לשימוש בתפילה יהודית.
4. יש לזכור שתפילה היא יכולת תלוית התפתחות שיש להתאימה לרמה הקוגניטיבית של המתפלל. ילדים ומתבגרים רבים אינם מוכנים מבחינה התפתחותית להשתתף השתתפות מלאה בתפילה בציבור של מבוגרים. דרישה להתפלל בסביבה שנוגדת מוכנות פסיכולוגית ונוירולוגית עלולה להיות מזיקה מבחינה רוחנית ורגשית. הבנה אמפתית ושיטות דידקטיות המתאימות מבחינה התפתחותית עשויות למנוע מתלמידים אלה את הוויתור על התפילה בשלב מוקדם.
5. יש להדגיש את התפילה האישית והספונטנית. החינוך היהודי מתמקד מאוד בתפילה רשמית בציבור על חשבון תפילה ספונטנית, אישית. התבודדות, צורה חסידית של חיבור קרוב ואישי לאלוקים, היא דוגמה לתפילה המספקת תחליף או השלמה לתפילה בציבור המסורתית. מחנכים, רבנים ויחידים המעוניינים לשדרג את חווית התפילה שלהם יכולים לבקש הדרכה בנושא ההתבודדות כאמצעי לתפילה באופן 'יהודי' וכדרך לעקוף רבים מן הקשיים שתוארו במאמר זה.

לסיכום, אף שתפילה תמיד נתפסה כעבודה קשה, או כהשקפת הרמב"ם 'עבודה שבלב', גורמים רבים המצויים בחברה של ימינו מגבירים את ההיתכנות שתפילה תהיה חוויה של ניכור במקום חוויה של חיבור לאלוקות. במובן מסוים אנחנו דור אבוד, בלי תפילה. אם נרצה לחדש את החיוניות והמשמעות של תפילה יהודית, עלינו להתאים את עצמנו למציאויות הסוציולוגיות, הפסיכולוגיות והנוירולוגיות של המאה העשרים ואחת ולשלב מציאויות אלה בתוך התהליך ההלכתי.

**References**

Baddeley, A. D. (1986). *Working memory*. Oxford: Oxford University Press.

Barkley, R. A . (1997). *ADHD and the nature of self-control*. New York, Guilford.

Brodeur, D.A. & Pond, M. (2001). The development of selective attention in children with attention deficit hyperactivity disorder. *J Abnorm Child Psychology*,, (*29)* 229-239. doi:10.1023/A:

Brain, C., & Mukherji, P. (2005). *Understanding child psychology.* United Kingdom: Nelson Thornes.

Buchweitz, A., Mason, R.A., Leda, M., Tomitch, B. Adam, M. (2009) Brain activation for reading and listening comprehension: An fMRI study of modality effects and individual differences in language comprehension. *Psychology & Neuroscience, (2)* 111 - 123 doi: 10.3922/j.psns.2009.2.003

Felluga, D. (2011, January 31). Pleasure principle and reality. [www.cla.purdue.edu/english/theory/psychoanalysis/definitions/pleasureprinciple.html](http://www.cla.purdue.edu/english/theory/psychoanalysis/definitions/pleasureprinciple.html) Last Updated 8/17/2015.

Jarvis, M. (2004). *Psychodynamic psychology: classical theory and contemporary research.* London, UK: Thompson.

Jensen, F.E., & Nutt , A.E. (2015). *The teenage brain.* New York, New York: HarperCollins.

Klingsberg E.F, Johansson, T., McNab P., Tegner F., Compte,J.A (2009). Mechanism for top-down control of working memory capacity. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 106,* *(16)* 6802-6807.

Levitin, DJ (2014) *The organized Mind; thinking straight in an age of information overload*. New York: Penguin Random House.

McLeod, S. A. (2013). Kolb - Learning Styles. Retrieved from [www.simplypsychology.org/learning-kolb.html](http://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html)

Merikangas K. R. , He J. , Burstein M., Swanson S.A., Avenevoli S. , Cui L., Benjet C., Georgiades K., Swendsen J. (2010). Lifetime prevalence of medical disorders in U.S. adolescents: Results from the national comorbidity study-adolescent supplement. *J Am Acad Child and Adolescent Psychiatry*, *49(10),* 980-989.

Piaget, J. (1977). Gruber, H.E.; Voneche, J.J. eds. *The essential Piaget*. New York: Basic Books.

Sally E. Shaywitz (1996) dyslexia. S*cientific American,* November, 97-104.

Sibley, M.H., Swanson, J.M., Arnold, E.L., Hechtman, L.T., Owens, E.B., Stehli, A., Abikoff, H., Hinshaw, S.P., Molina-Brook, S.G. (2016). Defining ADHD symptom persistence in adulthood: optimizing sensitivity and specificity. *J. of Child Psychology and Psychiatry.* Version of Record online: 19 SEP 2016, doi: 10.1111/jcpp.12620

Soloveitchik, Rav Chaim, (2007) *Hiddushei Rabeinu Chaim Halevi al HaRambam* [Hebrew].Jerusalem.

Strayer, D. L., Drews, F. A., & Johnston, W. A. (2003). Cell phone-induced failures of visual attention during simulated driving. *Journal of Applied Experimental Psychology* *(9)* 23–32

Tuber, S. (2008) *Attachment, play and authenticity: A Winnicott primer.* Lanham, Maryland, Bowman and Littlefield.

**ביוגרפיה**

שמחה צ'סנר ([adhd.matara@gmail.com](mailto:adhd.matara@gmail.com)) הוא מרצה לפסיכולוגיה ולחינוך מיוחד במכללת אורות ישראל ומייסד רשת מוסדות חינוך בני חיל לילדים מאותגרים מבחינה נוירולוגית והתנהגותית. ד"ר צ'סנר חיבר שלושה ספרים על התמודדות עם הפרעות קשב והיפראקטיביות בבית הספר ובבית. בקרוב יצא לאור ספרו החדש בשפה האנגלית המיועד להורים, מורים, ואנשי מקצוע כדי לסייע בטיפול בסוגיות חינוכיות ולימודיות במסגרת משפחות יהודיות דתיות. הוא מייעץ לבתי ספר ולארגונים המעוניינים לשלב רווחה רגשית בסביבת בית הספר, ויש לו מרפאה פרטית לפסיכולוגיה בירושלים.