

היא נולדה בהודו, נשלחה למנזר באנגליה, למדה בארצות הברית ועלתה לישראל. כל השנים האלה הייתה נואשת, לא מובנת, חסרת יכולת ללמידה ולהתקדם למרות האינטלקנציה הגבוהה שלה. רק לאחר שגילתה כי היא סובלת מהפרעת קשב וריכוז, **אסטר גולדברג** נרגעה.

היום היא פסיכולוגית המטפלת בילדים הסובלים כמוות בשיטה שפיתחה עצמה

| מאת ורדה הורביז | צילום: עדי אדר

בימם, חיילים מצוינים. מדובר למשה ב'ציירים'. ההבדל בין איכר לציר הוא, שאיכר מתכוון לפי עוננות השנה, יודע מה יתרחש ואיך תופף את הפירות. ציר חייב לראות מספר מרכיבים במקביל, ומהלט אינטואטיבית ובספונטניות".

השם הפרטוי: אסתר המלכה

אסטר גולדברג נולדה בהודו לפני 57 שנה בשם אסתר המלכה סילימן הכהן ("כן", אסתר המלכה, זה היה השם שקיבלתי מהורי"). בת בכורה במשפחה מהמעמד הבינוני-גבוה, שהתגוררה בכלכותה. סבה היה חזן בבית הכנסת. אמה עבדה כמורה לכלכלה בית. אביה היה הדמות הדומיננטית בחיים. היא הייתה בתו האחוכה. בגיל 18 קנה לה אופנו שהיתה רוכבת עליו ברוחבי העיר. זה לא היה מקובל בקרב הבנות בהודו, אבל אבא תמיד עשה דבריהם לא צפויים". בדיעבד, כשהתמזהה בנושא הפרעות קשב, הבינה שאביה סבל אף הוא מאותה הפרעה. "לאבא היו עסקים עם הצמלה העסקיית והכלכלית בהודו. הוא היה מבירק, גאון פיננסי, אבל החש תסכול משומש שלא היה משכיל. כדי להפנות על כך, הוא היה מתנהג כמו ליציג, ממציא מילימ שתוויות, מדבר לא לעניין. הוא התבונן בכתוב היד שלו, על אף שברמה העסקיית והחברתית היה כוכב.

"אבא אהב לארח, לשותות. בערב שבת היה מזמין ללא תכנון מוקדם עשר ריס-שלושים איש. 아마 הייתה משתגעת כשמהמרותים היו צריים להchein צל-חות אוכל ענקיות, אבל עד היום יש הורים שירודעים לשיר את 'שלום עליכם מלאכי השרת'. הם היו חובשים כיפות וכאמים אלין. זה היה בית תוסס, פתוח. קרואו לבית שלנו 'הה' מד האוו' (הבית המשוגע), בית חסר גבולות".

עם השנים התגברו ההורדים. האב הילך לעולמו לפני חמיש שנים. האם ערדין מתגוררת בהודו.

הילדת אסתר נשלהה ללמידה במונזר, כמו שהיא מקובל שם. "זה נחשב לחיה נוך הci טוב. אנחנו, כבנות יהודיות, לא יכולנו ללמידה אצל הבודהיסטים או אצל המוסלמים, או למדרנו עם הקתולים. גם אני הייתה מורה שם. המקומות היה

◀ החשבון

יום, כשהיא עצמה מבחןת ומטפלת בילדים הסובלים מהפרעת קשב וריכוז (ADHD), אין לה בעיה לעמוד בפני קבוצות הורים הבאות לסדראות שלה ולשתחוו אותן במסע חייה. מסע שבו נאלצה להתמודד עם שיפוט מהמיר, עם חוסר הבנה, וב' עיקרי עם התהווה האיזומה שהוא לא בסדר אצלה. כי לחיות עם הפרעת קשב", אומרת אסתר גולדברג, פסיכולוגית חיה נוכית וקלנית, "זה בעצם להרגיש תמיד אוטטייר. לשם תמיד שתהה מופרע או משוגע או מוזר, הילד שכל חייו שומע זאת, מתחילה להאמין במאשומרים עליו".

• מה זה באמת הפרעת קשב?

"מה שאנו קוראים הפרעת קשב אינו חוסר קשב, אלא להיפך, וזה קשב עוזר. וזה כמו להגיד עם משקל עוזר של דחפים פנימיים וגירויים חיוניים, שהילד צריך לפרק. וזה לא פשוט. אנשים עם קשב עוזר מסתובבים בעולם אליו הם צופים בטלוויזיה פתוחה על כל העורצים בו זמנית, ושותאים אותו אחר כך מה היה בעברן שמנונה. הם לא יכולים לעשות סינון".

בעבודתה היא משלבת גישה פסיכולוגית מסורתית עם גישה בורהיסטייה שבסיסה הוא קיבלת המזיאות והבנתה. "אם אנחנו מביבים מה באמת>User על הילדים, בלי לחת פרשנויות שבאות מתוך היציפויות, סולם הערכיות או ההבנה שלנו, הילד ילמד להבין מה קורה לו, וכך יוכל להיות עם הפרעה דרך חיים, לא בכנות ולא כללות. זה כמו שחץ יורה בנו. אם המוח מפרש את החץ ממשו כואב, זה יכאב. אבל אם נגיד לעצמנו 'פצע בנו חץ, עכשו צרך לחבוש את המקום ולהתකם להבן ה'כואס' ובמיה ואוותם להבנה כי הפרעת ההורם בסדנאות שלה חלון להבנת ה'כואס' ובמיה ואוותם להבנה כי הפרעת קשב אינה נכota. "ארובה, זו דרך חיים שאפשר לא רק להיות אתה, אלא למנף אותה - להפוך את הדפקת לאפקט".

• איך?

"יש אנשים עם הפרעות קשב, שהם מנהלים מעולים, אנשי שיוק טו

שהציע לה לקחת חופשה או ללמידה משוחה אחר. היא פתחה את קטלוג הקורס, בחרה בקורסים שאנים מחייבים מבחנים, וכך נשפחה לתולדות האמנויות ("אפילו נסעת לטוויל במצרים במסגרת לימודי האמנויות"). בעוד שנות לימוד ריים נספתחת הגעה לחוג לפסיכולוגיה. "רציתי להבין את עצמי", היא אומרת בפשטות. היא בחרה בקורסים שבהם נדרשו עבודות גמר ולא מבחנים, וסימנה בהצטיניות יתרה. עם הזמן החלה להתבלט כבישורין חברתיים וארגוני, חיפשית על זה. בפניהם נשאלה רשותה. אמרת לי עצמי שמשהו לי לא בסדר. סבתא הקימה גוף שכינס יחד סטודנטים יהודים והזרדים, ארגונה אירופאים ולילוט סדר וגייסת תרומות מבצעי ממוני יהודים ("לבשתן סארוי והיית צדקה להגד' על דוקא". לדעתו, העצב שלו נבע מהחרדות שלו. וזה שיקף את הקשיים שהוא ניסח להסתיר. הייתה בשביilo כמו סדי אודם, הוא פרדרה שאיה כמותו.

• ואיך הוא הגיע לשוראה אוטרכ בקורס? ■ העברית בירושלים". התרגוץ. אמרת לו שהוא לא מספיק. אמרת שאני רוצה מלאה לאוניברסיטה העברית בירושלים.

• למה זוока שם? "כדי תJKLMOC ירעתי שבעצם נכשלתי בארץות הברית, לא עשתי את העבודות באפוא עצמא". נערת. נתפקתי חרדה שלא אצליח לעשות תואר שני ושם יעלול על הקשיים שלי. החלטתי לעליות ארצה במחשבה שכאן יוכל להתרץ את היכלון בשמי שפה."

היא התקבלה לאוניברסיטה העברית, סיימה תואר שני ("דווקא חרשטי"), ואת ההתקומות בפסיכולוגיה קלינית עשתה בכית החולמים "שלותה". שם גם גילתה, לראשונה בחיה, את המקור לקשייה. את ההגרה המורוקית. היא עבדה עם ילדים lokim בהפרעות קשב והצילה מאור. מנהל המחלקה בישלח להיפגש עם המתמחה ששמו יצא לפניה מכימ שמצליה להעבור עם ילדים אבל נכשלת בכל הנוגע לנירית. "הוא היה מומחה בתחום. די מהר הוא אבחן אצל את הפרעת הקשב ואמר: 'את מסתובכת מה עם נירית וארגון, תעובי את בית החולמים ותראי שתצליח בחוץ'. זו הייתה העזה הכית טובה שקיבلت בחיים".

תרגילי מודעות, נשימות ומדיטציה

ماו חלפו כמעט שבע שנים. בклиיניקה שלה בהרצליה אפשר לראות מכתבים מוגשים מהרים אסרי תקרה. חלים גלו באתגרים/amotim כהם נתקלו עצם סובלים מהפרעת קשב ופתאום יש שם לקשיים השונים בהם מתקלו בחיי. שם, בклиיניקה, בתוך ארגז חול, מאבחנת גולדברג ומפלצת בילדים בשיטת יונגןיאנט (שיטת פונCTION סטטוס, ומילים כמו התובנות וסובבנות איןן גם תרגילי מודעות, נשימות, מדיטציה, ועוד מחרוזות והחרוזים).

רקע מטבחות לשון אופנתיות אלא חלק מחולך העברודה עם הדרים והחרוזים. על המדרפים בклиיניקה יש אוסף ענק של בבות. הבהירות שעושם הילדים, משקקי התפקידים והדריאולוגים שהם מפתחים עם הרומיות – כל אלה הם קלילים ומפתחות שבאמיצותם ניתן לאבחן, למזר ולחדרו לעילמו הפכימי של הילד. לתשובות מופרכות. את מופשטי מישחו שבאמת מבין אותך, ואת כל הזמן מסתירה".

• כל הרבה בוחות نفس ציריך כדי להסתיר. זה קורע. יש אנשים שכל החיים שומעים 'אתה אידiot' ו'אתה לא מסוי' גל, והם נכנעים ומתחלים להאמין בכך. אני וכרת שתחתלי להיות רגישה ופיגוע לכל מילול. התחלתי לפסל אחרים, לסמוד רק על עצמי, להתווכת, לחתמן, וגם לנסתות להיות לייצנית כי זה ערך מלhartot אידiotיות.

"חישתי הכרה, חישתי לחיות יהודית, וזה גרם לי התפק ועם לא סבי רים. הייתה משוגעת, מלאה דחפים, חישתי אקסון, אתגר, סכונים. לא עצי רתוי כדי לנסתות להבין מה הסיבה לכל זה, רק הרגשתי שאני כישלון. במיוחד בכל הנוגע לימון, להתרגנות, לחשיבה לוגית מוסדרת, אפילו לנישוח משפט.

"עד היום יש לי בעיה להתנסח. אני לא אהבת לקרוא. בכלל, אנחנו לא נשיש ספר, אנחנו אנשי עשייה מקורה הנסיונות. עד היום אני לא תמיד מובנת, ואני מרגישה שלפעמים חשובים שאני חסרת סבלנות ופראעה, אבל היום אני מבינה

סובלני מאד. שמרו על הייחור של כל אחת מאיתנו. הייתה מנהיגה ומקובלת, נשחתה לילדיה פיקחית, אבל המבחנים היו מקור לסלג גדול. לא הצלחת עبور אף מבחן".

הפער בין התרבות החיצונית לדמי הפניימי החל לנקר בה בילדות. פער שעור ייך ויהפוך לחור שחור, כואב וסורי. "בעצם נכשלתי בלימודים, אבל חיפשתי על זה. בפניהם חשתי שונה. אמרת לי עצמי שמשהו לי לא בסדר. סבתא למידה אותה בבית תנ"ר, ואבא, שהיה מאוכב ממוני, פסק: 'את עושה לנו דוקא. לדעתך, העצב שלו נבע מהחרדות שלו. וזה שיקף את הקשיים שהוא ניסח להסתיר. הייתה בשביilo כמו סדי אודם, הוא פרדרה שאיה כמותו.

• אבל לא אמרת קידש את החינוך הפרטמלי. הוא היה מוציא אותנו מבית הספר, ולוקח אותנו, ככה, מתאות, תלוחות סוסם. פעם הוא שלח את قولן, סבתא, אמא ודודים, במשר וורשיים באוניות משלב פלימים, קופים, מהרו וירפה. זו הייתה חווית חיים ולמדתי ממנה יותר מכל מה שלמדתי וברות וירפה. וזה היה שיחות המדרידה במאזעות המשחה. "עד אז, היא מבקשת להציג את תעלית סואץ בירוק בפה ואיך אמא סופסוף ישבה איתה בלבד ולימדה אותה וכמה נהנית מוה". מה שمبיא אותה לومר בכל הדמדוגות כי ילדים עם הפרעות קשבר צרכים לימורים של אחד על אחד.

הייתי רגישה ופיגועה לכל מילה

שחללו לה 15 הג' לבלוכת נציג הסוכנות היהודית שבחר בני גנער מור עמדים לעלייה ולקליטה בקייבצים. היא נסفلת. הוא רמז לאביה משחו בעניין תפיסת הלוקוייה. האב אמר לו בкус: "לבת של יש מוח". בני דודיה נשלהו לאזרח והוא נשלה ללימוד מגןור האחים לרוטר שבחזון מערכ ווילס, אנגליה. רחוק מהבית, באיזור שהייתה מקורה הרשאה לספר "אליס בארץ הפלאות", היא חשה בדידות גדולות. גיל החרטבות יהוד עם הפרעת הקשב היה שילוב קשה. "היהי תיגו אותו יומללה נורא. יהודיה, ועוד מחרוז, זה היה מוכיחות דבר חריג. לאחר הביטויים של טיפוס אימפלולטיבי, חסר טקט וחומר צינור. באני גילה חיה איזו אוטר שיבת צבויים איזטסיבי, וזה היה מוכיחות דבר חריג. מורה ולא שיבת. וכמוון, שוב היה אתו כישלון במבחןם".

ונדרה המתוסכלת חלהה לברוח. "לא הי טלפונני, בבית לא ירע, ואני יכולת לעשות מה שרציתי. הייתה עולה על הגדר ובורתה לנהר הסמוך, וווה בכבושים ובכמים. עם הזמן התחלתי להתרחק. עליית עיל טרמפים לונדרו ווארך עד למקומות רוחקים באירופה. נהיית אלופה בגיאוגרפיה. עד היום אני לא מבנה איך לא קרה לי כלום".

• וכל אותן ימים משה תסכל עזום. "ככל שא אינטיגנטית יותר, את מותסכלת יותר, כי את לא מצילהה להבר את הפאל הוה, להבין מה אחרים עושים טוב יותר מך, מה יש להם שאין לך, ובניסוין להבין את גנותן לעצם מך תשובות מופרכות. את מופשטי מישחו שבאמת מבין אותך, ואת כל הזמן מסתירה".

• כל בר הרבה בוחות نفس ציריך כדי להסתיר. זה קורע. יש אנשים שכל החיים שומעים 'אתה אידiot' ו'אתה לא מסוי' גל, והם נכנעים ומתחלים להאמין בכך. אני וכרת שתחתלי להיות רגישה ופיגוע לכל מילול. התחלתי לפסל אחרים, לסמוד רק על עצמי, להתווכת, לחתמן, וגם לנסתות להיות לייצנית כי זה ערך מלhartot אידiotיות.

"חישתי הכרה, חישתי לחיות יהודית, וזה גרם לי התפק ועם לא סבי רים. הייתה משוגעת, מלאה דחפים, חישתי אקסון, אתגר, סכונים. לא עצי רתוי כדי לנסתות להבין מה הסיבה לכל זה, רק הרגשתי שאני כישלון. במיוחד בכל הנוגע לימון, להתרגנות, לחשיבה לוגית מוסדרת, אפילו לנישוח משפט. עד היום יש לי בעיה להתנסח. אני לא אהבת לקרוא. בכלל, אנחנו לא נשיש ספר, אנחנו אנשי עשייה מקורה הנסיונות. עד היום אני לא תמיד מובנת, ואני מרגישה שלפעמים חשובים שאני חסרת סבלנות ופראעה, אבל היום אני מבינה שהה רק שיפוט של אחרים. הם לא אמרת מתעניינים במה שעובר עליינו".

העזה הכית טובה שקיבلت בחיים

אחר תקופת המג' שבח להוזו, ממש הוללה לתור אחור אפשרויות לימורים בארץות הברית. בבית לא טמכו עליה. "אבא היה מוכן לשלם רק על בולים בשבייל מכתבים לאוניברסיטה. הוא אמר שבלאו הילג' מלגה לילג' וולסלי שליד ווסטו. הלתכי בעורות פרוטקזיה הצלחת לקלבל מלגה לילג' וולסלי שליד ווסטו. הלתכי למלמוד פיזיקה וכיימה, כי אבוי אמר שאם כבר, אני אמרה להיות רופאה".

וחסר היכולת שללה למלמוד נחשף מחר. היא נקראת לשיחה אצל הריקן,

