

ADHD וכסף – מסע של רגש וקוגניציה

מאת בתשבע פורת

יש אנשים שמרגישים שכסף נוזל להם בין האצבעות. הם עובדים קשה, מתכוונים לעשות סדר, אפילו מתחילים – אבל משהו קורה בדרך. הם שוכחים לשלם בזמן, מתלהבים מהזדמנות רגעית, מאבדים עניין באמצע תהליך או מגלים פתאום שהכרטיס שוב ננעל. ואז מגיעה תחושת האכזבה: "איך שוב הגעתי לכאן?"

מה שהם לא תמיד יודעים הוא שהמוח שלהם פשוט עובד אחרת. לא פחות טוב – אחרת.

אנשים עם הפרעת קשב (ADHD) לא חווים זמן, גירוי או סיפוק באותו אופן כמו רוב האנשים. חוסר האיזון בדופמין, מוליך עצבי הקשור לתחושת תגמול, גורם להם לחפש עניין, חידוש וגירוי תמידי. וכשזה פוגש את עולם הכלכלה, נוצרת מערכת יחסים רגשית מאוד עם כסף. כסף הופך למקור גירוי, לא רק לאמצעי. ההווה מרגיש עוצמתי הרבה יותר מהעתיד – "עכשיו זה חשוב, אחר כך נטפל." וכל מערכת כלכלית נוקשה מעוררת התנגדות טבעית. זה לא חוסר אחריות, אלא פשוט מוח שמתוכנת לנוע אחרת במרחב הזמן, הפוקוס והתגמול.

כשאדם עם ADHD מבצע רכישה אימפולסיבית, זה לא תמיד נובע מחוסר שליטה. לעיתים זו דרך לא מודעת לאזן את רמות הדופמין. הקנייה מעניקה תחושת ריגוש ושליטה רגעית, אך אחריה מגיעה ירידה חדה – כמו מעגל של קפאין: עלייה מהירה, נפילה פתאומית, חוסר יציבות. אותה תודות נראית גם בניהול תקציב – התלהבות בתחילה ואז נטישה. רבים מנסים להשליט סדר דרך משמעת, אבל למוח עם ADHD זה כמעט בלתי אפשרי לאורך זמן. מה שעובד באמת הוא הפוך – מערכות שמדברות בשפת הגירוי, לא בשפת השליטה.

הרבה אנשים מנסים להעתיק מודלים חיצוניים של "התנהלות נכונה", אבל עבור מוח עם כנפיים, הצורך הוא אחר: לא מסגרת חיצונית אלא משמעות פנימית. ברגע שהמשמעות נעלמת, גם הכלכלה נמסה. כסף הוא לא רק מספרים; הוא אנרגיה של תנועה, של ביטוי, של תגמול רגשי. כשאין חיבור רגשי חיובי, המוח מחפש פיצוי – דרך קנייה, דחיינות או הימנעות. לכן, אחד השלבים העמוקים ביותר בשיקום היחסים עם כסף הוא להחזיר לו משמעות חיה, אישית.

רוב השיטות הכלכליות מבוססות על עקביות, תכנון לטווח ארוך ועמידה בחוקים. אבל מוח עם ADHD מתנגד למסגרת שהוא לא יצר בעצמו. כל ניסיון "להיכנס לשיטה" מרגיש כמו ללבוש חליפה של מישהו אחר. אחד המרואיינים תיאר זאת במדויק: "ניסיתי אפליקציות, קורסים, טבלאות – אחרי יומיים אני מתפוצץ. זה כמו דיאטה לנפש".

השינוי קורה כשמפסיקים לכפות מסגרת חיצונית, ומתחילים ליצור שפה פנימית מותאמת. כשהמערכת מופעלת דרך סקרנות, תגמול וחוויה – היא מחזיקה מעמד. אפשר להפוך חיסכון למשחק של ניקוד, לנהל הוצאות בצבעים, לתכנן כסף דרך תמונה או חזון במקום טבלה. ברגע שהמערכת מרגישה חיה – היא נשארת.

אחת התחושות הקשות ביותר של אנשים עם ADHD בהקשר הכלכלי היא בושה. הם יודעים מה "צריך לעשות", הם שומעים שוב ושוב כמה זה "פשוט" – והפער הזה בין ידיעה לביצוע יוצר כאב. "אני לא טיפוש", אמר לי מטופל, "אני רק לא מצליח לעמוד בקצב של העולם." והוא צדק. כי העולם בנוי לקצב לינארי – אבל מוח עם ADHD עובד בגלים. לפעמים הוא חד ומדויק כמו לייזר, ולפעמים מתפזר כמו עשן. כשמפסיקים להילחם בזה ומתחילים להבין את זה – האשמה נמסה.

הצעד הראשון בכל תהליך כלכלי הוא שחרור אשמה. בלי זה, שום כלי לא יעבוד. כי כל ניסיון לשלוט בכוח רק מגביר את הפער ואת התחושה של "אני לא בסדר." ברגע שהאשמה מתמוססת, מתחילה צמיחה חדשה: מקום שבו כסף כבר לא נמדד רק בערכים חיצוניים אלא ביחס של האדם לעצמו.

חוקרים כמו פרופ' ראסל בארקלי ופרופ' אדוארד הלובר מצאו שהקושי המרכזי של אנשים עם ADHD אינו בקשב אלא בוויסות עצמי. הם מתקשים להחזיק תמונה עתידית בראשם ולתרגם אותה להחלטות עכשוויות. כלומר — הם מתקשים לחוש את העתיד באופן רגשי. אם אדם נירוטיפיקלי חוסך כי הוא מרגיש את הביטחון העתידי, אדם עם ADHD פשוט לא חווה אותו באותה עוצמה. לכן גם "תמריצים הגיוניים" לא עובדים עליו — הם פשוט לא מורגשים.

הפתרון הוא להפוך את העתיד למוחשי: לתת לו צבע, דמות, תחושה. לא לומר "אני חוסך לפנסיה", אלא "אני חוסך לחופש של העתיד שלי, כדי לקום בבוקר רגוע עם קפה על המרפסת." כשעתיד הופך לסיפור רגשי — הוא נהיה אמיתי למוח. ברגע שזה קורה, משהו במערכת נרגע. פתאום יש סיבה, ולא רק חובה.

בין אם מדובר בזמן או בכסף — הדפוס זהה. מוח עם ADHD מתקשה להעריך משך זמן, ולכן גם מתקשה להעריך משך תקציב. שתי המערכות יושבות באותו אזור במוח — האזור הפרה-פרונטלי, שאחראי על תכנון ופרספקטיבה. לכן, אדם שמאחר באופן כרוני לעיתים גם "מאחר כלכלית". לא כי הוא לא רוצה — אלא כי הוא חווה את הזמן אחרת.

כשמבינים את זה, מבינים גם שהמטרה אינה להפוך למסודר אלא למצוא קצב. לתכנן את השנה לא דרך יעדים רחוקים, אלא דרך משחקים קצרים של תנועה ומוטיבציה. יום, שבוע, גיחה אחת של מיקוד. כל משימה הופכת למשחק קטן עם תגמול רגשי מיידי. כך המערכת נשארת חיה.

ויסות רגשי הוא הלב של ההתנהלות הכלכלית. כשאדם מוצף רגשית, המוח עובר ממצב קוגניטיבי למצב הישרדותי, ואז שום ידע לא עוזר. אנשים עם ADHD חווים את המעברים האלה בעוצמה גבוהה יותר, ולכן נדרשת כלכלה שמכירה ברגש כחלק אינטגרלי מהתכנון.

לפני החלטה גדולה, חשוב לעצור רגע. לנשום. להחזיר את הגוף לוויסות. רק אז להחליט. לפעמים ההפסקה הקטנה הזו משנה הכול. היא מפרידה בין פעולה מתוך לחץ לבין פעולה מתוך בחירה. מחקר של אוניברסיטת קיימברידג' מ-2022 מצא כי 72% מהחלטות אימפולסיביות בקרב מבוגרים עם ADHD התקבלו תחת עוררות רגשית גבוהה — לא תחת חוסר ידע. כלומר, הידע קיים. הרגש פשוט שולט.

כאן נכנסת המודעות. כשאדם לומד לזהות את מצבו הרגשי לפני פעולה, הוא משיב לעצמו שליטה אמיתית — לא דרך כוח, אלא דרך נוכחות. כלכלה מודעת ADHD היא לא רק סדרת פעולות, אלא תרגול של חיבור. זה לא "כמה חסכת" אלא "איך הרגשת כשבחרת."

ניהול כלכלי מותאם ADHD צריך לדבר בשפת חוויה, גמישות ותגמול מיידי. זו לא שיטה אחרת — זו תודעה אחרת. מערכת ויזואלית עם צבעים ואייקונים, חיזוק מיידי לכל החלטה טובה, חוקים רכים שמאפשרים גמישות, שותף אחראי שאינו שיפוטי, שגרות קצרות של דקות ותזכורות רגשיות שמחברות כל יעד לתמונה או תחושה.

במערכות כאלה יש מקום לטעויות, לנשימה, לתיקון. המטרה אינה שלמות אלא תנועה מתמדת. אנשים עם ADHD זקוקים למערכות שמזמינות אותם בחזרה, לא כאלה שמענישות. גם כשיש החלקה — תמיד אפשר לחזור למשחק.

אישה בת 35, מעצבת גרפית עם ADHD סיפרה לי: "כל החיים הרגשתי שכסף בורח לי. הייתי קונה מהתלהבות, שוכחת לשלם, בוכה מול החשבון. היום, כשיש לי יומן דופמין שבו אני כותבת רגעים של סיפוק, אני כבר לא צריכה לקנות כדי להרגיש".

גבר בן 40, עצמאי, סיפר: "הבנתי שאני לא צריך שליטה — אני צריך תנועה. אז במקום לבדוק כל יום את החשבון, אני עושה 'בוקר כסף' פעם בשבוע עם מוזיקה, קפה ותחושת כיף. פתאום זה מחזיק". שניהם לא למדו להתנהל — הם למדו להקשיב למוח שלהם.

המוח עם ADHD רואה דפוסים שאחרים לא רואים. מה שנחוה ככאוס הוא בעצם שדה פתוח ליצירתיות. כשהאנרגיה הזו מופנית לכלכלה, היא יכולה להפוך למנוע אדיר של חדשנות ופתרונות מקוריים. במקום לשאוף לסדר, עדיף לשאוף לקצב טבעי. יש אנשים שצריכים מערכת; אחרים צריכים מנגינה. כסף לא דורש שליטה — הוא דורש יחסים.

כשיש יחס של הקשבה, גם המוח הסוער נרגע. לא צריך סדר חיצוני מושלם, אלא קשר פנימי יציב. זה הרגע שבו הכלכלה מתחילה לנשום יחד עם האדם.

אל תנסו להיות מסודרים — היו טבעיים. הפלוס הטבעי נולד כשאדם מפסיק להילחם במבנה שלו ומתחיל לעבוד איתו. הוא בונה מערכת כלכלית שמתאימה לקצב שלו, לשפה שלו, למוח שלו. וברגע שהמערכת מרגישה נכונה — גם ההתנהלות הופכת קלה. לא צריך כוח רצון, רק הבנה. לא צריך משמעת, רק שפה רגשית חכמה.

וכשזה קורה, משהו עמוק משתנה גם ברמת הזהות. אדם שהיה רגיל לראות את עצמו "לא אחראי" או "מבולגן" מתחיל לראות את עצמו כמי שפשוט בנוי אחרת. לא פחות, לא יותר — אחרת. משם צומחת תחושת ערך חדשה. כסף כבר לא מדד להצלחה, אלא שפה של חופש, יצירה ובחירה.

הקשר בין ADHD וכסף חושף אמת רחבה יותר על כולנו. כולנו קצת ADHD בכלכלת החיים שלנו. כולנו נעים בין דחף לסדר, בין צורך בשליטה לרצון בחופש. והאיזון לא מושג דרך משמעת — אלא דרך מודעות. אדם עם ADHD פשוט מגביר את הווליום של מה שכולנו חווים, והוא מזכיר לנו שכלכלה היא קודם כול מערכת יחסים עם עצמנו.

כי בסופו של דבר, כסף הוא מראה. הוא לא מודד רק כמה יש לנו — אלא איך אנחנו מתייחסים לעצמנו. וכשאנחנו לומדים להקשיב למקצב הפנימי שלנו, גם ההתנהלות החיצונית מסתדרת מעצמה.

כסף ו-ADHD אינם סתירה — הם שפה של חיים בתנועה. כשמבינים איך המוח הזה פועל, אפשר להפסיק להתנצל ולהתחיל ליצור. לא לחפש שלמות — אלא יציבות רכה, אנושית, אמיצה. אולי זה בדיוק המסר של מוח עם כנפיים: לא להילחם כדי להתנהל כמו כולם, אלא ללמד את העולם דרך הדרך שלך.

בתשבע פורת היא מאמנת ויועצת לכלכלת המשפחה ועסקים, מומחית בקשר שבין כלכלה, תודעה ו-ADHD.

מפתחת שיטת הפלוס הטבעי — שילוב של כלכלה התנהגותית, נירופסיכולוגיה ורגש, המראה איך גם מוח מתפזר יכול לייצר סדר רך, שקט כלכלי ותחושת חופש אמיתית.