

## מרים גולדברג

רכזת פיתוח ידע מניסיון- תוכנית "צרכנים נותני שירות"

דוקטורנטית לעבודה סוציאלית- אוניברסיטת בר אילן

עניינים של זהות

פורסם במקור בניוזלטר יוני שכולו טוב

"אני רוצה לדבר על זהות. על הזהות האישית. על הזהות המקצועית. על הזהות החולה. על הזהות הבריאה. אני רוצה לדבר על הבלבול שלי ביניהם. של אחרים אותי בתוכם. אני רוצה לדבר על איך זה ללכת לאיבוד במעברים השונים בין הזהויות השונות, על איך זה לחיות עם כל כך הרבה זהויות בתוך גוף אחד. וכשקוראים לי מתמודדת אני נבהלת כי רגע, זאת לא אני, מי בכלל נותן לכם את הזכות להגדיר אותי ככה. ואז אני נזכרת שזו אני שהגדרתי. אז למה אני כל כך נבהלת כשמגדירים גם האחרים. זה עדיין תופס אותי בבטן לא מוכנה לעמוד על במה ולהצהיר- אני מתמודדת. בשביל אנשים זו רק הגדרה. מתמודדת. מי יודע מה עומד מאחוריה. להם, לא כלום. זה טייטל שנוח להצמיד. אבל בשבילי זה עולם ומלואו. של דברים קטנים ושל דברים גדולים ושל מחלה ושל בריאות ושל חוזק ושל חולשה" (נכתב ב 1.6.12).

במבט לאחור, אני מבינה שאותם דברים אשר העסיקו אותי אז עדיין מעסיקים אותי כיום, כשלוש שנים לאחר כתיבתן. הם מעסיקים אותי במידה זו או אחרת, כפי שהם מעסיקים צרכנים נותני שירות רבים. ההתחלה של הרצון לא רק לקבל עזרה וטיפול אלא גם לתת אותה מביאה לגילוי חלקים נוספים שהם מעבר לחלקים השייכים למחלה. למעשה ניתן לומר שמתפתחת זהות מקצועית ותעסוקתית חדשה נוספת על הזהות השייכת למחלה. ניתן להקביל זאת לתחילתו של תהליך ההחלמה שעובר אדם המתמודד עם מחלה נפשית באופן כללי. על פי תפיסת ההחלמה (Anthony, 1993; Davidson, O'Connell, Tondora, Lawless, & Evans, 2005), השלב הראשון בתהליך ההחלמה הוא הגילוי שישנם בו חלקים נוספים מלבד החלקים השייכים למחלה (Davidson & Strauss, 1992). דבר זה מאפשר לאדם להתחיל לפתח זהות חדשה שאינה משוייכת רק עם המחלה.

תהליך זה מוביל למציאת משמעות חדשה והגשמה עצמית אישית ותעסוקתית. צרכנים נותני שירות, נדרשים, כחלק מתהליך זה, לקבל, להבין ולהמשיג את חוויותיהם האישיות סביב מסע ההחלמה וההתמודדות שלהם, כדרך לסייע לאחר. הבנה עמוקה של חוויות אלו מאפשרת להשתמש באותו ניסיון ככלי שיקומי נוסף בארגז הכלים שלהם.

תהליך זה דורש פעמים רבות מעברים מרובים בין כובעים שונים. היכולת של האדם לראות את עצמו כעובד בתחומי השיקום והטיפול, ועדיין להצליח להיעזר בשירותי שיקום וטיפול בעבורו הינה קריטית ליכולת להיות צרכן נותן שירות. היכולת להבין שאין סתירה בין נתינת עזרה לקבלת עזרה. הבנה זו אינה פשוטה כלל וכלל. כאדם הרגיל לתת עזרה וסיוע לאחרים, לקח לי המון זמן להבין שאני בעצמי, על מנת שאוכל לבצע את עבודתי, זקוקה לסיוע של שירותי שיקום שונים. המחשבה שאני גם עובדת במערכת השיקום אבל גם זקוקה, ההבנה שאני יכולה להיעזר גם באנשי מקצוע, מקצועיים וסמך מקצועיים, שפעמים רבות הינם בעלי פחות ניסיון ממני, הייתה קריטית בעבורי, הן על מנת שאוכל לבצע את עבודתי כראוי והן לצורך בריאותי האישית. אני חושבת שהבנה זו לא באה בבת אחת, כנפילת אסימון, אלא הייתה חלק מתהליך ארוך שעברתי עם עצמי, תהליך שכלל מתן מקום גם לחולשות ולא רק לכוחות. תהליך שאפשר לי להבין שבשביל שאוכל להביא את הכוחות הלכה למעשה כאשת שיקום ולעשות בהם שימוש, אני צריכה גם לטפל בחלקים החלשים שלי, הפצועים, הפגועים, להיות ערה להם ולתת להם מענה. העזרה, הסיוע והתמיכה מאפשרים לצנ"ש להיות יותר פנוי לשמוע את הסיפור של האדם שיושב מולו. כאשר הצנ"ש יודע שיש לו את המקום בו הוא יכול להיות חלש, מוצף ופגיע, זה מאפשר לו לשים את הרגשות הקשים בצד בזמן שהוא עובד כאיש שיקום, תוך שהוא יודע שגם רגשות אלו יקבלו מקום משלם.

היכולת להיעזר הינה חיונית בעבור הצנ"ש בכדי להבין את האחר ואת הצורך וואו הקושי שלו לקבל עזרה ותמיכה. למעשה, כאשר הצנ"ש מקבל עזרה ותמיכה הוא למעשה מהווה סוג של "דמות מודל" בעבור האחר שכן, אפשר וצריך לקבל עזרה ועדיין לחיות חיים מספקים ומלאי משמעות. ושזה לא סותר אחד את השני. הפחד להיעזר לפעמים משתק. אבל כשמצליחים לעבור את המכשול הזה מגלים כי דווקא היכולת להיעזר הינה חיונית בכדי להבין את האחר ואת הצורך וואו הקושי שלו לקבל עזרה ותמיכה.

נתראה בניוזלטר הבא,  
מרים

Anthony, W. (1993). Recovery from mental illness. The guiding vision of the mental health service systems in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11–23.

Davidson, L., O'Connell, M. J., Tondora, J., Lawless, M., & Evans, A. C. (2005). Recovery in serious mental illness: A new wine or just a new bottle? *Professional Psychology: Research and Practice*, *36*(5), 480–487.

Davidson, L., & Strauss, J. S. (1992). Sense of self in recovery from severe mental illness. *The British Journal of Medical Psychology*, *65*(2), 131–45.