

החלמה וזהות רב ממדית

מרים גולדברג

רכזת פיתוח ידע מניסיון - תוכנית "צרכנים נותני שירות"

דוקטורנטית לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן

הפעם הייתי רוצה לכתוב לכם בנימה יותר אישית.

בשבילי לחיות עם הפרעה פסיכיאטרית אומר שיש רגעים בהם כל מה שאני רוצה זה לרצות להרוס ולהשמיד כל דבר טוב שמתרחש בחיים שלי. אירוני לא? כשרגעים רבים אחרים מושקעים במאמץ לבנות אבן אחר אבן את החיים שלי. לבנות ולהרוס לבנות ולהרוס. קצת כמו הפאזלים שאני מרכיבה. כי כשאני בונה אני יכולה לבנות מגדלים באוויר. אבל כשאני בוחרת להרוס אני זורעת הרס. כן, זו סוג של בחירה. הבחירה לבנות והבחירה להרוס. ואני זו שמופקדת עליהם ביד רמה.

אז מה זו החלמה אתם שואלים? החלמה בשבילי היא היכולת לחיות עם שני החלקים האלה בשלום. לקבל את זה שאני אולי הורסת, אבל אז שוב בונה. מפרקת, ואז מרכיבה. וששני החלקים האלה ביחד זה מה שמרכיב אותי.

לעיתים אני מוצאת את עצמי יושבת ועוברת על כל הדברים שכתבו אודותיי במהלך האשפוזים הרבים. כל סיכומי המחלה, האישורים, סיכומי אשפוז, מנסה לחפש תשובות לשאלות שכל הזמן קיימות אצלי. מי אני? מה אני? התיק הרפואי שלי לא היה מבייש אף אחד מהמטופלים שלי (לשעבר) עצמם, אבל אני מתקשה לזהות את עצמי בין השורות. מרגישה זרה לשם שלי. להיסטוריה שלי. לנפש הפצועה שלי.

אני מנסה לשנות אסטרטגיה ועוברת לצד השני. פותחת את הדברים שכתבתי, את התארים שהשגתי, חושבת על המלחמות והמאבקים שנאבקתי. מדברת אל עצמי בקול, הוגה את המילים "אני עובדת סוציאלית", "עמיתה מומחית" אך מרגישה בפנים שמהו לא שלם.

ואז מחלחלת ההכרה שאני לא יכולה להיות או שם או פה. או חולה פסיכיאטרית או עובדת סוציאלית. או מטופלת נפשית או עמיתה מומחית. זו עסקת חבילה. במהלך עבודתי אני לא

מפסיקה להיות מתמודדת עם הפרעות פסיכיאטריות. זו מי שאני והכוח שאני מביאה לעבודתי ובזמנים הקשים שלי, אני משתמשת בחלקים המרפאים שלי כעובדת סוציאלית.

בספרות, איש שיקום וטיפול אשר מתמודד בעצמו עם הפרעה פסיכיאטרית מכונה המטפל הפצוע (Wounded healer). למושג זה שורשים הנמצאים עמוק במיתולוגיה ובהיסטוריה של יוון העתיקה. לפי המיתולוגיה, למטפלים באותה תקופה הייתה יכולת בלתי רגילה ועל טבעית לרפא אחרים אך הם עצמם סבלו ממכאובים איומים שלא היו ניתנים לריפוי (Groesbeck, 1975). את הרעיון שמטפל ישתמש במחלתו ובכאבו האישי לצורך ריפוי אחרים ניתן למצוא גם אצל הוגי הפסיכואנליזה, פרויד ויונג, כשאצל שניהם ניתן למצוא תיאורים פסיכואנליטיים שהם פיתחו בין השאר, על בסיס חוויותיהם האישיות ועל הדרך בה התמודדו עם הפרעתם הנפשית (Jackson, 1996; Sherman, 2001). (פרויד באמצעות האנליזה האמצעית שהעביר כתב את פשר החלומות-פירש את חלומותיו שלו) יונג מתייחס לקשייו הנפשיים באוטוביוגרפיה שלו.

חשיבותם של המיתוסים הללו הינם בכך שהם רומזים לנו כשרק כאשר האדם יהיה מסוגל לעמוד באומץ מול מחלתו ולהכיר בתהליך ההחלמה שעבר או שעליו לעבור אזי יהיה באפשרותו של המטופל לעבור את אותו התהליך (Groesbeck, 1975). באמצעות מודעות לכאבו, איש השיקום וטיפול מאפשר לעצמו את היכולת לרפא את האחר. חשוב להבין שהמודעות עצמה לא מספקת ולא עצם הכאב או המחלה היא זו הנותנת למטפל את כוח הריפוי, אלא תהליך ההחלמה שהוא עובר על מנת להתמודד עם מחלתו היא זו התורמת ומעשירה את יכולות הריפוי שלו. לפעמים דווקא אותו הכאב של איש השיקום וטיפול הינו זה שבדיעבד תורם לריפוי המטופל (Miller & Baldwin, 2000). ההבנה הייחודית והרגישות המוגברת לכאבו של האחר מאפשרים למטפל המטופל להפוך לבעל חשיבות יתרה במערכת המקצועית בבריאות הנפש (Cain, 2000). האמונה ביכולתו של אדם המתמודד עם פגיעה נפשית להחזיק במקביל הן בכוחות והן בחולשות הינה חלק מהותי מתפיסת ההחלמה (Davidson & Strauss, 1995), תפיסה המהווה בשנים האחרונות את מרכז הכובד בתחום המחקר והפרקטיקה בבריאות הנפש.

במהלך עבודתי השנה כעמיתה מומחית בתוכנית "צרכנים נותני שירות" התמודדתי הלכה למעשה עם המורכבויות והאתגרים הנובעים מתוך ניסיון להחזיק במקביל בשני זהויות אלו ולשלב אותם

בעבודתי. פעמים רבות אני עומדת מול שאלת השייכות והזהות. במצבים כאלה קל לגבולות להיטשטש ולהזדהות היתר לשחק תפקיד נרחב יותר.

פעמים רבות, כעובדת סוציאלית שהיא גם עמיתה מומחית אני אמביוולנטית ביחס לצורך שלי כעמיתה מומחית לשים בפרונט את הידע האישי מתוך תהליך ההחלמה שלי בפרונט למרות הידע המקצועי שלי. המילה "החלמה" ומה שעומד מאחוריה מפחידה אותי. מפחידה אותי המחשבה שבשביל להחלים אני צריכה לוותר על חלקים משמעותיים מהזהות האישית שלי כפי שהיא נמצאת כיום. ובעיקר אני עסוקה במחשבה האם העבודה כעמיתה מומחית לא מנציחה אצלי את החלקים "החולים", ואולי אני פוחדת "להחלים" כי בעצם העבודה שלי בנויה בין השאר על תהליך ההתמודדות וההחלמה שאני עוברת. ומה יקרה אם אני "אחלים"? האם אז כבר לא אוכל להיות עמיתה מומחית? או שהתפקיד מבוסס על הידע שכבר צברתי? אני מאמינה ששאלה זו מעסיקה צרכנים נותני שירות ועמיתים מומחים רבים. השאלה האם אפשר "להחלים" האם יש כזה דבר "החלמה" והאם עבודה בתוך תחום בריאות הנפש, מעכבת או מקדמת את ההחלמה האישית.

מפחיד לדבר על החלמה. כמובן שקל לדבר על זה תיאורטית, בעבודה, בלמודים, ביחס לאחרים. אך למעשה, הדרך להחלמה כרוכה בשיח עליה ועל משמעותה ביחס להתמודדות עם זהות רב ממדית.

שלכם,

מרים

Baldwin Jr, D. C., & Miller, S. G. L. (2000). Implications of the wounded healer paradigm for the use of self in therapy. *The Use of Self in Therapy*, Routledge.

Cain NR. Psychotherapists with personal histories of psychiatric hospitalization :

Countertransference in wounded healers. *Psychiatr Rehabil.* 2000;24(1):22–8.

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.

Groesbeck C. The archetypal image of the wounded healer. *J Anal Psychol*. Wiley

Online Library; 1975;20(2):122–45.

Jackson, S. W. (2001). Presidential address the wounded healer. *Bulletin of the*

History of Medicine, 75(1), 1–36.

Sherman, M. (1996). Distress and professional impairment due to mental health

problems among psychotherapists. *Clinical Psychology Review*, 16(4), 299–

315.