

הורות טובה דייה

נורית כוכבי, הדס לוי, המכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי, המרכז להורות משפחה וקהילה

הורות טובה דייה

ויניקוט (1971) טען כי צמיחת התינוק לאדם אישי וייחודי מותנית בנוכחות אם טובה דיה דרכה צומח התינוק ממצב בראשיתי לאדם ייחודי ומעמדת תלות לעצמאות. אם טובה דיה מתאפיינת במסירות, עקביות ומהימנות. זוהי אם שמסוגלת לדחות את צרכיה ולהזדהות עם תינוקה כמי שיודעת את צרכיו הרגשיים והגופניים.

ויניקוט מציע, כדרכו באופן יצירתי, הגדרות פרדוקסליות, מה שהתינוק זקוק לו "הוא לא שום סוג של מושלמות אימהית" (Winnicott, 1950, עמ' 44 אצל פלגי הקר, 2005) "אימהות, כמו אנליטיקאים, יש בהן טובות, ויש שאינן טובות דיון" (ויניקוט, 1969, עמ' 108 אצל פלגי הקר, 2005). מצד אחר: "אם טובה-דייה (לאו דווקא אמו יולדתו של התינוק) היא אם שמבצעת התאמה (adaptation) פעילה לצרכיו של התינוק, התאמה פעילה הפוחתת בהדרגה, בהתאם לצמיחת יכולתו של התינוק לעמוד בכישלון ההתאמה ולשאת בסובלנות את התוצאות של תסכול (ויניקוט, 1953, עמ' 43 אצל פלגי הקר, 2005). כלומר, כדי להיות אם טובה "של ממש", האם יכולה להסתפק בלהיות טובה-דייה.

להגדרה זו יש חשיבות עצומה, שכן באמצעותה אפשר ויניקוט לאם להיחלץ מהפיצול שכפתה עליה התיאוריה הפסיכואנליטית. ויניקוט הוא הראשון שהציע הצעה תיאורטית המאפשרת לראות את האם כאנושית ולא כאידיאלית או כמפלצתית. הצעתו זו היא אחד מהצעדים המשמעותיים ביותר לטובת ההמשגה התיאורטית המתבוננת באימהות באופן שאינו הגנתי או קונפליקטואלי (פלגי הקר, 2005).

ויניקוט בהגדרתו זו הזמין התבוננות רחבה וגמישה בהתייחס למושג אם טובה דייה. האם האם המתמודדת עם מחלה נפשית ומתקשה בתפקודיה בחיי היומיום, האם הגדרה זו חלה גם עליה? האם אם זו יכולה ליהנות מהמרחב התפיסתי הגמיש "והמשחרר" גם בעבורה?

הורים מתמודדים עם מחלה נפשית

רבים המתמודדים עם מחלה נפשית הינם הורים, חלקם מתמודדים עם דיכאון, חרדה, הפרעות אישיות וישנם אשר מתמודדים עם סכיזופרניה או הפרעה דו קוטבית (בי פולרי). חלקם מתקשים לשלב בין ההתמודדות עם המגבלה הנפשית ובין התמודדותם היומיומית כהורים. ישראל כמדינות מערביות אחרות בעולם, נמצאת בעיצומה של רפורמה במערכת הטיפול הפסיכיאטרית והשיקומית.

בשנות ה-90 התפתחה המודעות לכך שמרבית המתמודדים עם מחלה נפשית הינם כרוב האנשים, מסוגלים ומעוניינים לשאוף ולמלא תפקידי מבוגרים רגילים, אשר כוללים מעורבות במערכות

יחסים אינטימיות והולדת ילדים (Apfel & Handle, 1993). בעוד חלק מאנשי המקצוע מתעלמים מתפקידים ההורי של מטופליהם אחרים והמתמודדים עצמם מאמינים שהשקעה בחיזוק ההורות שלהם עשויה לשפר את רווחתם של כל בני המשפחה ולסייע לתהליכי החלמתם (Brunette & Dean, 2002).

מתחילת 2001 חל פיתוח מואץ של שירותי שיקום בקהילה במסגרת יישום חוק שיקום נכה נפש בקהילה. מטרת חוק זה לשקוד על שיקומם ושילובם בקהילה של המתמודדים עם מחלה נפשית על מנת לאפשר להם להשיג דרגה מרבית של עצמאות תפקודית ואיכות חיים, תוך שמירה על כבודם ברוח חוק ייסוד: "כבוד האדם וחרותו (חוק שיקום נכה נפש בקהילה, התש"ס – 2000)".

אין עוררין על כך שמחלת נפש של הורה משפיעה על היכולת ההורית, על הילדים, על המשפחה בשלמותה ודורשת התערבות ברמות שונות. ממציא מחקרים מצביעים על נחיתותם של ילדים להורים מתמודדים עם מחלה נפשית בתחומים רגשיים, התנהגותיים ואינטלקטואליים, בהשוואה לילדים להורים בריאים (Anthony & Benedek, 1970, tiffman, 1987, Masten, & Feldman Jung 1988; אצל לונדון 2010).

נחיתות זו נובעת מן הבעיות המיוחדות שעמן הילדים מתמודדים עקב החיים במחיצת הורים המתמודדים עם מחלה נפשית. ילדים אלה נמצאים במצב של משבר מתמשך והם בגדר אוכלוסייה בסיכון גבוה (מי עמי, 2003). הורות מתוארת בספרות כעיסוק תובעני, כך שמחלה נפשית, בשל אופייה הייחודי, יכולה לכפות מגבלות על היכולת של האדם להיות הורה באופן אפקטיבי, במיוחד בזמן, אפיזודות אקוטיות (Arindell, Eisemann & Perris 1994; אצל לונדון 2010). במצבים אלו, עשויות להופיע מחשבות לא רציונאליות ודלזיות שונות, העשויות לגרום לפגיעה קשה בכל הפונקציות ההוריות הקשורות למחויבות, להיררכיה, לטיפול, לדאגה, ליכולת לסייע לילד בוויסות רגשי וליכולת להוות גשר בין הבית לעולם שבחוץ ולכן עלולות להיות השלכות חמורות על תהליכי ההתקשרות. הילד עשוי לפתח התקשרות חרדה או הימנעות מהתקשרות, המסכנות את המשך ההתפתחות ואת יצירת הסביבה הנחוצה למילוי המשימות ההתפתחותיות האחרות בגילאים מאוחרים יותר (לונדון, 2010). מחקרים נוספים (גולדברג, 1990; לונדון, 2010; פינצי, 1989) שבדקו את ההשפעות של מחלת הנפש של הורים על ילדיהם מתארים מאפיינים שכיחים שאותרו אצל ילדים אלה: דימוי עצמי ירוד ושילי, הרגשת דחייה וקיפוח, סף תסכול נמוך, תחושת בדידות, סגירות ונסיגה חברתית, קשיי תקשורת עם הסביבה, תוקפנות, העדר הרגלים בסיסיים חיוביים, קושי ביחסים עם מבוגרים, קשיים בקשב וריכוז, קשיים בביצוע משימות, תחושת ייאוש, חרדה, חוסר ודאות, סימפטומים

פסיכיאטריים שונים ועוד (פינצי, 1989).

הפרטים בתוכה. היא מהווה קבוצת למידה ותמיכה עבור אותם הורים המתמודדים עם הורות בצלה של מחלה נפשית. הדגש בעבודה קבוצתית זו הוא על גיבוש תהליכים קבוצתיים שייצרו רמת לכידות גבוהה בין חברי הקבוצה כך שיתאפשר שיתוף, רכישת מיומנויות הוריות שיובילו לחיזוק בביטחון והערך העצמי ובתפקוד ההורי (מוסק, 2012).

בנוסף למטרות אלה ישנן מטרות הקשורות להתמודדות עם המחלה הנפשית כמו מתן מענה להתמודדות עם הסטיגמה העצמית והחברתית המלווה מחלה נפשית ומתן מידע ופיתוח מודעות לקשר בין המחלה לתפקוד ההורי.

תכנית "ציפור הנפש"

תכנית "ציפור הנפש" בבאר שבע שבמסגרתה נערכות קבוצות הורים, מהווה מרכז פעילות והדרכה להורים ולילדים במשפחות המתמודדות עם מחלה נפשית (בתמיכת מרכז בריאות הנפש, מרכז תמיכה למשפחות, משרד הבריאות, גוינט ישראל אשלים, והמוסד לביטוח לאומי).

מטרת התכנית לשפר את תפקוד ההורים בתחום גידול הילדים וחינוכם, בדרך שתביא לידי ביטוי את כוחותיהם המיוחדים כבני אדם וכהורים. התכנית מציעה קבוצות הורים, קבוצות משותפות להורה ילד, חונכות לאימהות, חונכות לילדים, וימי כיף משפחתיים (שלו, 2014).

קבוצת ההורים המתמודדים מעלה תמות ושאלות לגבי תחושת המסוגלות ההורית. חלקם עסוקים בשאלה האם אני טובה מספיק? האם אני טוב? הסטיגמות השליליות הרווחות בחברה מחלחלות בקרבם והשאלה האם הם יכולים להיות הורים מהדהדת יחד עם סט שלם של שאלות: האם הם עתידים לפגוע בילדיהם? האם הילדים יילקחו מהם? האם הטיפול התרופתי המאזן את המחלה עלול לפגוע באפקט וברגש הספונטני ובכך ביכולת להורות מיטיבה? האם המחלה תורשתית תעבור לילדי בגנטיקה המשפחתית? כיצד להתמודד במצבי משבר והסלמה הקשורים במחלה עם משימות ההורות? בעיקר מועצם הספק ואי הביטחון ביחס להורתם ואנו נדרשים לתת לו מקום וכלים התמודדות.

בין הורים אלו, יש החשים חוויה של התעלמות הממסד המטפל מהזהות ההורית שלהם. אחרים חשים חוויה של איום מתמיד באובדן המשמורת על הילדים, מצב המשמר דפוסים של הסתרה וצמצום בקשרים בין אישיים. כך נוצר בפועל מעגל סגור של תמיכה מועטה ובדידות.

בקבוצות ההורים המתמודדים ניתנת אוזן קשבת, הכלה והזדמנות להשמעתם של קולות של ספקות וכאבים אלו. זהו מענה המקל על המועקה ומאפשר גם למידה של כלים להתמודדות עם המציאות המורכבת.

המשתתפים בקבוצות תמיכה להורים מתמודדים עם מחלה נפשית מדווחים על חוויה חברתית מעצימה מלמדת ולומדת את עצמם ואת הורתם בצל המחלה הנפשית. חוויה שמאפשרת להם בהדרגה לחלץ את הקול ההורי שלהם.

עם זאת, חשוב לציין, כי בנמצא גם מחקרים על ההשלכות החיוביות בתפקודם של לילדים למרות מחלות הוריהם. ישנן עדויות למקרים בהם, על אף מחלת הנפש של ההורה ולמשל, למרות העובדה שהילדים גדלו בממוצע בשלושה סטים שונים של משפחות ע"י סבים ודודים שסיפקו מודל הורי חלופי, הילדים הצליחו להתגבר על מכשולים, לסיים בית ספר תיכון עם תעודה בגרות, עבדו בהצלחה בשוק החופשי ויצרו קשרים משמעותיים עם בני זוג או חבר קרוב (Aton, Cournos, Felix & Wyatt, 1998).

מחקרים אחרים מאוחרים יותר ציינו מספר תועלות שהילדים השיגו ממצבם המשפחתי כמו: יכולת בבניית סדר עדיפויות שונה, חיזוק מערכות יחסים עם בני משפחה וצמיחה אישית (McCausland & Pakenham, 2003; Pakenham, Samios, Soronoff, 2004; אצל לונדון 2010).

יתרה מזאת, נודעת השפעה חיובית של התמודדות עם משימת ההורות על המחלה עצמה. אימהות המתמודדות עם מחלה נפשית תארו את ההורות כמתגמלת וכמרכז חייהן (Diza- caneja, Johnson 2004) מחקרים מראים כי תפקידי ההורות על החלקים המתגמלים שלה מהווים חלק משמעותי ברמיסיה (מצבה "הרדום" והמאוזן) של המחלה (Nicolson, 1988).

לאור האמור לעיל, מאמרנו מציע לצאת מעמדה דיכוטומית בה הורה אשר מתמודד עם מחלה נפשית, הינו בהכרח הורה העלול לסכן את בריאותו הנפשית והפיזית של ילדו ומזמין לאתגר אותו בשאלה האם יכול ההורה הפגוע בנפשו להיות גם הוא ככל האדם הורה "טוב דיו"?

העבודה הקבוצתית עם הורים מתמודדים עם מחלה נפשית

התערבות קבוצתית עם הורים מתמודדים עם מחלה נפשית צומחת על מצע התמורות בגישות הטיפוליות בתחום בריאות הנפש. כיום קיימת ההבנה כי להורים אלו יש צרכים הקשורים הן להורות והן למחלה. לפיכך, נדרשת תמיכה זמינה ורגישה המכירה ומכבדת את התפקיד ההורי.

הנחת היסוד של עבודה קבוצתית עם הורים שמתמודדים עם מחלה נפשית היא שהורות הינה זכות ויכולת של אנשים המתמודדים עם מחלה נפשית וזקוקים לתמיכה בהורותם. קבוצת הורים מתמודדים עם פגיעה נפשית היא התערבות קבוצתית שמטרתה לשפר את התפקוד ההורי של המשתתפים בה.

ההשתתפות בקבוצה מאפשרת לחברה לפתח כישורים חברתיים באמצעות צפייה ותרגול של התנהגויות חברתיות והשיח הקבוצתי מהווה הזדמנות ללמוד מאחרים כיצד להתמודד במצבי הורות ומחלה דומים. על פי קסן (1994), יעילותה של העבודה הקבוצתית מותנית בהלימה בין מטרות הקבוצה לבין צורכי חבריה. קבוצת הורים מתמודדים עם מחלה נפשית הינה קבוצת תמיכה וייצוב שמהותה היא האינטראקציה של הפרט עם חברי הקבוצה המקדמת את תחושת השייכות והערך העצמי של

מקורות

גולדברג, ר. (1990), הסתגלותם של ילדים להורים סכיזופרניים ממעמד סוציו אקונומי נמוך, אוניברסיטת תל אביב.

ויניקוט, ד. ו. (1971). משחק ומציאות. תרגום: יוסי מילוא. הוצאת עם עובד.

לונדון ויסברט, ר. (2010) הקשר בין מחלת נפש של הורים, לבין בריאות נפשית, תמיכה חברתית, ורגשות כלפי ההורה החולה, אצל ילדיהם המתבגרים והבוגרים בהשוואה למתבגרים ובוגרים להורים שאינם חולים. עבודת מ.א. אוניברסיטת חיפה.

מוסק, ע. (2012) הערכת תכנית "ציפור הנפש". המכללה האקדמית תל חי, הקרן למפעלים מיוחדים, המוסד לביטוח לאומי.

מי עמי נ. (2003) ילדים להורים פגועי נפש, הכנסת מרכז מחקר ומידע. מוגש לוועדה לזכויות הילד. <https://www.knesset.gov.il/mmm/data/pdf/m00697.pdf>

משעול, א. (2003) מבחר וחדשים, הקיבוץ המאוחד.

פינצי, ר. (1989), השפעת התערבות קבוצתית קצרת טווח על הסתגלות של ילדים להורה חולה נפש, עבודת מ.א. אוניברסיטת תל אביב.

פלגי - הקר, ע. (2005) מאי- מהות לאימהות: ויניקוט ו"אם טובה דיה" פרק 6, עם עובד.

קסן, לאה. (1994). סיווג ותכנון עבודה בקבוצות במסגרת התערבות ישירה בעבודה סוציאלית. חברה ורווחה, ט"ו (1).

שטורן, נ שרשבסקי, י. בידני אורבך א, לכמן מ, זיהי ט, שגיב נ. (2007) סטיגמה אפליה ובריאות הנפש בישראל: סטיגמה כלפי אנשים שחלו במחלה פסיכיאטרית וכלפי טיפול נפשי. מאירס-ג'וינט - מכון ברוקדייל.

שלו (2014), דו"ח תכנית ציפור הנפש לוועדת הגוי, ינואר 2014.

חוק שיקום נכי נפש בקהילה, התש"ס-2000. <http://www.moital.gov.il/NR/exeres/E935CE19-2094-41E1>

Apfel RJ, Handel MH: Madness and Loss of Motherhood: Sexuality, Reproduction, and Long-Term Mental Illness. Washington, DC, American Psychiatric Press, 1993

Zemencuk J, Rogosch FA, Mowbray CT: The seriously mentally ill woman in the role of parent: characteristics, parenting sensitivity, and needs. Psychosocial Rehabilitation Journal 18:77-92, 1994

Mowbray CT, Oyserman D, Zemencuk JK, et al: Motherhood for women with serious mental illness: pregnancy, childbirth, and the postpartum period. American Journal of Orthopsychiatry 65:21-38, 1995

M.F. Brunette, W. Dean, Community mental health care for women with severe mental illness who are parents,

Community Mental Health Journal, 38 (2) (2002), pp. 153-165.

הפעילות בקבוצת ההורים המתמודדים ובקבוצות המשותפות להורים וילדיהם תורמת לחיזוק הקשר והקרבה ולתחושת הקבלה ההדדית בין ההורים וילדיהם.

חברה מטיבה דיה?

האם השכלנו כחברה להטות אוזן או לסייע בחילוץ הקול מהרובד הסמוי אל הגלוי? האם השכלנו לשרטט קווים ראשוניים לטיפול הכוונה והנחיה להורים אשר מתמודדים עם מחלה נפשית?

אכן, בעשורים האחרונים חלו התפתחויות ניכרות בטיפול בתחום בריאות הנפש ובשיקום אנשים שחלו במחלות פסיכיאטריות. אולם, את ניצול הפוטנציאל הגלום בהתפתחויות אלה מעכבת, בין היתר, העובדה שאנשים אשר עשויים להפיק תועלת מן ההתפתחות הזו נמנעים מפנייה לטיפול בגלל הסטיגמה הקשורה במחלות פסיכיאטריות ובטיפול נפשי. לסטיגמה יש השלכות הרסניות על חייהם של אנשים שחלו במחלות פסיכיאטריות וכן על תפקודם, על שיקומם ועל השתלבותם בחברה. הסטיגמה פוגעת באיכות החיים ומתבטאת באפליה בדיור ובתעסוקה, בניכור ובמרחק חברתי ולעתים אף בטיפול רפואי לקוי.

הציבור תופס "חולי נפש" כמאופיינים בהתנהגות חריגה או בלתי צפויה ובאלימות. תפיסת האלימות מתבטאת גם בפרד מפני "חולי נפש". ממצאי מחקרים (שטורן, שרשבסקי, בידני, אורבך, לכמן, זיהי, שגיב, 2007) בתחום התמודדות עם סטיגמה, מדגישים את החשיבות של אופן הצגת האנשים שחלו במחלה פסיכיאטרית: רצוי להדגיש מצד אחד את הפנים הנורמטיביים של האדם, אך במקביל, לא להימנע מהחלקים הפגועים.

מתמודדים עם מחלה נפשית סובלים מסטיגמה חברתית, עצמית, ובתוכם ההורים המתמודדים שזקוקים במיוחד להכלה, לקבלה ולהתייחסות על מנת לחזק את עצמם, את הורותם ואת ילדיהם.

נדמה לנו, שאנחנו בתחילתו של תהליך אמיץ הקורא תיגר על האמירה שהורה המתמודד עם מחלה נפשית אינו טוב דיו ומזמין אותנו כחברה לייצר מרחב המציג תמונה רב-ממדית המדגישה שלמתמודדים יש צדדים נורמטיביים ומיטיבים בהורותם לצד צדדים פגועים. תהליך זה מאתגר אותנו במציאת פתרונות יצירתיים ומורכבים ביצירת מרחב תמיכה הכלה ולווי אשר באמצעותו נוכל לסייע להורים אלו לערוך התאמה לצרכי ילדיהם ולהצמיח אותם באופן שהוא טוב דיו.

אז אולי נוכל גם אנו לראות את ההורה הפצוע בנפשו פשוט כאנושי דיו.

בחצר האחורית

פורח היום

ליום

הקקטוס הזה ששמו

לא ידוע לי

ואם אני לא אראה אותו

מי יראה?

מתוך: מבחר חדשים, אני משעול