
בדרכי לאיתקה

Author(s): נעמי הדס לידור and יורם קפלן

Source: *IJOT: The Israeli Journal of Occupational Therapy / כתב עת ישראלי לריפוי*
כרך, 2012, נובמבר, כרך, 21, חוברת, 4 (נובמבר 2012), pp. H258-H263

Published by: Israeli Society of Occupational Therapy / העמותה ישראלית לריפוי בעיסוק

Stable URL: <https://www.jstor.org/stable/23470812>

REFERENCES

Linked references are available on JSTOR for this article:

https://www.jstor.org/stable/23470812?seq=1&cid=pdf-reference#references_tab_contents

You may need to log in to JSTOR to access the linked references.

JSTOR is a not-for-profit service that helps scholars, researchers, and students discover, use, and build upon a wide range of content in a trusted digital archive. We use information technology and tools to increase productivity and facilitate new forms of scholarship. For more information about JSTOR, please contact support@jstor.org.

Your use of the JSTOR archive indicates your acceptance of the Terms & Conditions of Use, available at <https://about.jstor.org/terms>



JSTOR

is collaborating with JSTOR to digitize, preserve and extend access to *IJOT: The Israeli Journal of Occupational Therapy / כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק*

מדור ממבט אישי

בדרכי לאיתקה

תקציר

יורם, צרכן נותן שירות ועובד סוציאלי, תושב הגליל העליון מספר על החלטתו לעבור מחיים בקיבוץ ספר רחוק, לחיים בחיפה, שיאפשרו לו להערכתו להתפתח ולהתנסות מבחינה מקצועית, דבר שבאזור הגליל העליון היה ועודנו כמעט בלתי אפשרי. יורם מתאר את הגורמים שהביאו אותו להחלטה ואת הדגשים המאפיינים את תהליך המעבר המורכב והמאתגר ביותר שהוא עשה מעודו תוך התמקדות בשונה בין שתי סביבות החיים.

מבוא

"יורם, השתגעת לגמרי? אמר לי אבי באחד מביקורי אצלו: אתה קורא עיתונים וחדשות, אתה בחור עם ראש על הכתפיים אז... למה לך לסכן כל מה שיש לך?" "כי אני רוצה לחיות", עניתי. רוצה לתרום לחברה שאני חי בה בדרך שבה אני בוחר לעשות זאת ובזמן ובמקום שבו אני בוחר לעשות זאת. במקום מגורי בגליל העליון מקבלים אותי ומכירים אותי כיורם בעל המגבלה, אך לא כיורם איש המקצוע ולכן בחרתי לעבור למקום השני הכי מוכר לי בחיי: אזור חיפה". במהלך חודש אוקטובר אני עתיד לבצע את אחת המשימות המורכבות שעשיתי בחיי אם לא המורכבת שבהן: מעבר מחיים בקיבוץ רחוק באצבע הגליל, לחיפה, זאת כשאני נדרש להשתלב במקום מגורים חדש, ובמקום עבודה חדש כמעט בו זמנית. במאמר שלפניכם אסביר מה הביא אותי להחלטה לבצע צעד לא שגרתי זה ואטען שכל עוד אני גר בגליל העליון יכולת הצמיחה האישית שלי מוגבלת על ידי בידוד חברתי וסביבה שאינה נגישה מבחינה תעסוקתית. החלפת סביבה זו באזור חיפה תאפשר לי צמיחה מהירה ורב ממדית בהרבה, מטעמים שאסביר אותם בהמשך.

הרקע להחלטה לעזוב את הגליל העליון

ההחלטה להשאיר את הקיבוץ שלי מאחור ולצאת לחיים חדשים בחיפה הבשילה בי בהדרגה במהלך השנה החולפת. אתאר את הגורמים שהביאו אותי לבחור בצעד זה, כשהם מאורגנים לגורמים אישיים, גורמים סביבתיים וגורמים שדיגן (Deagan, 2001) כינתה בשם 'טרנסאקציוניים' (גורמי פעולה דו כיווניים ההופכים את המערכת למעגלית).

אני: בשנים האחרונות אני עובר תהליך צמיחה עמוק. הוכשרתי להיות עובד סוציאלי מתוך כוונה קונקרטיה לעסוק בתחום בריאות הנפש, שבו התנסיתי במשך שנים ארוכות כמתנדב, קודם שהגעתי ללימודים. ההתפתחות העיקרית שחלה בי בשנה האחרונה היא שלמדתי לתת להקשרים רבים ולהתנסויות רבות בחיי משמעות של למידה אישית והסקת מסקנות. החיים בקיבוץ, המבודד והרחוק סיפקו לי סביבה "מוגנת" מאוד ויציבה, אך גם כזו שאינה מספקת הזדמנויות רבות להתנסות ולמידה. אני אופטימי ומאמין שיש מציאות אחרת ואפשרות אחרת. אני גם

מכיר בזכות שלי לתרום כעובד סוציאלי למערכת בריאות הנפש בארץ ומכיר בכך שהשינוי שאני רוצה לעשות כעת, אפשרי גם אם הוא דורש ממני לסכן הרבה. **הסביבה:** החיים בקיבוץ שבו נולדתי מסמלים עבורי בדידות. הם מסמלים ילדות מנוקדת באסונות ואירועים קשים. הם מסמלים גם קמילה. אין זה עוד הקיבוץ החיוני שבו גדלתי. זוהי "נקודה עצובה ושוקעת בסוף העולם", כפי שהגדיר זאת חבר שנפטר לאחרונה: יישוב שהנוף שלו, גם האנושי, מזדקן באיטיות. סביבה כזו, איטית ושקטה זו היוותה בעבר קרקע נוחה להתפתחות דיכאון.

את שירתי בריאות הנפש הפועלים באצבע הגליל אפשר למנות על אצבעות כף יד אחת. כמות הזדמנויות העבודה באזור היא בהתאם. הפיזור הגאוגרפי של היישובים וגודלו הפיזי של האזור מביאים לכך שבהיעדר רישיון נהיגה ורכב צמוד (שעלות החזקתו באזור זה גבוהה במיוחד) אפשרויות התעסוקה באזור זה מוגבלות מאוד, אם בכלל. כפי שאמרתי בפתיח: אצבע הגליל היא אזור קטן ואינטימי. כשאדם תושב האזור הזה מבקש להיות איש טיפול או שיקום עליו להביא בחשבון שייתכן שעולמות ומעגלי ההיכרויות האישיים שלו יצטלבו עם אלה של מטופליו לעתיד. מצב זה עלול להפריע מאוד ליחסי עזרה (מכל סוג) ולעתים אף למנוע אותם כליל.

פעולה: החיים בסביבה הקיבוצית נעשו בעיקר בשנה האחרונה מאתגרים ביותר: מבחינה תעסוקתית ארגנתי את עולמי כך שיספק לי הזדמנויות למידה-מתווכת (למשל המפגשים עם המלוות התעסוקתיות של תכנית צרכנים נותני שירות (להלן צנ"ש), ובלתי מתווכת (למשל הבלוג שאני כותב: "דבר הפועלת", המבוסס על תהליך לימוד עצמי והטמעה של ידע בתחום בריאות הנפש). כדי לספק לי סביבות התנסות שבהן אוכל ליישם את מה שלמדתי בשני אפיקי למידה אלה, התחלתי לפעול כיום, ונתתי פרצאות במסגרות שונות באזור. אפיק נוסף של יזמות נפתח כשהתחלתי לשתף פעולה עם צנ"ש נוסף, שיחד עמו בניתי פרויקט (ששמו "עוגנים לקהילה") ואנחנו מקווים להפעילו באזור חיפה בשנה הקרובה. השגתי מטרות חשובות: למדתי להכיר בערך העבודה שלי, הפנמתי את ההכרה שאני ראוי לתגמול עבור העבודה שלי. למדתי שהיכולות שלי כאיש מקצוע מוערכות וראויות. לא כאן בגליל, אלא בין חברי הצנ"שים ובין אנשי מקצוע. לבסוף שכללתי מאוד את יכולת השיווק העצמי שלי, שלהערכת השתפרה בשנה האחרונה במידה ניכרת.

ברמה הבלתי פורמלית: אין עוד צנ"שים ופעילים אחרים כמוני באזור אצבע הגליל. כך יצא שכל האינטראקציה הבלתי פורמלית שלי, שיחות רעים ודיונים בנושאי קהילת הצרכנים התנהלו בשלט רחוק, כשחבריי פזורים ברחבי הארץ כולה. סוג אחר של טרנאינטראקציה בלתי פורמלית הקיימת ביני ובין חברי הצנ"שים הוא השראה. אני מקבל השראה מחברים שהתחננו, מזוג אחר שעתידי להתחתן ורוצה להביא ילדים לעולם, בגיל מבוגר יחסית. אלה האנשים שעמם אני חוגג את השינוי, שאליהם אני פונה לעצה כשצריך. ללא החברים האלה הייתי ודאי אופטימי הרבה פחות וכלל לא בטוח שהייתי מעז לצאת לדרך מורכבת ומאתגרת כל כך. באזור אצבע הגליל הייתי ועודני לבד לגמרי בכל התהליך שלי, כך שגם במקרה זה, כל עוד אין מי שיתן תוקף בסביבת מגוריי לתהליכי ההחלמה והשינוי שלי, גם הצמיחה וההחלמה יהיו מוגבלים.

כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, נובמבר 2012, (4)21

מדורים

אסכם את מה שנאמר עד לכאן ואומר שבגליל כמעט לא הצלחתי למצוא שדות התנסות מעשית שבהם אוכל ליישם את מה שלמדתי, להסיק מסקנות, להתפתח ולצמוח. גם לא מצאתי קבוצת שווים שעמה אוכל לחגוג את השינוי שלי ולקבל ממנה השראה. יתרה מזאת קבוצת השווים שלי, מקור ההזדהות וההשראה האישיים, כולם נמצאים כאן בשלט רחוק. אם כן, אפשר לומר שמה שדיגן (Deagan, 1990, 2001) כינתה בשם 'מאפיינים טרנסאקציוניים', הנם כאלה בעיקר בפוטנציה, כל עוד אני כאן בגליל. היתרון במצב הזה: קיומה של מציאות אחרת, מושגת אפשרית ורצויה, המעוררת בי תקווה ורצון עמוק ויצב בשינוי.

מה אני מצפה שייתן לי המעבר לחיפה?

- * הרבה יותר הזדמנויות תעסוקתיות: כמות השירותים וסוגי השירותים באזור זה אינם בני השוואה לאצבע הגליל.
- * אפשרות למקד את חיפוש העבודה בסוג משרה שיתאים לי עכשיו ושלדעתי יש לי סיכוי טוב יותר להצליח בו: מהיכרותי את עולם השיקום וטבעם של תפקידים שונים בו, אני יודע שתפקיד של מתאם טיפול בדויר מוגן יהיה בשבילי קשה ומלחיץ יחסית. עבודה במסגרת פיזית (הוסטל, דויר לווין) שבה שעות העבודה קבועות, שיש בה שגרה מסוימת של התנהלות תאפשר לי לדעתי להתאקלם באופן חלק יותר ותעלה את סיכויי הצלחה. האפשרות הזו מבטאת מעבר מחשיבה ראקטיבית (תגובה להצעות עבודה) לחשיבה פרואקטיבית פעילה ויוזמת, שיש בה ממד של בחירה אישית.
- * אחד המאפיינים הייחודיים של עבודה כצנ"ש הוא שאני יכול להתנסות בלמידה מתוכנת - הן כמי שמקבל תיווך בעצמי (הדרכה במקום עבודה, ליווי רכזת תעסוקתית של התכנית ועוד) והן כמתווך עבור מישהו אחר (המשתקמים שעמם אעבוד כצנ"ש, ולהם אתן דוגמה אישית, ואפשרות לרכוש ממני מיומנויות שונות). נראה כי מתקיימים כאן למעשה שני מעגלי תיווך הקשורים זה בזה. להערכתני, הצנ"ש המצוי בתווך בין שני המעגלים האלה יכול להרוויח פעמיים, כיוון ששני מעגלי התיווך האלה יכולים להניע זה את זה ולקדם את הצמיחה האישית. כל זה יוכל להתקיים רק כשאעבוד בפועל כצנ"ש. באזור הגליל העליון הדבר לא יקרה.
- * באזור חיפה אוכל לבחור איך לחשוף את התמודדותי מתי ולשם מה. אוכל להפעיל ביעילות טכניקות של שימוש מושכל בחשיפה, שאותן רכשתי בהשתלמות של תכנית צרכנים נותני שירות לפני כשנה. באזור הגליל העליון זה כמעט לא אפשרי.
- * המעבר יאפשר לי להניח את הנרטיב האישי שליווה אותי שנים: זה של הילד הבודד-דחוי. היא תאפשר לי לבנות סיפור חלופי (עומר ואלון, 1997), לא של אדם שורד, אלא של אדם מצליח ופעיל, שעוזר לאחרים למצוא את דרכם לצמיחה, להתפתחות ולסיפוק.
- * העבודה כעובד סוציאלי וצנ"ש בתחום שבשבילו למדתי את המקצוע תאפשר לי לרכוש ביטחון עצמי, תשפר את הדימוי העצמי שלי, תספק לי קבוצות

כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, נובמבר 2012, 21(4)

שוויים מגוונות להשתייך אליהן (דודאי, לייטנר ווקס, 2007), לחגוג עמן את השינוי ולקבל מהן השראה.
 * המעבר עצמו יאפשר לי (כפי שאתאר בהמשך) התנסות עמוקה ביותר בניהול תהליך ממושך ומורכב בעל פוטנציאל גבוה לייצר עקה (סטרס) (Holmes & Rahe, 1967), או בשפתי שלי: הלסטריגונים והקיקלופים שלי.

הלסטריגונים, הקיקלופים (וגם פוסידון הזועם)

אני מודע לכך שלחץ רב מדי לאורך זמן יפגע ביכולת שלי לתפקד (Yerkes & Dodson, 1908) גם ברמה הפורמלית וגם ברמה הבלתי פורמלית. מניסיוני התוצאה עלולה להיות תסמיני דיכאון מהסוג שאני מכיר היטב. "לעולם לא תמצאם על דרכך, כל עוד מחשבותיך נישאות ורגש מעולה מפעים את דרכך ואת גופך מנהיג". כך כתב קוואפיס (1995) בשירו "איתקה". אני מסיק מכך שעלי להיות ממוקד במטרות, בתקווה שמניעה אותי ובכוחות העומדים לרשותי, במסע שלי בדרכי לאיתקה האישית שלי. בלב יש רק אפשרות אחת. אני יוצא למסע הזה כדי להתנסות, ללמוד, לחוות ולצמוח.
 * תהליך המעבר עצמו וההתאקלמות בחיפה יאפשרו לי כשלעצמם כר נרחב ופורה במיוחד ללמידה מסוגים שונים. הם יאפשרו לי להתנסות בלמידה (ראו להלן).
 * התהליך המורכב כולל מרכיב בלתי נמנע של אי ודאות ואי שליטה. אין בכך רע לדעתי. להפך: זה יעזור לי לוותר על הרעיון שלפיו דברים בחיי צריכים תמיד להיות נשלטים וצפויים מראש עד לזרא. (לדעתי, התפיסה הזו אינה אלא עוד הטיית חשיבה, שעשויה להיות מכשול של ממש ביחסי עזרה). אפשר לראות זאת אפוא כאפשרות להגמשה של דפוסי חשיבה באופן שישרת אותי גם בהקשרים אחרים בעתיד.

מחלום להגשמה

כדי להנגיש את תהליך המעבר, ולעשותו קל יותר לביצוע וקל יותר ללמידה, נקטתי בצעדים שונים:

1. פירקתי את הצד הביצועי של תהליך המעבר למשימות קונקרטיות וברורות וקבעתי סדר ביצוע ותאריכי יעד.
2. יצרתי כלי הערכה וכלי עזר ייעודיים עבור שלבים שונים בתהליך: חיפוש דירה, עבודה ועוד. הכול במחשבה לייצל את הלמידה מהתהליך ולשפר את איכות הביצוע.
3. אני מתעד בכתב את כל תהליך המעבר לשלבי השונים וההחלטות הקונקרטיות הקשורות בו במטרה ליצור בסיס למודל רפלקטיבי לקבלת החלטות (קניאל, 2010) שאותו איישם בכל מקום והקשר שאוכל בנסיבות שונות (החל משלב ההכנות: פגישות עם בעלי תפקידים שונים כדי להכין את המעבר דרך המעבר עצמו ועד ההתאקלמות וההסתגלות לסביבות החדשות).
4. אני מקפיד לקבל סיוע ליווי פורמלי (ליווי תעסוקתי של רכזת צרכנים נותני שירות, וליווי של דיור מוגן שיתממש כשאעבור לחיפה), ובלתי פורמלי (התייעצות עם חברים על החלטות שונות).

כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, נובמבר 2012, 21(4)

מדורים

5. יצרתי לעצמי רשת ביטחון בצורת הסכמים עם הקיבוץ, ותיאומים שונים קודם המעבר, כדי לצמצם למינימום סיכונים גדולים הכרוכים במעבר עצמו.

מטרת כל הצעדים האלה היא להפוך את כל התהליך כולו ל"מנוע צמיחה" שיאפשר לי ללמוד בכמה שיותר צורות וממדים, למידה רטרוספקטיבית (למשל: לקחים מראיון עבודה), אינטרוספקטיבית (סימולציה לראיון כזה), ולמידה על למידה (בחינה עצמית של תהליכי הלמידה שלי). הן כשמדובר בהצלחות (סייקס, רוזנפלד וויס, 2006) והן כשמדובר בכל התנסות שהיא בלמידה באמצעות מתווך או על ידי תיווך לאחרים, כפי שתיארתי כאן (הדס לידור וויס, 2007).

אחרית דבר

במאמר זה סקרתי את דרכי לאיתקה האישית שלי: מציאות שבה אני כצרכן נותן שירות תורם תרומה מוערכת לחברה שבה אני חי, עוסק במה שבחרתי לעסוק, ומתפתח כפי שבחרתי להתפתח. הצבעתי על הקושי הקיים לדעתי בגליל העליון כאזור שמאפייניו עיכבו אצלי תהליכי החלמה אישיים. הצבעתי גם בקצרה על ציפיותיי מתהליך המעבר על הרווחים ועל הסיכונים הכרוכים בו.

זו גם איתקה שלכם

במהלך השנתיים האחרונות נעניתי לכל הצעת עבודה בתחום בריאות הנפש באזור הגליל העליון כמעט ללא יוצא מהכלל. נעניתי גם להצעות עבודה לתפקידי סמך מקצועיים, ועשיתי כל מה שאפשר לעשות כדי להתאים עצמי לדרישות התפקיד. כל המקומות שבהם ניסיתי להתקבל לעבודה מכירים אותי מתקופות קודמות. אלה לא הסכימו לתת הזדמנות להוכיח את יכולתי כאיש מקצוע, ולא הסכימו להכיר בזכותי לתרום להם תרומה מוערכת כאיש מקצוע. אני עדיין שואל את עצמי מדוע שירותים העוסקים בשיקום פסיכיאטרי בגליל העליון מונעים בפועל מצרכנים כמוני לממש את זכותם לתרום לחברה שבה הם חיים. איך אפשר גם לעסוק בשיקום וגם למנוע שילוב בקהילה? איך אפשר גם לשקם וגם לומר למעשה לצרכנים: "אנחנו מקבלים אתכם.. רק כצרכנים וכחולים.. לא כבני אדם, היכולים להיות גם אנשי מקצוע מעולים?" זו המציאות בגליל העליון כפי שאני חוויתי אותה. מציאות שכדי להתגבר עליה יידרש כנראה תהליך עמוק ואמיץ של מנהלי שירותים באזור, במטרה לשלב (לא "לדבר על שילוב" ולא לדבר על "נכונות לשילוב", לשלב בפועל) מתמודדים כצנ"שים. אם שירותים העוסקים בשיקום פסיכיאטרי בגליל העליון לא יפתחו בפועל את שעריהם לצנ"שים כמוני, עלולה איתקה זו, של הגשמה אישית, וצמיחה אישית, שאלה אני הולך, להישאר עבורם בגדר חלום רחוק.

מקורות

אלון, נ' ועומר, ח' (1997). מעשה הסיפור הטיפולי. בן שמן: מודן.

כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, נובמבר 2012, 21(4)

מדורים

דודאי, ר', לייטנר, ר' ווקס, ס' (2007). העבודה כמפתח להחלמה. בתוך: הדס לידור, נ' ולכמן, מ' (עורכים). שיקום והחלמה בבריאות הנפש: קריאה מנקודות מבט שונות, פרקטיקה, מדיניות ומחקר. כפר-יונה: הוצאת ליתם.

הדס לידור, נ', לכמן, מ' ושפיר קיסר, ו' (2007). הגישה הקוגניטיבית דינמית בדרך אל ההחלמה. בתוך הדס לידור, נ' ולכמן, מ' (עורכים). (2007). שיקום והחלמה בבריאות הנפש: קריאה מנקודות מבט שונות, פרקטיקה, מדיניות ומחקר. כפר-יונה: הוצאת ליתם.

הדס לידור, נ' ווייס, פ' (2007). תמיד אפשר ללמוד. בתוך: הדס לידור, נ' ולכמן, מ' (עורכים). (2007). שיקום והחלמה בבריאות הנפש: קריאה מנקודות מבט שונות, פרקטיקה, מדיניות ומחקר. כפר-יונה: הוצאת ליתם.

סייקס, י', רוזנפלד, י' ווייס, צ' (2006). למידה מהצלחות כמנוף ללמידה בית ספרית, תכנית פיילוט: 2005-2002. המתודה הראשונה למידה מהצלחות העבר, המתודה הרטרופקטיבית. מאיירס ג'ון

מכון ברוקדייל. אוחר בתאריך 26/9/2012 מ:

<http://brookdaleheb.jdc.org.il/?CategoryID=156&ArticleID=85>

קוואפיס, ק' (1995). כל השירים. ירושלים: הוצאת כרמל.

קניאל, ש' (2010). האומץ להחליט ולפעול: קבלת החלטות אצל היחיד והקבוצה. תל אביב: הוצאת רמות-אוניברסיטת תל אביב.

Deegan, P. E. (2001). Recovery as a self-directed process of healing and transformation. *Occupational Therapy in Mental Health: A Journal of Psychosocial Practice & Research*, 17, 5-21.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustments rating scales. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-8.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.

נכתב על ידי יורם קפלן, Bsw, עובד סוציאלי וצרכן נותן שירות.

yoramkapl@gmail.com

נערך כל ידי עורכת המדור, ד"ר נעמי הדס לידור, מרכזת מסלול לימודי בריאות הנפש בתואר השני בחוג לריפוי בעיסוק אוניברסיטת תל אביב; מנהלת בית הספר הארצי לשיקום, שילוב החלמה בבריאות הנפש, הקריה האקדמית אונו.

noami.h@gmail.com

כתב נתן ישראלי לריפוי בעיסוק, נובמבר 2012, 21(4)