



יספרא האגודה הישראלית לשיקום פסיכיאטרי (ע"ר)  
ISPRA Israel Psychiatric Rehabilitation Association (R.A) [ispraisrael.org.il](http://ispraisrael.org.il)

## סיכום מאמר

**"עשיתי זאת בדרכי שלי"**

דיויד רועה

מתוך גיליון מיוחד לכבודו של ג'ון שטראוס

Roe, D. (2016). "I did it my way". *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 19(1), 23–27.

In 2016 the American Journal of Psychiatric Rehabilitation published a special issue attributed to John S. Struass, among the most important and influential people on the understanding, studying and practice of mental health services over the 50 years. People who have worked with John over the years, including Willie Carpenter, Larry Davidson, Courtney Harding and Pat McGory contributed papers describing their experience of working with him. Below is a paper from this special issue by David Roe who John was his doctoral thesis advisor.

נכתב במסגרת פרויקט חומר מקצועי בעברית של אתר יספרא - [ispraisrael.org.il](http://ispraisrael.org.il)

סוכם על-ידי אילה פרידלנדר כץ

קריאת הסיכום אינה מהווה תחליף לקריאת המאמר המלא!

כל הזכויות שמורות

© Copyright יספרא האגודה הישראלית לשיקום פסיכיאטרי (ע"ר)

זהו כבוד עבורי לתרום לגיליון המיוחד לכבוד ג'ון שטראוס. לפני יותר מ-20 שנה, כשהייתי דוקטורנט צעיר בפסיכולוגיה קלינית באוניברסיטת קולומביה והתחלתי לחפש נושא מחקר לדוקטורט, נתקלתי לראשונה בעבודתו של ג'ון. הייתה זו הפעם הראשונה שבה קראתי מאמר מקצועי שהוציא ממני רגש כה חזק של מגע עם אמיתות אותנטיות ועמוקות. רגש בלתי צפוי זה התחזק עשרת מונים כאשר פגשתי אותו לאחר שהזמין אותי לארוחת צהרים בתגובה למכתב שכתבתי לו. עדיין חיה בזיכרוני חזרתי לניו יורק, בשנת 1993, חושב לעצמי בביטחון גמור שמצאתי את האדם ועד כמה התרגשתי. הקול השקט והמרגיע שלו, האופן שבו הנהן בראשו כשהוא מביט על השולחן וממלמל, "הכל שגוי", הדמעות בעיניו כשסיפרתי לו שלאחרונה איבדתי את אחותי שסבלה מהפרעה בי-פולארית, הנוכחות האמיתית שלו והצחוק המשוחרר. ידעתי מעבר לכל ספק שהוא האדם שאותו רציתי כמנטור. ידעתי והרגשתי זאת בדרכים שהיו עוצמתיות וחדשות עבורי..

הוא התמסר למסע של חיפוש אחר אמיתות מורכבות. הוא נטל על עצמו את המסע הזה מתוך סקרנות בלתי רגילה, אומץ ואצילות, ואני רציתי ללמוד מהאיש הזה. אחד הדברים החשובים

שגילה ג'ון הוא שניתן להבין חוויות אנושיות באופן התקף והטוב ביותר בראייתן כרצף וכי "מחשבה" או "קול" אינם שונים זה מזה באופן קטגורי. הוא ידע זאת כבר בשנת 1969 כשכתב את המאמר הראשון שלו. בעוד שרעיונות רבים הופכים לאורך השנים למיושנים, לא רלוונטיים או שגויים, רעיונותיו של ג'ון בדרך כלל הפכו מקובלים ומוערכים יותר עם הזמן. המדריך האחרון לסיווג אבחנות פסיכיאטריות (DSM-V) שיצא לאור כמעט חצי מאה מאוחר יותר, אימץ את העמדה הזו באופן ברור יותר מאי-פעם. בשלהי שנות ה-60 וראשית שנות ה-70 החלו ג'ון וד"ר קרפנטר (כיום העורך של כתב העת היוקרתי Schizophrenia Bulletin) לפתח וליישם דרכים סטנדרטיות להערכת המהלך של סכיזופרניה באופן מהימן ותקף יותר. הממצאים שפירסמו היו פורצי דרך ותרמו לקריאת התגר המדעית כלפי ההנחה הישנה של קרפלין בדבר הידרדרות בלתי נמנעת בסכיזופרניה. למרות שעבודה זו הביאה לו תהילה וכבוד ברחבי העולם, הוא לא הסתנוור מכך אלא המשיך לנסות לפצח את החלקים השונים של הפאזל. חקירת תחומי חיים כגון עבודה, יחסים חברתיים וטיפול, עזרה לתאר את המערכת המורכבת והרב-מימדית. תרומה זו זכתה במהרה להכרה מצד "הממסד", כפי שהעידה התאמת המערכת הרב-צירית ב-DSM III בשנות ה-80. החקירה השיטתית של קשרים ארוכי-טווח בין תחומים אלה הייתה לחוד-החנית וקידמה את ההבנה וההערכה בשדה המקצועי בנוגע לאינטראקציות מורכבות לאורך זמן.

אם מישוהו יכול באמת לשיר את השיר המפורסם "עשיתי זאת בדרכי שלי", זהו ג'ון. הוא החל לנסות דרכים חדשות ללמוד על הנושאים שבהם התעניין וגילה שכאשר אתה פוגש אנשים לאורך זמן ופתוח למה שיש להם לספר – ולא רק למה שאתה מתכנן ללמוד – אתה עשוי להיות מופתע וללמוד דברים חדשים. וג'ון תמיד היה פתוח ונלהב ללמוד. תחילה הוא למד שאנשים לא חווים סימפטומים רק באופן פאסיבי, אלא שהם גם מנסים ולעיתים קרובות מצליחים לפתח דרכים להתמודד עימם. כיום ישנו גוף מרשים של ספרות, מאמרי מחקר וספרים על התמודדות עם מחלת נפש, אבל בראשית שנות ה-80 מי חשב על אנשים שמתמודדים עם קולות ומחשבות? מאמריו בנושא היו הראשונים שפורסמו. הוא יזם וערך טור מיוחד של ידע מניסיון Schizophrenia Bulletin ויחד עם סו אשטרוף, שימש כעורך אורח לגיליון הנהדר והיחיד במינו של "חוויה סובייקטיבית בסכיזופרניה באותו כתב עת.

וככל שג'ון היה פתוח יותר להקשיב, כך הוא למד יותר. הוא החל להכיר בכך שיש השפעות הדדיות מורכבות ומתמשכות בין האדם לבין ההפרעה שלו. עבודתו עזרה לנער את השדה וליצור כוונים חדשים שבקונטקסט של זמן היו לא פחות ממהפכניים, אשר, כפי שכתב לארי דיוידסון, הופכים את ג'ון ל"אבי החלמה" (Father of recovery). אכן, חלק ניכר מהספרות העשירה על החלמה לאורך שני העשורים האחרונים הוא למעשה הידוק ופיתוח נוסף של רבים מהגילויים והתובנות שנבעו ממחקריו המוקדמים יותר של ג'ון.

וג'ון? הוא רק המשיך להפליג, לחקור ולגלות. באחד מכתביו בראשית שנות ה-90 הוא התייחס לג'ון 1 וג'ון 2, המשקפים את המחויבות המוחלטת שלו למדע, הטבועה ב-DNA שלו מצד אחד, וההכרה הגוברת שלו בכך שכלים מדעיים אלה אינם בהכרח היעילים ביותר כדי לחקור וללמוד על מה שהכי השתוקק ללמוד – האדם וחוויותו הסובייקטיבית – מן הצד השני. בסגנונו האופייני, הלא-קונבנציונאלי, היחודי ובמידת מה מרדני, הוא היה מחויב לאמירה המפורסמת: לעשות את החשוב לבר-מדידה במקום לעשות את מה שבר-מדידה לחשוב. לשם כך פנה לתחום האומנות

כדי ללמוד כיצד לעשות זאת. ספרות, תיאטרון, מוסיקה, ציור ופיסול, הפכו יותר רלוונטיים בשבילו מאשר דגימת נתונים. הוא אימץ אל ליבו עולמות חדשים אלה ברצינות, ההתלהבות והמחויבות האופייניות לו ונאבק לשלב את כל העולמות והכיוונים החדשים הללו יחד עם אלה שבהם הורגל. זה לא היה רק מאבק פנימי בין המדען המכובד, המנסה לאסוף ולנתח נתונים כדי ללמוד על האדם וגיון החדש, שלקח שיעורי משחק וציור והוביל קבוצות כתיבה. היה זה גם מאבק לקבל ולחיות בשלום עם ההשלכות של בחירותיו. באחד מכתביו הקלאסיים שפורסם באמצע שנות ה-80 ב-American Journal of Psychiatry הוא תיאר "עקרונות ארוכי-טווח", כל אחד מהם עשיר דיו כדי למלא פרויקט חיים שלם. מושגים כגון "טיפוס הרים" "mountain climbing", "ו-נקודות שפל של תפנית" (low turning point) תרמו לחקירת העמוק והמורכב, כפי ששימשו לתיאור תהליכי החלמה מפסיכوزה.

אני חש זכות יוצאת דופן בכך שהתמזל מזלי שגיון היה מנחה הדוקטורט שלי. הוא תמיד הדגיש כי בעוד שחשוב "לקרוא" על נושא שאותו אתה מנסה ללמוד, לעולם אין דבר יותר בעל ערך מאשר "לחשוב" עליו, וזו הייתה הציפייה העיקרית שלו. לאחר שהסכים להיות המנחה שלי, הוא ביקש ממני לשלוח לו רעיון למחקר שלא יעלה על עמוד. לעולם לא אשכח שהתקשר אלי כדי לתת לי משוב וכמה מאוכזב ואפילו כועס הוא נשמע "Put your neck on the line", הוא דרש. במשך חמש השנים הבאות (עד שסיימתי את עבודת הדוקטורט) אינני חושב שהייתה פעם אחת שבה התקשר כדי לתת משוב על חלקים מהעבודה מבלי שהתעוררה בי חרדה ופלאשבקים מאותה שיחת משוב ראשונה. למדתי שמקסים, נדיב וחם ככל שיכול היה להיות, הוא היה גם תובעני מאוד וכן באופן מכאיב במשוב שלו. הוא ציפה ממני להעז לפתח רעיונות משלי, למצוא את הקול שלי ולהיות אמיץ מספיק כדי להציגו בבהירות, במקום להתחבא מאחורי סיכומים אינטגרטיביים מתעתעים של אחרים. וזה היה מפחיד, משום שלא הייתי בטוח שיש לי רעיונות כלשהם, ואם כן, האם יש לי האומץ להעלות אותם בכתב. הערצתי אותו וחשתי לאכזב אותו. הוא לימד אותי כיצד לחשוב, לכתוב ולהמשיג. הוא קרא הכל ביסודיות וסיפק משוב מפורט והנחיה. הוא היה שיטתי, העניק השראה ואמונה, שסייעו לי להמשיך. אני זוכר שחזרתי לדירה שלי בניו יורק לילה אחד ומצאתי הודעה במשיבון בתגובה לאחד הפרקים של הדוקטורט ששלחתי לו: "ממש טוב, דיוד, ממש טוב". אני חושב שנשארתי ער חצי לילה והקשבתי שוב ושוב להודעה....

היה זה מסע מסעיר שבמהלכו חוויתי אתגר עצום וצמיחה. הוא כתב "ד"ר" על פקק השעם של בקבוק השמפניה שפתחנו כשישבנו על ספסל ב Washington Square בבניו יורק כדי לחגוג את מבחן ה"הגנה" (defense) המשוכה האחרונה לקבלת הדוקטורט. הוא שאל אותי אם אני מעוניין בקריירה אקדמית. נפלה לי הלסת מעצם המחשבה שהאמין שאני מסוגל לכך. היה זה בזכות האמונה שלו שבכלל שקלתי כיוון כזה, שמעולם לא עלה במוחי קודם לשיחה זו.

למרות שגיון היה מאוד מעורב ובעל דעה לגבי התוכן והתהליך של עבודת הדוקטורט, הוא מעולם לא העביר תחושת בעלות כלשהי עליה. למעשה, מבחינה מקצועית, תמיד חוויתי ריחוק משונה מצידו ושכל דבר שעבדתי עליו היה שלי וכלל לא קשור אליו. היה זה בניגוד חד אל מול החוויה שלי שכל דבר שעשיתי אחר-כך היה קשור לאותן שנים מעצבות שבהן הנחה את עבודת הדוקטורט שלי. הערכת את עמדתו ובו זמנית, תמיד השתוקקתי לכך שיחוש גאווה בעבודתי ואולי אפילו שמחה מכך שהכל התחיל בעבודתי עימו. בהדרגה, השלמתי עם כך שאלה הן "עניינים" שלי וכי הוא לא מתכוון להיכנס לזה.

חלפו יותר מ-20 שנה מאז פגשתי לראשונה את ג'ון ואני מרגיש אותו באופן חזק וחי מאוד בתוכי כל השנים הללו. שמרנו על קשר קרוב לאורך כל השנים ואנו נפגשים בקביעות כשאני מבקר בארה"ב. לאורך השנים נעשיתי אף יותר מודע ומלא הערכה לחוכמתו, לתרומתו היוצאת דופן ולהיותו פורץ-דרך במובנים כה רבים. בנוסף, הוא נגע ברבים מאיתנו עמוקות עם האותנטיות והאומץ של נוכחותו, טוב-ליבו ונדיבותו, ואני חש שאנו ברי מזל שיש לנו מעט מגיון בתוך כל אחד מאיתנו.