

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.

נכתב במסגרת פרויקט חומר מקצועי בעברית של אתר יספר"א - ispraisrael.org.il

סוכם על-ידי אילה פרידלנדר כץ

קריאת הסיכום אינה מהווה תחליף לקריאת המאמר המלא!

כל הזכויות שמורות

© Copyright יספר"א 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 את נושא המחקר שלי, נתקלתי לראשונה בעבודתו של ג'ון. הייתה זו הפעם הראשונה שבה קראתי מאמר מקצועי שהוציא ממני רגש כה חזק של מגע עם אמיתות אותנטיות עמוקות. רגש בלתי צפוי לחלוטין זה התחזק פי עשרה 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 הנהג 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 בשבילי.

הוא התמסר למסע של חיפוש אחר אמיתות מעמיקות ומורכבות. 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 לפתח וליישם דרכים סטנדרטיות להערכת המהלך של סכיזופרניה באופן מהימן ותקף יותר. מאמצים אלה תרמו לבסוף באופן חשוב לקריאת התגר המדעית כלפי ההנחה הישנה של

קרפלין בדבר התנוונות בלתי נמנעת בסכיזופרניה. למרות שעבודה זו הביאה לו תהילה וכבוד ברחבי העולם, הוא לא הסתנוור מכך אלא המשיך לנסות להשיג הבנה טובה יותר ושאיף לשלב ולפצח 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 מישהו יכול באמת לשיר, "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 לשתף – ולא רק למה שאתה מתכנן ללמוד – אתה עשוי להיות מופתע ללמוד דברים חדשים. וג'ון תמיד היה פתוח ונלהב ללמוד. תחילה הוא למד שאנשים לא חווים סימפטומים רק באופן פאסיבי, אלא שהם גם מנסים ולעתים 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? כמה כתיבי עת כללו עדויות אישיות בגוף ראשון כמו שהוא הכליל בכתב העת "Schoizophrenia Bulletin"? וכמה גיליונות מיוחדים הוקדשו לנושא של "חוויה סובייקטיבית" כאשר הוא, יחד עם סו אשטרוף, שימשו כעורכים אורחים לגיליון הנהדר והיחיד במינו של Schoizophrenia Bulletin?

וככל שג'ון היה פתוח יותר להקשיב, כך הוא למד יותר. הוא החל להכיר בכך שיש השפעות הדדיות מורכבות ומתמשכות בין האדם לבין הפרעה שלו. אבל מה משמעות הדבר לגבי התפקוד של האדם? עבודתו עזרה לער את השדה וליצור כוונים חדשים שבקונטקסט של זמן היו לא פחות ממהפכניים, אשר, כפי שכתב לארי דיוידסון, עושים 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, הטבעה 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 וחוויתו הסובייקטיבית – מן הצד השני. בסגנונו האופייני, הלא-קונבנציונאלי, האינדיבידואליסטי ובמידת מה מרדני, הוא היה מחויב לאמרה המפורסמת: לעשות את החשוב לבר-מדידה במקום לעשות את מה שבר-מדידה לחשוב. הייתה זו האמנות, שאותה החל להחשיב כמועילה ביותר 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 ולעתים קרובות נאבק לשלב את כל העולמות והכוונים החדשים הללו יחד עם אלה שבהם הורגל. זה לא היה רק מאבק פנימי בין המדען המכובד, המנסה לאסוף ולנתח נתונים כדי ללמוד על האדם וג'ון 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 הוא תיאר "עקרונות ארוכי-

טווח", כל אחד מהם עשיר דיו כדי למלא פרויקט חיים שלם. מושגים כגון "טיפוס הרים", ו-"נקודות שפל של תפנית" הועילו להבנה של כל מסע, 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 בעמוד אחד. לעולם לא אשכח שהתקשר אלי כדי לתת לי משוב וכמה מאוכזב ואפילו כועס הוא נשמע. "תסכן את צווארך", 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 מוגברת ופלאשבקים של אותה שיחת משוב ראשונה. למדתי שנחמד, אדיב וחם ככל שיכול היה להיות, הוא היה גם דורשני מאוד וכנה 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 על הכתב באופן כה מחויב! הערצתי אותו וחששתי לאכזב אותו. הוא לימד אותי כיצד לחשוב, לכתוב ולהמשיג. הוא קרא הכל ביסודיות וסיפק משוב מפורט והנחיה. הוא היה שיטתי, העניק השראה ואמונה, שהיו חלק חשוב שאפשר לי להמשיך. אני זוכר שחזרתי הביתה לילה אחד ומצאתי הודעה ממנו במשיבון: "ממש נחמד, דיויד, ממש נחמד". אני חושב שנשארתי ער חצי לילה והקשבתי שוב ושוב להודעה הזו.

היה זה מסע מסעיר שבמהלכו חוויתי אתגר עצום וצמיחה. הוא כתב "ד"ר" על פקק השעם של בקבוק השמפניה שפתחנו כשישבנו על ספסל בניו יורק כדי לחגוג את סיום הדוקטורט והוא שאל אותי אם אני מעוניין להיות מרצה באקדמיה. נפלה לי הלסת מעצם המחשבה שהאמין שאני מסוגל לכך. היה זה בזכות האמונה שלו בי 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 ניגוד חד אל מול החוויה שלי שכל דבר שעשיתי אי-פעם 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 סוגיות שלי וכי הוא לא הולך לעסוק בכל זה.

חלפו יותר מ-20 שנה מאז פגשתי לראשונה את גיון והרגשתי אותו באופן חזק וחי מאוד בתוכי כל השנים הללו. שמרנו על קשר 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.