

סיכום מאמר: יישום גישת החלמה בבריאות הנפש לאנשים מרקע מגוון: המקרה של קולקטיביזם ואינדיבידואליזם

סאמסון צה ורוג'ר אנג'י

ארה"ב, 2014

Tse, S., & Ng, R. M. K. (2014). Applying a mental health recovery approach for people from diverse backgrounds: The case of collectivism and individualism paradigms. *Journal of Psychosocial Rehabilitation in Mental Health*, 1(1), 7–13.

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

סוכם על-ידי אילה פרידלנדר כץ בהמלצת דר' מקס לכמן

קריאת הסיכום אינה מהווה תחליף לקריאת המאמר המלא!

מבוא

מדינות המערב הציבו את גישת ההחלמה בפרקטיקה של בריאות הנפש החל משנות ה-80. למרות שגישת ההחלמה מקורה במדינות מערביות דוברות אנגלית, גוברת חקירת הדרכים ליישומה עבור אנשים מרקע תרבותי ושפתי מגוון. לכך סיבה כפולה: ראשית, בשל אימוץ גישת ההחלמה במדינות שאינן דוברות אנגלית. שנית, במציאות של הגירה עולמית וגלובליזציה ומצבן הייחודי של מדינות שבהן תרבויות של ילדים (כגון אבוריגיניים באוסטרליה), עבודתם של אנשי מקצוע בבריאות הנפש עם לקוחות ממיעוטים אתניים שכיחה למדי.

לצד התענוג לראות את הקבלה של גישת ההחלמה על-פני הגלובוס, הכרחי שצרכני השירותים ואנשי המקצוע יוכלו להתאים את הגישה למערכת אמונות וערכים של תרבויות שונות, מבלי לאבד את ההנחות החברתיות והפוליטיות הטבועות בה. אחת הסוגיות המוזכרות לעתים קרובות בקשר ליישום גישת ההחלמה על-פני תרבויות היא הפרדיגמה של אינדיבידואליזם-קולקטיביזם. אינדיבידואליזם-קולקטיביזם הם בין המימדים החשובים והבסיסיים ביותר של הבדלים תרבותיים ולהם מקום מרכזי בדיון הבין-תרבותי. למשל, בתרבות המדגישה את חשיבותו של קולקטיביזם ושימור ההרמוניה, עולה חשיבות להבנת האופן שבו החלמה מוגדרת מחדש ונדונה בקרב מתמודדים, משפחות ומטפלים. במאמר הנוכחי "משפחה" כוללת קרובים ביולוגיים, בניו זוג, או אחרים משמעותיים בעלי קשר קרוב למתמודד.

הפרדיגמה של אינדיבידואליזם-קולקטיביזם והחלמה

בחינה מחקרית הראתה כי לאומות שונות ישנם ערכים שונים לגבי המשמעות של קולקטיביזם ואינדיבידואליזם. באוריינטציה ערכית אינדיבידואליסטית, הפרט מייחס חשיבות למטרות אישיות על פני מטרות של הקבוצה ונתפש כישות נפרדת ומובחנת. פרטים בחברה אינדיבידואליסטית פחות נכונים לספק טיפול בלתי פורמאלי ועושים זאת מתוך נחיצות. אוריינטציה של אינדיבידואליזם מקדמת את צרכי המשפחה הגרעינית על פני אלה של המשפחה המורחבת, מאופיינת באוטונומיה, עצמאות ובמערכות יחסים רופפות. בניגוד לכך, פרטים בעלי

אוריינטציה ערכית קולקטיביסטית נוטים לראות את עצמם ואת מטרות חייהם כחלק בלתי נפרד ממשפחה, קהילה, או שבט. באוריינטציה של קולקטיביזם המשפחה המורחבת מהווה קונספט מרכזי, והצרכים של בן משפחה מסוים כפופים לתחושת אחריות משפחתית. משפחות קולקטיביסטיות מאופיינות בהפגנת קרבה ותלות הדדית.

אינדיבידואליזם-קולקטיביזם שימשו קונספט בחקר הפסיכולוגיה של תרבות וטיפול בבריאות הנפש ומלמדים על צורך להימנע מראייה פשטנית או דיכוטומית. מבט פשטני על שתי ההשקפות הערכיות, עשוי להדגיש את ההבדלים וליצור קיטוב במקום להעריך את המורכבות וההטרוגניות על פני אנשים ותרבויות. בחלקים רבים של העולם, עם התגברות הגלובליזציה, לא קיימות עוד חברות שהן באופן טהור אינדיבידואליסטיות או קולקטיביסטיות. פסיכולוגים בחנו גרסאות שונות של פרדיגמת האינדיבידואליזם-קולקטיביזם לאורך 20 השנים האחרונות ואת מעורבותן בהבניית העצמי. המחקרים מראים כי הבניית העצמי יכולה להתאפיין הן בתלות הדדית והן בעצמאות בו-זמנית, מבלי צורך להניח את האינדיבידואליזם-קולקטיביזם כשני קטבים מנוגדים.

פירוק האינדיבידואליזם-קולקטיביזם וגישת החלמה

אינדיבידואליזם וקולקטיביזם הם מבנים מורכבים. אף אחד מהם אינו "טוב" או "רע" באופן אינהרנטי לאנשים בהחלמה. כדי להבין כיצד אינדיבידואליזם-קולקטיביזם קשור להחלמה, נאיר ארבעה אפיונים חשובים של שתי האוריינטציות הערכיות:

1. עשויים להיות סוגים רבים של אינדיבידואליזם וקולקטיביזם, המקיפים טווח רחב של מושגים פסיכולוגיים כגון: עמדות, ערכים והקשר חברתי. פרדיגמת האינדיבידואליזם-קולקטיביזם צריכה להיחשב כמימד בעל וריאציות שונות באדם, לכן החשיבות למקד את המבט על מערכות ערכים ואמונות ספציפיות ועל השלכותיהן ההתנהגותיות ברמת הפרט.
2. מחקרים על קהילות של מהגרים הציעו כי ערכים של קולקטיביזם אצל ההורים לעתים קרובות מועברים בין הדורות, וכי הדורות הצעירים אינם בהכרח מאמצים את האינדיבידואליזם של המדינה המארחת. לעתים קרובות ההורים משתדלים להטמיע ערכים קולקטיביסטיים כדרך לשמר ערכים משפחתיים ומסורת. משתמע מכך כי אנשי מקצוע צריכים לקדם פרקטיקה של החלמה לא רק בקרב מקבלי השירות אלא גם בקרב הורים וקרובים.
3. למרות שהספרות נוטה לייחס את פרדיגמת האינדיבידואליזם-קולקטיביזם לתרבויות מסוימות, הרי שישנם תמיד יוצאים מן הכלל. כך, ישנם מערביים החושבים ומתנהגים בדרך מזרחית, ולהיפך; ישנם מקומות שנראים כקבוצה אתנית יחידה, אבל בפועל אינם הומוגניים מבחינה תרבותית. ההבדלים בתוכם (כמו בין כפריים לעירוניים) משפיעים על ערכיהם, אמונותיהם והשקפת עולמם.
4. מקבלי שירותים ומשפחות צריכים לקבל תמיכה במסע החלמה ללא קשר לרקע שלהם מבחינת קולקטיביזם-אינדיבידואליזם. חוסר בתקשורת בין משפחות ואנשי מקצוע הוא סיבה נפוצה לכך שאנשים אינם משיגים מטרות החלמה.

הקשרים בין אוריינטציות ערכיות של אינדיבידואליזם-קולקטיביזם לבין החלמה אינם ישירים ולא ניתן לומר כי אחת האוריינטציות היא טובה או רעה להחלמה. תיאור יתרונות וחסרונות אפשריים בכל אחת מהתפישות, מסביר כיצד שתי האוריינטציות יכולות לעזור או לעכב תהליכי החלמה:

אינדיבידואליזם**יתרונות להחלמה:**

- הצרכן מקבל מקום מרכזי בהובלת תהליך ההחלמה.
- הצרכן מראה מחויבות רבה להחלמתו משום שחלומותיו ושאיפותיו זוכים להתייחסות.
- ההחלמה האישית והסובייקטיבית של הצרכן מהוות אלמנטים לגיטימיים בהחלמה.
- אינדיבידואליזם נותן למקבלי השירות את המרחב והחופש לנסות דרכים שונות לשמירת הבריאות (במקום שהמשפחה תאמר להם מה הם חייבים לעשות).

חסרונות להחלמה:

- המודל המסביר מחלות נפש שנקשר לאינדיבידואליזם מתמקד במקורות האינדיבידואליים של המחלה, הנוטה לחזק את תפישת המחלה כמהלך רפואי.
- מקבלי השירות עשויים לחוש חסרי אונים ומוגבלים, כאשר הם מקבלים תמיכה רגשית או מוחשית מועטה ממשפחתם.
- מקבלי השירות עשויים להפוך ממוקדים בעצמם כך שייקחו את תפקיד החולה, יצפו לתשומת לב רבה ועלולים לנצל לרעה את המשפחה או לגרום לקונפליקט בין בני המשפחה, באופן שאינו תורם לרווחה הנפשית של הצדדים.

קולקטיביזם**יתרונות להחלמה:**

- מקבלי השירות חווים אהבה, דאגה, כבוד וקבלה ומקבלים עזרה מהמשפחה.
- התנסות הדדית בטיפול (כמו טיפול בהורים מבוגרים או עזרה במטלות משפחתיות), במשפחה או בקונטקסט חברתי רחב יותר, תורמת להחלמה.
- התערבות קולקטיביסטית עובדת בצורה הטובה ביותר כאשר מקבלי השירות נמצאים בשלבים מוקדמים של החלמה, כאשר הצורך שלהם בטיפול ובקבלה הם גורמים קריטיים להחלמתם.
- הגברת התמיכה המשפחתית כאשר המתמודד מבצע "עליית מדרגה" בשיקום, תורמת להחלמה. למשל, במעבר מתעסוקה נתמכת במשרה חלקית למשרה מלאה בשוק החופשי.
- קולקטיביזם מטפח הון חברתי בקהילה מקומית, שיכול לתרום, למשל, ליותר הזדמנויות תעסוקתיות ולקידום החלמה אישית.

חסרונות להחלמה:

- נמצא כי בתרבויות בעלות אוריינטציה קולקטיבית חזקה יש סטיגמה חזקה יותר כלפי מחלות נפש, המדכאת ויוצרת שליטה חברתית כלפי אנשים עם מחלות נפש (למשל, תיוג תגובות רגשיות נורמאליות כסימפטומים פסיכיאטריים). לכן קולקטיביזם עשוי להאט את קצב ההחלמה כאשר משפחה חווה בושה או סטיגמה.
- קולקטיביזם עשוי לתרום לאינטראקציות דיספונקציונאליות בין מקבלי השירות וקרובי משפחה, כמו עוינות גלויה כלפי התנהגות המתמודד, שלילת מטרותיו, הגנת-יתר בהתייחסותם למה שעליו לעשות, או הערכת יתר לגבי ההחלמה. אינטראקציות משפחתיות עלולות להפעיל שליטה חברתית שלילית על מתמודדים.

- קולקטיביזם יכול לגרום להגברת הקונפליקט בין הלקוח לבין אחרים משמעותיים. האדם מרגיש לכוד כאשר שני צדדים מביעים דעות שונות, למשל ביחס למטרות החלמה, שימוש בתרופות, צורך באשפוז או מה לומר ומה לא לומר לרופא בפגישת מעקב.

מסגרת עבודה לתמיכה בהחלמה של צרכנים המזדהים עם אוריינטציה ערכית קולקטיביסטית

ובעלי משפחה תומכת

כיוון שגישת ההחלמה לרוב מתוארת כגישה מערבית, המבוססת על השקפת העולם האינדיבידואליסטית, נדון בשאלה כיצד להשתמש בגישת ההחלמה עם צרכנים המגיעים מרקע קולקטיביסטי, על מנת לספק מסגרת להמשך חשיבה על סוגיות מרכזיות.

עבודה עם צרכנים

א. הערך המרכזי בהחלמה הוא לתת למקבלי השירות להוביל ולנווט את מסע ההחלמה שלהם. קולם של מקבלי השירות וניסיונם הסובייקטיבי צריך להישמע וזכויותיהם צריכות להיות מוכרות ומוגנות. אנשי מקצוע יכולים לאפשר דיון לגילוי נקודות המבט והציפיות בקרב בני משפחה שונים בנוסף למקבל השירות. בקהילה בעלת אוריינטציה ערכית קולקטיביסטית, נראה הגיוני להרחיב את גישתנו הרגילה לקבלת החלטות ממוקדות-אדם ולכלול בני משפחה ותמיכות טבעיות אחרות בעלות השפעה (כגון מנהיגי קהילה). עם זאת, מתמודדים בעלי נטייה קולקטיביסטית חזקה עשויים להתקשות בהבהרת מטרות ההחלמה והשאיפות האישיות שלהם.

ב. במקום להניח כי מקבלי השירות מחזיקים בתפישת עולם קולקטיביסטית (שכן הדבר תלוי במידה רבה בקונטקסט החברתי הספציפי של האדם), אנשי מקצוע צריכים לדון במשמעויות המעשיות מבחינת ערכים, מערכות יחסים עם משפחות, עם עמיתים והחברה הרחבה. האוריינטציה הערכית יכולה להיות חלק מהערכה מקיפה של מקבלי שירות המגיעים מרקע מגוון מבחינה תרבותית ושפתית.

ג. אנשי מקצוע בבריאות הנפש צריכים להגביר את מודעותם ואת רגישותם התרבותית כדי להעריך כיצד הקונספט של אינדיבידואליזם-קולקטיביזם עשוי לתרום או לעכב החלמה. בהתאם, הם עשויים להניע רשתות תמיכה רחבות יותר כדי לסייע להחלמה. במקרים בהם מעורבות המשפחה היא חלק מהגורמים המעכבים את מקבל השירות, אנשי מקצוע יכולים לסייע במציאת פתרונות ויישוב בעיות מול בני המשפחה, לטובת קידום ההחלמה.

עבודה עם משפחות ואחרים משמעותיים

א. יידוע המשפחה לגבי ערכי ההחלמה והתהליך: ללא קשר לרקע של הלקוח מבחינת אוריינטציה אינדיבידואליסטית או קולקטיביסטית, ישנה חשיבות עליונה לכך אנשי מקצוע יעזרו למשפחה ולאחרים משמעותיים להבין טוב יותר את עקרונות ההחלמה, את התפקידים שממלאה המשפחה וזמינותם של שירותים מכווני-החלמה. מובן כי ישנן משפחות המסרבות להיות מעורבות בהחלמה של בן/ת המשפחה. אם זהו המקרה, אנשי מקצוע יכולים להכיר עם הלקוח רשת חברתית רחבה יותר, כגון שותפים לעבודה או חברים בקבוצות דתיות. בהיעדר כל רשת חברתית, דיאלוג בין עובדים לבין מקבלי שירות יתרום להמשך חשיבה ולפעולה בעקבותיה. ישנם מקרים שבהם המשפחה מאוד מעוניינת לקבל עזרה, אך מקבל השירות אינו מאפשר למשפחה כל מגע עם שירותי בריאות הנפש.

ב. כיסוי סוגיות רלוונטיות: סוגיות מרכזיות הנוגעות לשיח על קולקטיביזם-אינדיבידואליזם והחלמה כוללות: ממי מקבל השירות מבקש תמיכה? כיצד יכולה המשפחה או אחרים משמעותיים לאפשר למקבל השירות את החוסן להשגת שאיפותיו? כאשר צרכן יכול לממש את הפוטנציאל שלו בחיים, ישנם יתרונות לכל הצדדים, כגון הפחתת נטל הטיפול ושיפור רמת הרווחה הנפשית במשפחה. סוגיות נוספות כוללות: משאבים אפשריים וכוחות אצל האדם ובמשפחה המורחבת, מטרות ושאיות, שימוש בתרופות, פתרון קונפליקטים סביב השקפות שונות של האדם ושל משפחתו וסטיגמה או אפליה. כאשר עוסקים בסוגיות מורכבות אלה, אחת הדרכים היא לגלות איזה אדם במשפחה או בשבט משפיע על עמדות הקבוצה.

ג. עובדי בריאות הנפש צריכים לשפר את מיומנויותיהם לעבודה עם משפחות. אנשי מקצוע מדווחים כי לא קיבלו כל הכשרה לעבודה עם לקוחות מרקע קולקטיביסטי ולשילוב משפחותיהם בטיפול. ההכשרה בבריאות הנפש לרוב רואה בריאות נפשית כתופעה אינדיבידואלית וישנה הכשרה מוגבלת לגבי עבודה עם המשפחה כדרך לתמוך בהחלמה. מחקרים הראו כי עבודה משותפת בין אנשי מקצוע, מקבלי שירותים ובני משפחה בבריאות הנפש היא מתוכננת ומורכבת. מעורבות של משפחות לא קודמה כפי שקודמה מעורבותם של הצרכנים. הדרכים האופטימאליות לערב משפחות בטיפול אינן ברורות ולעתים אף נחסמת עבודה עם משפחות במגוון המעגלים והרמות.

חסמים לעבודה המכוונת לערכים קולקטיביסטיים

להלן חסמים שדווחו על-ידי צרכנים ברמה המערכתית, ברמת העובדים המקצועיים, ברמת מקבלי השירות והמשפחה:

רמה מערכתית: חוסר בתמיכה מצד גורמי הנהגה; תכניות לימודים חסרות בכוח אדם בעל רמה מספקת של ידע ומיומנויות; חוסר בזמן או בעדיפות הניתנת לעבודה עם משפחות; שעות עבודה עם משפחות אינן משולמות או אינן נחשבות כתפוקות; חוסר בחדרים מתאימים; היעדר שעות עבודה בערבים או בסופי שבוע.

רמת העובדים המקצועיים: חוסר במומחיות של ידע ומיומנויות; נטייה לתייג את המעורבות של משפחות מרקע תרבותי שונה בתור שולטות, נוקטות הגנת יתר; חוסר הבנה של אוריינטציה ערכית קולקטיביסטית; חוסר ביטחון לגבי חוקי הגנת הפרטיות.

רמת מקבלי השירות (צרכנים): דאגה מכך שמהווים נטל על קרוביהם; קושי למצוא קרוב משפחה שבאמת אכפת לו; חשש מכך שהמשפחה עלולה לחשוף משהו שהאדם לא חש בנוח לגביו; רצונם של הצרכנים לערב את משפחתם עשויה להשתנות בהתאם לשלבי החלמה.

רמת המשפחה: מגבלות זמן; לחצים הנובעים מהטיפול במתמודד; חוסר בהבנת הקונספט של החלמה.

עובדים שנשאלו על הכללת המשפחה בתכנון הטיפול, אמרו כי אינם מגיעים לקרובי משפחה ואינם מציעים לכלול אותם בשל רצונם להיות ממוקדים בלקוח ולא במשפחה. אי-רצון של מטפלים לעבוד עם משפחות עשוי לנבוע מנטל עבודה כבד ומגבלות זמן, מכך שמעורבות משפחתית נתפשת כמאיימת על הכוח של המטפל, או פשוט משום שרוב הספרות בבריאות הנפש נכתבה מתוך תפישה אינדיבידואליסטית. להסרת החסמים נדרשות אסטרטגיות והתערבויות לעירוב המשפחה ושירות הנענה ומגיב להבדלים תרבותיים. מעורבות של צרכנים ומשפחות מקדמת דיאלוג בנושאים אלה וכך תורמת ליצירת מענה הולם להחלמה על פני הבדלים תרבותיים וערכיים.