



מקרה בריטני ספירס מעלה אל פני השטח את סוגיית ההורות של בעלי בעיות נפשיות

הפומביות של מצבם הנפשי של מפורסמים יכולה להיות חיובית דווקא, אם תעורר דיון ציבורי פורה בנושא לא מדובר מספיק – הורות בצל התמודדות עם מצוקה נפשית

נועה לימונה פורסם לראשונה: 01.09.2020 12:59 עודכן ב: 03.09.2020 12:37

כבר יותר מעשור שבריטני ספירס לא אחראית באופן מלא על חייה, ילדיה ונכסיה. לפני כשבועיים הוארכה שוב האפוטרופסות של אביה, ג'יימי ספירס, עליה, אף על פי שזמרת הפופ הביעה את התנגדותה לכך. לפי מקורביה, ספירס מתמודדת עם הפרעות נפשיות, שבעטיין אושפזה במוסדות פסיכיאטריים ושמנועות ממנה להיות אמא כשירה ואדם חופשי.

בתגובה לכך, קבוצה של מעריצי ספירס הקימו תנועת מחאה שנושאת את ההאשטאג "freebritney" וקוראת לשחרר אותה מכבלי האפוטרופסות, בטענה שהיא מנוצלת לרעה על ידי אביה, שמנסה להשתלט על נכסיה. בטענה הזאת, שאינה מופרכת בהכרח, נשזרות מיני תיאוריות קונספירציה, הכוללות טענות על מסרים מוצפנים בחשבון האינסטגרם של ספירס, שאליו היא מעלה בעיקר סרטוני ריקודים מוזרים בסלון ביתה. המבט שנשקף מעיניה-מרוחות-המסקרה הוא כשל חיה רדופה - עצוב ופרוע.

ספירס היא לא ההורה המפורסם היחיד שלמצוקה הנפשית שלו ניתן פומבי לאחרונה. לפני כחודשיים סוקר בהרחבה התקף האי-שפיות של הראפר קניה ווסט, שאובחן ב-2016 כסובל מהפרעה דו-קוטבית. ההתפרצות האחרונה שלו כללה סדרה של ציורים תוקפניים בטוויטר כלפי משפחתו ועצרת בחירות הזויה לנשיאות ארצות הברית. אבל בשונה ממשפחת ספירס, התגובה של קים קרדשיאן, בת הזוג של ווסט, היתה אלגנטית ומכבדת. היא התייחסה בפתיחות לאבחנה שלו וביקשה לגלות כלפי סבלנות, הכלה והבנה.

אולי יהיה זה לא זהיר מצדי לטעון על סמך שני מקרים בלבד, שההבדל הבולט בין ההתייחסות המכבדת למצוקה נפשית של גבר, אב לילדים, לבין ההתייחסות התוקפנית למצוקה נפשית של אשה, אם לילדים, קשור למגדר - אבל אעשה את זה בכל זאת. כשילדיה של ספירס היו קטנים, התקשורת האמריקאית צלבה אותה על אימהותה הגרועה לכאורה. רגעים של חוסר מיומנות הורית במקרה הטוב והזנחה במקרה הרע תוארו באופן מפלצתי ממש, וילדיה של ספירס נלקחו ממנה. עוצמות כאלה של תיעוב והאשמה לא הופנו כלפי אבהותו של ווסט.

מה שבשנים עברו הוותרו אולי ביתר הצלחה על ידי בני משפחה – מתפרץ בקלות החוצה בעידן

הרשתות החברתיות. אבל הפומביות הזו של מצבם הנפשי של מפורסמים יכולה להיות חיובית דווקא, אם תעורר דיון ציבורי פורה בנושא לא מדובר מספיק – הורות בצל התמודדות עם מצוקה נפשית.

לדברי סוזי ג'בוטרו, מנהלת מרכז "ציפור נפש" להורים שמתמודדים עם מצוקה נפשית, "למרות המודעות הגוברת ביחס לבעיות נפשיות, קיימים בציבור סטריאוטיפים, דעות קדומות ואפילו כלפי מתמודדים בכלל ומתמודדים-הורים בפרט. כבר בתחילת ההריון נתקלים הורים רבים בספקות לגבי מסוגלותם לשמש כהורים; הורותם של מתמודדים נמצאת כל הזמן תחת עין מבקרת, עובדה שגורמת לפגיעה בביטחון ההורי ולחשש מפנייה לקבלת עזרה, בשל פחד מפני הרשויות".

ג'בוטרו אומרת שקיימת תפישה כללית מוטעית, שלפיה "הורים מתמודדים", כפי שהיא מעדיפה לכנות אותם, אינם מעניקים לילדיהם טיפול הולם, וישנן תפישות מוטעות שלפיהן מתמודדים עלולים להיות אלימים, או לפגוע בילדיהם.

החשש מדעות קדומות כאלה והצורך בקהילה תומכת הובילו את הילה בן צבי בילגורי, אמא לבן שבע מקריית טבעון, להקים את קבוצת הפייסבוק הסודית "הורים על כדורים", שמיועדת להורים שמתמודדים עם בעיות נפשיות. "אני בעצמי על כדורים נוגדי דיכאון מאז הצבא", היא מספרת. "הרבה שנים לא דיברתי על זה עם אף אחד חוץ מהמשפחה הקרובה. אחרי שנולד הילד שלי, נכנסתי לכל מיני קבוצות הורות, אבל באף אחת מהן לא הרגשתי בנוח לדבר על הדיכאון או לשאול שאלות שקשורות בזה. כך החלטתי לפתוח את הקבוצה".

על מה מדברים בקבוצה?

"אנשים משתפים בקשיים שלהם, מספרים על יום רע או משבר שהיה להם, שואלים שאלות על תרופות ומשתפים מידע. יותר מהכל, זו קבוצת תמיכה, שעוזרת להורים מתמודדים להרגיש שהם לא לבד".

מאז שפתחה את הקבוצה, בן צבי בילגורי כבר יצאה מארון הדיכאון. למרות הקושי, היא מדברת על כך, מתוך רצון לנרמל את ההורות הכוללת התמודדות עם מצוקה נפשית ולהעלות מודעות לנושא.

באופן מעניין, הקשיים העיקריים שהיא חווה בהורות לא נוגעים למצבה הנפשי עצמו, כי אם לתגובות של הסביבה אליו. כדוגמה היא מספרת על תחילת הדרך, במחלקת יולדות בבית החולים. "בבואי ללדת עידכנתי את בית החולים שאני לוקחת תרופות, מפני שהן עלולות להשפיע על התינוק, אבל במקום שהם יתייחסו לתינוק, הם התייחסו אלי. נכנסה משלחת של לא פחות מארבעה אנשי צוות, כולל לפחות פסיכיאטר אחד", היא מספרת, "כדי לשאול מה שלומי". לדבריה, המשלחת מרובת המשתתפים, ששאלו אותה שאלות אינטימיות בחדר שהיו בו עוד יולדת ובני משפחה, היתה אקט חסר רגישות, שפגע בתחושת האוטונומיה שלה.

אבל זה לא נגמר שם. "כשהגעתי הביתה, התקשרה אלי עובדת סוציאלית, שקיבלה עלי דיווח מבית

החולים, לכאורה כדי לשאול לשלומי". בן צבי בילגורי הגיבה בכעס, וכמה ימים לאחר מכן העובדת הסוציאלית התקשרה להתנצל, אבל תוך כדי שיחה גילתה לה שהיא בעצם פקידת סעד לחוק הנוער, שהתקשרה לא כדי לדרוש בשלומה, אלא כדי לוודא שבן צבי בילגורי לא מסוכנת לתינוקה.

המרכז שג'בוטרו מנהלת מלווה הורים שמתמודדים עם בעיות נפשיות כדי להעניק סיוע במקום להטיל ספק. "זהו מרכז חדשני וראשון מסוגו בישראל", היא אומרת, "שירות של סל שיקום, הניתן בפקוח ובמימונו של האגף לבריאות הנפש במשרד הבריאות".

בישראל, מסבירה ג'בוטרו, משרד הבריאות אמון על שלומם של מבוגרים המתמודדים עם בעיות נפשיות ומשרד הרווחה אמון על שלומם של קטינים. חלוקת האחריות הזו יוצרת מצב חסר היגיון, שבו אף גוף לא אחראי על המשפחה כמקשה אחת. לשם כך הוקם המרכז. ההורים שהוא מלווה מתמודדים עם בעיות נפשיות כמו דיכאון עמוק, הפרעה דו-קטבית, סכיזופרניה, הפרעת אישיות, פוסט-טראומה וחרדות.

חלק נכבד מהקשיים של הורים מתמודדים מאפיין את כל ההורים. אבל לדברי ג'בוטרו, נוספים להם פעמים רבות גם "רגשי אשם מוגברים בגלל מצבם הנפשי, צורך בפיצוי וקושי מועצם בהצבת גבולות עקב תקופות נפשיות ירודות, היעדרויות בגוף וברגש וביטחון הורי ירוד, שהוא בעיקר תוצר של הפנמת הסטיגמה החברתית כלפי בעיות נפשיות".

בנוסף לכך, יש לדבריה קשיים שהם תוצר של תסמיני הבעיות וההפרעות הייחודיות שעמן הם מתמודדים. "למשל, קושי בתפקוד השוטף בתקופות של העמקת דיכאון; השטחות רגשיות כתוצר אפשרי של טיפול תרופתי או החרפת הדיכאון, המקשות על היכולת לספק מענה רגשי הולם לצורכי הילדים; שיפוט שנפגע כתוצאה מהתנהגויות פסיכוטיות ועוד". המרכז עוסק לדבריה גם בתיווך של ההתמודדות הנפשית לילדים, "כדי שאפשר יהיה לדבר על הקשיים והתחושות שחווים בני המשפחה ולהתכונן ביחד לעתות משבר, כמו יציאה מאיזון נפשי והיעדרויות לצורך טיפולים ואשפוזים".

כל אלה בהחלט מצריכים תמיכה רבה. ב-2016 התפרסם ב-Community Menatl Health Journal מחקר שסקר כמאתיים מאמרים שעסקו בתוכניות להורים מתמודדים. החוקרים מצאו שיש חשיבות גדולה למתן הדרכה ותמיכה ייחודית להורים עם בעיות נפשיות, שיש ערך גבוה לפיתוח רשתות תמיכת עמיתים ושהכללת בני המשפחה בתוכניות ההתערבות היא משמעותית. וגם: שהבעיות הנפשיות אינן מונעות מאנשים לתפקד היטב כהורים, במיוחד אם מתקיימת עבורם רשת חברתית תומכת ואם ישנם שירותים נגישים וזמינים בשבילם.

"ההורים שאנחנו מלווים הם הורים טובים", אומרת ג'בוטרו. "אלה הורים שמבקשים ליווי וייעוץ כדי לשפר את יכולותיהם ההוריות. הם מוצאים את הכוחות ומפנים את הזמן, את המחשבה ואת הכוונה, ועושים כמיטב יכולתם להיות הורים טובים יותר. הלואי שכל ההורים היו נוהגים כך".