

טיוטת מדיניות שחרור: דיכוי ושחרור "בריאות הנפש"

Draft Liberation Policy Statement: "Mental Health" Oppression and Liberation

https://www.rc.org/publication/theory/liberationpolicy/mental_health_jf

המהדורה המקורית בשפה האנגלית שממנה נערך התרגום נדלתה מאתר הייעוץ במרץ 2015.

תרגום: נעמי רז, עופר ליאור, סימה מנור, אורנה שומן, שרה קלאי.

ערכו: תום פסח, שרה קלאי ורמי בן משה.

הערה לתרגום: בכתיבת חומר של הייעוץ ההדדי בעברית, וכן בתרגומו משפות אחרות, אנו נוהגות לכתוב חלקים ממנו בלשון זכר וחלקים אחרים בלשון נקבה, במטרה לסתור את המיננות (סקסזים). כל הערות השוליים נוספו על ידי המתרגמים.

"בריאות הנפש" דיכוי ושחרור

זוהי הגרסה הרביעית המתוקנת של טיוטת השחרור "בריאות הנפש". שלוש הראשונות נועדו בעיקר לניצולי מערכת "בריאות הנפש".¹ מאז שנכתבו, נעשה יותר ברור שנושא השחרור הזה משפיע על כולם, כך שהמדיניות נוגעת בכלם.

הגרסה השלישית, החוברת "מה לא תקין במערכת "בריאות הנפש" ומה ניתן לעשות בקשר לכך" כללה את הנקודות המרכזיות של המדיניות הנוכחית בפירוט רב יותר. הגרסה הנוכחית מסכמת את הנקודות האלה ומוסיפה חשיבה חדשה.

אנו משתמשים במושג דיכוי "בריאות הנפש", ולא דיכוי מערכת "בריאות הנפש", מכיוון שהדיכוי לא נגרם על ידי מערכת "בריאות הנפש", ואיננו נמצא רק שם. מרכאות מסמנות מושגים שמקורם בדיכוי ולא במציאות.

דיכוי "בריאות הנפש"

דיכוי "בריאות הנפש" הוא דיכוי שיטתי של פורקן ויחס של ביטול כלפי החשיבה של אנשים. זהו ניסיון לשלוט באנשים על ידי כפיית סטנדרטים של התנהגות, ביטול תהליך הפורקן / ההערכה-מחדש, סיווג אנשים על בסיס אבחנות פסיכיאטריות, הפעלת לחץ עליהם ליטול סמים פסיכיאטרים (psychiatric drugs)² ולעבור טיפולים אחרים הגורמים נזק, וענישת אנשים על ניסיונות להיאבק למען שחרורם. לכאורה, המטרה של דיכוי "בריאות הנפש" היא לדכא "חולי נפש", אבל למעשה מטרתו היא לשמר את הסטטוס קוו, על ידי חיזוק והסתרת התפקיד שממלאים דיכויים אחרים וכפיית תלמיות (הליכה בתלם, קונפורמיזם).

דיכוי "בריאות הנפש" משפיע על כל אחד ואחת בחברה שלנו. הוא משפיע עלינו, בין אם הייתה לנו מעורבות ישירה עם מערכת "בריאות הנפש" ובין אם לאו. דיכוי "בריאות הנפש" מערפל ומכחיש עד כמה הדיכוי פוגע בכל בני האדם, ומאשים את האנשים במאבקים שלהם, במקום להאשים בכך

¹ בישראל אנחנו מעדיפים להשתמש במושג "מתמודדים" במקום במושג "ניצולים", הרומז על פסיביות וגם מזכיר לנו את המושג "ניצולי שואה". המושג מתמודדים מבטא מאבק אקטיבי בתיוג "חולה נפש". כאן השתמשנו בתרגום המילולי "ניצולים".

² בייעוץ הדדי מתייחסים לתרופות פסיכיאטריות כאל סמים.

את החברה המדכאת. דיכוי "בריאות הנפש" פועל בשיתוף פעולה עם דיכויים אחרים, כדי לשמר את האנשים בתפקידיהם כמדכאים או כמדוכאים. הדיכוי גורם לאנשים להמשיך להאמין שהחברה המדכאת היא "כפי שדברים אמורים להיות". באופן זה מסכל דיכוי "בריאות הנפש" כל תנועת שחרור.

דיכוי "בריאות הנפש" גורם לאנשים לפחד מרגשות, ולפחד "להשתגע". פורקן ממושך, עמוק או עוצמתי מתפרש בטעות כ"מחלת נפש". ביטויים מדכאים, כגון "משוגע" או "לרדת מהפסים", מטילים ספק בכושר החשיבה של אנשים.

דיכוי "בריאות הנפש" מתייג אנשים כ"חולי נפש" אם הם מראים טווח רחב של רגשות ו/או התנהגויות שנתפסות כחורגות מהמקובל בחברה שלנו.

דיכוי "בריאות הנפש", "נורמליות" ו"חולי נפש"

פסיכולוגיות התוו סטנדרטים המיועדים לשפוט אם נשים הן "נורמליות" או "לא נורמליות". אולם אנו מצאנו, שטווח האפשרויות הפתוח בפנינו הרבה יותר רחב ממה שמקובל לחשוב, בהינתן המידה הרבה שבה אנו עדיין מוגבלות על ידי דפוסי מצוקה. אנו מניחות שלא קיימת התפתחות "לא נורמלית" של נשים, ושכלל לא קיימים דברים כמו "בריאות נפש" או "נורמלי". אין מערכת ציפיות שעלינו לנסות להשיג, קיימות רק אפשרויות בלתי מוגבלות.

המושג "נורמלי" כולל אוסף של דפוסים מדכאים (בדרך כלל של אדם לבן, גבר, ממעמד ביניים או ממעמד בעלי רכוש, הטרוסקסואלי, פרוטסטנטי, בריא, בגיל שלושים עד ארבעים וחמש).³ נשים שממלאות הרבה תפקידים של מדכא, נושאות לעיתים קרובות דפוסים כבדים של "נורמליות". יתכן שיהיה להן קשה להשיב לעצמן את יכולת הפורקן, עקב עוצמת הפגיעות שספגו סביב פורקן. כנועצות, יהיו יועצות שיתקשו ליעץ להן ביעילות, מכיוון שעקב הדפוסים שלהן הן נוטות לעולם לא להראות את מצוקותיהן. הדפוסים האלה נוטים להיראות כמו "זו דרכו של עולם", והרבה פעמים קשה לזהותם כדפוסים.

הלחץ להיות "נורמלית" גורם לנשים להרגיש "לא נורמליות", לפחד להיות "שונוות" ולפחד להטיל ספק או לנסות לשנות את החברה.

"חולות נפש" משמשות כדוגמא לאופן שבו יענישו אותך אם אינך מתאימה את עצמך לחברה המדכאת. הדבר גורם לנו לפחד לשנות את החברה לכזאת שמיטיבה עם כולם.

כולם מדוכאים על ידי דיכוי "בריאות הנפש"; הוא גורם לאנשים לפחד לפרוק, לפחד להיות הם עצמם, לפחד לא לציית ל"חוקים". עם זאת, "חולי נפש" נפגעים על ידי הדיכוי בחומרה הרבה ביותר. הם נעשים סמל למה שעלול לקרות לאנשים אם יחרגו מהמקובל, או יעשו עניין מכך שהם זקוקים לעזרה.

אנשים שנקלעים למערכת "בריאות הנפש" כ"מטופלים", מנסים בדרך כלל לקבל עזרה כדי לפרוק רגשות מוקדמים. המצוקה שנושא "חולה נפש" מסוים עשויה להיות רבה או מועטה יותר מהמצוקה שנושא מישהו אחר, שנתפס כ"נורמלי". אין דרך אובייקטיבית למדוד את עומקן או

³ הגדרה זו משקפת את משמעות המושג "נורמלי" בחברה האמריקאית

כמותן של המצוקות של מישהו. "חולי נפש" בהווה או לשעבר מופרדים משאר החברה על ידי "קו" לא נראה שמפריד בין אנשים "משוגעים" ו"נורמליים".

דיכוי "בריאות הנפש" התפשט בכל החברה בגלל האופן שבו הוא הוטל עלינו. צעירות מופרדות מפורקן על ידי דיכוי צעירות. כאשר הן מנסות לפרוק, לוחצים עליהן להתאים את עצמן לציפיותיהן של דמויות הסמכות בבית הספר, ואזי הן נמחצות ונפגעות עוד יותר. אלה שאינן מתאימות את עצמן מקבלות תווית של "מעורעות רגשית", "לא מסתגלות" וכו'. עם הזמן הצעירות מורחקות מהרגשות שלהן ומהחשיבה שלהן, וככל שהן מתבגרות, הפורקן נאסר עליהן יותר ויותר.

דיכוי "בריאות הנפש" הוא ייחודי בין כל הדיכויים – כל אחד עלול להיות "חולה נפש" בכל עת בחייו. התיגו כ"חולת נפש" גורר באופן מיידי דיכוי הקשור בזהות זו.

גזענות ודיכוי "בריאות הנפש"

ההגדרה החברתית של "נורמלי" (ראו את הפסקה על דיכוי "בריאות הנפש", "נורמליות" ו"חולי נפש") מארגנת את העניינים כך שגזענות נחשבת "נורמלית" ואנשים המהווים מטרה לגזענות הם "שונים", "מוזרים", או "משוגעים". אנשים המהווים מטרה לגזענות נותרים בתחושה שהם אינם "משתייכים" לחברה הנשלטת על ידי לבנים, ושהם אינם "בסדר". גורמים להם להרגיש שאין להם מקום בחברה, שהתרבויות שלהם נחותות מהתרבות הלבנה הדומיננטית, ושאסור להם להראות איך הם מרגישים לגבי הגזענות, מתוך הפחד שיכוונו את הדיכוי כלפיהם ביתר שאת. בנוסף לכך, השקפת העולם של "נורמליות" תומכת ומחזקת את השיטה של דומיננטיות לבנה – שהיא ההיפך מהשקפת עולם מתקדמת. הרעיון שאנשים המהווים מטרה לגזענות הם "מיעוט" מסווה את העובדה שלאמיתו של דבר הם מהווים את רוב אוכלוסיית העולם.

כעס מוצדק על גזענות עלול להיתפס כ"השתגעות", דבר שמאלץ אנשים המהווים מטרה לגזענות, במיוחד גברים שחורים, לשלוט בחזקה על רגשותיהם. עליהם להעמיד פנים שהגזענות שמכוונת כלפיהם איננה קיימת.

כאשר כולם פורקים על האופן שבו הגזענות ודיכוי "בריאות הנפש" שזורים זו בזה, הדבר מספק לאנשים המהווים מטרה לגזענות יותר מרחב לפרוק. עשיית העבודה הזאת סותרת את הרעיון המדכא הנפוץ בחברה שהגזענות אינה קיימת, ושהאנשים המהווים מטרה לגזענות הם "משוגעים" או "בעייתיים" מכיוון שהם שמים לב אליה.

דיכוי "בריאות הנפש" מקשה על אנשים להקשיב לפורקן כבד מאד ולנושאים קשים, מחשש שהדבר מעיד על "שגעון". כאשר אנשים לבנים פורקים על האופן שבו הגזענות ודיכוי "בריאות הנפש" שזורים זו בזה, קל להם יותר להקשיב לאנשים שהגזענות מכוונת כלפיהם. בנוסף, הם יכולים לפרוק את חומר המדכא שלהם עצמם, לפיו הגזענות איננה קיימת. הם יכולים לראות את ההקשר הרחב יותר של האופן שבו פועלת הגזענות, ואז נעשה להם יותר קל להרגיש ולפרוק את הזוועה מכך שהגזענות קיימת, במקום להישאר תקועים עם רגשות אשם. כך מועברת ה"אשמה" לחברה, במקום שתישאר על כתפי הפרט.

השקרים שמונצחים על ידי הגזענות, ומקובעים באמצעות דיכוי "בריאות הנפש", מהווים כיום חלק מהסטטוס-קו החברתי. כך למשל, הגושפנקא הרפואית שנותנים פסיכיאטרים לשזור שבין גזענות ודיכוי "בריאות הנפש" תורמת להנצחת הקשר בין שני הדברים. בתקופה שבה העבדות הייתה

"נורמה" בארה"ב, עבדים ממורשת אפריקאית שניסו לברוח אובחנו כחולים ב"דראפטומניה" (drapetomania).⁴ אי-רצון להיות עבד נחשב ל"מחלת נפש". לאנשים שהגזענות מכוונת כלפיהם, במיוחד ממורשת אפריקאית, יש סיכויים גבוהים יותר לקבל את הטיפול הגרוע ביותר במערכת "בריאות הנפש". יתכן שכתוצאה מכך, הם יהיו ערים יותר מאנשים לבנים לאופן שבו עובד דיכוי "בריאות הנפש".

בתרבות שבה הלבנים דומיננטיים, התרבויות של אנשים המהווים מטרה לגזענות נחשבות "מוזרות". דיכוי "בריאות הנפש" תומך בהתבוללות – אנשים המהווים מטרה לגזענות נאלצים לקבל על עצמם את התרבות הלבנה בכדי לשרוד מבחינה כלכלית. ההקשר ה"נורמלי" גורם לאנשים לבנים לחשוב שהם אינם צריכים ללמוד על תרבויות של אנשים המהווים מטרה לגזענות (וכך הם מפספסים הרבה מהעושר האנושי העולמי!). קולוניאליזם ורצח עם הם דוגמאות של האלימות הגדולה שבה כופים את ההתבוללות על אנשים שהגזענות מכוונת כלפיהם.

דיכוי "בריאות הנפש" נשזר באופנים דומים עם כל יתר הדיכויים. התמקדנו כאן בגזענות ודיכוי "בריאות הנפש" משום שבכנס העולמי של הייעוץ, שהתקיים בשנת 2001, קהילות הייעוץ להערכה מחדש אימצו את המטרה הבאה: "להפוך, באופן פעיל, את מיגור הגזענות – במיוחד זו המופנית כלפי אנשים ממורשת אפריקאית – לחלק מרכזי וקבוע בעבודה של קהילת הייעוץ להערכה מחדש".

דיכוי "בריאות הנפש" וייעוץ להערכה-מחדש

אנו מניחות שכל בני ובנות האדם, אלא אם כן יש להן נזק במוח הקדמי, הן אינטליגנטיות מטבען ובעלות פוטנציאל בלתי מוגבל. תורשה גנטית אינה הסיבה העיקרית לאי-הרציונליות האנושית. הקלטות מצוקה הן הסיבה העיקרית, ורובן נגרמות על ידי דיכויים. התנסויות פוגעניות מותירות את כולנו עם הקלטות מצוקה המונעות מאתנו נגישות לפוטנציאל האנושי המלא ולאינטליגנציה הגמישה שלנו. השפעות מזיקות אלו על האינטליגנציה שלנו ניתנות לפורקן, להערכה-מחדש, וניתן לשקם את יכולותינו האנושיות הטבעיות לתפקוד מעולה. טבענו האנושי המולד הוא להיות מבריקות, אהבות, משתפות-פעולה ומלאות-חיים; התנהגות לא רציונליות אינה גזירת גורל. בהתאם לכך, אף אחת אינה יכולה "לאבד את ראשה". להיות בעלות ראש (mind), הוא תנאי הכרחי לאנושיות שלנו. אנו עלולות להרגיש שאיננו מחוברות לחשיבה שלנו – שאיננו יכולות לחשוב למשל, – אולם הראש שלנו עדיין שם, ועדיין אינטליגנטי לחלוטין. כל התחושות של אי-יכולת לחשוב הן תוצאה של הקלטות מצוקה.

הניסיון שלנו מראה שהתהליכים הטבעיים של פורקן והערכה-מחדש פועלים עבור כל איש ואישה. "מטופלות נפש" אינן שונות מנשים אחרות. כל קושי שיש ל"מטופלת נפש" ניתן לפורקן ולהערכה מחדש, כמו אצל כל אחת אחרת. מזיק ומטעה לתייג קשיים אינדיבידואליים כלשהם כ"מחלת נפש".

⁴ **דראפטומניה** היא דיאגנוזה של מחלת נפש לכאורה, שפירושה "נמלט", בצרוף המונח "מאניה". "מחלת הנפש" זו הייתה מכוונת לתאר את נטייתו של עבד שחור בארצות הברית להימלט אל החופש. לטענתו של קראטרייט (רופא אמריקאי בן התקופה), הרצון להימלט נוצר כאשר בעליו של העבד מנסה להתייחס אליו כאל שווה (ובכך מתנגד לרצון האל כפי שהוא כתוב בסיפור כנען המקראי), או כאשר הוא מתעלל בו, או לא מעניק לו תנאי מחיה ראויים. אך אם הבעלים שולט בעבד בנדיבות, וללא התנשאות, תוך דאגה לצרכיו והימנעות מהתעללות, העבד לא יהיה מסוגל לברוח. קארטרייט המליץ לטפל בעבדים "כמו בילדים, בחמלה ובאנושיות, כדי למנוע ולרפא אותם מהרצון להימלט". בעבדים שהחלו להראות את סימני "המחלה", הוא המליץ לטפל במלקות שוט, כטיפול מניעתי [הסבר נלקח מויקיפדיה].

לא קיימת "מחלת נפש"

"מחלת נפש" אינה קיימת; כל דבר שקוראים לו "מחלת נפש" הוא תוצאה של התנסויות פוגעניות, שליחיד לא הייתה הזדמנות לפרוק ולהעריך מחדש. בייעוץ הדדי⁵ אנחנו מחשיבים אדם שתוייג כ"חולה נפש", כמישהו שתשומת ליבו נתקעה בהקלטת מצוקה.

בגיל צעיר מאוד אנחנו "מחוברתים" לדכא ולשלוט בפורקן. רבים מאיתנו מסיקים בטעות, שפורקן הוא מוטעה או מזיק לנו, ושאינ לנו שליטה על התהליך הזה או על החשיבה שלנו. אחדים מאיתנו הופכים להיות מנותקים לחלוטין מפורקן, וכתוצאה מכך – מאוד נוקשים בתיפקוד שלנו. אחדים מאיתנו פורקים, אולם מפוחדים או מודאגים בקשר לכך. אנחנו עשויים לחשוש שלא נוכל להפסיק לפרוק ו/או ש"אנחנו משתגעים". ויש גם חלק מאיתנו שבבלי דעת "מעלים" ומחצינים מצוקות עמוקות, מתוך מה שאנחנו בייעוץ הדדי נכנה ניסיון לפרוקן ולהחלמה מהמצוקה. כל אחת מתגובות נפוצות אלו לדיכוי של פורקן עלולה להיות, והיא אכן, מתוייגת כ"מחלת נפש".

למרות שתגובות כאלו שכיחות בציבור, לא תמיד שמים לב אליהן, עד שלאדם יש משבר כלשהו, רגשי או אחר. בנקודה זו, מי שחווה את המשבר עשוי להיות כה מופרד מתהליך הפורקן, עד כי איננו מבין מה קורה. הוא עלול להתחיל להרגיש, או שאחרים אומרים לו, שהוא "משוגע". תגובה זו עלולה להיות חלק מהגורם לכך שאנשים שחווים משבר הופכים ל"מטופלים" במערכת "בריאות הנפש".

התיאוריה הבסיסית של ייעוץ הדדי, המסבירה מצוקה שלא נפרקה, גירוי-מחדש והטמעה של דפוסים, מספיקה כדי להסביר את התופעות הקרויות באופן נפוץ "מחלות נפש".

הסיבות העיקריות לכך שאנשים מאובחנים כ"חולי נפש" הן כלהלן:

1. אנשים מאובחנים כ"חולי נפש" מכיוון שהם בוכים או פורקים בצורות אחרות, באופן שנראה "בלתי נשלט". השימוש במונח "התמוטטות עצבים" הוא דרך נפוצה אך לא מדויקת להסביר תופעה זו.

2. הם מאובחנים כ"חולי נפש" מכיוון שהם עושים דרמטיזציה (*acting out*) של המצוקה שלהם בדרכים שאינן מובנות או מקובלות על אלו שמסביבם. רובנו עושים דרמטיזציה ממצוקה – למשל, מבוגרים צועקים על ילדים. עם זאת, כאשר מישהו מאמין, למשל, שהוא גלגול נשמה של דמות היסטורית, ומתנהג בהתאם, זו דרמטיזציה של מצוקה שאינה מקובלת. הקשבה מספקת, מודעת ואכפתית לאדם זה, תאפשר לו לגלות בסופו של דבר את הפגיעות המוקדמות שגרמו להקלטת המצוקה ולדרמטיזציה. אדם שעושה דרמטיזציה תמיד מחפש, במודע או שלא במודע, תשומת לב על מנת לפרוק את הפגיעות המוקדמות שלו.

להלן שלוש דרכים נפוצות לדרמטיזציה של מצוקה, שנחשבות התנהגות "בלתי מקובלת" ומאובחנות באופן נפוץ כ"מחלות נפש":

▪ "מחשבות שווא" ("Delusions"): הן הקלטות מצוקה שאדם נעשה שקוע בהן, ושהוא עלול לפעול על פיהן, או שלא.

⁵ הביטוי "ייעוץ הדדי" משמש בדרך כלל כקיצור למונח "ייעוץ להערכה מחדש". במסמך זה השתמשנו ברוב המקרים במונח המקוצר, כאשר במקור נעשה שימוש בקיצור RC.

- לפעול או להיות בחוסר מודעות גמור, במשך תקופות זמן ארוכות, בלי להיות בזמן הווה כלל. אדם כזה לא "איבד את ראשו או את ראשה" אלא הוא נתקע במצוקה.
 - להראות מצוקות שעשויות להיות נסבלות במשפחה או בקהילה שלו, אך בסביבות חברתיות נראות כ"מוזרות מדי".
3. אנשים מאובחנים כ"חולי נפש" בגלל שהם מראים את ההשפעות של דיכוי ו/או של מלחמה. יש אנשים החווים דיכוי כה רב, או עוברים חיים משופעים במאורעות מזיקים באופן עמוק כל כך – למשל, מלחמה – שהם אינם מסוגלים להסתיר עד כמה עמוק הם נפגעו על ידי התנסויות אלו. (לדוגמא, מישהו מלא כעס באופן בלתי פוסק). כמעט כל אחד שמאובחן כ"חולה נפש" הוא חבר במספר קבוצות מדוכאות. דיכויים אלו כוללים גזענות, רצח-עם, קולוניאליזם, דיכוי נגד-יהודים, סקסיזם, דיכוי להט"בים, מעמדיות (במיוחד דיכוי מעמד הפועלים ואנשים שגדלו בעוני), דיכוי אנשים עם מוגבלויות, דיכוי של צעירים ושל מבוגרים-צעירים, דיכוי מבוגרים, דיכוי הורים ודיכוי אמנים. המציאות היא, שכולם נמחצים מתחת לדיכויים; הם אינם "חולי נפש".
4. אנשים מאובחנים כ"חולי נפש" מכיוון שהם חווים דמיונות שווא. דמיונות שווא הן הקלטות של אירוע מצוקתי מוקדם, טעון במרכיבים שמיעתיים וחזותיים. כמו לגבי כל הקלטה, הם עלולים להיות מגורים-מחדש, וחשיבתם עלולה להיגרר לעבר והם יחוו-מחדש את האירוע. הקלטות מסוימות אלו הן שופעות חיות במיוחד ומופיעות כממשיות, כאילו שאנחנו חולמים בהקיץ. בדרך כלל אנחנו מצנזרים היזכרות של קול ומראה כשאנחנו ערים; אך איננו מצנזרים אותם בחלומותינו. דמיונות שווא הן פשוט הקלטות, כמו כל הקלטה אחרת.
- תוויות פסיכיאטריות מתארות, מחזקות ומנציחות דפוסי מצוקה במקום לסתור אותם. הן אף פעם לא מועילות.

התפקיד שממלא דיכוי "בריאות הנפש" בחברות דכאניות

"בתי חולים לבריאות הנפש", היו במקורם "מחסנים" לאנשים עניים שלא היו מסוגלים לפעול בדרך הדרושה על מנת לשרוד בחברה התעשייתית המוקדמת. לפני התייעוש, דיכוי "בריאות הנפש" היה קיים, אולם לא היה ממוסד בחברות.

הקפיטליזם המתקדם מפעיל יותר ויותר לחץ על נשים לבצע את המטלות שהוא דורש. בנוסף, החברה שלנו מדגישה תלמיות (הליכה בתלם, קונפורמיזם) ו"הסתגלות". איננו מעודדים, כפרטים, לסמוך על החשיבה שלנו. כל אישה אמורה להיות בעלת מישרה ולכלכל את עצמה בדרך "אחראית". כדי להיראות "נורמליות", נשים מצופות לארגן את חייהן על פי הצרכים של מקום העבודה, לא לפי הצרכים והמשאלות שלהן עצמן. יש זמן מועט, אם בכלל, להתאבל כשמישהו מת, להיות עם ילד חולה, או להביא לעולם תינוק. ביצוע דברים תמיד בדרך ש"מצופה", כמעט ולא מאפשר לחשוב מחוץ ל"קופסה" שנוצרה על ידי החברה הדכאנית.

דפוסי מצוקה שגורמים לנשים להישאר בקהות חושים בתוך תפקידים בוגרים קשיחים (למשל, להיראות שמחות, בעודן סובלות בתוכן), לא נחשבים כבעייתיים אלא נראים כ"נורמליים" ורצויים. החברה תומכת בדפוסים שמאפשרים לקפיטליזם להימשך, ומענישה על אלו שלא. למשל, כשמישהי לא הולכת לעבודה, זה מתפרש לעיתים קרובות כ"דכאון", אך צריכה קבועה של אלכוהול, על מנת

להקהות את החושים במידה שתאפשר ללכת לעבודה כל יום, נחשבת מקובלת (ובדרך כלל לא נחשבת כ"דכאון").

אדם שהוא מובטל באופן קבוע, עלול להיעשות במהירות "בלתי-מותאם חברתית" והוא פגיע לאפשרות להיהפך ל"מטופל" במערכת "בריאות הנפש". פחד מ"לאבד את הראש" וכך לאבד את היכולת להתקיים במערכת המעמדית, גורם לאנשים להמשיך ללכת בתלם. אנשים יודעים שמערכת הרווחה החברתית איננה באמת רשת ביטחון. הם פוחדים להיקלע אל מערכת "בריאות הנפש", או אל מערכת בתי-הכלא, אם לא "ישתלטו על עצמם" ויעשו את עבודתם. הצורך לתפקד בעבודה, בלי להיכשל, האיץ את השימוש בנוגדי דיכאון בעבודה. שימוש בנוגדי דיכאון נחשב ל"נורמלי", בעוד שהתארגנות לשינוי בתנאי מקום העבודה (במטרה ליצור מקום עבודה שאדם ירצה להיות חלק ממנו) נראית יותר ויותר כ"שגעון".

דיכוי "בריאות הנפש", יחד עם כל שאר הדיכויים, מבלבל אנשים לגבי המציאות ולגבי השינוי הנדרש בחברה כדי שכל האנשים יוכלו לשגשג. מיקוד תשומת הלב שלנו במאבקים אינדיבידואליים, במקום בדיכוי שהוביל למאבקים אלו, פועל כמו "תמרור עצור" עבור כל תנועות השחרור. כך נמנע מאנשים מלשים לב לכך שדיכוי הוא הבעיה, שדפוסים אינדיבידואליים אינם יוצרים את הקשיים העיקריים. הגירויים-מחדש שלנו לגבי דפוסים אינדיבידואליים מבלבלים אותנו ומסיטים את תשומת ליבנו מהעניין הגדול יותר. משתמשים בדיכוי "בריאות הנפש" כדי להשתיק התנגדות פוליטית, להשתיק כל אדם שנוקט בעמדה גלויה נגד הסטטוס-קוו.

ברגע שחברה מחולקת לאנשים "משוגעים" ו"נורמליים", דיכוי "בריאות הנפש" מבטיח שנתמקד במה "לא בסדר" אצל יחידים מסוימים. כך למשל, תשומת ליבנו מופנית יותר כלפי הדיקטטורים "חולי הנפש", ה"משוגעים" בארצות אחרות ופחות כלפי השאלה "מה לא בסדר בחברה שממשיכה להרשות לדיכוי להתקיים?" אנחנו חיים בתקופה של קפיטליזם מתקדם; יותר מתמיד, מערכת "בריאות הנפש" שלובה בבתי המשפט, במשטרה, בבתי כהלא, בתי הספר, בתים סיעודיים ודיוור מוגן, אימוץ ואומנה ועוד.

האתגרים האמיתיים הם:

1. לבנות מספיק משאבים כדי שמספיק אנשים יכולים לפרוק (ללמד יעוץ הדדי).
2. ליצור חברה משתפת-פעולה [קואופרטיבית].
3. להבטיח שלכל אחד יש גישה למזון, למחסה ולחיים טובים.

לאחר שדברים אלו יקרו, מערכת "בריאות הנפש" תיעלם, כמו גם המושג "משוגע".

ייעוץ הדדי ומערכת "בריאות הנפש"

המטרה הממשית של מערכת "בריאות הנפש" היא לגרום לכך שאנשים "יתאימו" לחברה המדכאת, הן באמצעים כוחניים והן בדרכים אחרות. בניגוד לכך, התיאוריה של יעוץ הדדי ודרכי הפעולה שלו ערוכים למסייע לאנשים להיות בני האדם הייחודיים, כפי שהינם באופן מולד, על ידי השתחררות מהקלטות המצוקה שלהם. התיאוריה של יעוץ הדדי כוללת בתוכה גם התייחסות לאופן שבו יש לשנות את החברה – להפוך אותה למשתפת פעולה, גמישה, תומכת ונעדרת כל דיכוי כלפי כל אדם. כשאנו מתמקדים בהגחה שלנו, אנחנו נעים בכיוונים שונים מהתלמיות (הקונפורמיזם) שנכפתה עלינו על ידי החברה המדכאת.

אנחנו מניחים שכל אדם הוא "בסדר" לחלוטין באופן מולד. אנו מניחים שאם לא הייתה הפרעה לתהליך הפורקן כשהיינו צעירים, היינו כולנו מנסים לשקם את האנושיות המלאה שלנו באמצעות תהליך הפורקן. על ידי פורקן והערכה מחדש אנחנו מסוגלים להבין עד כמה "בסדר" היינו תמיד. אנחנו יכולים לשקם עוד ועוד מהאינטליגנציה המולדת שלנו. ייעוץ הדדי אינו "מתקן" אותנו. הוא מסייע לנו להשיב בחזרה את האני האמתי שלנו.

כל צורה או כמות של פורקן היא מועילה, בין אם היא מתבטאת בשעות של בכי או בכמה דקות של פיהוקים. כל אלו מסייעים לבער הקלטות מצוקה. בניגוד לכך, התיאוריות של מערכת "בריאות הנפש" מתייגות היבטים שונים של פורקן כסימן ל"מחלת נפש", למשל "צחוק שאינו הולם" או "בכי או רעד בלתי נשלט".

התיאוריה והפרקטיקה של ייעוץ הדדי יכולים להיות שימושיים ביותר גם עבור עובדי מערכת "בריאות הנפש". זהו התהליך שכל עובד של מערכת "בריאות הנפש" וכל מטופל שלה מקווים לו, על מנת להפוך את הטיפול לבר-ביצוע. אולם, הנחות היסוד והמטרות של ייעוץ הדדי שונות באופן מהותי מאלו של מערכת "בריאות הנפש".

סמים פסיכיאטריים ונזעי חשמל⁶

סמים פסיכיאטריים (Psychiatric drugs)⁷ גורמים לנזק. הם אינם פתרון אמיתי, והם אף מוסיפים עוד שכבה של פגיעה. הם מהווים גורם מפריע לפורקן, להערכה מחדש, לחשיבה, להפניית תשומת הלב של האדם לזמן ההווה, לקשר אנושי וליכולת לייעץ לאחרים. הסמים גורמים נזק לדבר שהם מתיימרים לסייע לו (הנפש האנושית). ישנה טענה שהסמים הללו מרחיבים את המשאבים, אך למעשה הם מרוקנים אותם. הם מהווים תחליף לקשר האנושי שהוא הדבר הנחוץ באמת. הם מסיחים את דעתם של אנשים מלנסות למצוא פתרונות אמתיים לקשיים שלהם (ראו הנחיות לקהילת ייעוץ ההדדי להערכה מחדש הנחיה בנושא "סמים פסיכיאטריים").

רבים מהסמים עלולים לגרום נזק ארוך-טווח למערכת העצבים המרכזית. חלק מהסמים עלול לגרום למוות ולרבים מהם ישנה השפעה על יכולת הלמידה. אנשים מסוימים יכולים "להיראות טוב יותר" – הם יכולים למשל "להופיע" לעבודה. אבל קיימת הפרעה וטשטוש של התפקוד האופטימאלי שלהם. חשוב מכך, חוסר התחושה שנגרם על ידי הסמים הוא הדבר שמאפשר לאנשים להיראות יותר "מתפקדים".

סמים פסיכיאטריים אינם שונים כל כך, מבחינה כימית, מסמים לא חוקיים. אלה גם אלה עלולים לצמצם את התפקוד של מערכת העצבים המרכזית ולגרום לנזק פיזי קבוע. סמים פסיכיאטריים הם גורם למחלות כגון דיסקינזיה מאוחרת.⁸ הם מטמיעים בנו הקלטות מצוקה, כמו למשל הקלטות של חוסר אונים, שמפריעות לחשיבה שלנו ביתר שאת.

יותר ויותר משתמשים בסמים פסיכיאטריים על מנת להשתיק את המאבקים של אנשים צעירים, של אנשים שמהווים מטרה לגזענות ושל אחרים כנגד הדיכוי. למרות שעשויים להיות הבדלים

⁶ נזעי חשמל כונו בעבר "מכות חשמל".

⁷ כאמור, בייעוץ ההדדי מתייחסים לתרופות פסיכיאטריות כאל סמים.

⁸ דיסקינזיה מאוחרת (באנגלית: Tardive dyskinesia) היא סוג של דיסקינזיה (תנועות חוזרות בלתי רצוניות), המופיעה כתופעת לוואי של שימוש ממושך או שימוש במינון גבוה בתרופות נזירולפטיות. תרופות אלו הן בדרך כלל תרופות אנטי-פסיכוטיות.

בעניין זה בין מדינה למדינה, סימום בכפייה של "מטופלי נפש" הינו שיטה נפוצה ברוב מדינות העולם.

בשלבם אחרונים אלו של הקפיטליזם, אנשים רואים בדרך כלל את קשייהם המחמירים והולכים כמשהו אישי במקום כהשפעה של החברה המדכאת. דיכוי "בריאות הנפש" משכנע את האנשים שהם יכולים לתקן את הבעיות "האישיות" שלהם על ידי נטילת סמים פסיכיאטריים. ההנחה שסמים אלה יעילים כאמצעי לריפוי "מחלת נפש" נובעת מהרעיון שישנה "מחלה" כזו, ושיש לטפל בה באמצעות תרופה. תעשיית הסמים הפסיכיאטריים עתירת-הרווחים מנצלת את הבלבול הזה. היא מתרחבת במהירות ומפיקה רווח עצום על ידי ניצול אנשים אשר נפגעו מהדיכוי. תעשייה זו מרבה לקדם את המידע המוטעה שלפיו קיימת "מחלת נפש ביולוגית-גנטית", ושהסמים הם הפתרון היחיד והטוב ביותר.

העובדה שזעזע חשמל הם הליך רפואי עלולה לגרום להם להיחשב כדרך שבאמצעותה יכולים רופאים לסייע. הדבר עלול להיות משכנע כאשר מישהו חש מיואש לחלוטין. במציאות, נראה שסמים פסיכיאטריים מבעיתים את מרבית האוכלוסייה. זהו למעשה אחד האמצעים אשר מותיר אנשים חרדים מנוקונפורמיזם. הסמים פוגעניים בצורה קיצונית. הם עלולים לגרום לנזק מוחי בלתי-הפיך. הם עלולים להיראות כאילו הם "עובדים", בגלל שהאימה מהשוקים ו/או מהנזק המוחי גורמת לאדם לשכוח את קשייו המקוריים.

קיים גם אפקט-דמה; אם אנשים מאמינים ביעילות של נזעי חשמל וואו סמים פסיכיאטריים, הם עלולים להתבלבל מספיק בכדי להאמין שהם אכן סייעו להם.

הפסקת שימוש בסמים פסיכיאטריים

יש לעודד את כל היועצות לפרוק ולחשוב באופן יסודי על השימוש בסמים פסיכיאטריים ועל הפילוסופיות שעומדות מאחורי השימוש בהם, כדי שיוכלו לנקוט עמדה משל עצמן בנושאים אלו. הניסיון המתמשך שלנו מראה שנשים, בעיקר כאלו שניתנו להן מרשמים לסמים פסיכיאטריים, החלו להתנגד לשימוש בסמים אלו (בעקבות פורקן). יהיה מועיל לפרוק על שימוש בסמים כלשהם בעבר, על מנת ליישם הנחיה זו.

יש בייעוץ הדדי מספר יועצות שמשמשות בסמים פסיכיאטריים. אין להאשים נשים אשר משתמשות בסמים פסיכיאטריים. החברה המדכאת היא המקור הממשי לקושי. ההחלטה האם להפסיק להשתמש בסמים פסיכיאטריים צריכה להתקבל אך ורק על ידי מי שמשתמשת בהם. (עם זאת, ילדות, מבוגרות פגיעות ואחרות, אינן רשאיות על פי החוק לקבל החלטה שכזו). במקרים אלו, הורים, מטפלות ובעלות ברית צריכות להתנגד בתקיפות לכפייה של מתן סמים פסיכיאטריים לאנשים אלו).

איננו רוצות ללחוץ על נשים להפסיק להשתמש בסמים. במקום זאת אנחנו רוצות להעניק להן את הניסיון שלנו לגבי ייעוץ הדדי וסמים פסיכיאטריים, כדי שתוכלנה לקבל החלטה בעצמן. חשוב לא להסתיר את השימוש בסמים פסיכיאטריים, ולבקש עזרה במידה ומתקבלת החלטה להפסיק להשתמש בהם. חשוב שכל היועצות יזכרו שמוחה של מי שמשתמשת בסמים פסיכיאטריים עדיין עומד לרשותה, שלם וללא פגע, ושהיא עדיין מסוגלת לחשוב וגם לפרוק. על היועצת לזכור את המידע הזה ולהשתמש בו בזמן שהיא מסייעת למישהי להחליט להפסיק להשתמש בסמים פסיכיאטריים.

יש לעודד יועצות אשר נוטלות סמים פסיכיאטריים לעבוד על ההחלטה להפסיק להשתמש בהם, בשיתוף ותמיכה של המורות ורכוזת האזור שלהן. עד שתוכלנה לקבל החלטה כזו, הן אינן יכולות להשתמש ביעוץ ההדדי באופן מלא. על אף זאת, עליהן לקחת את הזמן כדי להחליט באופן בהיר עבור עצמן האם ברצונן להפסיק לקחת את הסמים. בדרך כלל, יהיה צורך לעמוד בפני מצוקות כבדות ולפרוק אותן על מנת להפסיק את השימוש בסמים אלו. אם היועצת לא קיבלה בעצמה את ההחלטה להפסיק, יהיה לה מאוד קשה לעשות את העבודה הנדרשת על מנת להפסיק את הסמים.

אין זו המטרה או המחויבת של קהילת היעוץ ההדדי לסייע לאנשים להפסיק את השימוש בסמים הפסיכיאטריים. על אף זאת, יועצות, כיתות ייעוץ או קהילות ייעוץ, יכולות להחליט לסייע למישהו לעשות כן. הנשים המסייעות צריכות להיות בעלות תשומת לב מספקת להשתתף בפרויקט שכזה. עליהן לפרוק מספיק על נושאי שחרור "בריאות הנפש" ועל ההיסטוריה הפרטית שלהן בנוגע לסמים (כל סוג של סמים), על מנת לבצע זאת היטב. עליהן גם לעבוד באופן קרוב עם רכוזת האזור או עם המורות שלהן, ולהיות מודעות לעבודה של אחרות על הנושא (ראו כתב-העת "החלמה והגחה" מספר 6 Recovery and Reemergence).

בלי קשר לכמות הסמים הפסיכיאטריים שנלקחו, או למשך הזמן שבו נלקחו, אפשר להפסיק את השימוש בהם. התמודדות עם האתגרים הכרוכים בהפסקת השימוש בסמים פסיכיאטריים תסייע בבניית העוצמה הדרושה לאדם בכדי להנהיג היטב את חייו.

דיכוי מופנם של "בריאות הנפש"

כל אדם החי בחברה מתועשת נושא עמו חלקים של דיכוי מופנם של "בריאות הנפש". ההרגשה שאתה עלול "להשתגע" בכל רגע, שפורקן חזק מעבר למה שנחשב "מקובל" מצביע על "מחלת נפש" או ששימוש ביעוץ הוא סימן לחולשה – כולן הקלטות של דיכוי "בריאות הנפש". הקלטה נפוצה נוספת אומרת שהעובדה כי יש לך מצוקה היא מביישת. דבר זה גורם לאנשים להניח שלהם עצמם אין מצוקות, להתמקד במצוקות של אחרים ולדאוג לגביהן (אילו לא היו לנו דפוסים משלנו, שום מצוקה של אדם אחר לא הייתה מטרידה אותנו).

למרבית ניצולי מערכת "בריאות הנפש", בין אם אושפזו במתקנים של מערכת "בריאות הנפש" (אנשים שהיו כלואים כ"מטופלים" ב"בתי חולים פסיכיאטריים" ללילה אחד או יותר, או שהיו "מטופלים" במחלקות פסיכיאטריות בבתי חולים רגילים), ובין אם לאו, יש הקלטות דומות, אם כי לרוב יותר עוצמתיות כתוצאה מהמעורבות שלהם במערכת "בריאות הנפש". טיוטת מדיניות זו מתמקדת בדיכוי המופנם של מאושפזים-לשעבר על מנת לזרות אור על האופן הברוטאלי ביותר של הדיכוי. ניתן לפרוק לחלוטין את הדיכוי המופנם, ולארגן את חיי האדם כך שיתנהלו בצורה טובה להפליא.

כלואים פסיכיאטריים הם מטרה להתעמרות כופה. הם מבודדים באופן חריף מיתר החברה. גורמים להם להרגיש שהם ראויים ליחס הזה כיוון שמהו "לא בסדר" איתם. ברגע שהם הופכים לכלואים לשעבר, במידה וההיסטוריה שלהם ידועה לאחרים, הם ממשיכים לשמש מטרה לדעות קדומות של החברה, והם חווים דיכוי, שמהווה גורם להרגשת הבושה ולצורך שלהם להסתיר את העבר שלהם. רגשות נוספים של דיכוי מופנם הם האמונה של האדם כי הוא "שביר", שאין דרך החוצה מהמצוקה, כי הוא איננו שייך לחברה, ושאיף אחד לא יבין אותו.

ישנן הרבה תופעות שכיחות של דיכוי מופנם: לוותר, להגביל את עצמו, לנטוש, לסבול מהרס עצמי, לחיות בסביבה שמשמרת את חוסר התקווה, להיות מרדן או חסר יכולת לבטוח, להשתדל "להיראות טוב", להתקשות ביצירת מערכות יחסים קרובות ארוכות-טווח.

הבידוד העמוק של הכלואים-לשעבר⁹ עלול להפוך את הצרכים הקפואים למבלבלים יותר. האדם אליו מופנית השתוקקות – לעיתים הוא עצמו כלוא-לשעבר – עלול להיראות כאילו שהוא האדם היחיד שניתן לבטוח בו או שהוא יכול להבין. הכיוון המהימן ליציאה מהדיכוי המופנם הוא להתקרב לאנשים רבים ולבטוח בהם, ולבנות חיים של הגחה על פי בחירותיו של האדם עצמו.

גורם מפתח בדיכוי מופנם של כלואים לשעבר היא הבושה, שגורמת פעמים רבות לכך שאנשים נמנעים מלדבר על החוויות שהיו להם עם מערכת "בריאות הנפש". כך, כלואים-לשעבר שהצליחו להשתלב בחברה משתדלים לא להיראות ככלואים-לשעבר. הם נוטים לחיות חיים כפולים, כשחלק מחייהם נשמרים בסוד ממרבית האנשים שסביבם. נטייה זו עלולה להקשות על יכולתם לפרוק את החוויות שחווי מדיכוי "בריאות הנפש". דיכוי מופנם עלול למשוך כלואים-לשעבר להתעלם האחד מהשני. ניתן לפרוק את כל הדברים הללו. הבושה הגדולה מהדיכוי המופנם עלולה להביא לכך שאדם צריך כביכול להתנתק מהעובדה שהוא היה "מטופל של מערכת "בריאות הנפש". על מנת לפרוק באופן מלא את הדיכוי המופנם, חיוני לאמץ את הזהות הזו באופן מלא, ולפרוק לחלוטין כל הרגשה מהחוויות של "בית החולים הפסיכיאטרי".

דיכוי מופנם של ניצולי טיפול פסיכולוגי עשוי לכלול הרגשה שהחוויות שעברו מצריכות רק מעט מאוד פורקן, אם בכלל, מכיוון שהם נפגעו באופן חמור פחות מהכלואים-לשעבר.

כל ניצולי מערכת "בריאות הנפש" יכולים להיות יועצים נהדרים. עקב החוויות שחווי, הם מודעים לכך שבני אדם יכולים לשרוד כל חוויה שהיא. הם נוטים לא לחשוש כל כך מפורקן כבד. על פי רוב הם פתוחים לקבלה של אחרים, הם מנהיגי שחרור בעלי עוצמה, הרגישים לאחרים, והם נוטים להיות זהירים לגבי פגיעה באחרים.

בנייה של תנועת שחרור "בריאות הנפש" בתוך הייעוץ ההדדי

תנועת שחרור "בריאות הנפש" הייעוצית אפשרה לרבות מניצולות מערכת "בריאות הנפש", בעיקר לכלואות-לשעבר, להרגיש בטוחות מספיק על מנת לקחת חלק בקהילה הרחבה של הייעוץ ההדדי. הייעוץ הוא התמיכה הטובה ביותר שיש לנו לעבודת שחרור "בריאות הנפש". אנו זקוקות להרבה מורות של ייעוץ הדדי שהן עצמן ניצולות מערכת "בריאות הנפש", שיוכלו להנהיג עבודת שחרור "בריאות הנפש" בתוך ייעוץ הדדי. דבר זה יהווה תמיכה לצמיחה של שחרור "בריאות הנפש" בתוך הייעוץ ההדדי. חיוני שמנהיגות אלו של שחרור "בריאות הנפש" ישמרו על מערכות יחסים עם כל המנהיגות האחרות, ויתמכו בעבודת הייעוץ הכללית בקהילות שלהן. באופן זה, נימנע מהנטייה של דיכוי "בריאות הנפש" להמעיט מעבודת שחרור "בריאות הנפש".

דיכוי "בריאות הנפש" מותיר את רוב הנשים בהרגשה כאילו מפחיד מדי, מביך או "משוגע", לפרוק הרבה מאוד. התוכנית בעלת הנקודה האחת של ייעוץ הדדי נועדה לסייע לכל אחת ואחד לשקם את האינטליגנציה שלהם. על מנת להשיג זאת, נצטרך לפרוק ולהעריך מחדש את האופן שבו דיכוי

⁹ בייעוץ ההדדי ממשילים אשפוז בבית חולים "לבריאות הנפש" לכליאה, ולכן מכנים אנשים שהיו בעבר מאושפזים "כלואים-לשעבר" (ex-inmates).

"בריאות הנפש" השפיע עלינו. כאשר מסה קריטית של נשים תשיג מחדש את יכולת הפורקן שלהן במלואה, לא תהיה עוד השפעה לאיום של דיכוי "בריאות הנפש", וכל העבודה לשחרור בכל מקום שהוא תתקדם ותואץ.

תפקידם של בעלי ברית בבניית שחרור "בריאות הנפש" ביעוץ הדדי

כדי להיות בעלי-ברית יעילים לניצולי מערכת "בריאות הנפש", צריכים בני משפחה, עובדי מערכת "בריאות הנפש" ובעלי-ברית אחרים לפרוק הרבה מאוד על התנסויות דיכוי "בריאות הנפש" שלהם עצמם. עליהם להכיר בכך שעבודה זו היא לתועלתם שלהם, ולא רק למטרת סיוע לניצולי מערכת "בריאות הנפש". להיות בעלי-ברית – הכוונה היא לעודד ולייעץ לניצולי מערכת "בריאות הנפש", ובמיוחד מאושפזים-לשעבר, לקחת מנהיגות בעבודה זו. בעלי-ברית, כולל מנהיגים של קבוצות שחרור אחרות, יכולים להוביל שחרור "בריאות הנפש" בתוך קבוצות השחרור שלהם עצמם, תוך קידום-בברכה של סיוע מניצולי מערכת "בריאות הנפש".

אנשים רבים שייכים ליותר מקבוצה אחת של "בריאות הנפש", למשל שורד מערכת "בריאות הנפש" שהוא גם עובד במערכת "בריאות הנפש". אנשים אלו צריכים לפרוק על ההיסטוריה של "בריאות הנפש" שלהם עם אנשים מכל אחת מהקבוצות אליהן הם משתייכים, כדי שעבודת השחרור שלהם בתחום "בריאות הנפש" לא תהפוך מבלבלת.

בניית תנועת שחרור "בריאות הנפש" מחוץ ליעוץ הדדי

תנועת שחרור "בריאות הנפש" בעולם הרחב (כלומר, מחוץ ליעוץ) שינתה את חייהם של הרבה ניצולות סמים פסיכיאטריים. היא נתנה להן נקודת ראות מועילה מחוץ לתיאוריות וטיפולים פסיכיאטריים. עבודה זו מתעכבת בשל אופיו המרושע של דיכוי "בריאות הנפש". התנועה עדיין אינה זוכה להכרה ולתמיכה מן האוכלוסייה הרחבה יותר. היא לא הצליחה ליצור הרבה פעילויות מאורגנות-היטב בקנה מידה גדול.

הכלים של ייעוץ הדדי למאבק בדיכוי עשויים להיות מועילים בתנועת השחרור בעולם הרחב. יועצות שפרקו על ההיסטוריה של "בריאות הנפש" שלהן, ושהובילו בעבודה זו, יכולות לתמוך ביעילות במנהיגות התנועה. עבודה שנעשית מתוך מחשבה במסגרת התנועה בעולם הרחב תומכת בהגחה-מחדש של היועצות.

בני משפחה

לבני משפחה של ניצולי מערכת "בריאות הנפש" יש נושאים רבים במשותף עם ניצולים, ולכן הם התקבלו בברכה בהרבה סדנאות של ניצולים. ששנים שעושים בני משפחה על החומר המדכא שלהם לגבי השורד בן משפחתם, עם יועץ שהוא עצמו שורד מערכת "בריאות הנפש", עלולים להיות דכאניים כלפי אותו יועץ, ולכן דורשים בקשה וקבלה של הסכמתו מראש. על בני משפחה גם לפרוק בנפרד מניצולי המערכת, על תולדות משפחתם. חשוב במיוחד לפרוק בנפרד על כל בלבול לגבי ההבדל בין בן המשפחה שלהם לבין יועצים אחרים שהם ניצולי מערכת "בריאות הנפש" אחרים. דיכוי של בן משפחה אחד על ידי מערכת "בריאות הנפש" עלול להשפיע בדרכים שונות על הורים, ילדים, אחים וקרובי משפחה אחרים.

הורים

עבור הורים של ניצולי מערכת "בריאות הנפש", דיכוי "בריאות הנפש" ארוג במשולב עם דיכוי הורים.

טיפול "בריאות הנפש" סובל מסטיגמה – הורים חשים לעתים קרובות בושה אם בנם מטופל במערכת "בריאות הנפש". כמו כן, מצופה מהם להתמודד עם כל המצב הזה בעצמם, עקב רגשות הבושה והעדר דיון על כך בחברה הכללית. הם מקבלים רק עזרה מועטה בטיפול בילד שזקוק למידה רבה של תשומת לב. בדרך כלל הם מאולצים להשתתף במערכת הדכאנית בניגוד לרצונם ועלולים להרגיש מתגוננים ואשמים לגבי זה.

ילדים

ילדים של ניצולי מערכת "בריאות הנפש" נפגעים מדיכוי "בריאות הנפש", הארוג גם בדיכוי צעירים. בגלל שהחברה מציעה רק תמיכה מועטה להורים שנאבקים, ילדיהם מדוכאים בכך שהם נאלצים להישאר בתוך מצב גרוע. במקרה שבו ההורה מקבל סמים או מאושפז, הילד נאלץ לעתים קרובות לנסות ולקבל על עצמו את תפקיד ההורה.

רוב הילדים של ניצולי מערכת "בריאות הנפש", במיוחד אלו של ניצולי-אשפוז או מאושפזים בהווה, נתונים לדיכוי "בריאות הנפש" דומה לזה של הוריהם. ילדים אלה עלולים להתקשות לראות שדיכוי זה משפיע עליהם ישירות. בידוד משאר החברה, תחושת הצפה, נידוי – כל אלה נחווים באופן שכיח על ידי ילדים של ניצולי מערכת "בריאות הנפש". הם חשים לעתים קרובות שאינם כמו אנשים אחרים, ושעליהם להסתיר את מה שקרה להורה שלהם, כמו גם להסתיר את רגשותיהם שלהם. לעתים קרובות הם פוחדים "להשתגע", בגלל המיתוס הפופולרי ש"מחלת נפש" היא גנטית.

כדי לשפר דברים עבור הוריהם, הם עשויים לנסות להיראות טוב, או לעזור לכולם על חשבון טובתם הם, בהנחה שאין לצפות לעזרה. מסיבות אלה, ילדים של ניצולי מערכת "בריאות הנפש" נהיים לעתים קרובות עובדי "בריאות הנפש", אם כי יתכן שיש להם גם מניעים אחרים, יותר רציונליים.

עובדות "בריאות הנפש" ורופאות

עובדות ורופאות במערכת "בריאות הנפש" הן נשים טובות. הן שביות במערכת דכאנית שמאלצת אותן להיעשות סוכנות דיכוי, בדומה להורים ולמורות. האינטרסים שלהן זהים מטבע הדברים לאלו של המטופלות שלהן. רבות מעובדות ורופאות "בריאות הנפש" הן בעלות-ברית טובות לניצולות המערכת. באמצעות פורקן והערכה-מחדש, כל העובדות והרופאות יכולות להיעשות בעלות-ברית טובות. הדיכוי הוא האויב, לא העובדות והרופאות של "בריאות הנפש".

עובדות מערכת "בריאות הנפש" מדוכאות כעובדות. מצופה מהן לקחת על עצמן כמות מקרים כה גדולה שאף אישה איננה מסוגלת לטפל בה היטב, עובדה התורמת לכך שהן לוקחות על עצמן את תפקיד המדכא. הן נדרשות שלא להיות בעלות צרכים משלהן, במיוחד לא לפורקן רגשי (הנחוץ לעבודה יעילה).

כחלק מהדיכוי המעמדי, מערכת "בריאות הנפש" פועלת כהיררכיה נוקשה, עם פסיכיאטריות בראשה ו"מטופלות" בתחתיתה. לפסיכיאטריות שמנהלות מוסדות "בריאות הנפש" יש בעצם שליטה מלאה על חיי "מטופלות", כך שבפועל לא נותרות ל"מטופלות" זכויות. היררכיות דומות

חוזרות על עצמן במערכי "בריאות הנפש" אחרים. ככל שעובדת קרובה יותר לראש ההיררכיה, יש לה פחות היתר לאינטראקציה אנושית עם המטופלות. רוב עובדות מערכת "בריאות הנפש" ממלאות תפקיד של מעמד-בינוני – חשות אשמה על מה שקורה לאלו שבתחתית, ואינן מסוגלות לאתגר את אלו שמעליהן.

ההכשרה המקצועית של עובדות "בריאות הנפש" כוללת מידה רבה של מידע שגוי, ומובילה אותן לבצע את תפקיד המדכא כלפי המטופלות. כך למשל, העובדות אמורות לדעת מה טוב למטופלת, יותר מאשר היא עצמה. הן נדרשות, יותר ויותר, לרשום למטופלות סמים כדי לשלוט ב"תסמינים" ("סימפטומים") של "מחלת הנפש" שלהן. לעתים קרובות עובדות נכנסות למערכת מתוך מניעים טובים, אך לעתים קרובות הן מאבדות קשר למניעים הללו. קשה לדכא מטופלות מבלי להיעשות מנותקת-רגשית ויותר דכאנית. כשאין רשות לפרוק בזמן העבודה, משמעות הדבר עלולה להיות שהן צריכות להיעשות מנותקות-רגשית כדי לבצע את עבודתן. עובדות רבות במערכת "בריאות הנפש" כמהות לבצע שינויים במערכת, אך מתקשות לראות כיצד לעשות זאת.

המערכת הרפואית, שבתוכה פועלת מערכת "בריאות הנפש", נשלטת יותר ויותר על ידי חברות התרופות הסמים. רופאות משפחה נעשות עובדות "בריאות הנפש", ורושמות סמים פסיכיאטריים יותר ויותר. בנוסף, לחברות הביטוח יש יותר ויותר שליטה על רופאים ופסיכיאטרים. לעתים קרובות הן לוחצות על רופאות ופסיכיאטריות להשתמש ביותר סמים פסיכיאטריים ולעשות פחות "טיפול שיחתי".

ישנן הזדמנויות רבות להנהיג שחרור בשדה "בריאות הנפש". הדבר גם מסייע להגחה-מחדש באופן אישי – עמידה נגד דיכוי "בריאות הנפש" היא עמידה כנגד חוסר-האונים שלך עצמך. יועצות שהן עובדות "בריאות הנפש" יכולות ללמד ייעוץ הדדי לעובדות אחרות של "בריאות הנפש" וללקוחותיה. חשובה במיוחד היא המדיניות של ייעוץ הדדי כנגד השימוש בסמים פסיכיאטריים.

מיקוד תשומת הלב על המציאות העכשווית

התמקדות במציאות העכשווית היא חלק חיוני בשחרור "בריאות הנפש".

הדיכוי מנסה לומר לנו שהשכל שלנו פגום. לקיחת אחריות על הכיוון אליו מופנית תשומת הלב שלנו, מזכירה לנו שאין שום דבר לקוי בשכלנו. אם יש ביכולתנו לשמור על תשומת הלב שלנו בזמן הווה, לא סביר שיחשיבו אותנו כ"משוגעות" או שנגיע למוסדות "בריאות הנפש". כמו כן, במצב זה איננו נוטות להיכנס לתפקיד המדכא או להסכין עם דיכוי "בריאות הנפש".

כמעט כל דבר במסגרת מערכת "בריאות הנפש" מכוון כנגד מיקוד תשומת לב בזמן הווה. לעיתים קרובות הדיכוי המופנם של "בריאות הנפש" מקשה על ניצולי המערכת לשוב ולקחת שליטה על חייהם. כך או כך, ניתן לעשות זאת ללא קשר לכמה קשה היה אותו טיפול לקוי, כשנקודת המפתח היא פיתוח היכולת להתמקד בזמן הווה לאורך זמן.

מתן שפע תשומת לב חד-כיוונית למישהו בשעה שאיננו יכול להתמקד במציאות עלול להעצים את דיכוי "בריאות הנפש". במקום לעשות כך, על אנשים לדרוש תשומת לב בחזרה במהירות האפשרית. אלו הנמצאים בתפקיד המסייעים זקוקים גם הם לייעוץ עקבי של התמקדות בזמן הווה כדי לעשות זאת.

לעיתים קרובות מניחים כי ניצולי מערכת "בריאות הנפש" אינם מסוגלים לחשוב כלל, ועוד פחות מכך – להנהיג. על מנהיגי שחרור "בריאות הנפש" לסתור בבהירות ובאופן מתמשך את המסרים הדכאניים הללו. באמצעות הישגים בזהירות בזמן הווה, מדגימים כיצד שורד מערכת "בריאות הנפש" סותר את הדיכוי.

מרבית הנשים מאמינות בקיומן של "מחלות נפש". משום כך מנהיגות שחרור "בריאות הנפש" עלולות להוות יעד להתקפות יותר מאשר מנהיגות שחרור אחרות. עלינו להישאר נוכחים בזמן הווה כדי להתמודד עם אתגרים אלה – ונצטרך ייעוץ קבוע ואפקטיבי בתחום זה כדי לעשות זאת (ראו עמוד 36 בכתב-העת "החלמה והגחה" מס' 5, שבו ניתנת דוגמה לתכנית עבודה ישימה).

מנהיגות

אנו שואפים לשחרור כל ניצולי מערכת "בריאות הנפש" מדיכוי "בריאות הנפש". לשם כך נדרש למעשה להוביל אנשים לבניית חברה משתפת-פעולה, שאיננה דכאנית.

כדי להשתחרר באופן מלא עלינו (יועצות שהן ניצולות המערכת) לקחת מנהיגות באופן כללי, כמו גם בתחום שחרור "בריאות הנפש". השפעה נרחבת יותר ויותר סותרת את הדיכוי המופנם שלנו ומזרזת את ההגחה שלנו.

דיכוי "בריאות הנפש" סמוי מן העין עבור רוב האנשים. למשוחררים מאשפוז פסיכיאטרי יש לעיתים קרובות תמונה בהירה ביותר של דיכוי "בריאות הנפש" – וכשהם מראים זאת באופן גלוי, הם מובילים אחרים להילחם בדיכוי הזה. רבים מהניצולים סירבו לקבל על עצמם את עול החברה הדכאנית, דבר שמאפשר לנו לקבל נקודת מבט מחוץ לדפוסים אלה של החברה. רובנו מבינים את תהליך הפורקן ונוטים שלא להתחיל לדאוג בשל עומק הפורקן של אנשים, או מכך שמישהו "משתגע" אם הוא חושב בדרך לא מקובלת.

רבים מאיתנו אושפזו מכיוון שסירבו לפעול בתפקיד המדכא שהיינו "אמורות" לתפקד בו. מעמדנו הופחת עד שלא היה אף אחד תחתנו שהיינו יכולות להתנשא מעליו. פעמים רבות אנחנו טובות בלהיות חברות בקבוצה, באיפשור קירבה אלינו ובלהיות נועצות על ידי אלה שאנחנו מנהיגות.

על מנהיגות שחרור "בריאות הנפש" לתקשר היטב ומתוך קשרים קרובים עם אחרות, במיוחד עם מנהיגות אחרות. עלינו לסתור באופן אקטיבי את הבידוד העמוק ואת ה"מרדנות" שלנו, תוך שאיפה למצב את עצמנו כחברות יציבות בקהילת הייעוץ. כל מנהיגה של שחרור "בריאות הנפש" צריכה להקים קבוצת תמיכה של ניצולי מערכת "בריאות הנפש" ולעודד אותם להנהיג.

סיום דיכוי "בריאות הנפש" ושינוי פני החברה

לא נוכל לסיים את דיכוי "בריאות הנפש" מבלי לשנות את החברה. בינתיים, באפשרותנו להציע חלופות החלמה תומכות במקום השיטה הנוכחית של "בריאות הנפש" – למשל, אתר המופעל במשותף על ידי הצוות ואלה המשתמשים בו. באתר זה ייעשה שימוש בייעוץ הדדי ובכללו עבודת השחרור. כמובן שלא יהיה שימוש בסמים פסיכיאטריים, נועי חשמל, ניתוחים פסיכיאטריים או "טיפולים" לא הגיוניים אחרים.

בחברה רציונאלית לא תהיה מערכת "בריאות הנפש". ה"צורך" במערכת "בריאות הנפש" נוצר כתוצאה מדיכוי – דיכוי "בריאות הנפש" ודיכויים אחרים. אנשים לא יישאו כמויות גדולות של מצוקה שנוצרה כתוצאה מאירועים קשים ושלא נפרקה, כך שלא ייאלצו לחפש או לקבל "טיפולים"

במערכת "בריאות הנפש". פורקן והערכה מחדש ימשלו. הדיכוי ייעלם – מצוקותיהם של אנשים לא יצטברו במידה שגורמת להם לאבד קשר עם המציאות. מערכות תמיכה יתקיימו בכל מקום, וצרכיהם הרציונליים של אנשים יתמלאו על נקלה. אנשים יוכלו להיות הם עצמם בכל תחום בחייהם. בכל מקום יחגגו את הפן היצירתי והאינטליגנטי של כל תרבויות בני האנוש וייהנו ממנו. חשיבתם של אנשים צעירים תזכה להערכה ולאמון והם ישגשו בכל תחום בו יבחרו. מבוגרים ישחקו, יהיה להם פנאי ושפע תשומת לב לצעירים. כל העבודה תעשה באופן יצירתי ומתוך שיתוף פעולה.

כשנחזור להיות עצמנו האמתיים, נוכל ליצור בחיינו דרכים לעשות דברים מחוץ לדיכוי "בריאות הנפש". פעולות אלה ימשיכו לפרוץ את הדרך לחשיבה בהירה נוספת, ויותר תשומת לב לבניית חברה שכוז. שחרור "בריאות הנפש" והרשתות התומכות שנבנה סביבנו יעזרו ליצור את התנאים הנחוצים לחברה כזו.

<p>גירוי מחדש (Restimulation): התרחשות המשמשת מעין הדק או כפתור הפעלה, וגורמת לאדם להעלאה מחדש (בלתי-מודעת בדרך כלל) של מצוקה שהתרחשה בעבר. משהו במצב העכשווי (מראה, הבעת פנים, מילה, תחושה, צבע, ריח וכדומה), המזכיר לאדם באופן כלשהו את המצב המקורי שבו התרחשה הפגיעה, מפעיל מעין "ניגון חוזר" של הקלטת המצוקה, וכתוצאה מכך אותו אדם עלול להגיב באופן לא רציונאלי ולא רלבנטי למצב בהווה. בבסיס התופעה נמצאת תקווה בלתי-מודעת לקבל תשומת לב מאדם אחר שתאפשר פורקן כלשהו.</p>
<p>דיכוי "בריאות הנפש" ("Mental Health" Oppression): דיכוי שיטתי של פורקן, כפיית קונפורמיות ושליטת החשיבה של בני אדם, המשפיעים על כל אחד ואחת בחברה, בין אם היו מעורבים באופן ישיר כלשהו במערכת "בריאות הנפש" ובין אם לאו. בנוסף, זהו יחס רע המופנה באופן שיטי כלפי אותם אנשים ה"מטופלים" במערכת "בריאות הנפש" ("חולי נפש" בהווה ובעבר, אנשים שהיו בטיפול, שלקחו סמים פסיכיאטריים וקרובי משפחתם).</p>
<p>דיכוי מופנם (Internalized Oppression): כאשר אדם מאמין למצוקה שהוטמעה בו על ידי דיכוי, או פועל על פיה, בנוגע לעצמו או לאנשים אחרים המשתייכים לאותה קבוצה.</p>
<p>דפוס מצוקה / הקלטת מצוקה (Distress Pattern, Distress Recording): דפוס מצוקה הוא תגובה (התנהגות, תחושה, "מחשבה") נוקשה וחוזרת על עצמה, למצבים בהווה. דפוס נוצר אצל אדם כתוצאה מהתנסות או סדרת התנסויות מצוקה שלא נפרקו. התנהגות אינטליגנטית מוגדרת כיכולת ליצור תגובה גמישה, יעילה ויצירתית לכל מצב חדש. מבחינים בין דפוסים רגילים, העולים רק לפרקים (Intermittent Patterns) כתגובה לגירוי מחדש, ובין דפוסים כרוניים (Chronic Patterns). במקרים רבים אדם יכול להבחין בדפוס רגיל שלו עצמו ולזהות שזוהי התנהגות לא תקינה ולא רציונאלית. דוגמאות לדפוסים רגילים: פחד קהל (תגובה של חרדה בכל פעם שאדם ניצב בפני קהל), התנהגות אלימה כלפי ילד כאשר הוא "מעצבן" (דורש תשומת לב), אי-יכולת לקבל הוראה מבעל סמכות או להתמודד עם ביקורת. דפוס כרוני הוא דפוס המלווה את האדם לאורך זמן רב ופועל עליו בהתמדה, עד כי הוא איננו מודע כלל לכך שזהו דפוס מצוקה, אלא תופס אותו כחלק קבוע מעצמו ומאישיותו. דוגמאות לדפוסים כרוניים: תחושות קבועות של חוסר אונים, ייאוש, אי-אמון בבני אדם, "העולם כולו נגדנו", תפיסת עצמך כטיפש. הקלטת מצוקה היא האופן הלקוי והנוקשה שבו נרשם / מוקלט כל המידע הנקלט על ידי החושים, במהלך התנסות מצוקה (כגון מראות, ריחות, קול, נימות דיבור, מחוות, צורת עמידה, תחושת חוסר אונים), הנכרך במוחנו בצורת גוש בלתי נגיש ואינו ניתן לשימוש. הקלטות המצוקה מנגנות אח"כ שוב ושוב (כמו תקליט מקולקל) כתגובה בלתי-מתאימה למצב חדש, המזכיר באופן כלשהו את הארוע שקרה בעת התנסות המצוקה המקורית. ניתן להיפטר מדפוס מצוקה באמצעות פורקן.</p>

<p>דפוסי "נורמליות" ("Normal" Patterns): נשים המשתייכות לקבוצות "נורמליות" נגועות בדפוסים אלה. קשה יותר לזהות התנהגויות/מחשבות/רגשות אלו כדפוסים, לעומת דפוסים של קבוצות מדוכאות, מכיוון שאנשים עם דפוסי נורמליות נוטים להתאים את עצמם (להיות קונפורמיסטים) לתפקידים שהחברה מצפה מהם.</p>
<p>דרמטיזציה של המצוקה (Dramatization): חזרה בלתי-מודעת, במילים, בפעולה או בהתנהגות, על זיכרון הפגיעה או על חלק ממנו, מבלי לפרוק אותו. דרמטיזציות עשויות להוביל לפורקן אך אינן זהות לפורקן, הניתן תמיד לזיהוי על ידי אפיוניו הפיזיים. (דרמטיזציה נקראת גם: "Acting Out", שהוא מונח מתחום הפסיכולוגיה, המוגדר במילון: התנהגות באופן המבטא שלא במודע תחושות השייכות למצבים מן העבר. מושג דומה אחר הוא "Rehearsing Distress", כלומר "חזרה" על המצוקה, הפעלתה או הצגתה בפומבי וללא פורקן).</p>
<p>החברה המדכאה (Oppressive Society): חברות עכשוויות משמרות את המצב הקיים על ידי דיכוי שיטתי של קבוצות רבות של אנשים; ההתעמרות מונפת ונאכפת על ידי החברה והתרבות.</p>
<p>הערכה מחדש (Re-Evaluation): מידע הנרשם בזמן מצוקה, מאוחסן במוחנו באופן בלתי-נגיש ובלתי-שמיש (ע"ע הקלטת מצוקה / דפוס מצוקה). הערכה מחדש היא תהליך של שחרור וחשיפה מחדש של יכולות החשיבה המולדות והמידע שנקלט, שהיו מוסתרים כתוצאה ממצוקה. ההערכה מחדש מתרחשת באופן ספונטני לאחר פורקן, והיא מבטלת את השפעת הפגיעות הישנות, ומאפשרת לאדם לחשוב בבהירות במקומות שבעבר היה בהם בלבול, וזאת כתוצאה מהבנה, אחסון וארגון מחדש של מידע שנקלט בזמן אירוע של פגיעה, והפיכתו למידע נגיש וניתן לשימוש. ההערכה מחדש מאפשרת לאדם להגיע למסקנות חדשות ושוונות מהמסקנות שהוסקו בעבר, במצב שבו החשיבה הייתה מוגבלת על ידי המצוקה והדפוסים, ולפעול היטב במצבים שבהם התקשה לתפקד קודם לכן (ע"ע ייעוץ להערכה מחדש).</p>
<p>התמקדות בהווה (Focusing Attention on The Present): התמקדות בזמן הווה/ להיות בעל תשומת לב בזמן הווה/ להישאר נוכח/ להישאר בזמן הווה / להיות בזמן הווה / להתמקד במציאות – מיקוד תשומת הלב הרחק מהמצוקה ובמקום זאת, על מה שקורה בפועל ברגע זה. הנאה מלאת להט מהרגע.</p>
<p>התנהגות לא "קבילה" ("Unacceptable" Behavior): התנהגות שמהווה גירוי מחדש לאנשים שמאוד מחשיבים "נורמליות". התנהגויות מסוימות מנוגדות למה שנחשב למקובל באופן כה בוטה, שהן מאובחנות כ"מחלת נפש".</p>
<p>חומרי מדכא (Oppressor Material): מצוקה שנרכשה מן ההכרח לבצע את תפקיד המדכא. דפוסים אלה יכולים להראות כמיטיבים עם המדכא (האדם בתפקיד המדכא) אך למעשה הם מהווים פגיעות חמורות, ויש צורך לפרוק עליהן.</p>

<p>חותמת של אישור רפואי (Medical Stamp of Approval): בחברה שלנו לרופאים ניתן מעמד מיוחד, המעניק חשיבות, מקובלות ואינטליגנטיות רבה יותר להם ולדבריהם מאשר לאנשים שאינם רופאים. המושג "חותמת של אישור רפואי" מתייחס למצב זה.</p>
<p>יועץ, יועצת (Counselor, Co-Counselor, RCer): אדם שלמד את התיאוריה של ייעוץ הדדי ומתרגל החלפת תפקידים של יועץ ונועץ עם אדם אחר, על בסיס שוויוני. היועץ מקבל על עצמו תפקיד, למשך זמן מוסכם, למקד את כל תשומת ליבו האוהבת באדם אחר (הנועץ או הנועצת), על מנת לסייע לו לפרוק את מצוקתו, במטרה לתמוך באופן פעיל בהגחתו. תפקיד היועצת הוא בעיקר להקשיב לנועצת באופן מודע, לזהות את הדפוסים ואת המצוקות, לספק סתירות למצוקות, ולא לתת עצה, הנחייה או ניתוח. ישנן שיטות שונות לייעץ, מעבר להקשבה בתשומת לב.</p>
<p>לא "נורמלי" (Abnormal): תואר לאדם על פי הגדרתו בדיכוי "בריאות הנפש", כלומר, אינו מתאים למה שנקרא "נורמלי" (ע"ע), מתנהג באופן לא מקובל בחברה שלנו (ע"ע מקובל בחברה שלנו).</p>
<p>לאסוף את עצמו (Hold it Together): ביטוי עממי שפירושו לתת רושם של "נורמליות"; לשמור על שיווי משקל רגשי מבלי לפרוק, או מבלי לפרוק "יותר מדי".</p>
<p>להחזיר תשומת לב (Give Back Attention): לתת תשומת לב בתמורה, כמו בסשן של ייעוץ הדדי.</p>
<p>להיראות טוב יותר / להיראות "מתפקד יותר" (Look Better / Appearing "More Functional"): להיראות כבעל תשומת לב ובעל יכולת לבצע את המוטל עליך.</p>
<p>לחשוב מחוץ ל"קופסה" (Think Outside The "Box"): ביטוי עממי המתייחס לחשיבה בדרך לא קונבנציונלית. ה"קופסה" היא התוחמת את התלמיות (הליכה בתלם, קונפורמיזם).</p>
<p>ללא מעמד כלכלי (De-Classed): אדם שהוצא מתוך מערכת המעמדות הכלכליים בחברה. המושג מתייחס על פי רוב לאנשים הכלואים במערכת "בריאות הנפש" או בבתי הסוהר. אנשים אלה כבר אינם פנויים להיות עובדים ולכן גם אינם מנסים לעלות בסולם הכלכלי.</p>
<p>ללכת בתלם / לצאת מהתלם / לשמור שאנשים ילכו בתלם (Step out of Line/Keep People in Line): ביטויים המתייחסים לציפייה מאנשים שילכו בתלם. "לצאת מהתלם" זה להתנהג אחרת ממה שמצופה. "לשמור שאנשים ילכו בתלם" מתייחס למה שדיכוי, בייחוד דיכוי "בריאות הנפש", עושה כדי לגרום לאנשים ללכת בתלם (ע"ע מקובל בחברה שלנו, נורמלי).</p>
<p>לרדת מסמים / להפסיק לקחת סמים (Get-off Drugs): ביטוי עממי להפסקת השימוש בסמים (Drugs) (הכוונה היא לתרופות פסיכיאטריות).</p>
<p>לתת תשומת לב חד-כיוונית (Give One-Way Time): לתת תשומת לב למישהו בכדי לעזור לו לפרוק מבלי לקבל בחזרה תשומת לב מאותו אדם.</p>

<p>מנותק מפורקן (Cut-off From Discharging): השפעה שיש לדפוסים רבים על אנשים, לפיה נמנע מהם השימוש בתהליך הפורקן הטבעי.</p>
<p>מערכת "בריאות הנפש" ("Mental Health" System): מכלול המוסדות הפסיכיאטריים והפסיכולוגיים, כולל שלוחותיהם בעבודה סוציאלית, בדת, בחינוך, וכן החלקים במערכות הבריאות, המשטרה והמשפט אשר תומכים במוסדות אלה ואוכפים את תפיסותיהם ביחס ל"נורמאליות" ו"אי-נורמאליות", וביחס למודל הרפואי של "מחלת נפש" ודרכי ה"טיפול" בה.</p>
<p>מצוקה (Distress): מושג המכסה קשת רחבה של מצבים ואירועים שבהם אדם חווה פגיעה כגון כאב, יגון, כעס, פחד, בושה, מבוכה, עלבון, שעמום וכדומה. מצוקה עשויה להיות פיזית או נפשית.</p>
<p>מצוקה שלא נפרקה (Undischarged Distress): מצוקה (ע"ע) שנשארת ללא הערכה מחדש, וגורמת לכך שלאדם הנושא אותה קשה לחשוב בצורה בהירה.</p>
<p>מקובל בחברה שלנו (Acceptable in our Society): בכל חברה ישנם כללים כתובים ובלתי כתובים להתנהגות, אשר מוגדרים על ידי הדפוסים המדכאים הפועלים באותה חברה. כדי להיות מקובל על ידי הזרם המרכזי בחברה האדם נדרש לציית לכללים הללו.</p>
<p>מתמודדי מערכת "בריאות הנפש" (Mental Health System Survivors): אנשים אשר היו בעבר או שהם "מטופלים" בהווה על ידי מערכת "בריאות הנפש", אשר עדיין בחיים וקרוביהם. (בעברית אנו מעדיפים את המושג "מתמודד" שמשמעותו אקטיבית, לעומת "ניצול", שמשמעותו פסיבית, ומקושרת אצלנו למושג "ניצול שואה").</p>
<p>נועץ / נועצת (Client): אדם הממלא בתורו, בזמן סשן, תפקיד שבו הוא רוצה ומסכים לקבל תשומת לב מאדם אחר, במטרה לפרוק מצוקות מהעבר, להשתחרר מדפוסיו ולהגיה. הנועץ חופשי לעבוד על כל מה שנחוץ בעיניו כדי לפרוק את מצוקותיו, לחשוב, לתכנן וכדומה. היועצת והנועצת משתפות פעולה בזמן הסשן על מנת לסייע לנועצת לפרוק את מצוקותיה.</p>
<p>נורמלי ("Normal"): התנהגות מקובלת, מתוקנת (או אדם המתנהג באופן כזה), כאילו סוגי התנהגות מסוימים הם יותר אנושיים מאחרים. נורמליות היא למעשה אוסף של דפוסים מדכא (בדרך כלל הכוונה היא למכלול הדפוסים של אדם לבן, זכר, ממעמד ביניים או ממעמד בעלי הון, פרוטסטנטי, הטרסקסואל, בריא וחסון, בגילאי 30 – 45, שנולד בארה"ב). אנשים המשתייכים לקבוצות אחרות נחשבים "לא נורמליים". הגדרה זו נכתבה ביחס לחברה האמריקאית, אך בהתאמות מסוימות ניתן להשתמש בה בכל חברה ספציפית (האנלוגיה בישראל היא הדפוסים של אדם לבן, זכר, ממעמד ביניים או ממעמד בעלי ההון, יהודי, הטרסקסואל, בריא וחסון, בין 30 – 45 בגיל, נולד בישראל).</p>

<p>סוכן דיכוי, תפקיד המדכא (Oppressor Role, Agent of Oppression): האדם הפועל בתפקיד המדכא ומשמש כסוכן של החברה או של הקבוצה המדכאת להוצאה לפועל של הדיכוי. מוסדות חברתיים מסוימים או קבוצות אנשים מסוימות מבצעים את הדיכוי. בדרך כלל לכל סוג דיכוי קיימת קבוצה מסוימת ש"הוכשרה ומונתה" למלא את תפקיד המדכא ביחס לקבוצה האחרת. דוגמאות: בני אדם לבנים "הוכשרו ומונו" לכפות ולבצע גזענות – דיכוי בני אדם כהי עור. גברים "הוכשרו ומונו" לכפות ולבצע מינונות (סקסיזם) – דיכוי נשים. דיכוי גברים הוא מקרה יוצא-דופן שבו לא קיימת קבוצה מוגדרת של בני אדם שיועדה על ידי החברה המדכאת לבצע את דיכוי הגברים. אף אדם לא נולד מדכא, וכדי "להכשירו" לתפקידו ולכפות עליו למלאו, יש צורך לדכא אותו קודם לכן.</p>
<p>פורקן (Discharge): פורקן הוא המנגנון הטבעי של אדם להחלים מפגיעות. המושג משמש לתיאור מיגוון של תהליכים פיזיים מורכבים והבעה מילולית, אשר מלווים את שיחרור המתח מהקלטות מצוקה (ע"ע) של התנסויות מן העבר, שהיו כרוכות בפגיעה, כגון כאב פיזי, אי-נוחות, יחס לא צודק, או מצוקה ריגשית. פורקן מהווה סימן חיצוני להתרחשות של תהליך ההחלמה. ניתן לזהות את הפורקן באופן מהימן על ידי התופעות הפיזיות הבאות: פיהוק, התמתחות או התגרדות; התייפחות, בכי, הזלת דמעות; התנערות, רעידות, זעה קרה; זעה חמה; צחוק; צעקה, פעילות פיזית אלימה (רקיעת רגליים, מכות); וכן דיבור מתעניין; דיבור נינוח; דיבור מתוך כפייה או שיעמום (במיוחד כאשר הוא מלווה בפיהוקים); וסקירה מילולית להוטה ונרגשת של התנסויות. הפורקן מלווה בדרך כלל בהערכה מחדש.</p>
<p>פעולה על בסיס הזדיות: לדעת, ולהראות, שאחרים הם בעלי כוח בדיוק כמונו, גם כאשר אנחנו מונינו כמנהיגות.</p>
<p>צורך קפוא (Frozen Need): פגיעה שנוצרה כתוצאה מכך שצורך רציונאלי לא נענה בילדותנו. פגיעה זו כופה על אדם לנסות שוב ושוב למלא את הצורך בהווה, אך מכיוון שצורך קפוא הוא הקלטה של צורך, לא ניתן למלא אותו בהווה, ניתן רק לפרוק את הפגיעה. לאחר פורקן של הפגיעה המוקדמת, ניתן יהיה לשים לב לצרכים רציונאליים בהווה ולמילויים.</p>
<p>צורך רציונאלי (Rational Need): צרכים פיזיים, רגשיים ורוחניים שמילויים חיוני לקיומנו ולהישרדותנו. דוגמאות: הצורך לאהוב ולקבל אהבה, לישון, לנוח, לנשום אויר, לצורך מזון ומשקה, לתרגל את הגוף, לשחק, הצורך במגע גופני. ניתן לחשוב, לתכנן ולספק במלואם את כל הצרכים הרציונאליים. בהעדר פגיעה, מילוי הצרכים האלה נשלט על ידי האינטליגנציה שלנו. הצרכים הרציונאליים וה"כמות" שאנו זקוקים לסיפוקם עשויים להשתנות במהלך חיינו.</p>
<p>רשת ביטחון: ביטוי שמתייחס לרשת שנפרסת מתחת למי שעושה משהו מסוכן, כמו ללכת על חבל בגובה, כדי לקלוט אותו במקרה של נפילה. רשת בטחון חברתית במובן של רווחה יכולה, למשל, לספק סיוע כלכלי במקרי חירום.</p>
<p>שחרור "בריאות הנפש" (MHL: "Mental Health" Liberation): המדיניות, התכנית והתהליך של שחרור כל בני האדם מדיכוי "בריאות הנפש" (ע"ע).</p>

<p>תפקיד המדוכא (Oppressed Role): התפקיד של אדם "המסכים" להיות מדוכא (אלה שחיצי הדיכוי מופנים כלפיהם). כל אדם נלחם רבות לפני שהוא נאלץ להיכנע ולקחת על עצמו את התפקיד הזה.</p>
<p>תפקיד המדכא (Oppressor Role): התפקיד של אדם "המסכים" לדכא אחרים ולבצע דיכוי. האדם בתפקיד המדכא תמיד דוכא קודם לכן. אף אדם אינו לוקח מרצונו החופשי את תפקיד המדכא – הכרח הוא שקודם עברו התעמרות הכנה לכך. ע"ע סוכן דיכוי, תפקיד המדכא.</p>
<p>תקוע בהקלטת מצוקה (Stuck in a Distress Recording): כאשר הקלטת מצוקה מושמעת בראשו של אדם בצורה כזו שלא ניתן להבחין בין ההקלטה למציאות (ע"ע הקלטת מצוקה / דפוס מצוקה).</p>