

# כדי להגן על הילדים, צריך קודם כל לרפא את ההורים

## מודל הטיפול בהורה וילד עוזר להורים להפוך את הפחד לאהבה

אליסיה פ. ליברמן

הפקולטה לפסיכיאטריה

אוניברסיטת קליפורניה, סן פרנסיסקו

קליפורניה, ארה"ב

פרופ' לבריאנות הנפש של הילד והתינוק בקתדרה ע"ש אירווינג ב. האריס

**כהורים לתינוקת שזה עתה נולדה או לפעוט, אתם לא לבד בחדר הילדים: מסביבכם מרחפים מלאכים ורפאים. אלה זיכרונות מילדותכם שלפעמים ממלאים אתכם בחרדה ופעמים אחרות – בתקווה ובאופור. ב-40 השנים שבהן אני חוקרת טראומה, גיליתי ש"חשיפת המלאכים ככוחות שמעודדים צמיחה... היא חיונית לעבודת הפסיכותרפיה באותה מידה שבה חשוב לפרש את משמעות הרפאים ולגרש אותם" (Lieberman et al., 2005).**

**המעבר להורות הוא חוויה אישית מאוד ובו בזמן, חוויה המוטמעת עמוקות בחברה האנושית. עבור ההורים, זמן ההולדה והגידול של ילד צעיר הוא תקופת מהפך בגוף, בתודעה ובנפש. התקופה הזו מושפעת מנסיבות החיים התרבותיות, הסוציו-אקונומיות והבין-אישיות שלהם בעבר ובהווה. כשהנסיבות האלה אינן חיוביות, ההורים עלולים לסבול ממתח חריף וחרוני שמעצב את האופן שבו המוח, הפסיכולוגיה, מצב הרוח ורמות האנרגיה שלהם בנויים ופועלים. ישנו מאבק מתמיד בין הפחד שהם חשים לגבי יכולתם לדאוג לילדיהם לבין התקוות והשאיפות שלהם. גילינו שרגעי ה"מלאכים" הם תרופת נגד יעילה נגד אותם פחדים, וכי אפשר לשחזר את הרגעים האלה מהעבר או ליצור רגעים חדשים כאן ועכשיו.**

אירועים טראומטיים, החל מאלימות במשפחה וכלה במלחמה, משפיעים עלינו למשך זמן רב לאחר שהם מסתיימים. לאירועים מסכני חיים יש השפעות ארוכות טווח על האופן שבו אנחנו תופסים את העולם סביבנו. לפעמים נראה שהסכנה אורבת בכל מקום. מצבים בלתי מזיקים למראה עלולים להפעיל (טריגר) תחושה מציאותית שבה אנחנו חווים מחדש את האירוע הטראומטי. תחושת פגיעות מתמשכת עלולה להקשות עלינו לסמוך על אנשים אחרים, ואפילו על עצמנו.

ובכשישהו או מישהי אינם בוטחים בעצמם, הטיפול בתינוק עלול להרגיש כמו עול בלתי אפשרי. למרבה המזל, נסיבות החיים אינן גזירת גורל. כאב הטראומה יכול להחלים ולהתפתח לנדיבות אוהבת ומלאת חמלה כלפי עצמנו וכלפי אחרים.

לפני שלושים שנה, פטרישיה ון הורן ואני פיתחנו את מודל Child-Parent Psychotherapy (CPP) (פסיכותרפיה להורה וילד) באוניברסיטת קליפורניה בסן פרנסיסקו, כדי לעזור להורים במצבים כאלה. מודל CPP, המבוסס על תיאורית ההיקשרות, עוזר להורים להחזיר לעצמם את היכולת לאהוב, ולהפוך את הפחד והכעס שנובעים מהחוויות הטראומטיות לכדי מחויבות מלאה חמלה להגן ולטפח את ילדיהם ואת עצמם.

מודל CPP התפתח מאז בהמשך לראיות שעלו מהתפתחויות קליניות ומדעיות. חמישה ניסויים מבוקרים עם בקרת אקראיות שנערכו בהשתתפות קבוצות אתניות ממוצאים שונים ומגוונים הראו שיפור משמעותי בבריאות הנפש של ההורים והילדים, באיכות ההיקשרות ביניהם ובסמני המתח הביולוגיים. כיום, מודל CPP משמש ביותר מ-2,000 מרפאות בשש מדינות וב-40 מתוך המדינות בארה"ב (Child-Parent Psychotherapy, 2022).

## לתת משמעות לכאב הטראומה

אנשי מקצוע מדיסציפלינות שונות – כולל מטפלים בתחום הבריאות והטיפול בילדים, עובדי הרשויות הקהילתיות ומערכת המשפט – יכולים להפנות הורים לפסיכותרפיה להורה ולילד כשילדם נפגע גופנית או רגשית מאירועים טראומטיים, וההורים מרגישים שהם אינם יכולים לספק לו את הטיפול התומך והמגן שהוא זקוק לו. לפעמים ההורים עצמם הם אלה שגרמו לאירוע הטראומטי. מודל CPP מבוסס על ההבנה שלעיתים קרובות, לילדים בטראומה יש הורים שנפגעו מטראומה בעצמם, ויכולתם לטפל בילדיהם משקפות את החוויות הקשות והכואבות שעברו עליהם בצעירותם.

הורים שקיבלו עונש כשבכו בילדותם, למשל, עשויים להעניש את ילדיהם על כך שהם בוכים. כואב מדי להיזכר בייסורים האלה מהילדות המוקדמת, ולכן אי אפשר לתאר את החוויה במילים ולהעניק לה משמעות. החוויה הזו הופכת למעין "זיכרון רפאים" שמתמשש כלקח נוקשה המתבסס על ניסיון העבר: "בכי הוא התנהגות לא מקובלת שתיענה בעונש". כך הטראומה מועברת מדור לדור.

מודל CPP מתחיל בתהליך ההחלמה בפגישה עם ההורה לבדו. לעיתים קרובות, ההורים מופתעים מכך שהמטפלים מתעניינים בחייהם האישיים: אנחנו שואלים אותם לגבי ילדותם, מה קרה להם, מי פגע בהם ומי עזר להם, כיצד זה השפיע עליהם, מה מעציב אותם ומה מעניק להם שמחה. הם מספרים לנו שהם רגילים להתייחס לעצמם כהורים שמאכזבים את ילדיהם. אנחנו מסבירים להם שגידול ילדים הוא אתגר, ושלעיתים רחוקות בלבד ההורים מקבלים את התמיכה שהם באמת זקוקים לה.

ככל שהאמון גובר, המטפלים מבקשים מההורים לתאר, להרגיש ולספר על חוויות הילדות המפחידות שלהם. מתן מילים לחוויות שלא דוברו לפני כן פותח את לבבות ההורים והם מצליחים להיזכר בבדידות, בפחד ובצער שחוו כילדים צעירים, חסרי ישע וחסרי הגנה. בנוסף, המטפלים מבקשים מהם להיזכר ברגעים בילדותם שבהם חשו נאהבים ומטופלים – אותם "זיכרונות מלאכים" שמאזנים את "הרפאים" ומציעים נחמה ותקווה.

## מודל CPP בפעולה

דוגמה טובה לאופן שבו מודל CPP עובד עולה מהטיפול באניטה, בן זוגה ראול והתינוק אנדרס בן השלושה חודשים. אניטה ואנדרס הופנו על ידי עובד סוציאלי במרפאת הילדים בבית החולים סן פרנסיסקו, שהיה מודאג מכך שהתינוק אינו עולה במשקל ומכך שאניטה מגיעה בצורה בלתי סדירה לתורים במרפאת הילדים. לאחר שאניטה לא הגיעה לפגישות ה-CPP הראשונות, המטפלת החליטה ליצור איתה קשר בשפת האם שלה, ספרדית. אניטה הסבירה שהיא אינה יוצרת קשר כי היא חוששת מגירוש מהמדינה.

המטפלת הציעה לפגוש את אניטה וראול ביחד כדי להקשיב לחששותיהם ולתכנן כיצד אפשר לעזור להם להשיג את יעדיהם

כאנשים נפרדים, כהורים וכני זוג. אניטה דיברה על מצבם הכלכלי הבלתי יציב: היא אינה עובדת כי מסגרות הטיפול בילדים יקרות מאוד, וההכנסה של ראול אינה מספיקה כדי לכסות את הוצאות המשפחה. היא נהגה לדלל במים את הפורמולה שהתינוק מקבל כדי שכל קופסה תחזיק מעמד זמן רב יותר. במפגשים הבאים, המטפלת גילתה בהדרגה כי יש מתחים נוספים בין בני הזוג. אנדרס הוא תוצאה של היריון לא מתוכנן שהתרחש רק כמה חודשים לאחר שבני הזוג הכירו, וראול התרעם על המחויבויות החדשות שלו כאבא. הם סיפרו בבושה שהריבים שלהם כללו צעקות והתגוששויות.

## "המטפלים מבקשים מהם להיזכר ברגעים בילדותם שבהם חשו נאהבים ומטופלים – אותם 'זיכרונות מלאכים' שמאזנים את 'הרפאים' ומציעים נחמה ותקווה."

המטפלת העירה בחמלה שאניטה וראול רק החלו להכיר זה את זה כבני זוג רומנטיים כש"הושלכו" לתפקידיהם כהורים, ושההתגוששויות הללו מתרחשות לעיתים קרובות כשבני הזוג מוצפים מרוב מתח שאינם יכולים לתאר במילים. היא ייעצה להם לספר זה לזו על נסיבת חייהם לפני שהכירו, והציעה לשמש כגורם מתווך בזמן שהם מתרגלים כיצד לדבר. המטפלת גם ציינה כי אהבתם המשותפת לאנדרס היא תמריץ לשיתוף פעולה ביניהם, כדי לוודא שאנדרס מתפתח בצורה בריאה וטובה.

במהלך השנה שבה התקיים הטיפול, ההורים תיארו בכאב רב את חוויות ההתעללות הגופנית הקשות שספגו כשגדלו. שניהם חזו בפשעים אלימים ונוראיים במדינות שמהן הגיעו, ולעיתים קרובות חוו אפליה על רקע היותם מהגרים טריים. הם הבינו שגילוי החוויות המשותפות יצר ביניהם תמיכה הדדית. הם למדו להבין את הקשרים בין טראומת העבר, גורמי המתח העכשוויים והאופן שבו החוויות האלה מתגלמות כיום בריבים ביניהם וברגשות הבדידות והייאוש שהם חווים.

המטפלת גם עזרה להם בדרכים מעשיות: היא קישרה אותם עם ארגונים קהילתיים להפצת מזון, הגיעה עם אניטה לשימועים בבית המשפט וגייסה עורכת דין מומחית לענייני הגירה ללא תשלום שתעזור להם בהליכי ההגירה. משקלו של אנדרס הקטן הגיע לרמה הנורמלית ועד גיל ששה חודשים, מסלול ההתפתחות שלו נראה חיובי ובריא.

## לפגוש את הטראומה באהבה

טראומת ילדות בין אישית היא נפוצה מאוד: שני שלישים מהילדים בארה"ב מדווחים על אירוע טראומטי אחד לפחות עד גיל 16 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), ללא תאריך). לעיתים קרובות,

ההיסטוריות, החברתיות והאישיות של כל אחד, ולהתאים בדיוק את הטיפולים בבריאות הנפש שיתמכו בשלל היבטי החיים של ההורים.

הורים שלומדים להכיר את עצמם מבינים פתאום את הצרכים הרגשיים של ילדיהם הקטנים. הבושה וההאשמה העצמית משתנות והופכות להבנה ולחמלה כלפי עצמם וכלפי ילדיהם.

ראיות מחקריות תומכות בגישה הבין-דורית הזו (כפי שמתארת קטרין מונק בעמודים 30-33). מחקר שנערך לאחרונה מראה כי ילדים שנחשפו לטראומה בגיל צעיר, והשתתפו עם הוריהם בטיפול לפי מודל CPP, הפגינו הזדקנות אפיגנטית מואצת פחות – סמן מתח ביולוגי שחוזר בעיות רפואיות ופסיכיאטריות בוגרות – לעומת קבוצת ההשוואה (Sullivan et al., 2024). מחקר זה מתווסף לראיות מדעיות מקיפות שהראו כי המשפחה כולה מרוויחה כשההורים מכירים את עצמם טוב יותר. אהבתם של ההורים כלפי ילדיהם היא תמריץ חזק שמעודד אותם להתגבר על הטראומה ולהפוך את הכאב לאהבה. גילינו שכשהורים וילדים יוצרים את אותם "רגעי מלאכים" ביחד, הם בונים את האמון בעצמם ויכולים ליהנות זה מחברת זה. בני אדם זקוקים למערכות יחסים בטוחות ואוהבות, וריפוי מערכות היחסים שלהם עוזר הן להורים הן לילדים לשגשג ולהצליח לאהוב וללמוד ביחד.



תמונה: Isolde Woudstra

טראומה משפחתית היא התגלמותה של אלימות חברתית במרחב הפרטי, שמכוונת כלפי קהילות אתניות מוחלשות ומדוכאות. ייתכן שהאלימות הזו התרחשה בעבר, מתרחשת בהווה או גם וגם – למשל כאשר מהגרים נמלטים מאלימות במדינת המקור שלהם, רק כדי להיתקל בגזענות, בצרות אופקים ובשנאת זרים במדינה שאליה הגיעו. האלימות הזו מחייבת אותנו להתבונן בה דרך עדשה טיפולית המשלבת את הנסיבות

לקריאת המאמר ברשת בקרו באתר [earlychildhoodmatters.online/2025-29](https://earlychildhoodmatters.online/2025-29)

## מראי מקום

Sullivan, A.D.W., Merrill, S.M., Konwar, C., Coccia, M., Rivera, L., MacIsaac, J.L. et al. (2024). Intervening after trauma: Child-parent psychotherapy treatment is associated with lower pediatric epigenetic age acceleration. *Psychological Science* 35(9): 1062–73. DOI: <https://doi.org/10.1177/09567976241260247>.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (no date) *Understanding Child Trauma*. Available at: <https://www.samhsa.gov/child-trauma/understanding-child-trauma> (accessed October 2024).

Child-Parent Psychotherapy (2022) *CPP Dissemination*. Available at: <https://child-parentpsychotherapy.com/about/cpp-dissemination/> (accessed October 2024).

Lieberman, A.F., Padrón, E., Van Horn, P. and Harris, W.W. (2005) Angels in the nursery: The intergenerational transmission of benevolent parental influences. *Infant Mental Health Journal* 26(6): 504–20. DOI: <https://doi.org/10.1002/imhj.20071>.