

ריאיון עם בסל ון דר קולק

מחבר הספר The Body Keeps the Score



**ההורות לימדה אותי רבות
על טראומה**

בסל ון דר קולק, פסיכיאטר ומחבר רב המכר (2014) The Body Keeps the Score, הקדיש את הקריירה שלו להבנה כיצד ילדים ומבוגרים מסתגלים לאחר חוויות טראומטיות. בארבעת העשורים האחרונים הוא חוקר אם חוויות הטראומה שלנו משתנה ככל שאנחנו מתבגרים, כיצד הטראומה משנה את מוחנו והאם היא מונעת מאיתנו לפתח קשרים בריאים. בשיחה עם אליסה שטראוס הוא מדבר על המפגש בין טראומה לבין הורות בגיל צעיר, ועל מערכות יחסים בטוחות כמקור עתיר כוח להגנה בנסיבות קשות.

לפני שנצלול לתוך המחקר שלך, אשמח לשמוע אם הפרכתך להורה שינתה את האופן שבו אתה מבין את הטראומה.

נולדו לי ילדים בערך באותו זמן שבו התחלתי להתעניין בטראומה. שמתי לב לכך שחיילים משוחררים שלחמו בוויטנאם ואיתם עבדתי התנהגו לפעמים בצורה שדומה מאוד לפעטות שלי. הם חוו התקפי זעם, התקשו לישון והתפוצצו לעיתים קרובות.

זה סקרן אותי: איך ייתכן שהחיילים המשוחררים האלה מתנהגים כמו בני שנתיים? מדוע המוח שלהם נתקע ברמה של גיל שנתיים? איך אוכל להבטיח שבשהילדים שלי יגדלו, הם יוכלו לווסת את עצמם בצורה טובה יותר?

ההורות לימדה אותי רבות על טראומה, בעיקר כי אחד הילדים שלי אינו נירוטיפיקלי ואני יודע היטב כמה זמן לוקח להרגיע את המערכת שלו. אבל כל הילדים יוצאים מוויסות לפעמים, ותפקידם של ההורים הוא לטפל בזה.

אם נזכיר את המלחמה, חשבתי הרבה לאחרונה על המספר המטריד והגדל של משפחות שחיות באזורי עימות כרגע. כיצד המגורים בסביבה עם פוטנציאל טראומטי משפיעים על יכולתו של ההורה לטפל בילדים קטנים?

הדבר החשוב מכול הוא ההיקשרות של הילד או הילדה למי שמטפל בו, בעיקר בשנות החיים הראשונות. לכן, גם אם דברים נוראיים קורים לכם כילדים – אם אתם מרגישים שההורים שלכם איתכם, לטראומה יש השפעה אחרת.

ילדים מסתדרים היטב גם במצבי עימותים קשים כל עוד הם מרגישים שההורים שלהם יודעים מה הם עושים ונשארים רגועים. כל עוד ההורים יודעים לווסת את עצמם מבחינה גופנית, כך גם הילדים יודעים לעשות זאת. אבל אם ההורה נכנס ללחץ, הילדים קולטים זאת כיוון שהפיזיולוגיה שלהם מכווננת מאוד כלפי מי שמטפל בהם.

נאמר שאתם מתגוררים בדיר ציבורי בארה"ב או בעזה, ויש יריות בחוץ. אם ההורים שלכם מצליחים להישאר רגועים, אתם תרגישו שהעולם עדיין בטוח. עם זאת, סביר מאוד להניח שההורים שלכם ייכנסו ללחץ בגלל מה שמתרחש בחוץ.

נכון. ומה קורה אז?

ההורה עלול להיות בעצמו מקור למתח עבור הילד.

מה יכול לעזור להורים בוויסות עצמי בנסיבות קשות כל כך?

בסיס בטוח יכול לעזור: למשל, מערכת יחסים עם אנשים אחרים שיכולים לעזור להורים לווסת את עצמם.

“אם אתם מרגישים שההורים שלכם איתכם, לטראומה יש השפעה אחרת.”

גם תוכניות התערבות יכולות לסייע. גילינו שיוגה ונירופידבק עוזרים להורים לשרוד במצבים קיצוניים ולהצליח לווסת את עצמם. בנירופידבק אנחנו משתמשים במחשב כדי למדוד את רמת הפעילות במוח של ההורים ולעזור להם להירגע ולהתמקד, כך שיוכלו לטפל טוב יותר בילדיהם.

גם ההורים יכולים להרוויח אם נעזור לילדים לווסת את עצמם. כפי שאמר הקומיקאי סם לוונסון, “אי-שפיות היא תורשתית, אנחנו מקבלים אותה מהילדים שלנו.” לכן, אם אתם הורים לילד שנמצא בסערת נפש קשה, אם אתם תצליחו לווסת את עצמכם – גם ילדכם ישתפר בכך.

באופן הזה אנחנו יכולים לעזור גם להורים להתמודד עם ההורות שלהם. באחת מתוכניות ההתערבות שלנו אנחנו מכניסים להורה מיקרופון קטן לאוזן ונותנים לו הוראות איך

לפעול עם הילדים בצורה גופנית. למשל: "למה שלא תיגע בכתף של הילד?" או: "אולי כדאי שתתרחק טיפה?" אפשר ממש ללמד אנשים להתכוונן גופנית טוב יותר לילדים שלהם.

עם זאת, כשהורה יש טראומה קודמת, הכול עלול להיות קשה יותר. הורים וילדים שלומדים להתכוונן זה לזה יכולים לחוות את ההדדיות וההרמוניה ביניהם באופן גופני ממש. כשאנחנו משחקים ביחד, אנחנו מרגישים מתואמים וחווים תחושת חיבור ושמחה – למשל, כשהורה מדגדג את בטנו של התינוק והם מצחקקים ביחד. כיוון שקשר והתכווננות אנושיים הם מעיין בלתי נדלה לוויסות עצמי גופני, הורות מכווננת קשורה גם לוויסות רגשי טוב יותר אצל ההורים.

מה קורה במשפחות שבהן יש הורה עם טראומה שאינה מטופלת?

במצבים כאלה עולים דפוסים תת-קרקעיים שפועלים באופן הידודי. אם שעברה התעללות מינית, למשל, עלולה לחוות את נושא המיניות או האינטימיות כמטריד ולהיסגר.

כשישנה בעיה באינטימיות, הילדים קולטים זאת. הילד לומד להימנע מאינטימיות בעצמו, ולא באופן קוגניטיבי, במודע, אלא באמצעות שיקוף. ככלל, ילד להורה בטרומה שחסם את עצמו מהעולם עלול להרגיש ש"אבא שלי לא באמת אוהב אותי", ש"בטח משהו לא בסדר איתי", או ש"חייבת להיות סיבה לכך שאמא שלי לא שמה לב אליי". תינוק, למשל, עלול להיות נרגז ותובעני מאוד או להפך, להיות שקט ומכונס יותר בעצמו. הילדים עשויים לחשוב שהתנהגות ההורה נובעת מכך שהם עשו משהו רע. התחושה הזו מעצבת את המוח והאיברים שלהם כדי שיוכלו לחזות את העתיד ולהתכוון אליו, כיוון שהמוח שלנו מתאים את עצמו לחוויות שאנחנו חווים.

"הורים וילדים שלומדים להתכוונן זה לזה יכולים לחוות את ההדדיות וההרמוניה ביניהם באופן גופני ממש."

כיצד הורים עם טראומה שאינה מטופלת חווים את ההורות?

טראומה מתבטאת בדרך כלל בתחושת עצבנות או היסגרות בתגובה לגירויים סנסוריים. כל מי שאני מכיר שהצליח להימלט ממקתפת הטרור במרכז הסחר העולמי היה רגיש לרעשים.

התגובות האוטומטיות של הגוף הן עצבנות ומתח. מחקרי הטרומה מראים כי הגוף מגיב למצבים בהווה כאילו חייב בסכנה, אף שהם אינם מסוכנים באופן אובייקטיבי.

הזכרת את מרכז הסחר העולמי. האם התגובה הטרומטית לאסון קולקטיבי שונה מהתגובה בה לחוויה טראומטית פרטית ומבודדת יותר, למשל התעללות בילדות?

יש הבדל גדול ביניהן. במקרה של טראומה קולקטיבית, לעיתים קרובות ישנו אינסטינקט טבעי שמקרב בין אלה שורדי האסון. מצבים כמו מלחמה או אסונות טבע יכולים להפוך למשהו שמעניק לנו משמעות, מעורר בנו את ההשראה ליצור קהילה ועוזר לאנשים להתקרב ולדבוק זה בזה. במובן מסוים, מצבים כאלה גורמים לאנשים להיות טובים יותר.

מצד שני, טראומה משפחתית נוטה לעטוף את עצמה בסודיות ובבושה ולכן היא מסוכנת יותר. אם ההורה הוא המקור לטראומה, ייתכן שהילד יעמיד פנים שהטראומה אינה קיימת כשהוא נמצא בקרבת אנשים אחרים, אף שברור שמהו מתרחש. לפעמים אירועים כמו מתקפת 11 בספטמבר עשויים להיות טראומטיים פחות ממה שהם שמתרחש במערכת הביתית, כיוון שאלה אירועים שמחברים בין אנשים ולא מקור לבושה.

כיצד המעבר להורות מתקשר לכל מה שדיברנו עד כה? האם ההורות עלולה להעלות לפני השטח טראומות ישנות שהודחקו לפני זמן רב, או מנגנוני התמודדות שאינם בריאים?

מבחינה מסוימת, כולם חווים מחדש טראומות ישנות או קונפליקטים פנימיים כשהם נהיים הורים. הולדת ילד היא חוויה עמוקה מאוד שבאמת מציפה חוויות רבות מעברנו – לא בהכרח בזיכרונות אלא יותר כתגובות.

העובדה שיש לנו יצור חי חדש בחיים משנה את הכול לחלוטין. אי אפשר להמשיך בחיים כמו תמיד, כי לפתע פתאום יש יצור קטן שתלוי בנו לחלוטין. זה עלול לעורר סוגיות שונות לגבי תלות או תחושות מחנק והצפה תמידיות.

הורות היא עבודה קשה מאוד, ואם להורה יש היסטוריה של התעללות, אם הוא גדל בתחושת סכנה או עם הורים שאינם מתפקדים, עלול להיות לו קשה מאוד ליצור קשרים אישיים עם אנשים שיכולים לספק לו תמיכה. הדבר רלוונטי במיוחד לאנשים שחיו בתנאי מלחמה, שאינם יודעים על מי הם יכולים לסמוך. ככלל, ככל שחוונו יותר טראומה בחינוך, כך קשה לנו לדעת על מי לסמוך שיעזור לנו לטפל בילדים שלנו.

ישנן תוכניות התערבות שזו מטרתן בדיוק. הן מלמדות את ההורים ואת מי שסביבם לשחק עם ילדיהם, להחזיק אותם ולהתכוון אליהם. זאת ועוד: הן עוזרות להורים לתמוך בהורים אחרים, ובו בזמן הן מלמדות אותם לתמוך בילדיהם.

“הולדת ילד היא חוויה עמוקה מאוד שבאמת מציפה חוויות רבות מעברנו.”

בעזרת התמיכה והמשאבים הנכונים, ודרך מערכות יחסים בטוחות ומכוונות עם הילדים, ההורים יכולים לכתוב מחדש את הנרטיבים של ילדותם שלהם, לרפא את עצמם וגם לטפח את ילדיהם.

נוסף על כך, היסטוריה של טראומה משמעה לפעמים שהבכי של הילד עלול להיות מטריד אף יותר, והזדקקות של תינוק קטן עלולה להיות טריגר חזק מאוד. לפעמים זה האופן שבו מתחילה האלימות במשפחה. הורה בטרומה שאינו מצליח לנחם או להרגיע את ילדו עלול לפנות לאופן פעולה אחר.

כיצד נוכל לתמוך טוב יותר בהורים עם טראומה קודמת?

תמיכה פעילה בהורות יכולה באמת לשנות את המצב. למשל, תמיכה מצד סבא או סבתא, שכנה או מישהו אחר שיכול להשתלט על העניינים כשהמצב מחריף. עלינו לעזור להורים צעירים להרגיש שהם יכולים לסמוך על אחרים שיעזרו להם וליצור את הקשרים הללו.

לקריאת המאמר ברשת בקרו באתר earlychildhoodmatters.online/2025-30

מראי מקום

Van der Kolk, B. (2014) *The Body Keeps the Score: Brain, mind and body in the healing of trauma*. New York: Penguin.