

## תרפיה במוסיקה עם פגים והוריהם – CoPE with Music

איך לפתח את התקשורת אצל התינוק הפג שלך ולדאוג לקשר בריא?

ההבשלה הביולוגית של תינוק בזמן היריון מאפשרת לאימהות לחוות תהליך רגשי מקביל של הבשלה והכנה להורות<sup>i</sup>. במקרה של לידה מוקדמת, תהליך ההבשלה נעצר בפתאומיות ואימהות לתינוקות שנולדו טרם זמנם, צריכות להתעמת עם שלושה קשיים עיקריים:

(1) **המישור הפיזיולוגי** כלומר ההתאוששות הפיזית הנדרשת כתוצאה מהלידה המורכבת.

(2) **המישור הסביבתי** הבא לידי ביטוי בכך שמחלקת פגים בבית החולים, אפילו כשהפג אינו בסכנת חיים, נחוות כסביבה מאיימת ומשתקת<sup>ii</sup> ולמעשה מי שממלא את מקומה של האם הינם הרופאים, האחיות והמכשור הרפואי<sup>iii</sup>.

(3) **המישור הרגשי** שמתגלם בטרואמת הלידה המוקדמת וחוסר הוודאות לגבי הישרדותו של התינוק, אשר מעוררת תחושות של פחד, אשמה, אובדן ואבל<sup>iv</sup>. עבור האם, ההתמודדות עם לידת תינוק בטרם עת נחוות כמשבר ועלולה לעמת אותה עם תחושות עצבות, דיכאון חוסר מסוגלות, חוסר כשירות, תחושת כישלון בטיפול בתינוקה ואשמה<sup>v</sup>. לעיתים תחושות אלה מערערות את מצבה הנפשי של האם בטווח הארוך, והוכחו כפוגעות בהתפתחות התינוק ובהתקשרות אם-תינוק<sup>vi</sup>.

המשמעות היא שכאשר מתרחשת לידה מוקדמת, מצבו הפיזי של התינוק ומצבה הפיזי-נפשי של האם ישפיעו על איכות ההתקשרות הראשונית והאם עלולה לחוות קושי רב יותר ברכישת שליטה, בקיאות ומסוגלות עצמית ביחס למשימות ההוריות<sup>vii</sup>. הדבר הזה עלול ליצור מעגל קסמים שבו תחושות שליליות של האם, עלולות להוביל לפגיעה בתהליך ההתקשרות, שעלול בתורו להוביל לפגיעה בהתפתחות של התינוק, שעלול להעצים את התחושות השליליות של האם וכן הלאה. **כאשר תהליך ההתקשרות נפגע, כשלים עתידיים עלולים להיווצר. כשלים אלו, אם לא יטופלו, עלולים להיות נוכחים לאורך כל חייו הבוגרים של התינוק. למשל, פגיעה ביחסים הבינאישיים, ביטחון עצמי נמוך ונטייה ללחץ ותפקוד נמוך במצבי דחק.**

יתרה מכך - נכון להיום התינוק הפג נמצא במרכז העניינים גם בתקופת האשפוז בפגייה וגם לאחר חזרתו הביתה, ונשאלת השאלה היכן מקומה של האם בסיטואציה המורכבת הזו והאם ניתן לה המענה הרגשי שהיא כה זקוקה לו בתקופה קשה זו. מתוך המחקר המעמיק והשיחות הרבות שניהלתי עם אימהות שחוו את הטרואמה הזו, כל אחת ואחת מתארת את התקופה של החזרה הביתה כתקופה קשה עם חסך בתמיכה רגשית, כאשר היא לא תמיד יודעת איך להתמודד עם טיפול בסיסי בתינוק, ומרגישה קושי ליצור את הקשר הראשוני שכ"כ ייחלה לו עם התינוק שלה.

את כל זה ניתן למנוע באמצעות מודל טיפולי חלוצי וייחודי שנבדק מחקרית, שנקרא **CoPE with music**.  
CoPE הוא קיצור של *Communicative Parental Efficacy* כלומר "מסוגלות הורית תקשורתית".  
המונח הזה מבטא את יכולתה של האם לתקשר עם תינוקה (בעזרת המוסיקה), אך לא פחות חשוב –  
את האמונה ביכולתה לעשות זאת.

בשביל ששני הפרמטרים הללו יוכלו להתקיים יש לשים את האם במרכז העניינים – ולתת מקום לעיבוד  
הטראומה של ההריון, הלידה, האשפוז והחזרה הביתה. הטיפול במצוקותיה של האם, יחד עם העבודה  
על השפה המשותפת עם התינוק, יניבו תהליך התקשרות בריא יותר.

#### המודל הטיפולי – CoPE with Music

התהליך כולל סוגי התערבויות שונים המיועדים ל-3 צרכנים – האם, התינוק והדיאדה. הוא מורכב משילוב  
של עבודה פסיכותרפויטית יחד עם עבודה מוסיקלית, כאשר המטרה שלו היא להביא למצב שבו האם  
והתינוק 'מדברים' אחד עם השני בשפה משותפת וייחודית רק להם.

הייחוד של מודל CoPE with Music הוא בשילוב של וונטילציה תרפויטית ורבליית וטיפול במוזיקה  
לאימהות ופגים אחרי השחרור מהפגייה, שילוב שלא קיים כיום במודלים אחרים. שילוב זה של גישות  
טיפוליות ועיתוי טיפולי לאוכלוסייה זו מעניק חזרה חווייתית ואמיתית למדיה הכי טבעית של אם-תינוק:  
ה-being, שנשלל מהם עקב הלידה המוקדמת והאשפוז בפגייה.

מודל CoPE with Music נבדק מחקרית והוכח כמיטיב עם מצבן של האימהות, הפגים והקשר ביניהן.  
הטיפול במוזיקה, הידוע כתורם להתפתחותם של תינוקות ופגים, יחד עם ההתמקדות באם ושבירת  
המעגל השלילי, עוזרים להפוך סיטואציה קשה עם השלכות עתידיות להתחלה של קשר חיובי ובריא,  
שמביא תוצאות גם שנים קדימה.

---

<sup>i</sup> Spielman & Taubman-Ben-Ari, 2009

<sup>ii</sup> Lau & Morse, 2003

<sup>iii</sup> Zimmer, 2004

<sup>iv</sup> Jotzo & Poets, 2005

<sup>v</sup> Bennett, 1988, Singer et al., 1999, Zimmer, 2004, Goutaudier, Lopez, Se'journe', Denis,  
& Chabrol, 2011

<sup>vi</sup> Baum, Weidberg, Osher & Kohelet, 2012

<sup>vii</sup> Pennell, Whittingham, Boyd, Sanders & Colditz, 2012