

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

זיכרונות ילדות מוקדמים:

נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום

עורך-אורח: ד"ר אמיתי המנחם

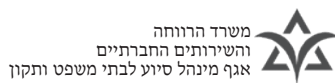
כרך כ"ה • גיליון 45-46

תמוז תשע"ז – כסלו תשע"ח – יוני-דצמבר 2017

יוצא לאור על ידי:



בשיתוף עם:



תרפיה במוזיקה וזיכרונות ילדות

דורית אמיר

תקציר

אדם צובר זיכרונות מכל תקופות חייו, זיכרונות שמשפיעים על עיצוב זהותו, אישיותו ודרכו, בעיקר בשנות בגרותו. זיכרונות ילדות חיוביים, שליליים וטראומטיים משפיעים על חייהם של אנשים מבוגרים הן באופן מודע והן באופן לא מודע, ופעמים רבות הם מהווים מפתח להבנת עולם הנפש ומערכות יחסים בעבר, ובכך משפיעים על ההווה והעתיד. מאמר זה עוסק בשני נושאים עיקריים: מוזיקה כמעלה זיכרונות ילדות וזיכרונות ילדות מוזיקליים. זיכרונות ילדות הם זיכרונות אישיים שמהווים פסיפס של תמונות, קולות, צלילים, שירים ומנגינות, ריחות, טעמים, סיפורים ורשמים שעיצבו את השנים הראשונות שלנו כבני אדם ונטמעו בנו במהלכן. זיכרונות מוזיקליים הם זיכרונות הקשורים ליצירות או שירים מסוימים, כלי נגינה, הופעות ומורים למוזיקה שהאדם יצר אתם קשר אישי משמעותי, והם השפיעו משמעותית על התפתחותו, עיצוב זהותו ודרך חייו. לשני הנושאים יש מקום חשוב בתרפיה במוזיקה, במיוחד בעבודה עם מבוגרים וקשישים. החוויה המוזיקלית שמתהווה באמצעות אלתור, שירה, כתיבת שירים והאזנה למוזיקה מאפשרת ליצור קשר עם מקום פנימי יצירתי ומשחקי, להתמודד עם זיכרונות טראומטיים ובד בבד להיזכר באירועים מוזיקליים מהעבר שנחו כטובים ומרגשים. במאמר אתאר ארבע טכניקות עבודה שמשמשות להעלאת זיכרונות ילדות בתרפיה במוזיקה: אלתור, הקשבה למוזיקה, כתיבת שירים ופרזנטציה מוזיקלית, ואביא דוגמאות קליניות להמחשת הדברים מתוך חדר הטיפול במוזיקה.

מילות מפתח: תרפיה במוזיקה, זיכרונות ילדות, זיכרונות טראומטיים, זיכרונות ילדות מוזיקליים

זיכרונות ילדות ומשמעותם

זיכרונות ילדות הם זיכרונות אישיים שמהווים פסיפס של תמונות, קולות, צלילים, שירים ומנגינות, ריחות, טעמים, סיפורים ורשמים שעיצבו את השנים הראשונות שלנו כבני אדם ונטמעו בנו במהלכן. זיכרונות ילדות קשורים בכל חמשת החושים – זיכרונות חזותיים ושמיעתיים וזיכרונות של טעמים, ריחות ומגע הקשורים באירועים מהבית ומהסביבה שבה עברו על האדם שנות ילדותו (Clark, 2008). רוב בני האדם זוכרים סיפורים שסופרו להם לעת ערב על ידי אחד ההורים, שירים שהושרו ומנגינות שנוגנו בבית על ידי אחד ההורים, סבים או סבתות, אחים או אחיות, על ידי הגננות בגן הילדים, המורות בבית הספר ובהופעות בכיתות הראשונות של בית הספר. בני אדם מבוגרים נזכרים במשחקים ששיחקו עם חברים בבית ובחוץ ובאירועים חברתיים ופוליטיים שהשאירו עליהם את רישומם ונטמעו בתאי הזיכרון במוחם.

זיכרונות ילדות מהווים חלק בלתי נפרד מהתפתחות העצמי, משמעותיים לעיצוב האישיות ועולם הערכים (Conway & Pleydell-Pearce, 2000) ותורמים לעיצוב

זהותו של האדם (Hirst, 1994). אדיס וטיפט (Addis & Tippet, 2004) חקרו את הקשר בין אבדן זיכרונות אוטוביוגרפיים הקשורים לילדות ולבגרות קדומה לבין שינויים בתחושת הזהות. ממצאי המחקר תומכים בתפקיד החשוב שיש לזיכרונות אוטוביוגרפיים של בגרות מוקדמת בעיצוב הזהות, ומצביעים על כך שאבדן זיכרון אוטוביוגרפי משפיע על הזהות. לעתים הזיכרונות צלולים ובהירים, רוקמים תמונת חיים מלאה ומהווים בסיס רגשי טוב להתפתחות המשאבים הרגשיים, לצמיחה ולהעצמה. לעתים הפסיפס מחורר ומטולא, מכיל שבירי זיכרונות, ללא רצף, ומהווה עדות לסיפור חיים הטומן בחובו משברים, טראומות, פחדים וחרדות, שמונעים התפתחות טובה וצמיחה. טיפול נפשי הוא המקום המתאים לחשוף זיכרונות מודחקים, להתבונן בהם ולעבד אותם, על מנת לשמר ולחזק את הזהות.

לבני האדם זיכרונות חיוביים וזיכרונות טראומטיים ושליילים. זיכרונות חיוביים מכילים פרטים תחושתיים הקשריים. ליבי, אייבך וגילובין (Libby, Eibach, & Gilovich, 2005) מצאו שאנשים בעלי ערך עצמי גבוה מפעילים מחדש זיכרונות חיוביים לעתים קרובות יותר מאשר אנשים בעלי ערך עצמי נמוך. לדבריהם, זיכרונות ילדות חיוביים עשויים לשמש מקור לפתרון בעיות בהווה ומדריך לפעולות שאנו מבצעים בהווה ובעתיד, וניתן ואף רצוי להשתמש בהם על מנת ליצור מודלים התנהגותיים מוצלחים ומדרג ערכים. קונווי ופלידל-פירס (Conway & Pleydell-Pearce, 2000) מצאו שניתן לראות קשר בין זיכרונות ילדות חיוביים לבין התנהלות חברתית יעילה, ולהפך.

היזכרות בהישגים מהעבר כמו גם בכישלונות משפיעה על התפיסה וההרגשה העצמית (D'Argembeau & Van der Linden, 2008). נמצא שזיכרונות שליליים נעלמים מהר יותר מאשר זיכרונות חיוביים בעלי אותה חשיבות ומאותה תקופה (Walker, Vogel, & Thompson, 1997). בטיפול נפשי אדם יכול ללמוד מהיזכרות באירועים שליליים, וכך לעשות החלטות טובות יותר בעתיד (D'Argembeau & Van der Linden, 2008). עם זאת, היזכרות תקופה באירועים שליליים עלולה להוביל להתפתחות תנאים שאינם מעודדים הסתגלות. מצב רוח רע עלול לעתים לצבוע את מצב הרוח של הזיכרונות ולהוות מרכיב מפתח בהתפתחות תסמיני דיכאון (Wessel & Wright, 2004). אצל קשישים בריאים ודמנטיים כאחד, זיכרונות חיוביים, במיוחד מהעבר הרחוק, מהווים מעין שמיכה עוטפת, מנחמת ונוסטלגית, שמעניקה ביטחון ומאפשרת התרפקות על העבר. גם קשישים שלא נוטים לזכור את החוויות הבונות והמעניקות תקווה, יכולים ללמוד לשחזר אותן במהלך טיפול ולהאיר צמתים מעצימים בחייהם (כצנלסון, 2014).

אדלר (2009), מייסד הפסיכולוגיה האינדיווידואלית, פענח את נפש האדם באמצעות זיכרונות ילדות. אדלר האמין בעקרון הבחירה החופשית וטען שכל אדם יכול לבחור את הפרשנות שאותה הוא מעניק למציאות, ובכך ליצור את המציאות שבה הוא חי. שריג (2016) טענה שפעמים רבות בני האדם מפרשים חוויות מהילדות כרגעים קשים ואף טראומטיים, וכשהם חווים חוויות דומות כמבוגרים, הם מפרשים חוויות אלה באופן דומה לפרשנויות שנתנו להן כילדים. פרשנויות אלה מכתיבות

את המציאות העכשווית. בטיפול נפשי מנסים להבין את הפרשנויות שניתנו בעבר ולהציע פרשנויות חדשות, שתיצורנה מציאות אחרת, המותאמת יותר לחיים של המבוגר; כשהאדם משתנה, המציאות שלו משתנה.

דרייקורס (1978) פיתח את תאוריית הפסיכולוגיה האינדיוידואלית של אדלר לגישה מעשית והסביר כי זיכרונות קשורים קשר הדוק לסגנון חיים. כשאדם נמצא בטיפול, עושה שינוי בסגנון חייו ומאמץ השקפה חדשה על חייו, זיכרונותיו יכולים להשתנות. לטענתו, ניתן להגיע לניסוח בהיר של סגנון החיים של המטופל בעזרת חקירת המערך המשפחתי שלו, מעמדו וקשריו עם יתר בני משפחתו במשך השנים המעצבות של חייו. חקירה זו חושפת את שדה ההתנסויות הראשון שלו, את הנסיבות שבהן פיתח את התכונות והנטיות האישיות שלו, את מושגיו ואמונותיו בקשר לעצמו ולזולתו, את עמדותיו היסודיות ואת גישתו כלפי החיים. כל אלה מהווים בסיס לאופיו ולאישיותו. בטיפול, לאחר שנערכה היכרות עם המערך המשפחתי, אפשר להבין מתוך זיכרונותיו המוקדמים של המטופל את המסקנות שהסיק באותן נסיבות. מתוך מילויני החוויות שעוברות עלינו בילדותנו המוקדמת, הסביר דרייקורס (Dreikurs, 1967), אנו זוכרים רק את אלו המתאימות לנקודת הראות שלנו על החיים. לכן גם אם הזיכרונות נראים לכאורה שונים, הריהם משלימים זה את זה, ולעולם אין סתירה ביניהם. רק כאשר האדם משנה את סגנון חייו במהלך הטיפול, משתנים גם זיכרונותיו, בהתאם להשקפתו החדשה על החיים.

זיכרונות ילדות מוזיקליים

זיכרונות מוזיקליים הם זיכרונות הקשורים בהקשבה לסוגים שונים של מוזיקה שהשאירו את חותמם על האדם ובחוויות הקשורות באירועים מוזיקליים שנערכו בעבר, כגון: נגינה של יצירה מסוימת, קונצרט, או הופעת מקהלה. זיכרונות אלו יכולים להיות מוקדמים מאוד, אם כי נמצא שהם אינם הזיכרונות המוקדמים ביותר שמבוגרים זוכרים (Krojsgaard, Kingo, & Berntsen, 2015). הם בראש וראשונה זיכרונות שמיעתיים – שירים ששמענו בהיותנו קטנים, ואנו זוכרים אותם – אבל הם אינם רק כאלו; כשמבוגר שומע שירי ילדות הוא נזכר פעמים רבות בעברו ואף רואה בדמיונו את המקום שבו שמע את השיר, נזכר עם מי היה באותו זמן, מה עשה ומה הרגיש, ועולים בו טעמים וריחות מאותו מקום. בכל הגילים, המוזיקה מהווה צורת הבעה רגשית ותקשורת בסיסית ואמצעי שדרכו בני אדם משתפים אחרים בתחושותיהם, כוונותיהם ומשמעויותיהם (Hargreaves, 2002).

הטעם המוזיקלי מתפתח כבר בילדות ומעצב במידה רבה את חייהם הרגשיים והחברתיים של הילד והמבוגר (Ruud, 1997). בבית נורמטיבי, תקופת הילדות משופעת בדרך כלל במוזיקה. הצלילים הראשונים שהרך הנולד שומע הם ממוביילים מעל מיטתו ומצעצועים מגננים שבהם הוא משחק. הוריו, אחיו או סבו וסבתו שרים לו שירים, במטרה לעודד אכילה, הירדמות, ערנות פעילה או רגיעה. בבית, בגן

ובשנות בית הספר הראשונות הילד מתנסה בהפקת צלילים במגוון כלי הקשה, כלי נשיפה קטנים, כגון משרוקיות וצפצפות למיניהן, וכלי מקלדת שנמצאים בסביבה שבה הוא חי. הורים רבים שולחים את הילדים הקטנים לחוגי מוזיקה לגיל הרך, שם הם מתנסים בכלי נגינה שונים ויוצרים מוזיקה.

זיכרונות מוזיקליים מהילדות יכולים להיות חיוביים ושליליים. זיכרונות חיוביים מהילדות קשורים בדרך כלל לקשר מוזיקלי-רגשי מכיל ותומך שהתקיים בין תינוק להוריו ולהתנסויות מוזיקליות שנתנו לילד תחושה טובה ועזרו לקשריו החברתיים. כשאנשים מדברים או כותבים על הזיכרונות המוזיקליים הראשונים שלהם, לעתים קרובות עולים זיכרונות של הורים או סבים וסבתות ששרו וניגנו להם שירי ערש בילדותם. השירים הללו יצרו תחושה של הכלה ותמיכה במסגרת של קשר עם אנשים משמעותיים. לעתים קרובות השיר יוצר זיכרונות של האיש מאחורי השיר, ובכך הוא הופך ברבות הימים להיות סמל לאמון (Ruud, 1997). חלק חשוב מפעילות מוזיקלית זו הוא שהילד "נראה" על ידי המבוגר. הוא מקבל את מלוא תשומת הלב של המבוגר, העברה (transference) שקוהוט כינה "הנצנוץ בעין" (the gleam in the eye) של האחר (Kohut, 1977), העברה שעוזרת לילד להרגיש בבית (Ruud, 1997). מודעות לתחושות היא חלק חשוב ממודעות עצמית ומעיצוב אישיותו של הילד. מכאן ניתן להסיק שנוכחות מוזיקה בילדות מהווה גורם משמעותי בעיצוב אישיותו וזהותו של האדם.

התנסויות מוזיקליות בלתי נעימות, כגון: מורה ללימוד כלי נגינה קפדן מדי או הישגי מדי, הורים לוחצים, הדוחפים את ילדם לנגן על כלי מסוים לפי רצונם, ולא לפי רצון הילד, חרדת במה בהופעה כסולן בפני קהל, מורה לריתמוזיקה בגן הילדים שמתעלמת מילד מסוים או מבקשותיו או יצירה מסוימת שהקשבה לה או נגינה שלה גורמות לחרדה, עלולים לגרום לחוויה שלילית שתשאיר את רישומה לאורך ימים. מכאן חשיבותם הרבה של זיכרונות מוזיקליים בטיפול. באמצעות הקשבה לשירי ילדות ונגינה על מגוון רחב של כלי נגינה, המטופל (כמו גם המטפל) יכול להיזכר במצבים שונים שבהם שמע את השיר, בתחושותיו בנוגע לאירועים מוזיקליים שליליים ובקשרים שלו עם עצמו ועם אחרים, לרכוש תובנות משמעותיות בנוגע לחייו בהווה ולקבל החלטות הקשורות לעתיד.

שירים, מנגינות ויצירות מוזיקליות מהווים חלק בלתי נפרד מזיכרונות אוטוביוגרפיים. שירים פופולריים משחקים תפקיד בזיכרון אוטוביוגרפי במשך חמישה עשורים של חיים (Platz, Kopiez, Hasselhorn, & Wolf, 2015). אירועים רבים במהלך החיים קשורים קשר הדוק למוזיקה, ולכן זיכרונות מוזיקליים יכולים לעזור להעלות למודעות אירועים וחוויות שעשויים להיות מפתח להבנת אישיות האדם, התפתחותו הרגשית והחברתית וערכו העצמי.

תרכיה במוזיקה וזיכרונות ילדות

בטיפול במוזיקה, במיוחד עם מבוגרים וקשישים, ניתן מקום נרחב לזיכרונות ילדות ולזיכרונות ילדות מוזיקליים. אלתור, נגינה והקשבה לקטעי מוזיקה ספציפיים, כגון

שיר שהושר בילדות או יצירה שהושמעה בבית או בגן הילדים, יכולים לגרות ולחשוף זיכרונות ילדות חיוביים, משמחים או שליליים וטראומטיים. פעמים רבות נחשפים בטיפול זיכרונות כואבים מאירועים שקרו בעבר, ובתרפיה במוזיקה ניתן לעודד ביטוי מוזיקלי ומילולי של זיכרונות אלה, על מנת להתמודד אתם. הזיכרונות באירועים מוזיקליים חיוביים מתקופת הילדות יכולה לאזן את הזיכרונות הקשים, לתמוך במטופל ולעודדו בשעותיו הקשות.

טכניקות עבודה

בטיפול במוזיקה נעשה שימוש במוזיקה חיה – אלתורים ונגינה של יצירות, שירים ומנגינות על ידי המטופל והמטפל, ובמוזיקה מוקלטת – השמעת דיסקים או הקשבה לנגנים ובהם יצירות, שירים ומנגינות שהמטופל רוצה לשמוע או להשמיע. זאת על מנת ליצור דימויים ואסוציאציות הקשורים לתקופות חיים שונות, לחשוף זיכרונות, לעבד אותם ולנסות לשנות את התפיסה ביחס אליהם, על מנת להגיע לאיכות חיים טובה יותר.

אלתור

בעזרת מוזיקה חיה (אלתור או נגינת יצירות קיימות), המטופל יכול להיזכר בצלילים מילדותו או לדמיין צלילים שהיו קשורים למצב, לאירוע מסוים או לחלום שחלם בעבר, ולנגןם "כאן ועכשיו". המטפל והמטופל יכולים לאלתר ביחד מוזיקה שתגרה את המטופל לראות דימויים מסוימים הקשורים לעברו, על מנת שיוכל לחקור אותם. האלתור המוזיקלי יכול לייצג אירועים וחוויות מהעבר. לעתים המטופל מקשיב לאלתור המוקלט שלו ומעלה תוך כדי הקשבה אסוציאציות חופשיות, דימויים וזיכרונות. הדבר יכול להיעשות גם תוך כדי אלתור (אמיר, 1999). בראייה פסיכודינמית, אלתורים הנוצרים על ידי המטופל לבד או עם המטפל הם כלי לגירוי רגשות, רעיונות, דימויים, פנטזיות, זיכרונות, אירועים ומצבים הקשורים לקונפליקטים או טראומות של המטופל. אלה מובעים ומעובדים במוזיקה ובמילים (Amir, 1999; Priestley, 1994; Tyson, 1981).

באמצעות טכניקות חקירה אנליטיות אפשר לכוון את המטופל להגיע לזיכרונות ילדות מוקדמים, להבין את משמעותם, ואם יש צורך בכך – להתמודד אתם. הטכניקות כוללות שימוש במילים ובצלילים לשם חקירת העולם הפנימי של המטופל ויצירת פריצת דרך לתובנות ולצמיחה. האלתורים נחווים ברמה המוחשית כחווייה צלילית מוזיקלית, וברמה הסימבולית – כמייצגים רבדים לא מודעים שבתודעה וכמאפשרים חקירת רגשות מודחקים. אלתורים בעלי נושא מוגדר מקבלים את משמעותם לא רק מהקשרים שיש בין מרכיבים מוזיקליים במוזיקה עצמה (לדוגמה כיצד חווים עצמה ומהירות גבוהים מאוד או נמוכים מאוד, קצב קבוע או כזה שמשתנה כל הזמן), אלא גם מהקשרים שבין המוזיקה והמרכיבים המוזיקליים לבין רעיון בעל תוכן מסוים; לדוגמה, אלתור בפסנתר שמורכב מאשכולות (clusters) של צלילים המנוגנים על המקלדת הלוח ושוב בעצמה חזקה, יכול לסמל עולם פנימי

כאוטי מבחינה רגשית. העלאתם של תכנים למודעות נעשית באמצעות הצלילים ובאמצעות עיבוד מילולי של הדברים. התובנות קיימות בשני המישורים (המוזיקלי והמילולי). דוגמאות לטכניקות אנליטיות: אלתור על נושא מסוים, בקשה מהמטופל להתרכז בקריאת ספר בעודו מאלתר על הפסנתר, על מנת להסיח את דעתו ממה שידי ואצבעותיו עושות, אלתורים השלכתיים קצרים וסיפור חיים מוזיקלי (אמיר, 1999). השימוש בטכניקות אלה יכול להוביל באופן ישיר ללא-מודע. יונג (Jung, 1968) תיאר את המודע כמקום ששוררים בו סדר וארגון, בעוד הלא-מודע הוא כאוטי באופיו. בדרך כלל, ככל שהאלתור של המטופל מתקרב ללא-מודע, הוא מתחיל להיות כאוטי, מבולבל ואימפולסיבי. האלתור יכול להעלות דימויים ותמונות מטושטשות של אירועים טראומטיים, כמו: ניצול מיני, מוות במשפחה או ילדות בצל השואה, ולחשוף את הטרומה. דוגמה לאלתור כחושף אירועים טראומטיים מהילדות תובא להלן, בתיאור המקרה של ליזי.

מוזיקה מוקלטת

כשעובדים עם מוזיקה מוקלטת, המטופל שוכב או יושב בתנוחה נוחה ורפויה, מקשיב למוזיקה ומאפשר לה להיכנס לעולמו הפנימי ולגרות העלאה של דימויים, אסוציאציות וזיכרונות. לעתים המטופל בוחר את המוזיקה שהוא רוצה להקשיב לה בטיפול, ולעתים המטפל הוא שבוחר את המוזיקה שמתאימה לדעתו לעבודה עם מטופל מסוים. המוזיקה הנבחרת יכולה להיות מוכרת למטופל או לא מוכרת לחלוטין, בהתאם למטרות הטיפול ולדעת המטפל (אמיר, 1999; Bruscia, 2010). פעמים רבות עולים זיכרונות מתקופת הילדות, מוכרים אך גם מודחקים, חיוביים ושליילים. סאמר (Summer, 1990) סיווג דימויים העולים בעבודה בטכניקת ה-GIM (The Bonny method of Guided Imagery and Music) לארבע רמות¹, והסבירה שהרמה הפסיכודינמית כוללת זיכרונות מודחקים, קונפליקטים אישיים ובין-אישיים ותובנות בנוגע אליהם. ברמה זו המטופלים מתמודדים עם מערכות יחסים ראשוניים באמצעות דימויים מוחשיים (דימוי של ההורה) או סימבוליים (דימוי חפצים שמהווים סימבול להורה). דוגמה לעבודה עם זיכרונות ילדות מודחקים, תוך כדי הקשבה למוזיקה מוקלטת שהמטופלת בחרה, תובא להלן, בתיאור המקרה של מיכאלה.

כתיבת שירים

באמצעות כתיבת שירים בטיפול במוזיקה אפשר לעבד זיכרונות ילדות חיוביים ושליילים. שיר הוא צורת כתיבה תמציתית ומארגנת, וכתיבתו יכולה לתת למטופל תחושה של שליטה. השליטה מושגת בכך שאת השיר אפשר לשנות הן במהלך כתיבתו והן כשהוא כבר קיים. השיר מארגן את החומר הרגשי וממקד אותו, ובכך

1 סאמר סיווגה את הדימויים שעולים בטכניקת ה-GIM לארבע רמות: הרמה האסתטית-אבסטרקטית, הרמה הפסיכודינמית, הרמה הפרה-נטלית והרמה הטרנס-פרסונלית (Summer, 1990).

הוא מהווה אובייקט מעבר שמאפשר להתמודד עם חרדה (פרנק-שוובל, 1997). שיר הנכתב ב"כאן ועכשיו" על ידי המטופל בעצמו או בעזרת המטפל הוא בבחינת תהליך שיש בסופו תוצר מוגמר הנותן צורה מוחשית ותוקף להוויה הפנימית (אמיר, 1999). שירים יכולים להיות הצהרות רבות-עצמה שאינן ניתנות לביטוי במוזיקה לחוד או במילים לחוד. את השיר אפשר לבצע גם מחוץ לחדר הטיפול. המטופל יכול לשיר את השיר ששר גם כשהוא לבדו בחדרו ומרגיש בודד או עצוב, ואז השיר יכול לשמש בן לוויה ולהקל על תחושת הבדידות. המטופל יכול להשמיע את השיר לאנשים משמעותיים בחייו, ובכך לשתף אותם בתחושותיו ולומר להם דברים שבדרך אחרת אולי לא היה ניתן לומר (Baker & Wigram, 2005). דוגמה לכתיבת שירים הקשורים בזיכרונות ילדות תובא בתיאור המקרה של מיכאלה, להלן.

פרזנטציה מוזיקלית

אחד הכלים שאִתם תרפיסטים במוזיקה עובדים על מנת להעלות זיכרונות ילדות הוא פרזנטציה מוזיקלית (Amir, 2011). מדובר בסדרה באורך של 15–20 דקות שמורכבת מיצירות מוזיקליות משמעותיות שנבחרו ונערכו על ידי המטופל בביתו ומושמעות בפגישה הטיפולית. בפרזנטציה היסטורית-התפתחותית, המטופל בוחר קטעי מוזיקה המסמלים תקופות משמעותיות בחייו ועורך אותם ברצף התפתחותי (אמיר, 1999). יש פרזנטציות המתמקדות בשלב הילדות.

בשלב הכנת הפרזנטציה המטופל בוחר את היצירות או חלקי היצירות שאותם הוא רוצה להשמיע. שלב זה מאפשר לו לשוב לילדות, להיזכר בקטעי מוזיקה ובאירועים שקרו באותה תקופה ולבחור קטעים מוזיקליים שייצגו אותם. כבר בשלב הזה קיים עיבוד ראשוני של חומרים שעולים מעברו. ההיזכרות בקטעי מוזיקה ובחוויות ילדות שייתכן ששכח, מזמינה אותו לחזור לתקופת ילדותו ולעבד אירועים שיצירות מוזיקליות מסוימות מייצגות עבורו. בשלב השני המטופל משמיע את הפרזנטציה בשעה הטיפולית ומקשיב לה יחד עם התרפיסטית או חברי קבוצה. בשלב השלישי חברי הקבוצה או המטפל והמטופל משתפים אחד את השני בהתרשמויות, אסוציאציות ודימויים שעלו בזמן ההקשבה לפרזנטציה ואחריה. התגובות יכולות להיות פיזיות (פעילות לב חזקות ומהירות, רעידות, גלי קור או חום), רגשיות (הנאה, שמחה, עצבות, כעס, חרדה) ורוחניות (תחושת התפעמות, תחושה של אחדות היקום). תוך כדי הקשבה לקטע מסוים, תיתכן חוויה רוחנית שתעניק למטופל משמעות ותכלית לחייו (Amir, 1992). תגובות בכל הממדים (פיזי, רגשי, רוחני) יכולות לגלות למטופל מידע חדש ולהעניק לו תובנות בנוגע לאירועי חיים שונים. שלב העיבוד, שהוא השלב הרביעי, מגיע בדרך כלל בפגישות שלאחר השמעת הפרזנטציה. בשלב זה המטופל מעבד את הרשמים, התחושות, הרגשות והמחשבות שחש בעקבות הפרזנטציה. לעתים עולים במהלך הטיפול זיכרונות נוספים הקשורים לאחת היצירות שהושמעו בפרזנטציה. בקרב מטופלים שחוו טראומה בילדותם הפרזנטציה יכולה לעורר זיכרונות טראומטיים. בהמשך תובא דוגמה לעבודה עם פרזנטציה מוזיקלית של דניאל.

דוגמאות מחדר הטיפול

תרפיה במוזיקה עם ליזי – אלתור כחושף זיכרון טראומטי מהילדות

ליזי הייתה רווקה בת 32.^{2,3} בריאיון הראשון תיארה ליזי את בעיותיה כחוסר יכולת ליצור קשר אותנטי עם בני המין השני וחוסר סיפוק מיני. היא נולדה בארץ, בת אמצעית להורים "חכמים וטובים", כדבריה. היו לה אח, מבוגר ממנה בשנתיים, ואחות, שהייתה צעירה ממנה בשלוש שנים. ליזי סיפרה שהייתה לה ילדות רגילה. לדבריה ההורים הרעיפו עליה אהבה ופינקו אותה, והיה בינם לבינה מגע גופני חם רב. באופן כללי היא תיארה את עצמה כילדה עלیזה, אולם נזכרה שבבית הספר היסודי הייתה תלמידה טובה מאוד, מסודרת ומאורגנת, אך לא הייתה חברותית במיוחד, והיו תקופות שבהן הייתה עצובה למדי. בתיכון המשיכה להיות תלמידה טובה ובת טובה להוריה. היא ציינה שהייתה ממושמעת מאוד, וכי אינה זוכרת שאי-פעם התמרדה או עשתה בעיות אחרות.

בהיותה בת 16 לערך, נערים בני גילה התחילו לחזר אחריה. היא יצרה קשרים, אך לא הצליחה לתאר קשר כלשהו כמשמעותי במיוחד. בצבא שירתה כפקידה, קרוב לבית; כך רצו הוריה, והם הסדירו זאת באמצעות קשריהם. היא הרגישה שיש לה הצלחה בקרב בני המין השני; בחורים חיזרו אחריה בלהט, אך ברגע שהיה מגע גופני כלשהו, היא נרתעה וניתקה את הקשר.

לאחר השירות הצבאי התחילה ללמוד פסיכולוגיה באוניברסיטה, אך הפסיקה באמצע הלימודים. היא עברה ללמוד עבודה סוציאלית, אך גם כאן לא הייתה לה מוטיבציה להמשיך את הלימודים, והיא הפסיקה. בסופו של דבר למדה ספרות ועבדה כמורה לספרות בבית ספר תיכון. כשלמדה באוניברסיטה היו לה שני קשרים משמעותיים, אך הם הסתיימו בשל קשיים באינטימיות ובמגע גופני. בזמן שליזי הגיעה אלי לטיפול, היא נותרה הרווקה היחידה מבין כל חברותיה. גם אחיה ואחותה היו נשואים. בילדותה למדה כחמש שנים לנגן בפסנתר, ובתקופת הטיפול, היא ניגנה מפעם לפעם להנאתה.

תיאור התהליך הטיפולי

במפגשים הראשונים ליזי הביעה את רצונה לנגן בפסנתר, כי הוא הזכיר לה את ילדותה וגרם לה הנאה מוזיקלית רבה. המפגשים הראשונים דמו זה לזה: ליזי הגיעה לפגישה, הביאה אתה תווים של יצירות קלאסיות שרצתה לנגן לפני, ישבה לבדה ליד הפסנתר וניגנה את היצירות. נגינתה הייתה עדינה מאוד. היא ניגנה את כל היצירות כמעט באותו אופן: תנועות קטנות של האצבעות, כמעט בלי עבודה של הזרועות, בעצמה בינונית (מצו-פיאנו), גם בקטעים שבהם נדרשת עצמה חזקה הרבה יותר.

2 דוגמה זו לקוחה מתוך תיאור מקרה בשם זה הלקוח מספרי, "להיפגש עם הצלילים" (אמיר, 1999), ומאמרי, "Giving trauma a voice" (Amir, 2004).

הרפרטואר שלה כלל סונטות של מוצרט, "אלבום נעורים" של שומן, ואלסים של שופן וכמה יצירות של דביאסי. התחושות שלי בזמן נגינתה היו עמומות: לא הרגשתי כל רגש, כאילו חצץ מסך ביני לבין המוזיקה שליזי הפיקה. באחד המפגשים עצמתי את עיניי וראיתי מעין ניילון לבן שקוף שעטף את ליזי וכאילו מנע מהצלילים לבקוע מתוכו, והם נותרו בתוך המרחב הסגור שבתוכו. חוויתי לפתע קושי לנשום, ושאפתי שאיפות עמוקות כדי להרגיש את האוויר נכנס לריאותיי. בשלב זה ליזי הייתה עסוקה מאוד בנגינה "נכונה", ואני חשתי שאין מקום לשתף אותה בתחושותיי או לנסות לבדוק את המשמעות הסימבולית של נגינתה, ורק ציינתי לעצמי את הדברים. לאחר זמן ליזי הסכימה שאצטרף אליה לנגינה בארבע ידיים. ניגנו יצירות לארבע ידיים, והיא נהנתה מאוד. פעמים אחדות הצעתי לה לנסות לאלתר בפסנתר, אך היא שללה את הרעיון, בטענה שאינה יודעת לאלתר. בשלב מאוחר יותר, כשהקשר בינינו התחזק, העזה לאלתר צלילים ספורים, כבדרך אגב, ודיברנו מעט על הקושי שלה לאלתר: "זה מלחיץ אותי, כי זה לא משהו ידוע וכתוב, ולכן אני לא יודעת, ואין לי שליטה על מה שיצא", אמרה.

במפגש השנים עשר היא הרשתה לעצמה בפעם הראשונה לאלתר בעזרת. אני התחלתי משפטים מוזיקליים, והיא סיימה אותם. אחר כך התחלפנו: היא התחילה משפטים מוזיקליים, ואני סיימתי אותם. במפגשים הבאים הנגינה מתווים הפכה להיות המסגרת החיצונית של הפגישה: בתחילת כל מפגש ובסיומו ליזי ניגנה יצירה. הזמן שבין ההתחלה והסיום הוקדש לאלתור. בשלב זה הרגשתי שיש לה ארון מלא בי. היא בטחה בי והדגישה שהיא מרגישה אותי נוח וחופשי מאוד. "שיחקנו" על הפסנתר ואלתרנו דואטים מוזיקליים: עבודה בשתי אצבעות בלבד, ביד אחת, בשתי ידיים, עבודה עם מספר צלילים מוגבל, אלתור במקצבים שונים ועוד. העבודה נעשתה במישור המוזיקלי בלבד, ואופיינה בשיתוף פעולה מלא: פעם היא הובילה, ופעם אני, כשהיזמה והרעיונות עוברים בחופשיות ביני לבינה. מאוחר יותר הנחנו את כללי המשחק בצד ואלתרנו באופן חופשי לחלוטין. האלתורים של ליזי אופיינו בנגינה בעצמה חלשה (מצו-פיאנו) ובליוי הרמוני בסיסי. לא הייתה כמעט לקיחת סיכונים, דוגמת נגינה שגרתית פחות ומעניינת יותר. על אף המגוון הרב של כלי הנגינה הנוספים בחדר, היא לא ניסתה להפיק מהם צלילים. היא לא שרה, והעבודה התמקדה בפסנתר בלבד.

באלתורים המשותפים שלנו שמתי לב לעובדה שכשאני מנגנת בעצמה חזקה יותר, היא מגיבה תמיד בנגינה בעצמה חלשה. כששיתפתי אותה בתצפית שלי, היא הסתכלה עליי בפליאת-מה ואמרה שכלל לא שמה לב לעובדה שהיא אינה מנגנת בעצמה חזקה (פורטה). אלתרנו אלתור "פורטה" בפסנתר, אך היא הפסיקה אותו באמצע וטענה שהעצמה ממש מפריעה לה, ושהאלתור נשמע תוקפני מאוד.

בפגישה העשרים לערך התחלתי להשתמש בטכניקות אנליטיות. שמתי ספר פתוח על כן התווים וביקשתי מליזי שתקרא את הכתוב בספר ובעת ובעונה אחת תאלתר בפסנתר. ביקשתי ממנה לקרוא בעיון, כי אחר כך תצטרך לספר לי מה קראה. האלתורים של ליזי נעשו מגוונים יותר. היא העזה יותר וניגנה קטעים מסוימים בעצמה חזקה יותר ויותר. חוויתי בלבול, כאוס ותחושת מועקה גדולה מאוד.

שמתי לב שבכל פעם שהיא מנגנת בעצמה חזקה במיוחד, נשימותיה נעשות מהירות, קצרות ותכופות יותר. שוחחנו על כך, והיא לא ידעה להסביר זאת.

לאחר כמה מפגשים נוספים, החלטתי להשתמש בטכניקה של אלתורים השלכתיים קצרים – אני אומרת מילה מסוימת, וליזי מאלתרת אלתור הקשור למילה שאמרת. התחלתי במילים, כמו: "שמים", "אדמה", "ים", "שמש", "ירח", "יום", "לילה", ובמפגשים הבאים עברתי למילים, כמו: "סגירות", "פתיחות", "רגישות", "עצמה", "כוח", והגעתי למילים, "כעס", "פחד", "ילדות", "אימא", "אבא", "נשיות" ועוד.

באחת הפעמים שליזי אלתרה אלתורים קצרים על המילים, "ילד", "ילדה", "אימא", "איש", "פרח", "נשיות", "אבא", היא אלתרה בעצמה גוברת והולכת את כל המילים הללו. הנגינה התחילה להיות כאוטית ומבולבלת, ולשמע המילה האחרונה, "אבא", ליזי הטיחה את אגרופיה בפסנתר בחמת זעם. כאן היא עצרה ופרצה בבכי קורע לב.

ההורים

הרגשתי בקרבי מתח הולך וגואה. נבהלתי במקצת מעצמת הנגינה שלה, וחשתי גם אצלי כאוס פנימי ומועקה. הבנתי בהדרכה שלקחתי על עבודה זו שמדובר כנראה בהזדהות השלכתית. מיטשל (2009) תיאר את ההזדהות ההשלכתית כאחד המנגנונים שיוצרים חוויה משותפת של רגשות עזים, כגון: זעם, כאב ותחושת כאוס, בין מטופל למטפל. רגשות אלה, שנמצאו כנראה בעולמה הפנימי של ליזי, חלחלו בי ועוררו אצלי רגשות דומים. הארה זו עזרה לי להבין מה קורה אצלה, אך עדיין לא נרגעתי.

במפגשים הבאים התחילו לעלות בזיכרונה של ליזי תמונות מטושטשות מילדותה. הזיכרונות של ילדות שמחה ומגעים גופניים חמים ואוהבים בין ההורים לבינה נעלמו והפכו לדימויים מבולבלים וכואבים. בזיכרונה עלו תמונות מטושטשות שלה עם אביה במיטתה ובמיטת ההורים, תמונות שגרמו לה עזזוע והלם. ליזי דיווחה על כך שהיא בחרדה ובאי-שקט נורא. באחד המפגשים היא סיפרה על חלום שחלמה. ביקשתי ממנה לאלתר את החלום ולתת לכל אחת מאתנו תפקיד מוגדר. החלום היה מבוסס על האגדה של כיפה אדומה. בחלומה ילדה קטנה הולכת ביער, ופתאום תוקף אותה הזאב הרע. היא מפוחדת מאוד, מנסה לברוח, הזאב משמיע קולות ונהמות ומנסה שוב לתקוף אותה, אך ברגע האחרון כמו משנה את דעתו ונעלם. היא נופלת על האדמה בוכייה, וזה סוף החלום. באלתור, היא בחרה להיות הילדה הקטנה וביקשה ממני להיות הזאב. לאחר מכן התחלפנו בתפקידים. בהיותה הזאב, שוב הפך האלתור שלה להיות מהיר מאוד ובוצע בעצמה רבה מאוד באמצעות אגרופי שתי הידיים, על פני כל המקלדת. ברגע מסוים היא נעצרה, הטיחה את ראשה בקלידים, פרצה בבכי ונזכרה באירוע טראומטי בילדותה – אביה ניסה לאנוס אותה.

במפגשים הבאים צפו ועלו זיכרונות נוספים הקשורים במגעים גופניים עם האב. על ידי טכניקה של "סיפור קורות חיים" באמצעות אלתור, כלומר מעבר על

פני גילים שונים בילדות ואלתורם, ליזי התחילה להיות מודעת לאסוציאציות שמעוררים הצלילים בקשר למאורעות, סיטואציות ואנשים ולחוות אותם מחדש. תמונות מילדותה שהיו קשורות במגעים גופניים בינה לבין אביה התחילו להתבהר, והיא נזכרה בסיטואציות מסוימות בילדותה שבהן ניסה אביה לעשות בה מעשים מגונים. לא זו בלבד שחשפנו חומר שהודחק בפינה נידחת בלא-מודע, אלא החיינו את הסיטואציות באמצעות הצלילים ונתנו להן ביטוי רגשי, ובכך עיבדנו את הדברים מוזיקלית ומילולית כאחד.

שלב זה בטיפול היה עמוס ברגשות קשים וכואבים. בתחילה היה ההלם הראשוני שבא עם חשיפת הטראומה. אליו התלוו רגשות כעס וזעם שהופנו בראש וראשונה כלפי אביה, אך גם כלפי אמה, אחיה ואחותה וכלפיה עצמה ("אני מלוכלכת ומזהמת"). לאחר מכן היו רגשות אשם כבדים ("איך אפשרתי לדבר כזה לקרות לי?"). אחר כך ליזי חשה כאב ועצב רב ונתנה להם ביטוי באלתורים מינוריים, אטיים, עם תנועה מעטה במקלדת הנמוכה של הפסנתר, שאותם כינתה: "רקוויאם". היא התאבלה על אבדן האשליה בדבר ילדות רגילה ושמחה, אשליה שהתנפצה כלא הייתה והתחלפה בצורך לקבל את עובדות החיים האכזריות.

לאט לאט ליזי התחילה לעכל את גודל הטראומה, אך בד בבד גילתה את כוחותיה. נוסף על האלתורים, היא חזרה לנגן יצירות אהובות עליה. הפעם, בניגוד גמור לנגינתה בתחילת הטיפול, היא הביעה רגש עז של כאב ועצב בנגינה דרמטית מאוד, שלווה בבכי ובעצירות. עודדתי אותה להמשיך ולנגן את היצירה, למרות הבכי, על מנת לתת בדרך זו ביטוי לזעם ולכאב.

באמצע השנה השנייה לעבודתנו המשותפת, ליזי יצרה קשר עם גבר חם ורגיש, שיתפה אותו במה שעברה וציינה באוזניי שהוא לא האיץ בה לקיים יחסי מין. בשלב מסוים הרגישה שהיא מוכנה נפשית, ואכן החוויה הייתה טראומטית הרבה פחות מבעבר, וברגעים מסוימים אפילו מהנה. בתקופה זו ליזי גילתה כלי מוזיקה נוספים בחדר ושילבה אותם באלתורים בפסנתר. היא אהבה בעיקר את הפעמונים הטיבטיים, את פעמוני הרוח ואת הבונגוס. על הבונגוס תופפה בידיה בעצמות שונות ובמקצבים שונים באופן ספונטני ופתוח.

לקראת סוף השנה השנייה לעבודתנו המשותפת, התחלנו לדבר על סיום. בשיחות בינינו הסכמנו שהיא כבר אינה זקוקה למסגרת הטיפול על מנת לשמור על עצמה ומוכנה במידה רבה יותר לקבל את ה"בלתי נודע" ולהעז לנסות דברים חדשים. ליזי סיימה את הטיפול בהרגשה שיש בכוחה להתמודד עם מה שהחיים טומנים בחובם עבודה, ובידיעה שלצד הרגעים הקשים שחוותה בטיפול, חוותה גם רגעים אחרים, שבהם יצרה קשר עם האני היצירתי שלה, ואלה גרמו לה הנאה ושמחת חיים.

ניתוח התהליך הטיפולי

ליזי חוותה בילדותה מגעים גופניים אסורים עם אביה וניסיון אונס מצדו. היא הדחיקה אירועים טראומטיים אלה, והם שקעו בחלק הלא מודע של נפשה. הכחשת ההתעללות מתוארת על ידי סמיט (Summit, 1983) כתסמונת התרגלות

של ילד שנוצל מינית. הילד מנסה להפוך סיטואציה, דמות או סביבה מאיימות למאיימות פחות. זהו ניסיון הישרדות, המביא ליצירת כוחו של הסוד. מבוגרים שומרים על הסוד זמן רב לאחר שנפסקה ההתעללות, כשמצד אחד המנצל המאיים והמעניש המופנם בתוך עולמם הפנימי בלא-מודע משאיר את הפחדים והרגשות הקשורים בניצול ממשיים ביותר, ומצד שני שמירת הסוד בלא-מודע מאפשרת את המשך ההרגשה של קבלת אהבה מהדמות המתעללת במודע. שנים רבות לאחר שההתעללות נפסקה, המשיכה ליזי להרגיש כי אביה, שהתעלל בה מינית, אהב אותה והחשיב אותה כמיוחדת, אך הטראומה התבטאה בקשיים שהיו לה בקשרים עם בני המין השני ובאי-יכולת להתרכז ובלבול, שבאו לידי ביטוי בקשיים להתמיד בלימודים. יונג (Jung, 1968) טען שהלא-מודע הוא כאוטי ביסודו, ואילו במודע יש סדר וארגון. גשר בין הלא-מודע למודע יאפשר לקיים אינטגרציה. אצל ליזי הדבר בא לידי ביטוי בנגינתה על הפסנתר. הנגינה המודעת של יצירות קלסיות ואלתוריה הראשונים התאפיינו במסגרת ברורה, בשמירה על חוקים אסתטיים קונוונציונליים ובגבולות ברורים שאין לחרוג מהם.

הצורך בשליטה חזק מאוד, והוא אופייני לקרבנות של ניצול מיני (Rogers, 1993). ליזי בחרה בפסנתר, שהיה הכלי הדומיננטי ביותר בחדר. היא שלטה בו, הוא העניק לה ביטחון והיווה גשר וקשר לימי ילדותה. בתקופה הראשונית היא ניגנה בו לבדה, ולא אפשרה לי לנגן יחד אתה. גם הבחירה לנגן יצירות קיימות, מתווס, הראתה על הצורך בשליטה מלאה. צורה זו של נגינה הגנה עליה ואפשרה לה לשלוט בלא-מודע כאוטי וחרד מאוד. מאוחר יותר, הטיפול בליזי נבנה ברובו על אלתורים מוזיקליים תוך-אישיים ובין-אישיים בפסנתר.

האלתור נחוה ברמה המוחשית כחווייה צלילית מוזיקלית אסתטית ונתפס כסימבול לרבדים לא מודעים שבתודעה, וכך מאפשר לחקור רגשות מודחקים. האלתורים הראשונים של ליזי אופיינו בנגינה עדינה מאוד, בעצמה חלשה (מצו-פיאנו), בתנועות אצבעות קטנות, תוך כדי הישארות בסולם הנבחר, עם ליווי הרמוני קונוונציונלי. היא לא העזה "לקחת סיכונים" ולגוון את נגינתה. עצמות חזקות הפחידו אותה, והיא הגיבה עליהם בנגינה בעצמה חלשה, דבר שייתכן שרמז על אירוע טראומטי מהעבר.

סביר להניח שהטכניקות האנליטיות שבהן השתמשתי עם ליזי (קריאה בספר פתוח על כן התווים ובו-זמנית אלתור על הפסנתר, אלתורים קצרים למילים שאמרת) הביאו להתרופפות ההגנות שלה ואפשרו כניסה ישירה יותר לנבכי הנפש ולאזור הלא מודע. ככל שהנגינה התקרבה לאזור הלא מודע, היא הפכה להיות כאוטית, מבולבלת ויצרית מאוד. כאן נחשפה הטראומה שעברה בילדותה עם אביה. בשלב מסוים בטיפול ליזי חלמה חלום משמעותי ביותר, שהתבסס על אגדת הילדים "כיפה אדומה". חלומה היה גרסה אישית לאגדה מוכרת. האגדה, כסוגה ספרותית, כבר כוללת עיבוד של תכנים קשים או אסורים ומשמשת ביטוי מוסווה שלהם (בטלהיים, 1980). העיבוד המוזיקלי של החלום אפשר ביטוי מוחשי וחי לחלום והעלה למודע את האירוע הטראומטי שהיה מודחק.

האלתור המוזיקלי תפס את החלק העיקרי והמשמעותי בתהליך. באמצעותו ליזי הגיעה למקומות קשים וכואבים מאוד הקשורים בחוויות ילדות קשות מאוד, וחלק מהזעם הרב שהצטבר בעולמה הפנימי בא לידי ביטוי בנגינה על הפסנתר. בה בעת האלתור אפשר לה ליצור קשר עם היצירות שבה, באמצעות הצלילים שהיא עצמה הפיקה ויצרה. הנוכחות שלי כמטפלת אפשרה לה להכיר ולעבד את תחושותיה, רגשותיה, מחשבותיה, תפיסותיה ודימויה. למרות הקושי האישי והכאב שחשתי בשלב החשיפה ועיבוד הטראומה, ניסיתי לעזור לליזי למצוא יחד דרכים יצירתיות לביטוי, שחרור והתמודדות.

לסיכום, עיבוד הטראומה ויצירת קשר עם היצירות שבה אפשרו לליזי ליצור קשר איכותי עם בן זוג ולהרגיש צמיחה או התחדשות. בתהליך ההתחדשות היא הביאה לידי ביטוי את האיכויות שלה ואת עולמה הפנימי העשיר באמצעות אלתורים מוזיקליים. בחדר הטיפול הדבר התבטא הן באלתורים בפסנתר והן בגילוי כלי מוזיקה נוספים בחדר ושילובם באלתורים על הפסנתר (פעמונים טיבטיים, פעמוני הרוח ובנגוס). הנגינה הייתה בעצמות שונות ובמקצבים שונים באופן ספונטני ופתוח. ייתכן שהקשר אתי, הן האנושי והן המוזיקלי, אפשר מתן אמן גדול יותר באחרים. ליזי התחילה לאפשר לעצמה להרגיש אהבה וקרבה, מבלי שאלו יתקשרו אוטומטית עם כאב וחרדה. אט אט פינו הבלבול והכאוס מקום להבחנה ברורה יותר בין רגשות "טובים" ורגשות "רעים". מחוץ לחדר הטיפול הדבר התבטא בקשרים חברתיים מספקים יותר ובמציאת בן זוג ותחילת היווצרותו של קשר משמעותי וממושך, שהיווה כשלעצמו חוויה מתקנת.

תרפיה במוזיקה עם מיכאלה – הקשבה ל"בולרו" של רוול לשם חשיפת זיכרונות ילדות של ניצולת שואה ועיבודם

מיכאלה, בת 60, נשואה, אם לשלושה ילדים וסבתא לחמישה נכדים, הגיעה אלי לטיפול במוזיקה כדי לטפל בחרדה, סינטי לילה, דיכאון, כאבי ראש ובעיות בדרכי העיכול שמהם סבלה בשנים האחרונות. היא סיפרה שהיא במשבר נישואין שהלך והחריף עקב יציאת הילדים מהבית.⁴

מיכאלה סיפרה שהיא אוהבת מאוד לשמוע מוזיקה קלסית, אך יש יצירות שבזמן שהיא מאזינה להן, היא חווה תסמינים של התקף חרדה. כדוגמה נתנה את ה"בולרו" של רוול. בפעמים הספורות שבהן שמעה יצירה זו נתקפה בחרדה ובתחושת פניקה ובהלה. פעם אחת ילדיה מצאו אותה מעולפת על הספה בסלון, כשבמערכת מתנגנת היצירה. לשאלתי, מדוע היא מקשיבה ליצירה, אם אלה הן התחושות שהיא מעוררת בה, ענתה שהיא רוצה להשתלט ולהתגבר על החרדה בעזרת הקשבות חוזרות ונשנות ל"בולרו", אך אינה מצליחה בכך, והיא החליטה לבוא אלי לטיפול, על מנת שנוכל להקשיב ליצירה ביחד ולהבין מה קורה לה. ביקשתי ממיכאלה לספר לי קצת על עצמה. היא נולדה בפולין ובילתה את ילדותה בגטו ורשה, כבת יחידה להוריה.

4 דוגמה זו לקוחה מתוך מאמרי, "Meine Kindheit – icherinneremich – icherlebesieerneut – ichbeweinesie" (Amir, 2007).

שערי הגטו נסגרו בנובמבר 1940, כשהייתה כבת חמש. בשנת 1942 הוריה נשלחו על ידי הגרמנים ל"עבודה", כלומר נשלחו לטרבלינקה, ושם נספו בתאי הגזים. לפני שהוריה נלקחו, אמה הביאה אותה בחשאי לבית ידידים פולנים שגרו סמוך לגטו, ואלה החביאו אותה אצלם עד גמר המלחמה. ב-1945 היא הובאה למחנה יתומים, עברה לחסותם של מוסדות יהודיים וחיילי הבריגדה היהודית, הוסעה לאיטליה, שבה שהתה כשנה, ולאחר מכן עלתה לארץ. בארץ נמצאו קרובי משפחה שאימצו את מיכאלה ואצלם גדלה. כשהייתה בת 20 היא התחתנה, ונולדו לה בן ושתי בנות.

הילדים גדלו. הבנות נישאו, והן אמהות לילדים, והבן גרוש ללא ילדים. מיכאלה סיפרה שהיא נהנית מהנכדים, חמישה במספר, אך עד גבול מסוים, שבו היא מאבדת את הסבלנות ונכנסת למצב של דאגנות, מתח, אי-שקט, חרדה ובהלה; סף הגירוי שלה נמוך, וכל דבר קטן מכניס אותה להתרגשות.

כל עוד מיכאלה הייתה עסוקה בהקמת משפחה ובגידול הילדים, היא השתדלה בכל כוחה להימנע מהזיכרונות הכואבים, עד כדי הדחתם כליל. היא נמנעה מלהיפגש עם אנשים אחרים שעברו את השואה ולשוחח על הנושא. ביום השואה היה לה תמיד קשה, אבל, כפי שהיא סיפרה לי, היא "עמדה בזה בכבוד", דהיינו לא סיפרה שום דבר לאף אחד. כששאלתי אותה, אם סיפרה לבני משפחתה על ילדותה, ענתה ב"לאו" מוחלט:

השתדלתי בכל כוחי להימנע מלדבר על תקופה זו בחיי עם בני משפחתי. למעשה הדחקתי את התקופה הזו, והתייחסתי אליה כאילו לא הייתה קיימת. רק בשנים האחרונות אני מרגישה שזה חוזר אליי באופן מבלבל וכאוטי, ואני עסוקה בזה באופן כפייתי למדי. חזרות אליי תמונות ילדות שלי עם הוריי, ובשנים האחרונות אני גם מרגישה אשמה על כך שנותרתי בחיים, והם נספו.

הרהורים

הרעיון שאעבוד עם מיכאלה היה קשה עבורי. אני עצמי דור שני לשואה. חששתי ותייתי כיצד אשרוד במסע שאנחנו עומדות לעבור יחד. לאחר לבטים רבים החלטתי להמשיך ולהתמודד עם מה שיבוא. כחלק מההכנה לעבודה עם מיכאלה קראתי ספרות מקצועית ועדויות של ניצולים שעסקו בתסמינים הגופניים והנפשיים ובהשלכותיהם על הניצולים ובני משפחותיהם. ייתכן שמיכאלה סבלה ממה שמכונה "תסמונת מחנות הריכוז". התסמינים הבולטים בתסמונת זו הם חרדה ודיכאון, רגזנות ותוקפנות, נטייה לדאגנות, מתח, אי-שקט, תגובות בהלה, נטייה להתרגשות, סף גירוי נמוך ורמת סבלנות נמוכה, נדודי שינה, סיוטי לילה ואסוציאציות חזרות ונשנות הקשורות לחוויות הטראומטיות ומגבירות אותן. קיימת נטייה להפרעות פסיכוסומטיות, כמו: כאבי ראש, עייפות וחולשה והפרעות בדרכי העיכול (אליצור, טיאנו, מוניץ ונוימן, 1987).

גרלנד (Garland, 1993) מצאה שניצולים שהיו ילדים בזמן השואה וחוו אבדן, פרידות ומוות של חברי משפחתם, מדווחים על כאבים סומטיים, קשיים בהבעת תוקפנות וחרדה כללית תמידית בנוגע לעצמם ולילדיהם. מור (Mor, 1990) מצא תדירות גבוהה יותר של חרדת נטישה ואשם אצל ילדי ניצולים.

מיכאלה הגיעה אליי לטיפול עקב משבר בחיי נישואין ותסמינים גופניים וחרדתיים חריפים, אך היא לא קישרה אותם במישרין לשואה. רק בטיפול התברר הקשר שלהם לשואה. סימפטומים אלה, בהיותם קשורים לזיכרונות מודחקים מזמן ילדותה, יחד עם התרופפות מנגנוני ההגנה, הביאו בשנים האחרונות, לאחר צאת הילדים מהבית, למשבר קשה, חרדה ודיכאון, שאפשר ליחסם לאבל הבלתי מעובד, לתוקפנות המודחקת ולהרגשות אשמה בלתי מודעות.

מיכאלה הייתה בת חמש כשנסגרו שערי הגטו ובת שבע כשהוריה נעלמו. ניצולים שהיו ילדים בתקופת השואה סובלים לעתים מעיכוב או עיוות בהתפתחותם הנפשית, עקב הפירוד המוקדם מההורים והטראומות הקשות של אותה תקופה. בקבוצת גיל זו התפתחו במשך הזמן הפרעות אישיות קשות ופסיכוזות בשכיחות גבוהה מאשר בכל קבוצת גיל אחרת שעברה את השואה (אליצור ועמיתים, 1987). התרשמתי שמיכאלה הצליחה לגייס משאבים וכוחות נפשיים ולהשתקם, לשנות את חייה, להקים משפחה ולתרום לחברה, למרות עברה הקשה. חוויתי אותה כאישה בעלת כוחות נפש בלתי רגילים, שלמרות כל מה שעברה, ואף שלא דיברה על כך עם בני משפחתה, חיה את חייה באופן חיוני ועשיר. הרצון שלה לבוא לטיפול על מנת להתמודד עם הקשיים העיד על כוחות. התחושה שלי הייתה שה"בולרו" של רוול הוא ראי לחלקים מודחקים שקיימים בעולמה הפנימי, שעדיין לא שוחררו.

תיאור התהליך הטיפולי

מיכאלה רצתה להקשיב ל"בולרו" של רוול באופן מוגן ובמקום בטוח. הגענו לכך לאחר שיחות אחדות. כהכנה להקשבה ל"בולרו", הנחיתי אותה להרפות את גופה, ובסופה ביקשתי ממנה לדמיין את עצמה במקום ששם נוח לה להיות. היא דמינה את עצמה במרפסת ביתה, יושבת על כיסא נדנדה ומשקיפה לגינה. בחודשים הראשונים היא העדיפה לשבת על כיסא וכך להקשיב ל"בולרו". לאחר מכן היא נענתה להזמנתי לשכב על מזרן.

בפעמים הראשונות השמעתי את ה"בולרו" במשך 3–5 דקות, וכשעלתה חרדה, הפסקתי ואפשרתי למיכאלה לנשום ולהירגע. לאחר מכן הארכתי את זמן ההקשבה, עד שהגענו לשמיעת היצירה כולה. מיכאלה ישבה או שכבה, אט אט עלו דימויים ובליל של חלקי תמונות, והיא סיפרה לי מה היא רואה וחווה. אני שימשתי כמלווה, עדת ראייה, מעין מיילדת שעוזרת לה ליילד את הסיפור המצמרר של ילדותה. להלן חלקים מדברי מיכאלה:

גרנו בוורשה בדירה יפה ומרווחת – אבא, אימא ואני. לאבא הייתה חנות בגדים, ואמא עזרה לו בחנות. אני הלכתי לגן, ואחר הצהריים הייתי משחקת בגינה על יד הבית. בבית היה פסנתר, ובגיל צעיר מאוד התחלתי ללמוד לנגן. אני רואה את עצמי יושבת ליד הפסנתר ומנגנת. אני מנגנת מינואט, ואבא מסתכל עליי בחיוך – נראה לי שהוא גאה בי. אני אוהבת לנגן על הפסנתר. [...] יום אחד שמתי לב שאימא ואבא מתלחשים ונראים מודאגים. לא הבנתי מה קורה. ואני רק זוכרת אותם מתלחשים... אני מרגישה פחד... בלבול... לא יודעת מה קורה... אני ליד הפסנתר. איכשהו, אני מרגישה שהפסנתר נותן לי ביטחון.

הדברים התחילו לצאת ללא סדר ובאופן מבלבל וקטוע:

אני רואה את עצמי כילדה קטנה במקום חשוך. אני צועקת: "אבא", "אימא", אבל הם לא באים. אני בוכה, אך אף אחד לא ניגש אליי. אני לבד בחושך, בוכה וצועקת עד שאני נרדמת... אני נזכרת באימא שלוקחת אותי בחושך ומביאה אותי לבית אחר ומשאירה אותי שם; אני בוכה וצועקת: "אימא, אל תלכי, אל תעזבי אותי לבד", אבל אימא עוזבת אותי, ואני נשארת עם שני אנשים זרים. הם מנסים להרגיע אותי, אבל אני ממשיכה לבכות ולצרוח, ואז הם מכניסים אותי לארון [...] אני נזכרת שהוריי היו לוקחים אותי אתם לבית קפה בוורשה, בגטו, ושם הייתה מוזיקה שניגנו ושאוותה אהבתי לשמוע... חשבתי שכשאהיה גדולה אולי גם אני אופיע ואנגן בפסנתר בפני קהל [...] אני רואה את עצמי מלאה בכינים, מגרדת את ראשי וכל גופי ובגדיי... יש ריח נורא, אני ממש יכולה להריח את הריח החריף הזה... אני רואה מראות של גופות ערומים שחלקם מכוסה בנייר עיתון על המדרכות... הייתי רזה מאוד, ואימא שלחה אותי לעמוד לצד הקיר ולנסות ולהתחנן בפני אנשים זרים שעברו שם לקצת לחם או תפוח אדמה [...] אני מפחדת... אני שומעת צעדים... צעקות... יריות [...] אני רואה אותי ואת חברותי אסתר ופרידה. אנחנו משחקות בחוץ – יורד שלג, ואנחנו זורקות אחת על השנייה כדורי שלג וצוחקות... איזה כיף היה לנו ביחד. כעבור שנתיים הן נלקחו יחד עם משפחתם, ויותר לא ראיתי אותן. אחר כך שמעתי ששתיהן נרצחו [...] אני שומעת עכשיו את האווירונים שמפציצים את העיר... אני פוחדת... קולות הנפץ נשמעים מכל עבר... הרצפה והקירות של הבית רועדים... צפירות האמבולנסים המייללים ברחובות... אבא ואימא אומרים לי שאין לי מה לפחד. אבל אני פוחדת. [...] אני צועקת ובוכה, לא רוצה לעזוב את אימא: "אימא, אל תעזבי אותי, אני אהיה ילדה טובה, אני מבטיחה..."

מיכאלה התיישבה ובכתה. אני שמתי יד על כתפה כדי לתמוך בה. פעמים רבות במהלך הטיפול היא כיסתה את אוזניה בידיה, ומצחה התמלא זיעה. היא ביקשה לעצור את המוזיקה. לא היה ביכולתה להמשיך. אני יושבת מצומצמת ומלאה אימה. נתתי לה כוס מים, וישבנו כמה דקות בשקט. הרגעים הללו היו קשים מנשוא – לה וגם לי. המעברים מהעבר להווה היו קשים. את המפגשים סיימתי בהשמעה או נגינה של יצירה שקטה ומרגיעה.

לאחר כחצי שנה של טיפול המשיכו להופיע תמונות מעברה. ככל שהמוזיקה התחזקה עלו תמונות של חיילים גרמנים מסתובבים ברחובות, צועקים, יורים, מכים, משפילים. היא נזכרה שיום אחד ראתה גרמני מכה את אביה, מתאכזר אליו, ולבסוף, בדרך נס, משחרר אותו לביתו. האב בא מוכה, חבול ובוכה, ואמה השכיבה אותו על המיטה, ניקתה לו את הדם, טיפלה בו ובכתה יחד אתו...

אני זוכרת את אמא בוכה הרבה, בעיקר בלילות. אני הייתי באה למיטה שלהם והייתי מרגישה את הכרית הרטובה מדמעות, מצטנפת בזרועותיה של אמא וכך נרדמת בחיקה...

וכך, פעם אחר פעם, עלו רסיסי סיפורים ותמונות מימי ילדותה – קודם בגטו ואחר כך אצל המשפחה הפולנית הנוצרית שאליה הובאה. היא נזכרה בכל מיני דמויות של אנשים בגטו – שכנים, מכרים, מבוגרים, ילדים, וסיפרה על כל אחד מהם. היא נזכרה איך הייתה הולכת לכנסייה עם "אבא" ו"אימא" החדשים שלה. שם יצרה קשר עם עוד ילדה בת גילה בערך, ונולדה חברות שבמשך הזמן השכיחה את העבר ופינתה מקום להווה החדש שנוצר.

שלוש שנים שהתה מיכאלה בבית הזה, שבו הדחיקה את הטראומה והרגישה טוב עם "הוריה" החדשים, עד שיום אחד, בהיותה בת 12 בערך, שוחררה ורשה מידי הגרמנים, וקרוב משפחה בא לבשר ל"הורים המאמצים" שהוריה נרצחו ולקחת אותה. הוריה המאמצים לא רצו לוותר עליה וראו בה את בתם לכל דבר, אך לאחר דין ודברים, לקח אותה קרוב המשפחה והביא אותה למחנה יתומים, והיא שוב מצאה את עצמה לבד לגמרי בעולם, ללא אף אחד מוכר, בודדה וחרדה. זיכרונות אלה צפו ועלו ברגעים האחרונים של ה"בולרו", כשהמנגינה מנוגנת חזק מאוד ומגיעה לשיא. שוב עלתה חרדה והציפה אותה. היה צורך לעשות הפסקה ולהירגע.

בטיפול ניתן מקום לסיפורים ולמראות שיצאו לאוויר העולם לאחר שנים שבהן היו מודחקים עמוק בתוך נפשה של מיכאלה. אני עזרתי למיכאלה למצוא רצף הגיוני של הדברים, על מנת ליצור איזשהו מרקם של עבר שאפשר יהיה להתאבל עליו. שמענו יצירות אחרות על מנת להירגע ולהתארגן, וכמו כן כתבנו שירים שהכילו את הסיפורים והמראות שהועלו בטיפול. לכל שיר היה נושא, על פי סדר כרונולוגי: "מחבוא בארון", "הביקור", "הבית החדש", "אולגה" (חברה נוצרייה שאתה מיכאלה התחברה) וכו'. במשך הטיפול נוצר ספר שירים, שהכיל כ-30 שירים אשר סיפרו את ההיסטוריה הפרטית של מיכאלה. חלק מהשירים הלחנו ושרנו. עודדתי את מיכאלה להראות את השירים למשפחתה, והיא אכן הקריאה מדי פעם שירים אחדים לבני משפחתה הקרובים. את השירים המולחנים ביצענו והקלטנו על קלטת, ומיכאלה לקחה אותה עמה והשמיעה למשפחתה.

הטיפול נמשך שנתיים. מיכאלה סיימה את הטיפול בתחושה של העצמה וחווה הקלה ניכרת בתסמינים הגופניים. כאבי הראש נעלמו, ההפרעות בדרכי העיכול נעלמו, הייתה ירידה ברמת העייפות, והיא הרגישה חיות ואנרגייה רבות יותר. לעומת זאת, התסמינים הנפשיים נשארו. מיכאלה המשיכה להרגיש חרדה, אם כי בצורה נשלטת יותר. את העבר לא ניתן לשנות, אולם את ההווה ניתן לשנות. מיכאלה יכולה להאזין היום ל"בולרו" של רוול מתוך הרגשת שליטה. המראות חוזרים אליה שוב ושוב, אבל היא אינה מרגישה את אותה עצמת חרדה ואותו איבוד עשתונות. היא עדיין סובלת מסייטי לילה ומתעוררת מהם מכוסה בזיעה קרה. מיכאלה מרגישה שיחסיה עם ילדיה השתנו לטובה – היא פתוחה יותר אִתם, ונעלם הסוד המסתורי הנורא שהילך עליהם אימים וליווה אותם בכל אשר הלכו. היא נשארה לחיות עם בעלה, והם הלכו לטיפול זוגי.

ניתוח התהליך הטיפולי

מיכאלה סבלה מזיכרונות טראומטיים הקשורים לילדותה. ואן דר קולק (Van der Kolk, 1994) מצא שזיכרונות טראומטיים מתבטאים כחוויות חזותיות, רגשיות, שמיעתיות וקניסטטיות. ג'נה (Janet, 1904) מצא שרגשות עזים גורמים לדיסוציאציה, כלומר גורמים לאירועים מסוימים להיפרד מהתודעה ולהופיע כתחושות פנימיות (פניקה וחרדה) או כדימויים חזותיים (סייטי לילה ופלבסקים). הוא ציין שמטופלים טראומטיים מגיבים לאירועים שמזכירים להם את הטראומה בתגובות חירום

שהיו רלוונטיות לאיום המקורי, אך לא להתנסות העכשווית. ישנם כאלה העוסקים בטרואומה באובססיביות, ומרגישים ומתנהגים כאילו הם נמצאים בה שוב ושוב, מבלי יכולת לאתר את מקור הרגשות אלה (Van der Hart & Horst, 1989).

מיכאלה, כמו ילדים רבים שהועברו תמורת תשלום למשפחות נוצריות, כדי שאלה תחבאנה אותם עד גמר המלחמה, לא הייתה יכולה להבין בהתחלה, מדוע הביקור אצל האנשים הזרים הללו מתארך, והוריה אינם באים לקחת אותה. מאוחר יותר, כשנלקחה לבית יתומים, לא הייתה מסוגלת להבין מדוע השהייה במקום הזר הזה מתארכת, וזכרה ששאלה את עצמה שוב ושוב, מתי תחזור להוריה האמתיים, כלומר לאלה שהסתירו אותה. גם המעבר מן הנצרות ליהדות לא היה קל. במכתב מאוקטובר 1945, המופיע בספרה של שולמית פרדריקה מכמן (2003), "איש אינו יודע מה ילד יום", וכולל מכתבים אישיים מתקופת השיקום שלאחר השואה בהולנד, היא כתבה: "העניין הזה קשה מאוד אצל ילדים שנמסרו בגיל כה צעיר. הם נותרו בלי זיכרונות מוקדמים, והמושג שושלת או קשר דם לא אומר להם כלום" (עמ' 53).

הפעילות המוזיקלית בחלק גדול מהטיפול הייתה האזנה ל"בולרו" של רוול והעלאת דימויים. מיכאלה ישבה או שכבה בתנוחה של התרגעות, הקשיבה ליצירה ואפשרה לה להגיע אליה בהדרגה, להיכנס לעולמה הפנימי ולגרות את העלאתם של דימויים, פנטזיות, אסוציאציות וזיכרונות. היות ומיכאלה ידעה היטב מה היא רוצה לעשות בטיפול – להקשיב ל"בולרו" של רוול, החלטתי להשתמש בטכניקה הכרוכה בהקשבה במצב של רגיעה למוזיקה, על מנת לעורר דימויים, זיכרונות ואסוציאציות טראומטיים ביותר מתקופת ילדותה, בהיותה במצב תודעה אחר. השילוב של מוזיקה, רגיעה והתרחשויות בעולם הפנימי יוצר את התוכן הטיפולי. בתהליך טיפולי זה, כשהמטופל נמצא במצב רגיעה עמוק יותר ונותן אמון במוזיקה ובמטפל, הוא נותן למוזיקה לקחת אותו לאזורים עמוקים יותר (Bruscia, 2010; Summer, 1990), מנגנוני ההגנה הפנימיים מתרופפים, ואזורים מודחקים נחשפים. עיבוד מילולי או עיבוד מוזיקלי של התכנים והמראות יכולים לארגן את הדברים, לתת להם תחושת רצף ולהביא לשליטה בהם.

ה"בולרו" של רוול היווה את ה"טריגר" לצאת למסע מסוכן זה. אין ספק שליצירה זו הייתה השפעה חזקה מאוד על מיכאלה. כשהיא הקשיבה לה בבית או באולם הקונצרטים, היא חשה פניקה וחרדה, עד כדי התעלפות. למרות זאת, ואולי בגלל זה, למיכאלה הייתה אינטואיציה שהיא צריכה לעבוד עם יצירה זו במסגרת טיפולית ולגלות את הסוד שהיא טומנת בחובה.

מדוע דווקא ה"בולרו"? מה יש בו שאפשר למיכאלה לחשוף זיכרונות כה טראומטיים? בולרו הוא ריקוד ספרדי עתיק, אבל ב"בולרו" של רוול יש מקצבים דרום אמריקניים ואפריקניים. היצירה נמשכת 17 דקות ומבוססת כולה על קרשנדו אחד ממושך. אין בה ניגודים. הארגון המבני שלה מקורי ופשוט לחלוטין – מלודיה יחידה החוזרת פעם אחר פעם, ללא כל וריאציה או קישוט, לקול הלמות תוף, בדייקנות של שעון שוויצרי. המרקם התזמורתי הופך למורכב יותר ויותר, והעצמה עולה בהדרגתיות, עד שהיא מגיעה לשיאה. החזרתיות הכפייתית הזו מביאה למצב

היפנוטי (Margulis, 2014). כשמאזינים ליצירה אפשר לחוש התפרקות מבחינה רגשית, אך בו-זמנית גם שליטה מוחלטת. בסוף היצירה, כשמורגשת ההתפרקות ויש שחרור, השחרור אינו מוחלט, ועדיין קיימת תחושה של התפרקות. לכן אפשר להניח שתחושת השליטה היא מזויפת, ולא אמיתית (Mawer, 2006).

הלמות התוף, הקרשנדו האחד שקיים לאורך כל היצירה, השימוש בכלי נשיפה והעיבוי התזמורתי מסמלים קולות מלחמה, ואלו עלולים לעורר את הטראומה. ייתכן שהחזרה האובססיבית על המוטיב העיקרי יחד עם תחושת השליטה החזקה שביצירה גרמו למיכאלה להיות במצב היפנוטי, לחזור שוב ושוב למקום המחבוא שבתוכה ולדלות משם רסיסי תמונות מעברה הנורא.

בחדר הטיפול במוזיקה, הקשבנו ל"בולרו" בהדרגה, האמון שלה בי עלה, וכשהיא הרגישה שהסביבה בטוחה עבורה, ההקשבה התארכה, החרדה ירדה אט אט, ומיכאלה אפשרה למוזיקה להיכנס לאזורים לא מודעים, מסוכנים, בהרגשה מסוימת של שליטה. כל מפגש הסתיים בהקשבה למוזיקה שקטה ורגועה, שיכולה הייתה לשמש למיכאלה בת לווייה מרגיעה, תומכת, מלווה, מארגנת ומכילה.

כתיבת שירים אפשרה למיכאלה ולי להתארגן, לחוש שחרור נפשי ולהשיג שליטה. השיר היווה אובייקט מעבר שארגן את החומר הרגשי ומיקד אותו, ואפשר למיכאלה לחוש שליטה ולהפחית חרדה (פרנק-שוובל, 1997). בעזרת כתיבת שירים, הלחנתם ושירתם, היה ביכולתה לומר דברים כואבים וקשים, שביטאו עצב עמוק, בדידות, ייאוש, חוסר אונים וחוסר תקווה, דברים שהתקשתה מאוד לדבר עליהם ישירות. השירים עזרו להמס ולשחרר גושי התנגדות ולגרות תכנים פנימיים קשים מנשוא בצורה מאיימת פחות. שירים אחדים נוצרו תוך הרגשת מתח והתנגדות סביב נושא כאוב במיוחד, כגון חוויית הנטישה שחוותה מיכאלה שלוש פעמים: פעם ראשונה כשהוריה הביולוגיים נטשו אותה, פעם שנייה כשהוריה המאמצים נטשו אותה, ופעם שלישית כשננטשה על ידי קרוב המשפחה במחנה היתומים. מיכאלה השמיעה חלק מהשירים לבני משפחתה ובכך סיפרה להם את סיפור ילדותה.

לסיכום, מיכאלה, כמו אנשים רבים ששרדו את השואה, עברה סבל גופני ונפשי קשה ביותר ואיבדה את היקרים לה מכול. התגברותה ושיקומה היו מופלאים. היא עלתה ארצה, הקימה משפחה חדשה והפכה להיות אישה פעילה, בעלת תפקוד גבוה והישגים, אך נשארו בקרבה צלקות נפשיות, שגרמו לה ולסובבים אותה סבל רב. הטיפול במוזיקה אפשר לה לחשוף זיכרונות שהיו טבועים בגוף ומודחקים בנפש בצורת דימויים, מראות, ריחות ואסוציאציות בשלב הראשון, ובשלב השני – לארגן אותם באופן נשלט יותר, על מנת ליצור עבר שאפשר לקחת ממנו מרחק, לבכות ולהתאבל עליו. מיכאלה חוותה חוויה שדרכה יכולה הייתה ליצור ולשמר רצף אירועים ולהגיע לאינטגרציה של זהויות. הטיפול אפשר לה לזכור ולעבד את העבר ולהשלים עמו במידת-מה, אך באותה מידה – לחיות את ההווה בשמחה רבה יותר.

המפגש עם מיכאלה עורר אצלי חרדה, כאב, כעס, תסכול וחוסר אונים, כמו גם חמלה, אמפתיה וניסיון להבין. חלקים רחבים ממשפחותיהם של אבי ואמי נספו בשואה. שתי אחיות של אמי היו באושוויץ ושרדו. לעתים מצאתי את עצמי בהזדהות

יתר, לעתים התכווצתי בתוכי, ופעמים אחרות התנתקתי ואפילו הכחשתי. נגינה שלי על הפסנתר יחד עם הדרכה צמודה עזרו לי.

דוגמה לפרזנטציה מוזיקלית וזיכרונות ילדות מוזיקליים – דניאל

דניאל, בת 25, השתתפה בקבוצת טיפול במוזיקה שהנחיתי לפני שנים אחדות. מטרת הקבוצה הייתה לבחון דינמיקה וקשרים בין-אישיים ונושאים, כמו: פתיחות, אמון ואמפתיה. הקבוצה הייתה מורכבת משמונה משתתפים, חמש נשים ושלושה גברים, בגילים 22–42. כל אחד מהמשתתפים ערך והשמיע פרזנטציה מוזיקלית. מטרת הפרזנטציות הייתה להכיר כל משתתף דרך קטעי מוזיקה משמעותיים עבורו שהביא לקבוצה וחלק עם האחרים. בכל מפגש הייתה פרזנטציה אחת, ולאחר סיום הפרזנטציות עסקנו בפעילויות מוזיקליות אחרות. דניאל השמיעה את הפרזנטציה שערכה בפני הקבוצה, וקיבלה משוב. כשהקבוצה הסתיימה, היא פנתה אליי וביקשה לבוא לטיפול פרטני, על מנת לעבד באופן עמוק יותר את הפרזנטציה. הפרזנטציה של דניאל הייתה מורכבת מהקטעים הבאים:

- א. נומי נומי⁵ – הקלטת השיר מושר בפי אמה של דניאלה
- ב. רוץ בן סוסי⁶, נד נד⁷, אל החורש הקרוב⁸ – כל שלושת השירים מושרים על ידי אמה של דניאל ושזורים אחד בתוך השני כיחידה אחת.
- ג. רקוויאם של ורדי, החלק הראשון – Dies Irae
- ד. "לאליס" של בטהובן, חלק ראשון
- ה. סונטה מספר 12 של מוצרט (K.332), החלק השני
- ו. פרלוד מספר 1 של באך
- ז. "רוורי" של דביאסי, החלק הראשון
- ח. "אם אני יכול לחלום", מושר בפיו של אלוויס פרסלי

הפרזנטציה התחילה עם "נומי נומי" – שיר ערש מרגיע שמיועד להרדמת תינוקת. קולה של האם רך ונעים. השיר כתוב בלה מינור בקצב של ארבעה רבעים. "רוץ בן סוסי" הוא שיר ילדים עליז שבו הסוס מתבקש לרוץ ולקפץ בבקעה ובהר, יומם ולילה. הוא כתוב בדו מז'ור, בקצב של ארבעה רבעים ומושר בעליזות. "נד נד" הוא שיר על נדנדה שעולה ויורדת, ורק אתה ואני נמצאים עליה. השיר כתוב בסול מז'ור בקצב של שני רבעים, וגם הוא מושר כשיר ערש. "אל החורש הקרוב" הוא שיר על ילדה שהולכת לחורש הקרוב על מנת לקטוף פרחים. החורש שקט ורוח קלילה מנשבת. השיר כתוב בלה מינור, בקצב של שלושה רבעים, ומושר בקול עדין.

הפתיחה של הרקוויאם של ורדי מושמעת מיד לאחר שירי הילדים. רקוויאם (requiem) היא יצירה מוזיקלית – מיסה – המכילה טקסטים ופיוטים של טקס

5 מילים: יחיאל הלפרין; לחן: יואל אנגל

6 מילים: חיים נחמן ביאליק; לחן: דניאל סמבורסקי

7 מילים: חיים נחמן ביאליק; לחן: דניאל סמבורסקי

8 מילים ולחן: דניאל סמבורסקי

אשכבה קתולי. המיסה מושרת בטקסי אשכבה וביום כל הנשמות, שבו מתפללים לעילוי נשמות המתים. משמעות השם "רקוויאם" הוא מנוחה. מילות הפתיחה שלו הן: "Requiem aeternam dona eis, Domine" – אלוהים, המצא מנוחה תמידית למת. ורדי השתמש במקצבים נמרצים, מלודיות שמימיות וניגודים דרמטיים, על מנת להביע רגשות חזקים שבאים מתוך הטקסט (Summer, 2007).

מיד לאחר הרקוויאם בא החלק הראשון של "לאליס" של בטהובן. היצירה כתובה בלה מינור, בקצב של שלוש שמיניות. היא מתחילה בתמה ביד ימין ומלווה בארפג'ו ביד שמאל. החלק הבא עובר לדו מז'ור. לפני שהתמה הראשונית מופיעה שוב, יש חלק קליל יותר, שכתוב גם הוא במז'ור (Kinderman, 2000). הצליל נעים ודומה בצבעו ליתר היצירות לפסנתר שמופיעות בפרזנטציה. מעניין שהחלק השני של היצירה, שמתחיל בתמה עצבנית, המיוצגת על ידי סדרת ארפג'ים וירידה כרומטית על פני אוקטבה וחצי, לא נמצא בפרזנטציה.

החלק השני בסונטה מספר 12 של מוצרט – "אדג'ו", כתוב בסי במול מז'ור, בדינמיקה שקטה (פיאנו ומצו-פיאנו). פרלוד מספר 1 של באך – אלגרו – כתוב בדו מז'ור, ויש בו שינויים בעצמה (פיאנו, פיאניסימו ופורטה). "רוורי" של דביוסי (58 בתים ראשונים) כתוב בסול מינור, מתחיל באופן חרישי (פיאניסימו), משנה עצמה לפיאנו, מצו-פורטה, פיאניסימו וקרשנדו לפורטה, ומסתיים בפיאנו. השיר של אלואיס פרסלי, "אם אני יכול לחלום", הוא שיר אטי יחסית, שסיים את הפרזנטציה. קולו של הזמר עמוק ורוחני. המסר של השיר הוא של אופטימיות וחלומות לעתיד (Grocke & Wigram, 2007).

ארבעת הקטעים הראשונים של הפרזנטציה סימלו את ילדותה של דניאל. את השיר הראשון בפרזנטציה שרה לה אמה כשהייתה תינוקת. במהלך ההקשבה לשיר דמיינתי אם שמנענעת את תינוקה ועושה זאת באהבה רבה. שלושת השירים הבאים גם הם שירי ילדים שהושרו על ידי אמה של דניאל. כל ארבעת השירים יצרו הרגשה של קשר קרוב בין אם לבתה. אני דמיינתי את דניאל כילדה קטנה שמשחקת עם אמה בגן השעשועים. ואכן, דניאל זכרה את אמה בילדותה המוקדמת כחמה ואוהבת. היו לה זיכרונות רבים מילדותה, שכללו משחקים עם הוריה ואחיה במרפסת ביתם. היא זכרה חדר מלא בצעצועים ומשחקים. ניתן לשער שדניאל חוותה התקשרות בטוחה (Bowlby, 1988). בין האם לבת נוצר חלל משחקי, מה שוויניקוט כינה, "חלל פוטנציאלי משחקי ויצירתי" (Winnicott, 1971). לדניאל היה נעים להיזכר ברגעים אלה מילדותה. הרקוויאם של ורדי שינה לגמרי את אווירת הפרזנטציה. ממקום של ילדות שמחה ותחושות טובות הרגשתי תחושה של נפילה למקום אפל, צער עמוק ותחושת כבדות ומועקה. ורדי חקר באמצעות המוזיקה תחושות של אבדן וצער כמו גם את הרצון האנושי לסליחה ורחמים (Summer, 2007). הרקוויאם שלו העלה תחושות עמוקות של עצב וצער גם אצל משתתפי הקבוצה. כולנו הרגשנו שקרוב לוודאי שהרקוויאם מסמל אירוע טרגי שפגע בילדותה המאושרת. ואכן, דניאל סיפרה לקבוצה על המוות הפתאומי של אחיה, שקרע את המשפחה. בטיפול הפרטני דניאל דיברה על אחיה הגדול, שנהרג בתאונת דרכים כשהיא הייתה בת ארבע. שחזרנו את האירוע ואת

התחושות שליוו אותו במילים ובצלילים. דניאל סיפרה את הפרטים, כיצד נודע לה על האסון, ועל התחושה שליוותה אותה במשך שנים בשל אי-השתתפותה בהלוויה, והבינה שבעצם לא נפרדה מאחיה הגדול, שאותו אהבה מאוד. דניאל דיברה על התפרקות המשפחה בעקבות האסון. ההורים התגרשו, האם נישאה בשנית, ודניאל ואחיה השני, בן השמונה, נשארו בחזקת האם ובקושי ראו את האב. דניאל עיבדה את הזיכרונות החיוביים והשליליים מאותה תקופה. דברים רבים שלא הבינה אז, הבינה בעת הטיפול. בזמן הטיפול היא הייתה מסוגלת להתמודד עם הכאב, מה שלא הייתה מסוגלת לעשות בהיותה ילדה, כשהדברים קרו.

"לאליס" היא אחת היצירות לפסנתר הפופולריות ביותר של בטהובן. אין ילד או ילדה שמתחילים לנגן פסנתר ומדלגים על יצירה זו. דיברנו על כך שייתכן שהמסר החבוי בהשמעתה של יצירה זו בפרזנטציה הוא הרצון של דניאל לחיות חיים נורמליים במשפחה ולהיות כמו שאר הילדים; לדניאל היה בית חם ואוהב עד אשר אירעה התאונה המחרידה שקיפחה את חייו של אחיה והפכה את חייה וחי משפחתה לגיהנום.

שלוש היצירות לפסנתר סולו שהמשיכו את הפרזנטציה שלה הן נעימות ועדינות. הן העלו אותי מהמקום האפל שבו שהיתי כשהקשבתי לרקוויאם, והרגשתי את עצמי קלה יותר. דיברנו על כך שביצירות אלה דניאל מצאה מנוח ורגיעה. הקשבנו ליצירות בשלמותן, ודניאל חוותה אותן כמלטפות ומרגיעות, והן הזכירו לה את אמה ששרה לה "נומי נומי" כשהייתה קטנה. שיר זה שרנו וניגנו בטיפול הפרטני עשרות פעמים. בדרך כלל סיימנו אותו את המפגש, ושרנו אותו לאחר רגעים קשים של כאב וצער. השיר של אלואיס פרסלי, שסיים את הפרזנטציה, סימל עבור דניאלה תפילה לחיים טובים יותר, למשמעות רוחנית, להכרה בטוב שיש. נדמה היה לה שקולו של אלואיס מזכיר לה במקצת את קולו של אחיה הגדול שנהרג בתאונה. היה לה טוב להיזכר בקולו, קול שנדם כשהייתה בת ארבע.

לסיום, הקולאז' המוזיקלי סיפר את סיפורה של דניאל: היא גדלה בבית שהיה מושרש בתרבות הישראלית, בית חם ואוהב, שבו שמעו, ניגנו ושרו שירים ישראליים ומוזיקה קלסית. הייתה לה ילדות מאושרת, עד לאותו אירוע טרגי שבו נהרג אחיה, אירוע שגרם להתפרקות המשפחה. בעזרת הפרזנטציה, דניאל שחזרה את ילדותה, נתנה מקום לרגשותיה ועיבדה נושאים שאותם לא היה ביכולתה לעבד בילדותה.

סיכום

בכל הדוגמאות ניתן לראות שהטיפול במוזיקה היווה מסגרת שאפשרה למטופלות להיזכר באירועים משמעותיים קשים, אך גם טובים, שקרו להן במהלך החיים, ובו-זמנית ליצור קשר עם החלק המשחקי שבהן. השימוש בטכניקות אלתור עם ליזי אפשר לה לחשוף זיכרונות אוטוביוגרפים קשים מילדותה. החשיפה התרחשה באמצעות הצלילים, והעיבוד כלל התמודדות עם רגשות שהיו מודחקים, ונעשה באמצעות הצלילים והמילים. ליזי חוותה חלק מהאלתורים באופן קשה, כיון שבאופן סימבולי הם ייצגו רובד לא מודע וחשפו אירועים קשים מהעבר. בו-זמנית, ברמה

המוחשית, האלתור בפסנתר אפשר לה ליצור קשר עם החלק המשחקי-יצירתי שלה, קשר שהביא אותה לחוש את האלתור גם כחווייה צלילית יצירתית ולעתים גם משחקית. ניתן לומר שחווייה זו איזנה את ההיזכרות באירועים הקשים כמו גם את התחושות הקשות.

הטיפול במוזיקה עם מיכאלה, שנערך בחדר הטיפול המכיל, התומך והמגן, היה בחלקו הגדול הקשבה ליצירה מוזיקלית אחת, ה"בולרו" של רוול, ובהמשך נוספה פעילות של כתיבת שירים. ההקשבה ל"בולרו" גרמה למיכאלה להיזכר באירועים קשים ביותר בעברה, אך גם חשפה זיכרונות מוזיקליים חיוביים: זיכרונות שבהם ראתה את עצמה יושבת ליד הפסנתר ומנגנת מינואט, כשאביה מביט בה בחיוך. התחושות המידיות שעלו תוך כדי ההיזכרות בזיכרונות החיוביים היו טובות – זיכרון בית הקפה בגטו ורשה, ששם הייתה מוזיקה שאהבה לשמוע, נתן לה תחושה של "יחד" משפחתי נעים; ההיזכרות בכך שניגנה על פסנתר ושאהבה לנגן עליו וההיזכרות בדמות אביה שהיה גאה בה עוררו בה תחושת ביטחון. זיכרונות ותחושות חיוביים אלה איזנו במקצת את הזיכרונות הקשים מנשוא. במהלך הטיפול, עברה של מיכאלה הפך להיות פסיפס שלם יותר, ונוצר רצף בין העבר להווה. הטיפול במוזיקה אפשר לה להשלים עם הימצאותו של העבר ולשפר את איכות חייה.

הפרזנטציה המוזיקלית שערכה דניאל נתנה לה הזדמנות להיזכר באירועים מוזיקליים ולעבד אירועים קשים בילדותה. שירי הילדות ששרה לה אמה כשהייתה קטנה גרמו לה לחוש את הקשר החם והקרוב שהיה לה עמה. הרקוויאם של ורדי חשף את הטראומה שחוותה כשנהרג אחיה וכשהמשפחה התפרקה, ואפשר לה להתמודד עם רגשותיה ולעבד נושאים קשים לא גמורים מהעבר. שיר הערש ששרה לה אמה, שאותו שרנו וניגנו במפגשים רבים מאוד, ושלוש היצירות לפסנתר שהשמיעה בפרזנטציה היוו איזון מוזיקלי לרקוויאם הקודר. דניאל מצאה בהקשבה להן מנוחה ומרגוע בהתמודדותה עם רגשות הצער והכאב העמוקים.

לסיכום, ניתן לומר שבטיפול במוזיקה, החוויה המוזיקלית שמתהווה באמצעות אלתור, שירה, כתיבת שירים והאזנה למוזיקה מאפשרת ליצור קשר עם מקום פנימי יצירתי ומשחקי, להתמודד עם זיכרונות טראומטיים, ובד בבד – להיזכר באירועים מוזיקליים מהעבר שנחוו כטובים ומרגשים. בטיפול במוזיקה באים לידי ביטוי חלקים פנימיים פתולוגיים ובריאים, חוויות קשות, אך גם חוויות משמחות; כך מתאפשר לעבד אירועים טראומטיים ובו-זמנית לחזק את האני היצירתי והמשחקי, שיש לו תפקיד חשוב בהתבוננות חיובית ואופטימית יותר במציאות, ביצירת דפוס חיים בריא ושלם יותר ובמתן תקווה לעתיד.

מקורות

אדלר, א' (2009). **משמעות חיינו**. תל אביב: דביר.
אליצור, א', טיאנו, ש', מוניץ, ח' ונוימן, מ' (1987). **פרקים נבחרים בפסיכיאטריה**. תל אביב: פפירוס.

אמיר, ד' (1999). **להיפגש עם הצלילים**. רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן.
בטלהיים, ב' (1980). **קסמן של אגדות ותרומתן להתפתחותו הנפשית של הילד**. תל אביב: רשפים.

- דרייקורס, ר' (1978). **שוויון האתגר**. תל אביב: יבנה.
- כצנלסון, ע' (2014). תקווה בזיקנה. **כוורת**, 34. זמין באתר http://kaveret.colman.ac.il/files/04_2015/36-39.pdf
- מיטשל, ס' (2009). **התייחסותיות: מהיקשרות לאינטרסובייקטיביות**. תל אביב: תולעת ספרים.
- מכמן, ש"פ (2003). **איש אינו יודע מה ילד יום**. תל אביב: גוונים.
- פרנק-שוובל, א' (1997). **השיר בטיפול במוזיקה כמשחק במרחב הפוטנציאלי**. עבודת מוסמך. אוניברסיטת בר-אילן.
- שריג, ג' (2016). **שובל ילדות שקוף – על זיכרונות ילדות בגישה האדלריאנית**. תל אביב: מופת.
- Addis, D. R., & Tippett, L. J. (2004). Memory of myself: Autobiographical memory and identity in Alzheimer's disease. *Memory*, 12(1), 56–74.
- Amir, D. (1992). *Awakening and expanding the self: Meaningful moments in the music therapy process as experienced and described by music therapists and music therapy clients*. Ph.D dissertation. New York University. UMI Order No. 9237730.
- Amir, D. (1999). Musical and verbal interventions in music therapy. *The Journal of Music Therapy*, 36(2), 144–175.
- Amir, D. (2004). Giving trauma a voice: The role of improvisational music therapy in exposing, dealing with and healing a traumatic experience of sexual abuse. *Music Therapy Perspectives*, 22(2), 96–103.
- Amir, D. (2007). "Meine Kindheit – icherinneremich – icherlebesieerneut – ichbeweinesie": Ravels' "Bolero" und Erinnerungen an den Holocaust. *Musiktherapeutische Umschau Band*, 28(2), 77–92.
- Amir, D. (2011). My music is me: Musical presentation as a way of forming and sharing identity in music therapy group. *Nordic Journal of Music Therapy*, 21(2), 176–193. DOI: 10.1080/08098131.2011.571279
- Baker, F., & Wigram, T. (Eds.) (2005). *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. London: JKP.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bruscia, K. E. (2010). Embracing life with AIDS: Psychotherapy through Guided Imagery and Music (GIM). *Voices*, 10(3). Available at <http://dx.doi.org/10.15845/voices.v10i3.500>
- Clark, A. J. (2008). Early recollections and sensory modalities. *Journal of Individual Psychology*, 64(3), 353–368.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261–288. DOI: 10.1037//0033-295X.107.2.261
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2008). Remembering pride and shame: Self-enhancement and the phenomenology of autobiographical memory. *Memory*, 16, 538–547.
- Dreikurs, R. (1967). *Psychodynamics, psychotherapy, and counseling: Collected papers of Rudolph Dreikurs*. Chicago: Alfred Adler Institute of Chicago.

- Garland, C. (1993). The lasting trauma of the concentration camps: The children and grandchildren may also be affected. *British Medical Journal*, 307, 77–79.
- Grocke, D., & Wigram, T. (2007). *Receptive methods in music therapy*. London: Jessica Kingsley.
- Hargreaves, D. J., Miell, D., & Macdonald, R. A. (2002). What are musical identities, and why are they important? In idem (Eds.), *Musical identities* (pp 1–20). Oxford: Oxford University Press.
- Hirst, W. (1994). The remembered self in amnesics. In E. Neisser & R. Fivush (Eds.), *The remembering self: Construction and accuracy in the self narrative* (pp. 252–277). New York: Cambridge University Press.
- Janet, P. (1904). L'amnésie et la dissociation des souvenirs par l'émotion. *Journal de Psychologie*, 1, 417–453.
- Jung, C. G. (1968). *The archetypes and the collective unconscious*. Vol. 9: *Collected Works*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kinderman, W. (2000). The piano music: Concertos, sonatas, variations, small forms. In G. Stanley (Ed.), *The Cambridge companion to Beethoven* (pp. 105–126). Cambridge: Cambridge University Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. Chicago, IL: The university of Chicago press.
- Krojsgaard, P., Kingo, O. S., & Berntsen, D. (2015). Adults earliest memories of songs and melodies based on a large stratified sample. *Memory Studies*, 10(2), 210–226. Available at <https://doi.org/10.1177/1750698015622057>
- Libby, L. K., Eibach, R. P., & Gilovich, T. (2005). Here's looking at me: The effect of memory perspective on assessments of personal change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 50–62.
- Margulis, E. H. (2014). *On repeat: How music plays the mind*. New York: Oxford University Press.
- Mawer, D. (2006). *The ballets of Maurice Ravel: Creation and interpretation*. Burlington, VT: Ashgate.
- Mor, N. (1990). Holocaust memories from the past. *Contemporary Family Therapy*, 12, 371–379.
- Platz, F., Kopiez, R., Hasselhorn, J., & Wolf, A. (2015). The impact of song-specific age and affective qualities of popular songs on music-evoked autobiographical memories (MEAMs). *Musicae Scientiae*, 19, 327–349.
- Priestley, M. (1994). *Essays on analytical music therapy*. Phoenixville, PA: Barcelona Publishers.
- Rogers, P. J. (1993). Research in music therapy with sexually abused clients. In H. Payne, (Ed.), *Handbook of inquiry in the arts therapies: One river, many currents* (pp. 197–217). London: Jessica Kingsley.
- Ruud, E. (1997). *Music therapy: Improvisation, communication and culture*. Gilsum, NH: Barcelona.
- Summer, L. (1990). *Guided imagery and music in the institutional setting*. St. Louis, MO: MMB.

- Summer, R. J. (2007). *Choral masterworks from Bach to Britten: Reflections of a conductor*. Lanham, MD: The Scarecrow Press.
- Summit, R. (1983). The Child Sexual Abuse Accommodation Syndrome. *Child Abuse and Neglect*, 7, 177–194.
- Tyson, F. (1981). *Psychiatric music therapy: Origin and development*. New York: Creative Arts Rehabilitation Center.
- Van der Hart, O., & Horst, R. J. (1989). The dissociation theory of Pierre Janet. *Journal of Traumatic Stress*, 2(4), 397–412. DOI: 10.1007/BF00974598
- Van der Kolk, B. A. (1994). The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard Review Psychiatry*, 1(5), 253–265.
- Walker, W. R., Vogl, R. J., & Thompson, C. P. (1997). Autobiographical memory: Unpleasantness fades faster than pleasantness over time. *Cognitive Psychology*, 11(5), 399–413. DOI: 10.1002/(SICI)1099-0720(199710)11:5<399::AID-ACP462>3.0.CO;2-E
- Wessel, I., & Wright, D. B. (2004). *Emotional memory failures*. Hove and New York: Psychology Press.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London: Penguin.