

טיפול קבוצתי במוזיקה עם ניצולות שואה

מאת: מרים דרוקס, (2013). חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה", אוניברסיטת בר-אילן, 167 דפים.

סקירה ע"י: נטלי פרץ-ריינר, בוגרת לימודי M.A. בתרפיה במוסיקה באוניברסיטת חיפה בשנה"ל תשע"ד.

דרוקס, מדגישה את חשיבות הטיפול הנפשי עבור ניצולי השואה אשר פונים לטיפול מתוך מצוקות אקטואליות, חיפוש אחר משמעות או עיבוד תכנים רגשיים מהילדות אשר מתבטאים במצוקות עכשוויות. במיוחד היא מדגישה את ערכו הרב של הטיפול הבין-אישי והקבוצתי אשר מאפשרים את תהליך השינוי, ע"י עיבוד וביטוי של קונפליקטים במסגרת בין-אישית.

מתוך רצון ללמוד על התהליך הטיפולי הקבוצתי בניצולי שואה, אתמקד בסקירת הספר בשאלות המחקר בהן בחרה החוקרת, בשיטת העבודה שלה, ממצאי המחקר ופרק הדיון. החוקרת, שמה למטרה במחקר זה לבחון את משמעותו ותרומתו של טיפול במוזיקה עבור ניצולי שואה וכן לבחון את מקומה ותפקידה של המוזיקה בטיפול זה. המחקר התבצע על קבוצת טיפול במוזיקה קצרת מועד לניצולות שואה (שבע משתתפות, שאחת מהן היא אשת ניצול), כאשר דרוקס מתבוננת בקבוצה בעדשה כפולה כמטפלת-חוקרת.

תחילה היא מפרטת את שלב ההכנה של הקבוצה, בו מבצעת ראיונות מקדימים למתעניינים בקבוצה. הראיונות טומנים בחובם את ראיון ההיכרות הכללית עם המטופל וכן ראיון מחקרי יותר, העוסק ברקע המוזיקלי ובתפקיד של המוזיקה בחיי המטופל. בתום שלב ההכנה, נבנית הקבוצה. דרוקס, מתעדת בספרה את התהליך הקבוצתי של הקבוצה תוך כדי פירוט של שימוש בחומרים מוזיקליים שנעשה בקבוצה, תכנים שעלו בקבוצה ואינטראקציות בין חברי הקבוצה.

העשייה המוזיקלית בקבוצה כללה שימוש במוזיקה בשני אופנים: הראשון, רצפטיבי-האזנה למוזיקה והשני, אקטיבי-שירת שירים קיימים ואלתור מוזיקלי. השימוש המרכזי במוזיקה בקבוצה היה השימוש בשירים: שירים קיימים-שירון שהמטפלת הכינה מראש ושירה של שירים שעלו באופן ספונטאני בקבוצה. השירים שימשו ככלי וזרז לביטוי בקבוצה. במיוחד, השירים שעלו באופן ספונטאני בקבוצה, אשר אפשרו למשתתפות לשתף בחוויות חייהן והבניית הנרטיב שלהן.

בשטח המחקר של פוסט טראומה בקרב ניצולי שואה וטיפול במוזיקה יש מחסור בתיאור וכן לא קיים מחקר כלל. לכן, מרים דרוקס בחרה לחקור את משמעות תהליך הטיפול במוזיקה בקרב ניצולי שואה ואת תרומתה הייחודית של המוזיקה בתהליך טיפולי זה.

דרוקס, מטפלת במוזיקה, ביצעה מחקר מקיף ופרסמה אותו בספר אותו אסקור. יש לציין כי כתיבתה קלילה, נהירה, קלה לקריאה ויכולה לסייע רבות להבנה בתחום זה ככלל וכן להביא תועלת במיוחד למטפלים במוזיקה הנפגשים עם אוכלוסייה זו. בספרה, דרוקס מפרטת את כלל תהליך המחקר משלבי הכנתו: ראיונות היכרות עם המשתתפים במחקר, פגישות הקבוצה, ניתוחים של חומרים מוזיקליים ומילוליים, תיאורי כלים וטכניקות טיפוליות במוזיקה ועד לשלבי ניתוח הנתונים ויצירת קטגוריות של תמות שעלו מתוך תכני הקבוצה.

בסקירת הספרות, דרוקס פותחת דלת להיכרות עם אוכלוסיית ניצולי השואה: מאפייני התנהגותם בצל הטראומה שעברו, דפוסי התמודדות רגשית והסתגלות חברתית בחייהם בעבר וכיום. בהמשך, היא מספרת על מטרות הטיפול הנפשי בניצולי שואה ומתמקדת בתרומת הטיפול הקבוצתי במוזיקה לאוכלוסייה המדוברת. סקירת הספרות העשירה והמעובה הזו מספקת נקודת ראייה רחבה למטפלים הבאים במגע עם אוכלוסייה זו ובמיוחד למטפלים במוזיקה.

בסקירה, דרוקס נותנת מסגרת והקשר לחוויות שעברו על ניצולי השואה שהיו ילדים בשואה ועלו ארצה. אותם ניצולי שואה פיתחו דפוס התנהגות סתגלני על אף הטראומה המתמשכת שעברו. נטייתם העיקרית של הניצולים הייתה להימנע משיח על השואה ו"להמשיך" בחייהם תוך כדי שמדחיקים את העבר החשוך מאחור, מתוך פגיעות, קושי להתמודד עם וכן מתוך התגובה הלא אמפתית שלה זכו מהחברה בארץ בשנות היווסדה הקשות. אותן חוויות טראומטיות שנשארו בצל, מבליחות לאור כתופעות לוואי פסיכולוגיות לאורך השנים וגם כיום בעת גיל זקנה.

בטון אישי, כמטפלת במוזיקה בתחילת דרכה, מצאתי בעבודה זו מקור לשפע של ידע בנושא אשר מאורגן כהלכה לספר קריא ונהיר, ובמיוחד הסתייעתי בחומרים המוזיקאליים שעלו בפגישות והיו בשימוש הקבוצה. למרות שהטכניקות הטיפוליות שבהן השתמשה המטפלת אינן טכניקות המחדשות בתחום הטיפול במוסיקה עם ניצולי שואה או קשישים, עצם חשיפת רפרטואר נרחב זה, מאפשר למטפלים חדשים הבאים במגע עם אוכלוסייה זו, היכרות מוקדמת עם החומרים ותורם לתחושת הביטחון. כמו כן, בספר קיים ניתוח נרחב של החומרים המוזיקאליים והמילוליים שעלו בקבוצה, המספק לקורא מקור ללמידה.

בנוסף, בספר ישנו מידע רב אודות ראיונות פרטניים שבוצעו ע"י המטפלת לפני ובתום הקבוצה, דבר התורם להיכרות גדולה יותר עם המשתתפים בקבוצה. לצערי, חסר היה לי במידה מסוימת דגם של מבנה הראיון המקדים עליו התבססה המטפלת במחקר, ממנו גזרה את המידע החשוב לבניית הקבוצה.

החוקרת מפרטת בספרה, שירים וקטעי האזנה בהם היה שימוש בקבוצה.

דרוקס, מפרטת את תרומת השימוש במוזיקה במפגשי הקבוצה ככלי להעלאת זכרונות אשר איפשר לחברות הקבוצה לשתף את הקבוצה בחוויות חייהן וכן לאפשר מקום ומסגרת לעיבוד ובניית נרטיב מחדש. חברות הקבוצה הזדהו עם חלק מהשירים, דבר שסייע להן לספר. כמו כן, המוזיקה סייעה לתהליך הקבוצתי ותרמה לחיבור הרגשי בין חברות הקבוצה ולתחושת הזדהות ביניהן.

עם זאת, חלק מחברות הקבוצה, אשר התקשו לחשוף את סיפורן, השתמשו במוזיקה ככלי להימנע משיח על הנושא. דבר זה בא לידי ביטוי הן בקטיעת שיח מילולי ו"בריחה" לשירה והן בבחירת מוזיקה או שירים נעימים או שמחים כדי להתגבר על הכאב שבתכנים הלא מעובדים.

השימוש הנרחב במוזיקה בצורותיו השונות במהלך הקבוצה מבטא את האמביוולנטיות של ניצולות השואה לדבר על השואה וכן מספק את המקום והאווירה הפתוחה בתנועה שבין בחירה לשוחח על השואה ולהתמודד עם תכניה הקשים לעיבוד לבין הרצון לבחור בחיים ובתפקוד הנורמטיבי, שבא לידי ביטוי בקבוצה בשירה.

לסיכום, במהלך קריאת הספר למדתי על חשיבות המוזיקה ככלי לביטוי והבעה רגשית עבור אלו שנושאים על גבם טראומות מתמשכות ומתקשים לספר את סיפורם. עבודה זו, חושפת את חשיבותה וייחודה של המוזיקה ככלי המאפשר הבעה ועיבוד של תכנים רגשיים וכן ככלי ליצירת חיבור וזהות משותפת בקרב חברי קבוצה.