

## פרק תשיעי

### סוגיות בתרפיה במוזיקה רב-תרבותית

כשאני חושבת על כל שנתיי כמטפלת במוזיקה – קלינאית, מרצה ומנחה, אני רואה שבחלוף השנים חל שינוי בדרך ההתבוננות שלי. בשנים הראשונות נקטתי גישה מסורתית – טיפול במוזיקה ובו גבולות ברורים בין פנים לחוץ, בין החיים בזמן הטיפול לבין החיים בקהילה. הניסיון שרכשתי בעבודה עם עולים חדשים ועם אנשים מתרבויות שונות הכריח אותי להקדיש תשומת לב רבה יותר לנושאים תרבותיים ולראות את עבודתי על הרצף שבין העבודה בחדר הסגור לבין העבודה בקהילה (Amir, 2004).

המטופלים, המודרכים והתלמידים שלי הם בגילים שונים ובאים ממגוון קבוצות דתיות, אתניות ותרבותיות – יהודים, חרדים, דתיים, חילוניים, ערבים נוצרים וערכים מוסלמים. מקצתם עולים חדשים מברית המועצות לשעבר ומאמצות אחרות. בין המודרכים שלי ישנם מטפלים במוזיקה יהודים שעובדים עם מטופלים ערבים, ומטפלים במוזיקה ערבים שעובדים עם אוכלוסייה יהודית. ישנם סטודנטים חילוניים שעושים את עבודתם המעשית עם אוכלוסייה אורתודוקסית וסטודנטים אורתודוקסים שעובדים עם אוכלוסייה חילונית. במהלך השנים ראיתי שרוב הסטודנטים והמודרכים סובלים מתחושה עזה של חוסר התאמה, תסכול ובלבול בנוגע לשאלה איך לגשת לאחר, כיצד ליצור עמו קשר ולבנות אמון. שמתני לב שרבים מהם מתמודדים עם התחושות האלה דרך התמקדות בהיבטים הקליניים ומתעלמים מההיבטים התרבותיים. בכך הם אינם פותרים את הבעיה, מכיון שהאחר נשאר זר, ולמעשה, כך גם הם משאירים מאחור כמה היבטים של זהותם (Stige and Kenny, 2002).

המטרה האולטימטיבית של עבודתי (בהוראה, בהדרכה ובחדר הטיפול) היא תמיד למקסם את הפוטנציאל בכל ההיבטים – הרגשי, הקוגניטיבי והאינטואיטיבי של המטפל והמטופל, וכשזה מתאים גם את הפוטנציאל הפיזי והרוחני, להעצים אנשים במשבר ולחזק את הזהות העצמית כדי לשפר את איכות חייהם. מטרת עבודתי לא השתנו לאורך השנים, ואולם הניסיון שצברתי עם אוכלוסיות רב-תרבותיות אילץ אותי לשנות את החשיבה שלי בנוגע לתפקידי ולמצוא דרכים חדשות להשיג מטרת אלו. כאמור, חל שינוי באופן שבו אני תופסת את עבודתי בכל המישורים.

בעבר נהגתי לעבוד רק בחדר שדלתו סגורה, ולעשות פסיכותרפיה פסיכודינמית באמצעות מוזיקה באופן פרטני או בקבוצות קטנות. המטרה הייתה להביא לידי צמיחה דרך זיהוי קונפליקטים תוך-אישיים ובין-אישיים ועיבודם. ההתבוננות שלי הייתה מנקודת מבט פסיכולוגית מסורתית, שרואה בחלקים הפתולוגיים חלקים מרכזיים. נוסף על כך, ראיתי את המטופל בתוך החדר הסגור, כישות נפרדת. לא ראיתי אותו מחוץ לחדר. חיסיון וסודיות היו חשובים לי מאוד. לא נראה לי ראוי לעזוב את החדר ולצאת לקהילה כדי להתרשם וללוות את הפעילויות החברתיות של המטופלות שלי מחוץ לחדר הטיפול. פעמים רבות אמרו לי מטופלים משפטים כגון: "אבל בחוץ אני אחר" או "אני לא יודע איך לקחת את מה שאני עושה כאן, בחדר הסגור, אתך, ולהביא את זה אתי לחיים". מטופלים, בייחוד עולים חדשים, היו חוזרים למקום מגוריהם לאחר הטיפול ומספרים לי שהם לא יודעים ממש כיצד להשתמש

במה שלמדו בטיפול כדי לשפר את תחושתם בתוך משפחתם ובקהילה שחיו בה. למען האמת, לעתים קרובות הרגשתי נבוכה כשפגשתי באקראי מטופלים שלי מחוץ לחדר הטיפול. גם לא עודדתי פעילות מוזיקלית מחוץ לחדר הטיפול. כמדריכה לא עודדתי את המודרכים שלי להיות אחראים למופעים בבית הספר או בקהילה, משום שלא ראיתי בכך תחום אחריות שלהם. אמנם בתור מטפלת ניסיתי להבין את הסיבות והגורמים לכך שמטופל מרגיש מבודד, אבל לעתים רחוקות הצעתי פתרונות פרקטיים שקשורים להשתתפות אקטיבית יותר של המטופל בקהילה. הבנתי ששיפור באיכות החיים צריך להיות מורגש בחיים עצמם, במקום שבו המטופל גר ולא רק בחדר הסגור, והרגשתי שמשהו חסר, שהתפקיד שלי יותר ממה שאני מוכנה להודות.

בעקבות דברים שקראתי על הגירה, רב-תרבותיות ותרפיה במוזיקה בגישה רב-תרבותית, התחלתי להבין שגישת תרפיה במוזיקה קהילתית מאפשרת משהו אחר, רחב יותר. המטרה בגישה זו היא לחקור את הצורך האנושי האוניברסלי בהבעה עצמית וביצירתיות, להתמודד עם זהות מוזיקלית ותרבותית כדי לשפר את איכות החיים של המטופל. עבודה בחברה רב-תרבותית משמעה שעליי לפנות מקום גדול יותר לזהויות האלה הן בחדר הטיפול והן מחוצה לו, כדי שהמטופלים יחוו שייכות לקהילה שהם חיים בה ויוכלו לתרום לה ולהיתרם ממנה. הבנתי שאני מעוניינת "לעזור למטופלים להיכנס למגוון סיטואציות מוזיקליות וללוות אותם כשהם נעים בין הטיפול לבין הקשרים חברתיים רחבים יותר של מיוזיקינג".<sup>1</sup> בגישה זו ההתבוננות במטופל היא כגישות מוזיקלית ותרבותית, אדם שיש להביא בחשבון את מקומו בקהילה כשעובדים עמו. הבנתי שגישה זו דורשת ממני לא להישאר רק בחדר הסגור, אלא לצאת לקהילה שהמטופל חי בה, בייחוד כשמדובר במטופלים שסובלים מזהות לא-יציבה ומאובדנים תרבותיים.

אף שהדיכוטומיה שבין העבודה בחדר הסגור לבין הגישה הקהילתית הייתה קיימת כנראה רק בתיאוריה, ובפרקטיקה שלי קיבלו נושאים תרבותיים מקום ועובדו, היה עליי לבחון מחדש את עמדותיי ולברר עם עצמי מהם התפיסות, הרעיונות, הערכים והאני מאמין שלי שיכולים לשמש בסיס רחב יותר לעבודתי.

אם כן, זה האני מאמין שלי:

- בני אדם הם יצורים תרבותיים.
- בני אנוש הם גם יצורים מוזיקליים.
- הן תרבות והן מוזיקה משרתות תפקיד חשוב בבנייה ובחיזוק של זהות אישית-תרבותית.
- רב-תרבותיות היא גורם שאי אפשר להתעלם ממנו כשמתמודדים עם שאלות של זהות ונושאים הקשורים לאיכות חיים.
- מיוזיקינג הוא גורם חשוב בשמירה על ייחודיות אדם או קבוצה אך גם בהגעה לאחר.

בני האדם אינם חיים בחלל ריק. לא משנה היכן הם חיים, הם מושפעים מכל דבר שמקיף אותם: טבע, ציוויליזציה, טכנולוגיה ובני אדם אחרים. העולם הפנימי, ההווה הפנימית, האישיות והזהות האישית שלנו מעוצבים על ידי קשר עם העולם החיצוני ותקשורת עם אחרים (Ruud, 1997; Sagi, 2000). מוזיקה, תרבות, קהילה וחברה ממלאות תפקיד חשוב

בשמירה על איכות החיים ועל בריאות טובה. שגיא (Sagi, 2000) מסביר שלאנשים יש תרבות כמו שיש להם פנים. תרבות אינה תוספת לקיום שלהם כבני אדם – הם לא בני אדם בלי תרבות. בני האדם נולדים לתוך תרבות. התרבות מעצבת את הזהות שלהם, את השפה שלהם ואת המכניזמים שדרכם הם חווים את הקיום. התרבות ממלאת תפקיד חשוב בעיצוב התקוות והעמידה שלהם (שם: 167). התרבות מעניקה משמעות לחיינו. על פי קו מחשבה זה, התרבות אינה רק שדה חברתי או פעילות כלשהי שאנו מעורבים בה. התרבות היא אסטרטגיה שדרכה אנו מפרשים סימבולים וסממנים, ונותנים משמעות לעולם סביבנו (Ruud, 1997).

בני אנוש הם יצורים מוזיקליים. לאנשים יש מוזיקה כמו שיש להם תרבות. הם נולדים עם יכולות מוזיקליות בדיוק כמו שהם נולדים עם תרבות. כל יצור אנושי נולד עם מיוזיקינג (Small, 1998). חוויות מוזיקליות בתוך חדר הטיפול ומחוצה לו מחזקות את הזהות התרבותית של המטופל. דרך מיוזיקינג האדם מבין טוב יותר את עצמו ואת האחר, מוצא את מקומו בחברה ומרגיש בודד פחות.

זהות עצמית קשורה לזהות חברתית. זהות עצמית אינה ישות קיימת קפואה, אלא מתעצבת באמצעות חיים של אדם במגוון חברות ותרבויות. בני האדם מתקשרים זה עם זה ולומדים זה מזה. הם מאמצים ומפנימים מה שמתאים להם מהתרבות של האחר ודוחים מה שאינו מתאים להם. אם כן, זהות אישית היא ישות פנימית שהולכת ומתקמת במשך החיים בהתבסס על קשרים פנימיים ובין-אישיים ועל קיום תרבותי. רוד (Ruud, 1977) טוען שהמוזיקה ממלאת תפקיד חשוב בעיצוב הזהות במשך החיים. הוא טוען שאנשים משתמשים במוזיקה וחווים אותה בדרך שמציבה אותם ביחס לזמן ולמקום, לאנשים אחרים ולערכים טרנסצנדנטליים. המוזיקה עשויה להיות זרז למחשבות ולזיכרונות שקשורים לזמן או למקום כלשהו ולאנשים אחרים (Stoke, 1994). המוזיקה עשויה להגדיר זהויות חברתיות, ללמד ארגון חברתי ולהעביר מסורת של קבוצה מקהילה אחת לרעותה (Magowan, 1994, in: Forrest, 2002).

המיוזיקינג תורם לאיכות חיים. להבין מיוזיקינג פירושו להבין את עצמנו ואת הקשרים שלנו עם אנשים אחרים.

המיוזיקינג מאפשר לחזק ולשקם זהות תרבותית ואישית. באמצעות המיוזיקינג בחדר הטיפול אני יכולה לעזור למטופלים שהם עולים חדשים להשיג איזון בין מסורת עבר למסורת הווה, בין התרבות הישנה לחדשה, בין שימור הייחודיות של המטופל לבין היטמעות בתרבות החדשה. אחת הדרכים היא לעודד את המטופל ליצור מוזיקה מחוץ לחדר הטיפול. אם המטופל ישתתף במופעים ובפעילויות מוזיקליות בקהילה שהוא גר בה וישתף את משפחתו ואת חבריו בפעילויות מוזיקליות בבית ובקהילה, איכות חייו תשתפר. שירה במקלה, רסיטל, קונצרט או מחזמר הם כמה מהפעילויות המוזיקליות המצויות בכל קהילה. השתתפות בפעילויות מוזיקליות כגון אלו נותנת תמורה לא רק למטופל אלא גם לאנשים אחרים בקהילה וגם לקהילה עצמה, שמתחזקת דרך פעילויות יצירתיות משותפות של חבריה. נוסף על כך, השינוי באורח חייו של המטופל בשילוב חיזוק הזהות האישית והביטחון העצמי יאפשרו שינוי של הסביבה שהוא חי בה, דבר שברושה מכנה שינוי אקולוגי (Bruscia, 1998). המטופל, שאיכות חייו תשתפר ובריאותו תתחזק, יתרום לשיפור הבריאות בקהילה שלו – הקהילה

במקום שהמטופל גר בו תתחזק ותהיה בריאה יותר. בגישה זו המטופל נחווה כשלם שהוא חלק משלם גדול יותר – משפחה, קהילה וחברה.

רוד (Ruud, 1997) טוען שהמוזיקה לא רק עוזרת לבנות זהות, אלא גם תורמת לאיכות החיים בארבעה תחומים: המוזיקה יכולה להגביר תחושת חיוניות; המוזיקה מזמנת תחושת שליטה; עשיית מוזיקה נותנת תחושת שייכות וקהילתיות, וחוויות מוזיקליות יוצרות תחושת משמעות וסדר בחיים. שיפור איכות החיים משמעו שהמטופל מרגיש טוב יותר בנוגע לעצמו, מרגיש בודד פחות בחברה, שומר על איזון נכון בין שורשיו לבין חייו העכשוויים, בין האינדיווידואליות שלו לבין הזהות הקבוצתית. כשאנשים מתקבצים יחדיו ויוצרים מוזיקה זה עם זה הם מרגישים מבודדים פחות. המיוזיקינג מכיל כל סוג של השתתפות מוזיקלית, בין שהיא אקטיבית או פסיבית, סימפטית או אנטיפטית, בונה או הרסנית, מעניינת או משעממת (Small, 1998). בגישת תרפיה במוזיקה קהילתית שיפור בהשתתפות המטופל בכל סוג של מיוזיקינג היא מטרת הטיפול.

"רב-תרבותיות היא "מצב עניינים שבו תרבויות רבות בחברה נתונה מעורבות ביחסים משמעותיים הדדיים" (Gutmann, 1993: 172). לדעת שגיא (2000), רב-תרבותיות מערבת יצירת קשרים, קרבה ואסוציאציות בין קבוצות או יחידים הגרים בחברה. היא גם מכירה בשוני בין הקבוצות ובין היחידים – שוני זה חשוב כי הוא מבטא את הייחודיות של קבוצות ויחידים. בחברה רב-תרבותית המוזיקה היא גורם חשוב בשמירה על חוש של זהות היסטורית ואתנית משותפת (Allen 1988: 20). עם זאת, המוזיקה היא גורם חשוב בהגעה לאחר. באמצעות שיתוף של יחידים וקבוצות במוזיקה מתרבותיות, קבוצות אתניות, דתות או גילים שונים עשוי להיווצר גשר ביניהם.

מיוזיקינג מתאים מאוד לראייה רב-תרבותית מכיוון שהמשמעויות העיקריות שלו הן חברתיות ולא אינדיווידואליות (Small, 1998). מיוזיקינג מחזק את הזהות ברמה החברתית (Forrest, 2002; Ruud, 1997). מיוזיקינג מגדיר זהויות חברתיות וגבולות.

אז איך מגיעים לאחר? היות שהאופקים שלי הם לעולם לא ממש שלי, שהרי אני חלק מתרבות – מוזיקלית וכללית – שאיני בעליה ואיני יכולה לשלוט בה, האופקים שלי לעולם משותפים ותמיד מושפעים מה"אחרות" (otherness).

ישראל היא מדינה רב-תרבותית. בחברה רב-תרבותית זו, שבה מגוון קבוצות אתניות ותרבותיות, ואנשים ממשיכים להגר אליה מארצות שונות, הזהות של כמה מהמטופלים רעועה, מבולבלת, שבורה ולעתים הרוסה. מקצתם סובלים מאובדנים תרבותיים ומשינויים רדיקליים בסגנון החיים, אשר גורמים להם קושי בפרשנות של סימבולים תרבותיים ופוגעים ביכולתם לתת משמעות לעולם סביבם.

ההבנות לעיל עיצבו בהדרגה את האני מאמין שלי ואת עבודתי. הבנתי יותר ויותר שהיות שהעניין שלי הוא בבריאות ובאיכות החיים של מטופליי, עליי להכיר אותם היכרות רחבה יותר. ללמוד את התבניות התרבותיות שבהן נוצקה זהות המטופלים וזהות הקהילה שהם חיים בה.

השאלות שהחלו להעסיק אותי הן: האם כדי לשפר בריאות ואיכות חיים היחיד שבא מתרבות אחרת צריך לשכוח מהשורשים שלו ולאמץ באופן טוטלי את הזהות החדשה שלו? מה האיזון הנכון בין שמירה על האינדיווידואליות לבין היטמעות בתרבות? כמטפלת במוזיקה, כיצד אוכל

לחזק את זהותם של מטופלים שסובלים מאובדן תרבות ומזהות לא-יציבה? כיצד אוכל לעודד מטופלים להיות חלק מהקהילה ולחזק את תחושת השייכות שלהם לחברה, לעזור להם להיות מבודדים פחות? האם לשם כך אני אמורה לקבל אחריות גם לחיים המוזיקליים של המטופל מחוץ לחדר הטיפול? האם יש באפשרותי ללוות מטופלים בקהילה שהם גרים בה ולעזור להם ליצור קשרים ולהתערות בחיים המוזיקליים בקהילה, ואם כן – כיצד? האם אני יכולה ליצור רצף בין תרפיה במוזיקה בחדר הסגור לבין פעילות מוזיקלית בקהילה?

## בין מסורת עבר לתרבות חדשה

ברצוני להתמקד בשאלת האיזון בין שמירה על מסורת העבר ובין אימוץ של זהות תרבותית חדשה, ולהביא דוגמה מעבודתי עם סטודנטים. ישנם סטודנטים ומטופלים שרוצים לשמר את המסורת של הוריהם, שהיא מקור של נוחם, גאווה וביטחון. בזמנים של חוסר נוחות, לחץ או משבר אישי הדבר הטבעי ביותר עבור סטודנטים או מטופלים שלי, שמקצתם עולים חדשים מרוסיה ומארצות אחרות מברית המועצות לשעבר, הוא לחזור לשפת אמם ולשיר שירים רוסיים מילדותם. אחרים דוחים את המסורת, אינם מוכנים לדבר רוסי או לשיר שירים רוסיים כי אינם רוצים להדגיש את זרותם ואף מתביישים בה. הם רוצים לחחוק כל סממן מהעבר כדי להיטמע לגמרי בחברה ולהפוך לישראלי. ישנם סטודנטים, עולים חדשים, שבפרזנטציה המוזיקלית שלהם מופיעים רק שירים ישראליים, או סטודנטים שמציגים את עצמם רק דרך מוזיקה קלאסית או שירים באנגלית, שמאפשרים להם להיראות קוסמופוליטיים, אזרחי העולם.

לדוגמה, אנה (שם בדוי) היא סטודנטית בת 22 שעלתה מרוסיה חמש שנים לפני שהתחילה ללמוד במגמה לתרפיה במוזיקה באוניברסיטת בר אילן. העברית שלה הייתה די טובה, כמעט בלי מבטא. היא הייתה פסנתרנית קלאסית טובה מאוד וגם מאלתרת טובה. קולה היה נעים, והיא אהבה לשיר. הפרזנטציה המוזיקלית שלה הייתה חיה ברובה, והכילה קטעי מוזיקה קלאסית מושמעים ומנוגנים, אך לא היו בה כלל שירים. כשהסטודנטים שאלו אותה על כך, השיבה שהיא לא רוצה לשיר שירים רוסיים כי זה מביך אותה, והיא לא יכולה לשיר שירים ישראליים כי היא עדיין לא מכירה אותם היטב. הקבוצה שאלה את אנה אם היא מסכימה שהקבוצה תשיר לה שיר רוסי שתורגם לעברית, ואנה חייכה והסכימה. היא הכירה את השיר, והקבוצה עוזדה אותה לשיר את השיר ברוסית. אנה שרה את השיר כשכל הקבוצה המהמה את המלודיה, וזו הייתה חוויה נעימה עבורה.

כמה חודשים לאחר מכן, כשאנה הייתה בשלב העבודה המעשית בלימודיה, היא הייתה חייבת לשיר שירים רוסיים מכיוון שעבדה עם מטופלים דוברי רוסי. היו לה גם מטופלים ישראליים שרצו שהיא תנגן ותשיר אתם שירים ישראליים. לכן היה עליה ללמוד שירים ישראליים. הצורך ללמוד ולהעשיר את הרפרטואר שלה בשירים ישראליים זירז את תהליך התערותה בתרבות הישראלית.

אנה בחרה לדחות את עברה. היא חשבה שכדי להיות חלק מהתרבות הישראלית ולהרגיש שייכת היא צריכה לשכוח את השורשים שלה ולאמץ את הזהות החדשה באופן גורף. השיר ששרה ברוסית בעידודה של הקבוצה גרם לה להרגיש באותם רגעים שייכת מאוד. הקבוצה שרה שיר רוסי בעברית, והייתה מכווננת לאנה, שישבה והקשיבה לשיר. חוויית השירה הקבוצתית שהייתה בה התכווננות אליה שמה לרגע בצל כל קונפליקט תרבותי שחוותה.

הקבוצה מצאה דרך יפה לאחד את שתי התרבויות של אנה. המסר של הקבוצה לאנה היה שיש מקום לשתי התרבויות: לתרבות שממנה באת, שהיא שלך, ולתרבות העכשווית שלך. את לא חייבת לדחות את תרבות העבר כדי להתקבל לחברה הישראלית.

### **איזון בין שימור הייחודיות לבין היטמעות בתרבות**

עבודה בחברה רב-תרבותית משמעה להתמודד לא רק עם אנשים שבאים מרקעים אתניים שונים אלא גם עם אנשים ששייכים לקבוצות דתיות שונות, קבוצות שיש בהן קונפליקטים רבים הן בתוך עצמן והן מחוצה להן בחברה הישראלית. בישראל חיים דתיים אורתודוקסים מפלגים שונים, וכל פלג מנסה לשמור בכל מחיר על הצביון התרבותי שלו, וישנם חילוקי דעות בין הפלגים: אנשי ארץ ישראל השלמה, המשויכים לימין הקיצוני; דתיים מודרניים, בעיקר עולים חדשים מארצות המערב; אנשים שומרי מסורת וחילוניים. שירת שירי ארץ ישראל בקבוצות תרפיה במוזיקה במסגרת תכנית הלימודים הייתה לעתים ראי למתחים שמאפיינים את החברה הישראלית. ישנם שירים שהפכו להיות סימבולים פוליטיים. ישנם שירים שמזוהים עם הימין וישנם שירים שמזוהים עם השמאל, שירים שנותנים תחושות חיוביות או שליליות חזקות לכל אחד ואחת על פי עמדותיהם. ישנם שירים שמזוהים עם דת ולאומנות וגורמים לאסוציאציות קשות בקרב כמה מהסטודנטים, והשירה של שירים אלו גורמת לוויכוחים בקרב חברי הקבוצה ומעלה את המתח ביניהם. השירים פותחים צוהר לנושאים שמעסיקים את החברה הישראלית ומעוררים ויכוחים פוליטיים שעשויים להיות אינטנסיביים מאוד.

לדוגמה: מקצת הסטודנטים במגמה לתרפיה במוזיקה באוניברסיטת בר אילן הם דתיים, מי יותר ומי פחות. ישנם סטודנטים חילוניים וישנם שומרי מסורת. רוזי היא סטודנטית דתיה שגרה ביישוב יהודי ביהודה ושומרון, ושייכת לקבוצת גוש אמונים. הפרזנטציה של רוזי הייתה מורכבת משירים ישראליים, רובם שירים דתיים שמזוהים עם אנשי הימין. כשהקשבת לפרזנטציה מצאתי את עצמי מגיבה בעוצמה ובחריפות. בתחילה השרו עליי כמה מהשירים החסידיים תחושה רוחנית, אבל ככל שהתקדמה הפרזנטציה ולא היו שירים אחרים, חשתי יותר ויותר אי-נוחות. ההיטמעות וההזדהות המוחלטת של רוזי עם הקבוצה שהיא שייכת אליה גרמו לי תחושות קשות. תהיתי היכן רוזי כבן אדם ייחודי. חברי הקבוצה ביטאו תחושות מעורבות בנוגע לפרזנטציה של רוזי. מקצתם הרגישו ריחוק כי הרפרטואר השירי הכבד מבחינה דתית ופוליטית לא דיבר אליהם, להפך, הוא הרחיק אותם. אחרים סיפרו שאף על פי שהם שייכים לאותה קבוצה דתית הם לא יכלו להזדהות עם רוזי כי הרגישו שהיא הלכה לאיבוד ומחקה לגמרי את הזהות האישית שלה לטובת הזהות התרבותית. התחיל ויכוח לוחט בקבוצה, שהפכה למיקרוקוסמוס של החברה הישראלית, השסועה והקרועה. השאלות שעמדו במרכז הוויכוח היו: מה האיזון הנכון בין הזהות האישית לזהות התרבותית? מה קורה כאשר שתי הזהויות האלה נמצאות בחוסר איזון קיצוני? לי היו אתגרים נוספים בהקשר זה: האם סטודנטית שמרגישה קשר רק לסוג אחד של מוזיקה ואינה יכולה לזהות את עצמה עם סוגים אחרים יכולה לעבוד עם אנשים בעלי טעמים אחרים ודעות פוליטיות שונות משלה? הרגשתי שרוזי צריכה למצוא את העצמי האוטנטי שלה לפני שתוכל להיות מטפלת במוזיקה שעובדת עם קבוצות אתניות שונות. עליה ללמוד לגלות פתיחות וסובלנות לאנשים אחרים. קיוויתי שבתהליך הלימוד תקשיב רוזי לפרזנטציות של חברים אחרים בקבוצת הלימוד, תפתח את עצמה לעוד סוגי מוזיקה, תיזכר בשירים מילדותה, תלמד שירים חדשים – וכך תרחיב את

הרפרטואר שלה ותפתח טעם מוזיקלי אישי. העבודה עמה הייתה קשה ומאתגרת מאוד, עבור שתינו וגם עבור הקבוצה.

בדוגמה זו אפשר לראות כיצד הזדהות מוחלטת עם סוגה אחת ויחידה מרחיבה את הפער ומונעת גישור בין הקבוצות השונות של דתיים וחילוניים, ימנים ושמאלנים. חשוב לציין שמקצת הסטודנטים והמטופלים בוחרים במודע או שלא במודע שלא לשיר שירי ארץ ישראל. הם מעדיפים לשיר סוגות מוזיקליות אחרות שמדברות אליהם והם יכולים להזדהות אתן. אפשר לראות בסירוב לשיר שירי ארץ ישראל מרד נגד לאומנות, מחאה על מה שקורה בארץ מבחינה פוליטית ותרבותית וגם אקט אנטי-פטריוטי, הצהרה שמבטאת את "היותי אזרח העולם".

## תפקידיי כמטפלת במוזיקה

כמטפלת במוזיקה שעוסקת בסוגיות רב-תרבותיות, השאלות שאני שואלת את עצמי הן: כיצד אוכל לחזק את זהותם של מטופלים שסובלים מאובדן תרבות ומזהות לא-יציבה? כיצד אוכל לעודד מטופלים להיות חלק מהקהילה ולחזק את תחושת השייכות שלהם לחברה כדי להיות מבודדים פחות?

נוסף על בעיות הסתגלות בכל ההיבטים של החיים, רבים מהמטופלים ומהסטודנטים שלי שעלו לארץ מ-1991 ואילך חוו קונפליקטים בין-דוריים. לא פעם רצו הוריהם והסבים והסבתות שלהם להמשיך את המסורת, ואילו ילדיהם ונכדיהם, בייחוד אלו שנולדו בארץ, רצו להיטמע בתרבות הישראלית, שמאפשרת חופש רב יותר. כטענתה של ברייט (Bright, 1996), קונפליקטים עולים כאשר ילדיהם של מהגרים נולדים בארץ החדשה ואילו הוריהם דבקים בעבר. יתרה מכך, ילדים לומדים עברית במהירות, ולכן עול האחריות מוטל על כתפיהם. הם אינם רוצים להכאיב להוריהם, אבל הם שומעים מה אנשים אומרים על העולים החדשים "מאחורי הגב", הם קוראים מכתבים רשמיים שנשלחו להוריהם, והם שמחליטים מה לספר ומה לא לספר להוריהם. הם מקבלים על עצמם את תפקיד המבוגר, והדבר גורם להם לבלבול ולרגשות אשמה. להיות עולה חדש משמעו להיות במקום חלש, שכן העקירה והשתילה מחדש הן נקודות משבר. מקצת העולים מתמודדים עם המשבר וצומחים ממנו, אחרים מוותרים וחוזרים לארצות מוצאם או מהגרים לארצות אחרות.

כמה מהמטופלים שלי הם עולים חדשים מברית המועצות לשעבר. הם באים לטיפול כי הם חשים חוסר ביטחון וסובלים מדימוי עצמי נמוך ומהערכה עצמית נמוכה. מקצתם מוזיקאים מוכשרים, אבל הם נתקלים בקשיים רבים כשהם רוצים לבנות קריירה במוזיקה, ובכלל זה לנגן בקהילה או אפילו עם חברים. כמה מהם באים אליי, ישראלית צברית שנולדה וגדלה בארץ, בבקשה שאעזור להם להסתגל לחברה בדרך מיטבית. כיצד אני עושה זאת? מה תפקידי בטיפול כזה? להלן דוגמה מחדר הטיפול במוזיקה שלי.

תמרה היא כבת ארבעים. היא עלתה מרוסיה לארץ עם בנה ארקדי בן השש ועם הוריה שמונה שנים לפני שבאה אליי. בעלה החליט להישאר ברוסיה ולא עלה אִתם, ובתה בת ה-15, נטשה, נשארה עם אביה ברוסיה. תמרה מתגוררת עם הוריה ועם בנה בדירה קטנה באחת הערים בישראל. היא פסנתרנית מוכשרת. ברוסיה למדה נגינה בפסנתר וסיימה את הקונסרבטוריון בציונים גבוהים, וכשבגרה עבדה כפסנתרנית, ניגנה רסיטלים והשתתפה בתזמורת מקומית.

היא גם לימדה ילדים באזור מגוריה לנגן בפסנתר. בראשית המעבר מחברה אחת לאחרת היא חוותה קשיים רבים שהיו קשורים בהסתגלות שלה לחייה החדשים בארץ. היא לא ידעה עברית ולא יכלה למצוא מקום בחיי התרבות המוזיקליים בארץ. בלית ברירה מצאה עבודה במשק בית בבתי פרטיים. ואף שהרוויחה למחייתה, חשה עלבון ואיבדה את הביטחון כאישה עצמאית גאה. לאחר זמן, כשכבר ידעה קצת עברית, החלה ללמד נגינה בפסנתר ילדים בשכונה בקונסרבטוריון המקומי. היות שלא הרוויחה די, היא המשיכה לנקות בתים, אך דבר זה פגע בדימוי העצמי שלה, והיא התקשתה להעלות את הביטחון העצמי שלה כפסנתרנית; ובעיקר התקשתה להתאמן בנגינה כי הייתה עייפה וידיה התנפחו מעבודות משק הבית.

ארקדי, בנה, היה בכיתה א' והסתגל היטב לסביבתו החדשה. הוא למד מהר את השפה ורכש לעצמו חברים. הפער בין ההסתגלות שלו לשלה גרם לה רגשות מעורבים: מצד אחד היא שמחה מאוד עבורו; מצד אחר היא התביישה וחשה אשמה על כך שהיא עובדת בניקיון בתים והעברית שלה לא טובה דייה כמו שלו. היא נזקקה לעזרתו בתרגום הדברים שהמורה שלחה אליה במחברת קשר, ובתרגום המסמכים ובהתעסקות עם הביורוקרטיה הישראלית. חל כאן היפוך תפקידים – הבן היה צריך לעזור לה ולהוריה להסתגל לקהילה החדשה. היא חשה שהיא אם לא טובה דייה, לא רק כלפי בנה אלא גם כלפי בתה שנשארה ברוסיה, ואליה התגעגעה מאוד וחשה שבעצם בגדה בה בכך שעזבה אותה והיגרה לארץ אחרת. מחשבות על חזרה לרוסיה החלו לפקוד אותה חדשות לבקרים.

היא באה אליי לעזרה, ניסיון אחרון לפני יישום ההחלטה לחזור לרוסיה. כששמעתי את סיפורה העצוב ידעתי שעליי לעזור לה לחזור לנגן בפסנתר ולרכוש שוב ביטחון וגאווה. העצמי המוזיקלי שלה (או מה שנורדוף ורובינס מכנים "ילד המוזיקה" שבה) לא היה נגיש. אף שלימדה נגינה בפסנתר, היא הרגישה שהמוזיקה מתה, ונסיבות החיים לא אפשרו לה לעורר אותה לחיים. היה לי ברור שתהליך העבודה עם תמרה יתקיים לא רק בחדר, רק היא ואני, מאחורי דלת סגורה. כדי לעזור לה לעורר מחדש את העצמי המוזיקלי שלה היא צריכה לבטא אותו בקהילה שהיא חיה בה.

למן ההתחלה ביקשתי ממנה לנגן בפסנתר. בתחילה היא ניגנה מחוברות תווים שהיו בחדר הטיפול, ולאחר זמן החלה להביא אתה חוברות תווים. לשאלתי אם אי פעם אלתרה ענתה שמעולם לא, ואני הצעתי ששתינו ננגן בפסנתר כמו שני ילדים שמשחקים משחק: מתחבאים, רודפים זה אחרי זה, מתחרים, בונים יחד משהו במשותף ועוד. בהתחלה זה היה לה מוזר, אבל לאחר שהתרככה קצת ורכשתי את אמונה היא התחילה ליהנות מהמשחק והרשתה לעצמה חופש בהבעה הצלילית שלה. המשחק הזה עזר לה לנגן מוזיקה קלאסית, שהיא אהבה כל כך. הנגינה שלה השתפרה, והיא התחילה להתאמן בביתה ולשפר את היכולת הטכנית שלה.

תמרה סיפרה לי שלא לקחה חלק בשום פעילות בקהילה שלה. הצעתי שתנגן רסיטל לחברים ולשכנים בקונסרבטוריון המקומי, ולאחר היסוסים וספקות היא הסכימה. היות שהכרתי את מנהל הקונסרבטוריון, שוחחתי אתו בטלפון, והוא הסכים בשמחה. בשעת הטיפול שילבנו בין אימון בנגינת היצירות שהיא בחרה לרסיטל לבין דיבור על הקשיים הרגשיים בחייה העכשוויים. היא התאמנה בבית, וכשחשה מוכנה קבעה תאריך לרסיטל.

באתי לרסיטל לשמוע אותה. בקהל היו כשלושים אנשים ובהם מנהל הקונסרבטוריון וכמה מהמורים. הרסיטל היה מוצלח ביותר, ובעקבותיו פנו לתמרה עוד תלמידים וביקשו שתלמד



אותם נגינה בפסנתר. היא הפסיקה לעבוד במשק בית, ובעידודי החלה להיות מעורבת יותר בפעילויות בקונסרבטוריון. היא ארגנה קבוצות למוזיקה קאמרית עם מורים ועם תלמידים, שלה ושל מורים אחרים לכלי נשיפה וכלי מיתר. הקבוצות התאמנו בהדרכתה והופיעו לפני קהל בחגים ובסוף השנה. היא גם החלה להיות מעורבת יותר בחיי המוזיקה של עיר מגוריה, והיא ותלמידיה קיבלו הזמנות לקונצרטים בעוד מקומות בעיר. הטיפול הסתיים לאחר שנה. העברית שלה המשיכה להשתפר, וחייה החברתיים והמקצועיים נסבו על פעילויותיה המוזיקליות. היא הרגישה שאיכות חייה השתפרה ונשארה לחיות בארץ.

קשה להתבונן בטיפול בתמרה בראייה פסיכודינמית שמרנית. בחרתי לעבוד עם תמרה לשיפור היכולות שלה, להעצים אותה ולעזור לה להתחבר שוב לילד המוזיקה שבתוכה. גם הגמשת את גבולות הטיפול – "עזבתי" את החדר הסגור והגעתי לקהילה שתמרה חיה בה: שוחחתי עם מנהל הקונסרבטוריון והייתי נוכחת ברסיטל שלה. המילים היו חשובות, כי דיברנו על הקשיים שלה והרגשתי שאני רוצה להיות אמפתית באמצעות המילים, אבל עיקר התהליך היה בצלילים. ההעצמה של תמרה באה מהנגינה בפסנתר בחדר הטיפול ובבית. בחדר הטיפול הן הנגינה מתווים בסביבה מוגנת ואוהדת, שאינה מעירה על שגיאות ועל נגינה לא-נכונה, והן האלתור, ששחרר ונתן ביטוי לחלק הילדי והמשחקי שלה, גרמו לתמרה תחושה טובה, העלו את הביטחון העצמי שלה ואת הרצון להתאמן בבית ולעזור לעצמה להתערות עוד בחיי המוזיקה בקהילתה.

בכל הדוגמאות שהבאתי בפרק זה מילא המיוזיקינג תפקיד משמעותי מאוד בשאלות שקשורות לרב-תרבותיות; אנה, דרך המיוזיקינג הקבוצתי, חוותה חוויה של קבלה ושיתוף והבינה שאינה צריכה לוותר לחלוטין על מסורת התרבות שממנה באה כדי להיות חלק מהתרבות החדשה; בעבודה עם רוזי הראה המיוזיקינג בכירור, בהיותו מוגבל וצר מדי, מה הייתה הבעיה: איבוד האינדיווידואליות עד כדי היטמעות טוטלית בצביון הקהילה שהיא חיה בה. היה ברור שכדי שתוכל להתפתח כמטפלת במוזיקה עליה להרחיב את המיוזיקינג שלה, למצוא את הייחודיות שלה וללמוד לקבל את המוזיקה של האחר; בדוגמה של תמרה הראיתי כיצד עברנו ממיוזיקינג בחדר הסגור למיוזיקינג בקהילה. הטיפול בחדר הסגור אפשר לי ולתמרה לעבוד עבודה דינמית אינטימית כדי לחזק את האגו, הדימוי העצמי והביטחון שלה. השלב הבא היה להגמיש את קירות חדר הטיפול ולצאת החוצה לקהילה. היציאה לקהילה אפשרה לי לעזור לה לחזק את זהותה התרבותית, לחזק את תחושת השייכות שלה לקהילה שהיא חיה בה, לתרום ולהיתרם – ובכך להיות חלק מהקהילה.