אחרי הכול את שיר: פסיכודרמה משולבת שירים בעבודה עם מתמודדי נפש

רוני צימרמן, גוני צור, יפתח רון

תקציר

מאמר זה מתאר טיפול קבוצתי בפסיכודרמה במתמודדי נפש בקהילה. הטיפול הפסיכודרמטי שילב רכיב משמעותי – שימוש בפזמונים נבחרים. פזמונים אלו, בביטוים המוזיקלי והטקסטואלי, שימשו בקבוצה כייצוג להלוך נפש, כדרך למבע, ל־storytelling ולחוויות של נראות ושייכות, וכמעין קפסולת זמן וגשר ל"שם ואז", לימים אחרים ולאזורי נפש רדומים. תיאור המקרה המוצג במאמר מתמקד בשלושה מהמשתתפים בקבוצה. באמצעות הפזמונים שהם בחרו אנו מבקשים לספר את סיפוריהם האישיים והנפשיים. נוסף על כך, אנו מבקשים לבחון את סיפור התהליך שהתקיים במרחב הקבוצתי בעזרת המודל ההתפתחותי בטיפול קבוצתי של מקנזי ולייבסלי (MacKenzie & Livesley, 1983). בהקשר רחב יותר המאמר מבקש להאיר היבטים מסוימים הנוגעים לאפשרות השילוב בין מודולות שונות בטיפול באמצעות אומנויות.

מילות מפתח: טיפול באמצעות אומנויות, מוזיקה, מתמודדי נפש, עבודה קבוצתית, פסיכודרמה

הקדמה

במאמר זה אנו מבקשים לשפוך אור על הפוטנציאל התרפויטי הגלום בשילוב אומנויות, ובאופן ספציפי, בשילוב משמעותי של מוזיקה ושירים כחלק מהותי ואינטגרלי מטיפול קבוצתי בפסיכודרמה. המקרה המתואר במאמר מבוסס על עבודה טיפולית בקבוצת פסיכודרמה עם מתמודדי נפש בגילים מבוגרים המועסקים ב"מפעל מוגן" שמעניק להם מסגרת תעסוקתית, חברתית ושיקומית.

העבודה הקבוצתית כללה שימוש תדיר בפזמונים – בממד המוזיקלי והטקסטואלי שלהם – בצורות ובאופנים שונים, בין היתר, כפעילות מרכזית במפגשים רבים. ההאזנה לפזמונים לוותה בשיתוף אישי בקבוצה (sharing) ובפעולה פסיכודרמטית שנגעה בחוויות ובזיכרונות או בסיפורים האישיים הקשורים בפזמונים הללו. השירים שהמטופלים בקבוצה בחרו והציגו מרכיבים "פסקול נרטיבי" שבאמצעותו אנו מבקשים לספר את סיפוריהם האישיים והנפשיים ולהמחיש את התפקיד הטיפולי שמילאו עבורם המוזיקה והשירים. בהיבט הקבוצתי אנו מבקשים להיעזר באותם שירים כאבני דרך בסיפור התהליך הקבוצתי בעזרת המודל ההתפתחותי בטיפול קבוצתי של מקנזי ולייבסלי (MacKenzie & Livesley, 1983).

מסגרת תאורטית

> "מוזיקה היא משאב של טיהור, קתרזיס, התבגרות, ועל ידי התרגול שלה אנו לומדים לארגן את המחשבה שלנו, לארגן את הידע הנרכש, לבנות אותו מחדש ולאבטח אותו באופן פעיל". (Sekeff, 2007)

גישת ההחלמה בבריאות הנפש מבקשת, בין היתר, לסייע למתמודדי הנפש להתגבר על תופעות של סטיגמה עצמית, חוסר אונים נרכש ו"היבלעות בתפקיד החולה" (Ron, 2018). תופעות אלו, הרווחות בקרב מתמודדי נפש, מאפיינות אף ביתר שאת מתמודדים "כרוניים" בגילים מבוגרים (מעל 60), כדוגמת אלו המוצגים במאמר.

ההחלמה על־פי אנתוני (Anthony, 1993) כרוכה בהשבת יכולתם של מתמודדי הנפש לחיות חיים מספקים, עם תקווה ומשמעות, לצד מגבלות החולי הנפשי. אחד הרכיבים העיקריים בתהליך זה הוא האפשרות לפתח זהות חיובית שאינה מצטמצמת לקווי המתאר של ההפרעה או המחלה הנפשית (Slade, 2009). מטרות

טיפוליות אלו עולות בקנה אחד עם מתכונת הטיפול הקבוצתי שיתרונותיה התרפויטיים מתוארים בספרות המחקר (ראו, למשל, מוטולה ורון, 2020). דרייקורס הדגיש את ממד השוויון המתקיים בקבוצה הטיפולית שבה היחיד מוערך בזכות מידת הכנות והחשיפה שלו בקבוצה ולא בזכות מה שהשיג בחייו (Dreikurs אצל Fehr, 2003). פוקס, מייסד גישת האנליזה הקבוצתית, תיאר את תגובת הראי, שבה היחיד בקבוצה רואה את עצמו בחברי הקבוצה האחרים, כחוויה משחררת ומפיגת בדידות (Foulkes, 1948). מקנזי ולייבסלי תיארו את המסע ההתפתחותי שהקבוצה הטיפולית עוברת החל בהיקשרות הראשונית בין חבריה, דרך בידול ואינדיבידואציה ועד האינטימיות, ההדדיות והפרידה המעובדת המשיבה את חברי הקבוצה לעצמם (MacKenzie & Livesley, 1983). יאלום מתאר את השינוי המושג בטיפול קבוצתי כתהליך מורכב המתחולל דרך משחק גומלין של חוויות אנושיות שהוא מגדיר כגורמים טיפוליים: הפחת תקווה, אוניברסליות, אלטרואיזם, לכידות קבוצתית ועוד (Yalom, 1995). לבסוף, קארל רוג׳רס, שהציע את המונח ״קבוצת מפגש״, הדגיש את ממד האנושיות שהקבוצה מוסיפה ליחסים בין בני־אדם, ואת הערך הרב של הקבוצה הטיפולית בחברה המעודדת דיכוי של רגשות (Fehr, 2003; Rogers, 1951, 1967). מעבר לתרומתו הספציפית בהיבט זה רוג׳רס, המדגיש כאמור את הממד האנושי בטיפול, הוא גם מאבות הזרם ההומניסטי בפסיכולוגיה. זרם המתמקד בחוויה של האדם כסובייקט (Rogers, 1951, 1967), ואליו משויכת גם גישת העבודה בטיפול באמצעות אומנויות.

בתוך שדה הטיפול באמצעות אומנויות, ובאופן ספציפי בהיבט של עבודה עם מתמודדי נפש, לטיפול בפסיכודרמה גישת עבודה ייחודית. עיקרי תפיסתו של מייסד הפסיכודרמה יעקב ל׳ מורנו, הנוגעת לעבודה עם מטופלים המתמודדים עם מחלות נפש, מפורטים במאמר העוסק בטיפול בפסיכוזות באמצעות פסיכודרמה (Moreno, 1939). מוקד התהליך הטיפולי בפסיכודרמה, זה המאפשר לה להיות בעלת ערך גם בעבודה עם חולים במחלות נפש קשות ועם אנשים במצב פסיכוטי, אינו מצוי, לטענת מורנו, בהעברה של המטופל למטפל, אלא במפגש המתקיים בין אנשים ובין תפקידים. באמצעות ה״טלה״, הרגש המתקיים במפגש הבין־אישי ובאינטראקציה בין תפקידים שונים, הפסיכודרמה שואפת לקיים תהליכי ריפוי גם בהפרעות נפש שהפסיכואנליזה הפרוידיאנית אינה מתמודדת איתן.

רבות נכתב על הפוטנציאל התרפויטי המשמעותי הגלום בשיטה הפסיכודרמטית ובעבודתה על איתור מקורות הספונטניות והיצירתיות (Blatner, 2000; Holmes & Karp, 1991; Roine, 1997; Schacht, 2007).

פארמר (Farmer, 1995) מתאר את האופן שבו הפעולה הפסיכודרמטית מסייעת להנגיש רגשות ומחשבות במקומות שבהם הדיאלוג המילולי המאפיין את הפסיכותרפיה האנליטית אינו מספיק. מחקרים אחרים מצביעים על האופן שבו הפסיכודרמה, על תכונותיה הייחודיות, עשויה לסייע בהתמודדות עם קשת רחבה של פסיכופתולוגיות ובהן דיכאון, פוביות והפרעות חרדה, הפרעה טורדנית כפייתית (OCD), הפרעת דחק פוסט־טראומטי, הפרעות אישיות ועוד, וכן עם תופעות נלוות כמו הסטיגמה העצמית ותחושת הפגימות של מתמודדים עם מחלות נפש (Gatta et al., 2010; Orkibi et al., 2014; Ron, 2018, 2022; Vieira & Risques, 2007).

בעוד הפסיכודרמה מזוהה עם אומנות התיאטרון – מקובל לראות את שורשיה ב"תיאטרון הספונטניות" (או "תיאטרון האימפרוביזציה" בתרגום מדויק יותר מגרמנית: Stegreiftheater) שהקים מורנו בווינה ב־1921 (אצל נהרין, 1985). עבודת התפקידים המניעה את הפסיכודרמה, וכן חלק משמעותי מעולם המושגים שלה, לקוחים מעולם התיאטרון (Holmes & Karp, 1991). במאמר זה אנו מבקשים לגעת באפשרויות המפגש של הפסיכודרמה עם אומנויות נוספות, ובמקרה הספציפי המוצג במאמר – בעיקר עם אומנות המוזיקה והטיפול במוזיקה.

טיפול במוזיקה מתואר, בין היתר, כתהליך מכוון מטרה העושה שימוש בחוויות מוזיקליות ובמערכות היחסים המתפתחות באמצעות המוזיקה ככוח דינמי לשינוי (Bruscia, 1989). פריסטלי (Priestley, 1985) חקרה בעבודותיה את השילוב של מוזיקה עם מודלים טיפוליים אחרים. לטענתה, שילוב המוזיקה הוסיף ממדים חדשים ואפשרויות יצירתיות שאינן מתבטאות בטיפול במוזיקה בלבד. אשר לשילוב המוזיקה בעבודה טיפולית עם מתמודדי נפש, מוסלר ואח' (Mössler et al., 2011) מצאו עדויות לכך שטיפול במוזיקה כתוספת לטיפול הסטנדרטי יכול לעזור למטופלים עם סכיזופרניה לשפר את מצבם הכללי, להביא להפחתה של תסמינים שליליים, של דיכאון וחרדה, ולהיטיב את התפקוד החברתי בטווח קצר ובינוני. החוקרים הוסיפו, כי אף כי המשתתפים אינם נדרשים למיומנויות מוזיקליות, חשוב שיגלו מוטיבציה לעבוד באופן פעיל בתוך תהליך הטיפול במוזיקה.

אשר לשילוב בין מוזיקה ופסיכודרמה, עוד בשנות הארבעים של המאה ה־20 התייחס מורנו לקשר שבין הפסיכודרמה לבין המוזיקה (Moreno, 1946). מורנו זיהה

באופן אינסטינקטיבי את הפוטנציאל של המוזיקה בתוך ההקשר הפסיכודרמטי. הוא הבחין בין שתי צורות של מה שכינה "פסיכומוזיקה" – "פסיכומוזיקה אורגנית" ו"פסיכומוזיקה אינסטרומנטלית", ובאמצעות הבחנה זו (ובמיוחד מתן התוקף ל"פסיכומוזיקה האורגנית") הוא ביקש להרחיב את אפשרות הביטוי המוזיקלי מעבר לנחלתם הבלעדית של מבצעי אליטה בעלי השכלה מוזיקלית, ולהציעה לציבורים רחבים שעל־פי המקובל בתרבות המערבית "צורכים" מוזיקה בדרך פסיבית. מורנו שאף שהמוזיקה תהפוך לפונקציה פעילה ויצירתית בחייהם של אנשים רגילים. בכך למעשה ראה בה נדבך נוסף בשינוי שהפסיכודרמה מבקשת לחולל בחייהם של אנשים – מעבר מחיים הלכודים במערך תפקידים נוקשה וב"מוצרים תרבותיים שמורים" קפואים וסטטיים (שניתן לזהותם עם ה"פסיכומוזיקה האינסטרומנטלית") לחיים המאופיינים בספונטניות וביצירתיות דינמית המתהווה ומתפתחת ללא הרף (Moreno, 1956). בדומה לאופן שבו שאיפה זו של מורנו מגולמת בפסיכודרמה, היא מתורגמת לרעיון ה"פסיכומוזיקה האורגנית" בכל הנוגע לצריכה וליצירה של מוזיקה (Moreno, 1946).

גם ג'וזף מורנו, אחיינו של מייסד הפסיכודרמה, העוסק במחקר ובפרקטיקה בטיפול במוזיקה, כותב על אפשרויות השילוב בין מוזיקה וטיפול בפסיכודרמה (Moreno, 1980, 2004). עבודתו נוגעת למפגש בין המוזיקה והפסיכודרמה בתהליכי טיפול קבוצתי. בספרו העוסק בקשר בין פסיכודרמה ומוזיקה (Moreno, 2004) הוא טוען כי טיפול במוזיקה וטיפול בפסיכודרמה הם אומנם דיסציפלינות מובחנות ומוגדרות, אך יש ביניהן זיקה משלימה. זיקה זו מתבטאת בכך ששתי שיטות פעולה אלו מערבות את המטופלים כמשתתפים פעילים בטיפול. אופני הביטוי המאפיינים את שתי השיטות הללו זמינים באופן מלא למטופלים, וניתן לעבור בהן בין ביטוי מילולי לביטוי מוזיקלי על פי צורך, תוך שימוש בספונטניות ובביטויי רגש חסרי עכבות. עוד טוען מורנו כי מוזיקה, גם במובנה המסורתי כ"מוצר תרבותי שמור", יכולה לשרת את הפונקציה התיאטרלית של תמיכה בפעולה בפסיכודרמה וללוות את התהליך הפסיכודרמטי לכל אורכו, מחימום ועד סגירה (Moreno, 2004).

מורנו מתייחס אל הפסיכודרמה במונחים של תרגום "המוזיקה הפנימית", הנפשית, לפעולה (acting your inner music). הוא מתאר הן את אפשרויות השימוש בהקלטות מוזיקליות בחלקים שונים של עבודת הקבוצה והפרוטגוניסט בפסיכודרמה והן את התפקיד הפוטנציאלי של האימפרוביזציה – האלתור המוזיקלי הנוצר במרחב העבודה, בתהליכים קבוצתיים ופרטניים וכן בשלבים שונים של

המפגש הפסיכודרמטי ובהם שלב החימום ועבודת הפרוטגוניסט (Moreno, 2004). האלתור המוזיקלי הוא אותה פעולה המאפשרת התרחבות מגבולות היצירה המוזיקלית כ"מוצר תרבותי שמור" (a piece of music) ליצירה כפעולה (an act of creation), כנביעה מתמדת, בדומה למה ששאף יעקב לוי מורנו לקדם באמצעות רעיון ה"פסיכומוזיקה האורגנית" (Moreno, 1946) ובמיוחד באמצעות הפסיכודרמה (Moreno, 1956). את האלתור המוזיקלי וכן את רעיון הספונטניות בפסיכודרמה ג'וזף מורנו קושר לממד הנפשי של נוכחות מלאה בהווה, וכן להיבט המשחקי והאינטראקטיבי המאפשר יצירה וביסוס של זיקה בין־אישית (Moreno, 1980). כל אלו הם נדבכים מרכזיים בפסיכודרמה, וחוקרים נוספים קושרים אותם לאספקט החי, זה הכרוך בנוכחות פיזית בזמן ובמרחב ובמגע ישיר ואינטראקטיבי בין מופיע (performer) לקהל, אספקט המשותף לאומנויות הבמה שעליהן מבוססות המודולות של טיפול במוזיקה ושל פסיכודרמה (Davies, 2011; Malchiodi, 2023).

תיאור המקרה הבא על אודות שילוב השירים בעבודת קבוצת הפסיכודרמה למתמודדי נפש מבוגרים במפעל מוגן, הוא בעינינו ביטוי חי ומוחשי הן לגישתו של ג'וזף מורנו בדבר הזיקה המשלימה שבין טיפול במוזיקה ובפסיכודרמה, והן לשאיפתו של יעקב לוי מורנו, מייסד הפסיכודרמה, להשיב למי שאינם בהכרח בעלי השכלה מוזיקלית את אפשרות הביטוי והיצירה המוזיקלית הפעילה, המשתתפת.

תיאור המקרה

המקרה המוצג במאמר זה הוא של שלושה משתתפים בקבוצת פסיכודרמה למתמודדי נפש בגילים מבוגרים, המועסקים במרכז תעסוקה ("מפעל מוגן") במרכז הארץ. את המרכז מפעילה ומנהלת עמותה גדולה ומוכרת לבריאות הנפש, והוא משמש עבור המתמודדים מסגרת תעסוקתית, חברתית ושיקומית. קבוצת הפסיכודרמה נפגשה אחת לשבוע במשך קרוב לשנה בהנחייתן של שתי הכותבות הראשונות במאמר, שתיהן מטפלות בפסיכודרמה, ותיאור המקרה מוצג מנקודת מבטן.

לצד עבודה פסיכודרמטית שכללה משחקי תפקידים, וינייטות ושימוש בטכניקות פסיכודרמטיות, מדי שבוע בחרו המשתתפים בקבוצה שירים, הביעו את עצמם בעזרתם ו"עבדו דרכם". זאת ועוד, המוזיקה נכחה במפגשים בדרכים שונות דרך האזנה או ביטוי ווקלי כזה או אחר, בליווי ריקודים או בלעדיהם, והתהוותה עם הזמן לכדי שפה קבוצתית. עם זאת, בתיאור המקרה בחרנו להתמקד בשירים

שנבחרו על־ידי המשתתפים באופן מובנה יותר, שכלל, נוסף על הבחירה עצמה, האזנה משותפת ושיתוף בקבוצה. בעזרת שירים אלו, תוכניהם והשיתוף הנלווה אליהם, אנו מבקשים לספר את סיפורם של המשתתפים.

השימוש בשירים היה מעוגן במבנה של מפגשים רבים: כשביקשנו לעודד את המטופלים לדבר על נושא מסוים, פעמים רבות הצענו להם לחשוב על שיר הקשור בו. כך למשל, שיר המזכיר עונה או חג רלוונטי במהלך השנה, שיר הנקשר לרגשות מסוימים המתעוררים בהם מתוך סיפור או זיכרון שהעלו בקבוצה וכדומה. כאשר אחד המטופלים הציע שיר, השמענו אותו, ובמקביל שוחחנו עם המשתתפים וביקשנו מהם לספר מה השיר מזכיר להם, אילו רגשות הוא מעורר בהם וכדומה. המשתתפים מצאו עצמם מוזמנים לשיר או להעלות סצנה פסיכודרמטית הקשורה בשיר. ככל שהתקדמה השנה תפסו השירים מקום מרכזי יותר בעבודה. בעוד שבתחילת השנה שולבו השירים בתחילת מפגשים או כחימום לקראת פעולה פסיכודרמטית מרכזית, עם התפתחות התהליך שולבו השירים בתוך ולאחר ויניייטות פסיכודרמטיות כחלק מהותי בפעולה המרכזית בקבוצה.

תיאור המקרה שלהלן מספר את סיפור התהליך שעברו שלושה מהטופלים בקבוצה, בעזרת חלק מהשירים שבהם הם בחרו במהלך הטיפול. סיפורו של כל מטופל מוצג תחת כותרת אחד השירים שבחר.

Mother of mine

אפרים[1] הוא מטופל בן 70. בסיפור החיים של אפרים, כפי שהוצג בקבוצה לאורך השנה, שזורה תנועה מתמדת בין כבוד לזלזול ובין שליטה לחרדה ותלות במשפחה. באחד המפגשים, בדיון קבוצתי שנגע במחלה ובהשפעתה על חיי המשתתפים, **סיפר אפרים**: "לפני המחלה, הייתי אדם שעשו לו כבוד כשהוא נכנס לחדר... ואחרי המחלה, רק מזלזלים, מקטינים". משפט זה ממחיש את תנועת הנפש של אפרים בין חוויות של כבוד וזלזול בחייו האישיים, בעבודה ואף בקבוצה.

במפגש נוסף שבו התבקשו חברי הקבוצה לשתף בשיר המעורר בהם שמחה וגאווה, בחר אפרים בשיר '**גולני שלי**'. כשהסביר את בחירת השיר נחשפנו לכך שאת שירותו הצבאי עשה אפרים בחטיבת גולני. בסיפורו נחשפו בפני הקבוצה צדדים חדשים בחוויה ובסיפור חייו. כך התאפשר לנו להיווכח במופע קדום, מלפני

1 שמות המשתתפים הם שמות בדויים.

כ־50 שנים, של חוויית השונות החברתית של אפרים שבה אנו מבחינות גם כיום; חוויה שנחשפה כשתיאר את התחושות שלו כחייל אשכנזי יחיד בקבוצה של חיילים יוצאי עדות המזרח. לצד זאת נחשפנו למשמעות הרבה והחיובית שאפרים מייחס לתקופת שירותו הצבאי שהייתה לדבריו נקודת השיא בחייו; הייתה זו תקופה שבה זכה לכבוד ואף רחש כבוד למדינה ששירת. השמעת השיר לוותה בסצנה פסיכודרמטית שבה אפרים חזר לדמות החייל שהיה בצעירותו. אפרים ליווה את השיר המושמע בעודו עומד במעין עמידה צבאית גאה של חייל במסדר, ולאורך הסצנה כולה, החל בתרועת החצוצרות הפותחת את השיר, ניכרו הגאווה שחש אפרים וכן הכבוד שהקבוצה רוחשת לו בדמותו כחייל. השיר, במילותיו ועוד יותר מכך בנוכחותו המוזיקלית, ליווה כמעין מארש צבאי את העבודה הפסיכודרמטית ועיצב את אופייה. הוא אפשר לאפרים לא רק להיזכר ולספר את סיפורו, אלא לחוות מחדש את הגאווה שחש כחייל צעיר, רגע לפני התפרצות המחלה (שכפי שידוע לנו, התרחשה בעת שירותו הצבאי), והפגיש אותו שוב עם אזורי נפש רדומים. אנו כמטפלות יכולנו להכיר צדדים חדשים ושונים באפרים ולהעמיק את ההבנה של מה שכבר ידענו על אודותיו.

לקראת סיום השנה, שבוע לפני הפרידה שלנו מהקבוצה, ביקשנו מהמטופלים לבחור שיר מתקופה בחייהם וסיטואציה הקשורה בו, שנתרגם לסצנה פסיכודרמטית עם חילופי תפקידים וכפילים. אפרים בחר בשיר ***Mother of mine*** של ניל ריד, וביקש להקדישו לאימו. בהיעדר סיטואציה קונקרטית שעליה הוא יכול היה לחשוב, לוותה השמעת השיר בווינייטה פסיכודרמטית חופשית ומעט אבסטרקטית שבה הוא כמו חזר לדמות הילד הקטן שהיה. יתר חברי הקבוצה שימשו כאגו מסייע, תוך בניית עולם דמיוני התומך בדימויים שהמוזיקה העלתה בכולם באופן אינטואיטיבי ורגשי וללא הנחיה מובנית. כך למשל החלה אחת המשתתפות להתנועע בתנועת ערסול תינוק, ואחרים, בדומה לאפרים, כמו חזרו לילדותם. על אף שמרבית המשתתפים אינם דוברי אנגלית ולא הבינו את משמעות המילים, ההתרגשות אחזה בכולם למשמע קולו הילדי של הזמר (שהיה בן 12 בעת הקלטת השיר) וכלי המיתר המלווים את השיר. אפרים עצמו בכה במהלך הווינייטה, ובעת השיתוף שלאחר מכן הוא אמר: "השיר הזה מתאר בדיוק את מה שאני מרגיש לאימא שלי. אני מפחד להישאר לבד. אני רוצה שתמיד אימא שלי תהיה גאה בי. מה יקרה לי כשהיא תמות? אני מפחד להישאר לבד. מי יתעניין בי? מי יתקשר לשאול לשלומי?". הבחירה של אפרים והדברים שאמר מייד לאחר השמעת

השיר הובילו לדיון בקבוצה על משפחה, על הורים וגם על אובדן. חברים בקבוצה שאיבדו את הוריהם סיפרו על הגעגועים אליהם. אפרים הוסיף לגבי אימו בת ה־92: "היא הכול בשבילי, אימא שלי. 'אני חיה בשבילך, אפרים', ככה היא תמיד אומרת לי. היא שומרת עליי, מפחדת שיקרה לי משהו, דואגת שאתאשפז שוב". יחד עם חברי הקבוצה נחשפנו לילד הקטן שבאפרים בן ה־70. ילד שחווה את אימו כמלאך שומר, אשר מגן ומסוכך עליו מהעולם, שקשור אליה בעבותות של תלות ואהבה ופוחד להתייתם ולהישאר לבד. הדמעות וההתרגשות של אפרים במהלך העבודה והאופן החשוף, נטול ההגנות, שבו דיבר לאחריה, היו הפגן (enactment) של החוויה שהוא נושא עימו.

חזקה מן הרוח

מימי היא בת 65. סיפורה הוא סיפור של מסוגלות ויצירה, של מאבק אישי לאוטונומיה ולקבלה ושל חתירה לעצמאות ולמימוש עצמי. את פניה המחייכות הציגה מימי כבר בתחילת השנה, כשבחרה להשמיע לנו את השיר '**הללויה**' של גלי עטרי ולהקת 'חלב ודבש'. "זה שיר יפה בעיניי. הוא שמח ומעלה חיוך על הפנים. אני גם מרגישה שאני אדם שהרבה עם חיוך על הפנים, מאוד חיובית". בווינייטה הפסיכודרמטית שליוותה את השמעת השיר, מימי הופיעה על הבמה כנציגת ישראל לאירוויזיון ויתר המשתתפים נשאו אליה את עיניהם ומחאו לה כפיים. האווירה בקבוצה הייתה עליזה ופתוחה ואפשרה למימי לשתף את כולנו בהיבטים שונים מעולמה ובהם, בין היתר, האהבה שלה לציור.

צדדים נוספים, קונפליקטואליים יותר בחוויה ובסיפור החיים של מימי, מקבלים ביטוי באמצעות שירים נוספים שבחרה והשמיעה בהמשך השנה. אחד השירים הללו הוא '**חזקה מן הרוח**', גם הוא של גלי עטרי. מימי סיפרה שכשהיא שרויה "במחשבות רעות", כלשונה, היא לרוב מציירת, מאזינה לשיר ומתחזקת ממנו. את התיאור הזה הפכנו לסצנה פסיכודרמטית, שבה כולנו ציירנו באוויר ושרנו את השיר בקול יחד עם מימי. בחדר שררה תחושת חופש, מסוגלות ושמחה. בשלב הזה של חיי הקבוצה ושל ההיכרות שלנו עם מימי כבר ידענו שהתחושות הללו, כמו גם חוויות של קבלה והכרה ושל אוטונומיה אישית, אינן מובנות לה מאליהן וכרוכות עבורה במאבק. אחת הדוגמאות לכך היא הרצון שהלך והתגבש בה במהלך הטיפול הקבוצתי להיפרד מעובדת סוציאלית שליוותה אותה זה שנה. מימי חשה שהליווי

המקצועי הזה מקטין אותה ולא מיטיב עימה, ובאחד המפגשים אף עשתה על כך עבודה פסיכודרמטית. שבוע לאחר מכן היא סיפרה לקבוצה שהיא אזרה אומץ, העלתה זאת מול העובדת הסוציאלית וביקשה לסיים את הקשר.

על חוויה קדומה יותר, חוויית ילדות שקשורה בדחייה ובחתירה של מימי להשתלבות אך גם לעצמאות, נחשפנו דרך בחירתה בשיר הילדים הישן של ציפי שביט, "**כולם הלכו לג'מבו**". הבחירה של מימי בשיר לוותה בסיפור הבא: "כשהייתי ילדה קטנה, בערך בגיל היסודי, הילדים האחרים לא כל כך קיבלו אותי, היה להם קשה לקבל אותי... הייתי ילדה מאוד רגישה ולא הצלחתי להשתלב כמו שצריך בבית ספר רגיל". בהמשך שיתפה מימי בזיכרון ילדות עם סבתה שלקחה אותה להופעה של ציפי שביט: "אני ממש זוכרת את ההופעה הזו, וכמה התרגשתי מלהגיע לשם עם סבתא. חיכיתי לשיר אחד במיוחד, 'כולם הלכו לג'מבו'. הרגשתי שהוא קצת מזכיר אותי". מנגינת הטנגו של השיר הובילה אותנו לעצב את הבמה הפסיכודרמטית כמעין קרקס. השמעת המוזיקה ועצירתה באופן שחוזר חלילה סייעו לנו לביים סצנה שבה מימי מחליפה תפקידים בין שתי דמויות: היא עצמה כילדה קטנה, כפי שהייתה בעת שהלכה עם סבתה למופע, וציפי שביט, כוכבת הילדים המופיעה על הבמה. כך יכלה מימי לחוות הן את המגע עם חוסר הישע שחשה כילדה, והן גאווה וביטחון עצמי בדמותה כציפי שביט שכה התפעלה ממנה כילדה. לאחר הוויינייטה שיתפה מימי: "בחרתי בשיר הזה כי הוא מזכיר אותי, כי כולם מסתכלים עליי כמו ילדה קטנה, כזו שצריכה שיעזרו לה ולא שואלים מה דעתה. כולם חושבים שהם יודעים מה הכי טוב בשבילי. סבתא הייתה ככה וגם אבא ואימא, ואפילו אחותי עדיין ככה".

באמצעות שיר הילדים הישן וזיכרון הילדות הגלום בו, השכילה מימי בחוכמתה להרחיב את פסקול חייה אל העבר הרחוק, "לשם ואז", ולהשלים עבור עצמה וגם עבורנו מבנה שלם ולכיד של הנרטיב המלווה את חייה – סיפור של מאבק עיקש על עצמאותה ועל החופש לבחירה ולמימוש עצמי.

אימא יקרה לי

סמירה היא מטופלת ערבייה בת 60. כניסתה לקבוצה לוותה בתחילת הדרך ביציאה מהחדר ועזיבת המפגשים טרם סיומם וכן בהיעדרויות מרובות. אט אט, עם התגבשות הקבוצה הצליחה סמירה להשתלב ולשתף אותנו בסיפור חייה. זאת בקצב האישי

שלה ובשפתה הייחודית לה, המשלבת עברית וערבית. באחד המפגשים שיתפה אותנו סמירה באהבת נעוריה לניסים. ניסים היה גבר יהודי שהכירה, ופגישתם הראשונה התקיימה על אחת הגבעות ביפו, אל מול הים. סמירה סיפרה על הפגישה הזו: "שם, על הגבעה ההיא ביפו, התאהבנו ניסים ואני. היה לי שיער ארוך ארוך, והייתי כזאת נערה יפהפייה, וכמה שאנחנו היינו מאוהבים". היא הייתה נערה צעירה בת 15 ובתוך זמן קצר התחתנה עם ניסים. על חתונתה סיפרה סמירה: "ואיזו חתונה הייתה לנו, לניסים ולי. הייתה לי שמלה לבנה לבנה, והשיער שלי היה ארוך וחלק". כהמשך לסיפור בחרה סמירה את השיר **'אהבת חיי'** ששר חיים משה, והאזינה לו יחד עם כולנו. מייד לאחר מכן הפך השיר לחלק מוויניטה פסיכודרמטית שבה ניסים מגולם בידי משתתף מהקבוצה ששימש כ"אגו מסייע" ושר לה את השיר. סמירה הוצפה בזיכרונות וברגשות חיוביים, והסצנה אפשרה לקבוצה מעין הצצה ברגע אותנטי ושמח מעברה. בשיתוף שלאחר הוויניטה הוסיפה סמירה ואמרה שהשיר תמיד משמח אותה כשהיא עצובה ומזכיר לה את הרגע ההוא עם ניסים, שם בראש הגבעה.

בהמשך השנה סיפרה לנו סמירה כי ניסים היה מכור לסמים קשים ונפטר בעקבות שימוש יתר. בהדרגה נחשפנו יותר ויותר להיבטים הטרגיים בסיפור חייה. סמירה איבדה רבים מהגברים בחייה ובהם אביה, אחיה ושני בני זוג שהייתה נשואה להם – מרביתם משימוש יתר בסמים. נוסף על כך היא שיתפה בפחד לאבד את בנה שעזב את הבית, ואמרה: "הוא יגמור כמו כולם שם, הסמים יהרגו אותו". האובדנים האלו והטרגדיות בחייה היו חלק מהרקע להתמודדות הנפשית שלה. כמו עם השיר "אהבת חיי", נראה שהאזנה לשירים עוזרת לסמירה להיאבק בשדים שלה ולהתרומם מתהומות של עצב. סמירה אובחנה כחולה בסכיזופרניה פרנואידית, ובאחד המפגשים שבהם עלה נושא המחלה היא שיתפה בתחושותיה הרעות ובאופן שבו היא מתמודדת איתן: "אני מרגישה רע בעיקר בגלל הבן שלי. כבר אין קולות, אבל הבן, אוי הבן שלי, זה עושה לי עצוב. אבל עוזר לי לבכות, אני מרגישה את הבכי עולה מהבטן ויוצא החוצה ומשחרר אותי. אני אוהבת לשמוע את השיר 'סלאם עליכום' ולבכות". בהמשך לשיתוף זה האזנו יחד לשיר **'בלב אחד'** ('סלאם עליכום') ששרה חדוה עמרני. המחזנו את תנועת הבכי שעולה מהבטן ונזרקת החוצה מהגוף. סמירה השמיעה קולות בכי, ובסיום השיר הקיפו אותה חברי הקבוצה וחיבקו אותה.

מעבר לאובדן של בעלה ניסים ושל גברים אחרים בחייה ומעבר לפחד לאבד את בנה, לתהומות העצב שסמירה מתמודדת עימן יש רובד נוסף. התברר שיש לה בן נוסף שנלקח ממנה מייד לאחר הלידה בעת שהייתה באשפוז פסיכיאטרי. היא סיפרה על כך בהבזקי משפטים, ואט אט הרכיבה הקבוצה את הסיפור המלא. סמירה הייתה בחודש מתקדם להריונה כאשר התאשפזה בבית חולים פסיכיאטרי וילדה את בנה במהלך האשפוז. לאחר הלידה נלקח ממנה התינוק ואין לה כל קשר איתו. באחד המפגשים בחרה סמירה בשיר **'אימא יקרה לי'** בביצוע רוחמה רז, ומייד לאחר שהאזנו לשיר אמרה: "אני מקדישה את השיר הזה לך. איך לקחו אותך ממני? איך לא השאירו אותך עם אימא שלך?". התברר שסמירה הדחיקה את סיפורה זה במשך שנים רבות, ונראה שההאזנה לשיר עוררה בה רגשות מודחקים. היא חשה במיוחד את הדיסוננס בין הרגשות הקשים של כעס ועלבון, שהיו כלואים בה שנים ארוכות לנוכח הפרידה הכפויה מבנה היילוד, לבין העדינות והרוך המאפיינים את מילות השיר, את הנעימה המרגשת ואת שירתה וקולה החם של רוחמה רז. כל אלה הביאו את סמירה לכדי מגע בעל איכות קתרטית עם רגשותיה המודחקים במשך זמן רב ואפשרו לה לבטאם. המשתתפים הקשיבו קשב רב לדבריה ושאלו שאלות שלא לכולן היו לה תשובות. החל מאותו מפגש נגעה סמירה שוב ושוב בסיפור הבן שנלקח ממנה. בוויניטות הפסיכודרמטיות מצאה את עצמה אומרת לו: "אני מרגישה שאני סבתא. אני בטוחה שאתה התחתנת ושיש לך שני ילדים, כמו להורים שלך". בחילוף התפקידים הפסיכודרמטי היא דיברה בשם הבן ואמרה: "אני אוהב אותך אימא. למה מסרת אותי? למה נתת להם לקחת אותי ממך?". מדי פעם היא שיתפה את הקבוצה בקצה זיכרון מעורפל מבית החולים. לעיתים סיפרה שהספיקה להניק אותו, שהיא זוכרת איך הוא נראה, או שהיא יודעת שהוא הגיע למשפחה טובה. לקראת הפרידה שלנו, בחילוף תפקידים פסיכודרמטי נוסף היא דיברה שוב בשמו, אלא שהפעם באופן שונה: "אני לא רוצה להכיר אותך. אני אולי רק אגיע לבקר אותך כשתהיי בקבר". נדמה שהעבודה לאורך השנה הביאה את סמירה להכרה ולהשלמה עם האפשרות שהיא כבר לא תשוב ותראה את הבן שנלקח ממנה לאחר לידתו.

דיון

תיאור המקרה שהצגנו משורטט באמצעות השירים שבחרו המשתתפים במהלך השנה. כפי שכבר צוין, הבחירה בשירים והשמעתם מדי שבוע לא היו דרך הביטוי המוזיקלי היחידה במפגשים שלנו. מוזיקה, שירה וגם ריקודים שנלוו אליה היו חלק בלתי נפרד מהמפגשים, פעמים רבות בפרצי ספונטניות אך גם כחלק מהתרבות של הקבוצה והתהוו במשך השנה כמעין שפה קבוצתית שאפשרה ערוצים נוספים של ביטוי ושל תקשורת בין המשתתפים. נדמה לנו שבכך מומש משהו מחזונו של מורנו בדבר "פסיכומוזיקה" בצורתה האורגנית, המבקשת להרחיב את אפשרות הביטוי המוזיקלי גם למי שאינם בעלי השכלה מוזיקלית, שהורגלו לצרוך מוזיקה באופן פסיבי, ולהפכה מ"מוצר תרבותי שמור" (Moreno, 1956) לפונקציה פעילה, "משתתפת" ויצירתית בחייהם (Moreno, 1946).

מופעים של ביטוי פעיל ויצירה משתתפת מוזיקלית הביאו פעמים רבות לשינוי אווירה ולהתרוממות רוח מידבקת בקבוצה, תופעה שחווינו באופן חי במרחב עצמו לאורך השנה, אך גם כזו שעולה מסיפורי המשתתפים על התפקיד המרומם שמוזיקה ושירים ממלאים בחייהם. כך, למשל, מימי שמתארת כיצד השיר 'חזקה מן הרוח' מחזק אותה כשהיא שרויה "במחשבות רעות", וכך גם סמירה שמספרת על השיר 'אהבת חיי' שמשמח אותה כשהיא עצובה, או כיצד היא אוהבת לשמוע את 'סלאם עליכום' ולבכות, "לתת לבכי לצאת החוצה" כשהיא מרגישה רע. תיאורים אלו עולים בקנה אחד עם ממצאיהם של מוסלר ואח' (Mössler et al., 2011), המצביעים על היכולת של מוזיקה ככלי ושל טיפול במוזיקה כמודולה טיפולית להביא להפחתה של תסמיני דיכאון וחרדה בקרב מטופלים עם סכיזופרניה.

אף שהמוזיקה נכחה בקבוצה שלנו באופנים שונים, בחרנו במאמר זה להתמקד בשירים שבחרו המשתתפים, הושמעו בקבוצה במלואם והובילו לשיתוף אישי וקבוצתי ולפעולה פסיכודרמטית המתכתבת עם הסיפור ועם הזיכרון האישי הנלווים לשיר שנבחר. הבחירה למקד את תיאור המקרה המוצג במאמר בשירים אלו (ולא במופעים אחרים של נוכחות מוזיקלית במפגשים) נועדה לאפשר לנו לספר באופן ישיר וקונקרטי יותר את סיפורם של המשתתפים באמצעות השירים שבחרו, תוכנם המילולי והזיכרונות המגולמים בהם. המהלך השלם הזה – הבחירה בשיר, ההאזנה הדרוכה, השיתוף בקבוצה והפעולה הפסיכודרמטית – אִפשר לזקק

את הממד הסיפורי המיוצג בשירים ולהפוך אותם למעין נקודות שדרכן משורטטים קווי המתאר של הנרטיב, של הסיפור האישי והנפשי של כל מטופל.

בהקשר זה לא ניתן להתעלם מהממד הטקסטואלי המגולם במילות השירים והתפקיד שהוא ממלא במשמעות ובחוויה שנוצקת עבור המשתתפים. כך, למשל, בדוגמאות שהצגנו בתיאור המקרה, הממד הטקסטואלי בשירים אפשר למטופלים לגעת בתמות של כבוד, עוצמה נשית, יחסי אם ובן, אהבה ועוד. במובן זה של השירים כטקסט וכסיפור נוכחנו בפוטנציאל התרפויטי של עבודה עם טקסטים, כפי שגם מתואר בספרות, להאיר ולמפות חוויות והיבטים נפשיים (כהן, 1990), לארגן ולסייע ביצירת נרטיבים לכידים, בעלי פשר ומיטיבים (White, 2007), לקשר סיפורי חיים אישיים לטקסטים מוכרים ובאמצעותם לארכיטיפים הגלומים בהם (ורדי, 2013), וכן לעבד תמות בלתי מעובדות ולקיים סביבן שיח קבוצתי וחברתי הכולל מגוון של חוויות ופרשנויות (קאופמן ואח', 2017).

לצד כל אלו מעניין לבחון את סיפורה של הקבוצה – סיפורו של התהליך הקבוצתי – באמצעות השירים שליוו אותו. בהיבט זה בחרנו להיעזר במודל של מקנזי ולייבסלי (MacKenzie & Livesley, 1983) שמתאר את המסע ההתפתחותי שהקבוצה הטיפולית עוברת בין שלבים שונים. תחילתו של המסע בהיקשרות הראשונית בין חבריה, דרך בידול ואינדיבידואציה ועד אינטימיות, הדדיות ולבסוף עיבוד ופרידה המאפשרים לחברי הקבוצה לשוב אל עצמם עם הפנמות של הקשר והחוויה הקבוצתית.

אין בכוונתנו לשרטט את מסעה של הקבוצה שלנו באמצעות חלוקה לשלבים המותאמת במדויק למודל של מקנזי ולייבסלי, אלא להצביע על מגמות בתהליך הקבוצתי ולאופן שבו הן קיבלו ביטוי בשירים ובתמות שבחרו המשתתפים. בתחילת התהליך חשנו שבחירת השירים הייתה מגויסת לטובת ההיקשרות הראשונית. הבחירות שימשו את המשתתפים להציג צד מסוים, ייצוגי ומעט אוטופי של עצמם: הצד המחייך והשמח של מימי שקיבל ביטוי בשיר 'הללויה' ובדברים שאמרה על עצמה בהמשך להשמעת השיר; אהבת הנעורים של סמירה המגולמת בשיר 'אהבת חיי' (ושלאחריתה הטרגית נחשפנו רק מאוחר יותר); וכך גם עם בחירות נוספות שלא הוצגו בתיאור המקרה.

ככל שהתקדם התהליך ועימו עלתה תחושת השייכות והביטחון במרחב, החלו המשתתפים לבחור ולשתף בשירים שחושפים התמודדות עם חוויות של שוני ובידול – בחירות שמתכתבות עם שלב הבידול במודל של מקנזי ולייבסלי. כך

קיבלה ביטוי חוויית השונות החברתית של אפרים מימי שירותו בגולני, חוויית הניתוק של סמירה מבנה שנלקח ממנה והפחד לאבד את בנה הנוסף, וכן חוויית השונות והקונפליקט המתמשך של מימי במשפחתה ואל מול גורמים טיפוליים. בבחירותיה ובסיפורה של מימי בלט גם מוטיב האינדיבידואציה המאפיין שלב נוסף במודל של מקנזי ולייבסלי. מוטיב שהתבטא בחתירה המתמדת שלה לשמור על עצמאותה ועל ייחודה, במיוחד אל מול משפחתה. יש לציין שאת המוטיבים האלו של בידול ואינדיבידואציה אנחנו קושרים אומנם לסיפוריהם של המשתתפים הנוגעים לחייהם מחוץ לקבוצה, אבל מופעים של דיפרנציאציה ואינדיבידואציה התקיימו גם במרחב הקבוצתי עצמו.

ככל שהתקדם התהליך, והמרחב הקבוצתי הפך קרוב יותר ואינטימי (באופן התואם את השלבים המתקדמים במודל של מקנזי ולייבסלי), התאפשרו בקבוצה שיתופים חשופים יותר, בין היתר של זיכרונות ילדות מורכבים או של חולשה, תלות וכאב. כך אפרים, שבדמעות חשופות שיתף באהבה שלו לאימו ובפחד להישאר לבד לאחר מותה, כך סמירה ששיתפה בטרגדיות של חייה ובתהומות הכאב והעצב שהיא חווה, וכך מימי שסיפרה על הילדה שהייתה, שלא הצליחה להשתלב בחברת הילדים, שסבתה ואחרים לא שאלו לדעתה, ושראתה את עצמה באותה ילדה נטושה מהשיר 'כולם הלכו לג'מבו'.

השלב האחרון במודל של מקנזי ולייבסלי הוא שלב הסיום המאופיין בעיבוד ובפרידה, שלב המשיב את המשתתפים לעצמם, מצוידים בהפנמות מהחוויה ומהקשר הקבוצתי. כל אלו היו נוכחים לתחושתנו בשיתופים שנעשו בישורת האחרונה של התהליך הקבוצתי – בשיתוף של אפרים שנוגע בפרידה הקרבה מאימו ובפחד להישאר לבד, בבחירה של מימי להנכיח בטיפול את הילדה מתקופת בית־הספר היסודי באופן שמאפשר עיבוד ואינטגרציה בסיפור החיים שלה, ובסמירה שמגיעה להכרה ולהשלמה עם הסופיות של הפרידה ועם האפשרות שהיא כבר לא תשוב ותראה את הבן שנלקח ממנה לאחר הלידה.

הקבוצה סיימה את מסעה. במרחק הזמן ועם הפרספקטיבה שהוא יוצר מתחזקת בנו ההכרה שהשירים היו חלק בלתי נפרד מהמהות הטיפולית של קבוצת הפסיכודרמה או אולי "הפסיכומוזיקה" שלנו. הם שימשו גשר שאפשר למטופלים להתקרב אל חוויות, אל זיכרונות ולאזורי נפש שפעמים רבות לא היו נגישים עבורם קודם. הם סייעו למטופלים לתת לכל אלו ביטוי, לפתח ולעבד אותם בדיאלוג כחלק מעבודת הפסיכודרמה, לגעת זה בנפשו של זה כחברי קבוצה. הם אפשרו

למטופלים ולנו לקשור זיכרונות, חוויות ותחושות לכדי סיפורי נפש מזוקקים אך גם שלמים, נהירים וזכירים.

מקורות

ורדי, י' (2013). אנמנזה – ביבליותרפיה סטרוקטורלית. **עיונים בחינוך**, 209-224.

מוטולה, י' ורון, י' (2020). תהליכי פיצול ואינטגרציה במרחב הפסיכודרמטי: תיאור מקרה מטיפול קבוצתי בפסיכודרמה עם אסירים בשיקום. **בין המילים: כתב עת שפיט לטיפול באמצעות אמנויות, 17**.

כהן, א' (1990). **סיפור הנפש: ביבליותרפיה הלכה למעשה**. אח.

נהרין, א' (1985). **במה במקום ספה: פסיכודרמות**. צ'ריקובר.

קאופמן, ע', קמינסקי, א' ואבן שושן־רשף, א' (2017). הקול השלישי של הלא מודע החברתי: התנסות בביבליותרפיה קבוצתית. **מקבץ: כתב העת הישראלי להנחיה ולטיפול קבוצתי, 22**(1), 53-64.

Anthony, W. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, *16*(4), 11-23.

Blatner, A. (1996). *Acting-in: Practical applications of psychodramatic methods*. Third edition (Ch. 3, Ch. 5). Springer.

Blatner, A. (2000). *Foundations of psychodrama: History, theory and practice* (4th ed., text revision). Springer.

Bruscia, K. (1989). The practical side of improvisational music therapy. *Music Therapy Perspectives*, 6(1), 11-15.

Davies, D. (2011). *Philosophy of the performing arts* .Wiley-Blackwell.

Deegan, P. (1996). Recovery as a journey of the heart. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, *19*(3), 91–97.

Farmer, E. (1995). *Psychodrama and systemic therapy*. H. Karnac.

Fehr, S. S. (2003). *Introduction to group therapy: A practical guide*. Haworth Press.

Foulkes, S. H. (1948). *Introduction to group-analytic psychotherapy: Studies in the social integration of individuals and groups.* William Heinemann Medical Books Ltd.

Gatta, M., Dal Zotto, L., Del Col, L., Spoto, A., Testa, C. P., Ceranto, G., Sorgato, R., Bonafede, C., & Battistella, P. (2010). Analytical psychodrama with adolescents suffering from psycho-behavioral disorder: Short-term effects on psychiatric symptoms. *The Arts in Psychotherapy, 37*(3), 240-247.

Holmes, P., & Karp, M. (1991). Inspiration and technique. In P. Holmes & M. Karp (Eds.), *Psychodrama: Inspiration and technique* (pp. 1-6). Routledge.

Lysaker, P. H., & Roe, D. (2015). Integrative psychotherapy for schizophrenia: Its potential for a central role in recovery oriented treatment. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, *72*(2), 117–122. https://doi.org/10.1002/jclp.22246

Mackenzie, K. R., & Livesley, W. J. (1983). A developmental model for brief group therapy. In R. R. Dies & K. R. MacKenzie (Eds.), Advances in group psychotherapy: *Integrating research and practice* (pp. 101-116). International Universities Press.

Malchiodi, C. A. (2023). *Handbook of expressive arts therapy*. Guilford Publications.

Moreno, J. L. (1939). Psychodramatic treatment of psychoses. In J. Fox (Ed.), *The Essential Moreno: Writings on psychodrama, group method, and spontaneity by J. L. Moreno* (pp. 71-84). Tusitala Publishing.

Moreno, J. L. (1946). Psychomusic: General theory. In J. L. Moreno, Psychodrama, first Vol (pp. 277–278). Beacon House. https://doi.org/10.1037/11506-055

Moreno, J. L. (1956). *Sociometry and the science of man*. Beacon House.

Moreno, J. J. (1980). Musical psychodrama: A new direction in music therapy. *Journal of Music therapy*, *17*(1), 34-42.

Moreno, J. J. (2004). *Acting your inner music: Music therapy and psychodrama*. Barcelona Publishers.

Mössler, K., Chen, X., Heldal, T. O., & Gold, C. (2011). Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12).

Orkibi, H., Bar, N., & Elkayam, I. (2014). The effect of drama-based group therapy on aspects of mental illness stigma. *The Arts in Psychotherapy, 41*, 458-466.

Priestley, M. (1985). *Music therapy in action*. St. Martin's Press.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin Co.

Rogers, C. R. (1967). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Constable.

Roine, E. (1997). *Psychodrama: Group psychotherapy as experimental theatre – Playing the leading role in your own life*. Jessica Kingsley Publishers.

Ron, Y. (2018). Psychodrama's role in alleviating acute distress: A case study of an open therapy group in a psychiatric inpatient ward. *Frontiers in Psychology, 9*, 2075. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02075

Ron, Y. (2022). The role of group sharing: An action research study of psychodrama group therapy in a psychiatric inpatient ward. *Psych, 4*, 626–640. https://doi.org/10.3390/psych4040048

Schacht, M. (2007). Spontaneity-creativity: The psychodramatic concept of change. In C. Baim, J. Burmeister, & M. Maciel (Eds.), *Psychodrama: Advances in theory and practice* (pp. 21-40). Taylor & Francis.

Sekeff, M. L. (2007). *Da música: Seus usos e recursos* (2a. ed.). Unesp.

Slade, M. (2009). *Personal recovery and mental illness*. *A guide for mental health professionals.* Cambridge University Press.

Taylor, S. (1998). The warm-up. In M. Karp, P. Holmes, & K. B. Tauvon (Eds.), *The handbook of psychodrama* (pp. 47-64). Routledge

Vieira, F., & Risques, M. (2007). Psychodrama and psychopathology: Purposefully adapting the method to address different pathologies. In C. Baim, J. Burmeister, & M. Maciel (Eds.), *Psychodrama: Advances in theory and practice* (pp. 247-260). Taylor & Francis.

White, M. (2007). *Maps of narrative practice.* W. W. Norton & Company.

Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic Books.

Accessible Document