

"שְׁנִים כֹּה רַבּוֹת, כְּמַעַט נוֹצָר רֶשֶׁם שֶׁל שְׁלֹוה..."

טיפול קבוצתי בביבליותרפיה בפוסט־טראומה
ארוכת־שנים

בת עמי גוטליב

תקציר

המאמר בוחן תהליכי עיבוד נפשי של קבוצת לוחמים המתמודדים עם פוסט־טראומה כרונית ממלחמת יום הכיפורים בחלוף חמישה עשורים מהקרב. מנקודת המבט האישית של יתומת אותה מלחמה המאמר מציג את האופן שבו הביבליותרפיה היא כלי טיפולי ייחודי לשיקום המרחב הסימבולי שקרס בעקבות הטראומה. הרקע ההיסטורי של המאמר מדגיש את מלחמת יום הכיפורים כנקודת מפנה חברתית וטיפולית בישראל, נקודה שבה החל מעבר מהכחשה והשתקה לעבר הכרה בפגיעה הנפשית הבלתי נראית. במוקד עומדת העבודה הקבוצתית, המאפשרת תיקון של חוויות הבדידות והבושה באמצעות "עדות" ו"תיקוף" במטריצה הקבוצתית. המאמר מדגים את ההתמקמות של הביבליותרפיה כגשר עדין בין עבר להווה, בין שבר לבין תקווה, באמצעות התייצבות השירה כ"קול שלישי" וכמרחב ביניים בטוח המאפשר חלימה ערה. השפה הפואטית מאפשרת למטופלים לגעת

* ברצוני להביע את תודתי לדורית טל־אור על הליווי המקצועי ועל השיחות המעמיקות שתרמו להתפתחות החשיבה שביסוד מאמר זה. תודה מיוחדת לאפרת ביגמן, מדריכתי, על ההדרכה המסורה והליווי המתמשך לאורך תהליך הכתיבה. תודתי העמוקה לד"ר אורלי וקנין, שליוותה את המאמר בראשית דרכו ותרמה לגיבוש התשתית הרעיונית שעליה הוא נשען. תודה לשי הייבלום־יצקוביץ, מנהלת מערך המטפלים באמצעות אמנויות במרכז הרפואי שיבא, על תמיכתה בעשייה המקצועית ועל מחויבותה לקידומו של תחום הטיפול באמצעות אמנויות.

בתכנים מכאיבים של תבוסה, געגוע וזקנה, ולהתמיר חומרים נפשיים קפואים לכרי תנועת השלמה ופיוס. המאמר מציג את גבורתם של הלומי הקרב ביכולתם למלאכת החיים חרף הסבל המתמשך, ומדגיש את כוחה של המילה הכתובה להתיך את "הגוש הקפוא" של הטראומה גם בערוב הימים.

מילות מפתח: ביבליותרפיה קבוצתית, הפרעה פוסט-טראומתית כרונית (PTSD), מלחמת יום הכיפורים, מרחב סימבולי ושירה, זיכרון והשלמה

מבוא

"הסבל הוא ההיבט הטראגי של הקיום", כותבת נצר (2011). גיבורי הטרגדיה עוברים מסע שראשיתו במעשה הזוועה המוליד את סבל, והמשכו בהיווצרות ידיעה על טבע האדם מתוך הסבל. בשלב האחרון באותו המסע נוכח האישור מחדש של רוח האדם, ומתוכו נובעת כדאיות החיים (נצר, 2011).

בחיבור זה נפרוס את מסעם של גיבורים הנמצאים בערוב חייהם. אלו שנשלחו לקרב לפני יותר מחמישים שנה במסגרת שירותם הצבאי, ונפשם קרסה. גבורתם מתגלה ביכולתם לעמוד מול עצמם כאשר השלכותיה של טראומת המלחמה – במישורי ההתנהגות, הרגש והגוף – מלוות אותם מדי יום (הרמן, 2020). כל אחד מהם מעורר השראה ביכולתו לנהל את מלאכת החיים, אך המחיר הכבד של הפגיעה המתמשכת ניכר בהיעדר יחסי אהבה יציבים עם העצמי ועם סביבתם (ואן דר קולק, 2021).

המאמר מבקש להתבונן בדמותה של פוסט-טראומה על רקע צבאי בחלוף כחמישים שנה מאירועי הלחימה דרך תהליכים ותכנים העולים במסגרת טיפול קבוצתי בביבליותרפיה. לצד זאת, אני מביאה את מבטי האישי כמטפלת שבחרה במילים כדי להתעטף בהן כיתומת אותה המלחמה, שלא זכתה להכיר את אביה ופגשה בו למעשה בפעם הראשונה דרך צרור מכתבים שנתגלגל לידיה והביא בפניה את מילותיו.

רקע: מלחמת יום הכיפורים כנקודת מפנה בהבנת הפוסט־טראומה ובהתייחסות אליה

מלחמת יום הכיפורים זכורה כאירוע לאומי טראומטי עבור אזרחי ישראל ולוחמיה. על פי נתונים רשמיים, שיעור נפגעי הנפש כמלחמת יום הכיפורים עמד על 10% מקרב כל הנפגעים. היו שסברו כי זהו נתון חלקי בלבד, מכיוון שרבים מהנפגעים לא אותרו ואף לא פנו לטיפול. לשיטתם, שיעור הנפגעים גבוה יותר ועומד על כ־30% (Noy, 1986). היקף הנפגעים הרחב, בין שהוא מדויק בין שחלקי, מיוחס לרכיב ההפתעה ולתחושת חוסר האונים שנבעה ממנה, בניגוד מוחלט לתחושת השליטה והביטחון בכוח המוכח של צה"ל במלחמת ששת הימים, שקדמה לה (לוי ואח', 1989).

היקף הנפגעים, בצירוף אווירה ציבורית קשה של חשבון נפש, הציפו לראשונה ובעוצמה את סוגיית תגובות הקרב (גרנק ואח', 1990). אולם על אף ההכרה הציבורית־לאומית, האווירה החברתית בישראל לא העניקה לגיטימציה למצוקה הנפשית האישית. המלחמה נתפסה כ"חלק מהנורמלי", ובתוך כך נדרשו הלוחמים להמשיך בחייהם ללא זעזועים. כך, כשם שנדרשו לשלוט ברגשותיהם במהלך המלחמה, נדרשו לשלוט בהם גם אחריה (לומסקי־פדר, 1997). יתר על כן, הלומי הקרב נתפסו כחלשים או כמתחזים. הם גילמו למעשה שני "לאווים": אי־עמידה בציפיות שהציב אתוס הלוחם, ואי־עמידה בדרישה "לא להיות מושפעים". התוצאה הייתה שהם השקיעו מאמצים בהסתרת מצוקתם, כשהבושה והאשמה מכרסמות בתחושת ערכם העצמי (סולומון ואח', 1987).

מלחמת יום הכיפורים הייתה נקודת מפנה חשובה עבור החברה בישראל וגם עבור שירותי בריאות הנפש בצה"ל. מאז אותה מלחמה החל להתחולל שינוי הדרגתי ביחס לטראומה הנפשית – מהכחשה להכרה. המלחמה חשפה את סוגיית הלם הקרב, והציבור הישראלי החל לקבלו ולהכיר בו כחלק ממחירי המלחמה. בעקבות זאת חלו שינויים בצבא ובעולם הטיפול: הכשרת מטפלים ייעודיים לנפגעי הלם הקרב, פיתוח תוכניות חדשות לטיפול והקמת תשתית ארגונית־מקצועית (סולומון, 2025).

למרות כל אלה, ההכחשה לא נעלמה. הפציעה הבלתי נראית מזוהה פעמים רבות עם חולשת אופי, ומטילה ספק בעוצמת הסבל ואף באמיתותו. רגשות האשם והבושה מלווים את נפגעי הטראומה לאורך השנים, ומקשים עליהם לבקש טיפול (קינן, 2012).

המסגרת התאורטית

פוסט־טראומה כרונית לא מטופלת

בהיעדר טיפול, הפרעה פוסט־טראומטית עלולה להפוך למצב כרוני המלווה את הנפגע לאורך שנים רבות. הטראומה ממשיכה להתקיים בהווה באמצעות זיכרונות חודרניים, סיוטים ופלאשבקים, באופן המשבש את תחושת הרציפות והביטחון. הנסיגה החברתית והקהות הרגשית הן ניסיונות להפחית את הכאב הנפשי שמסיבה חדירתם הבלתי פוסקת של הזיכרונות הטראומטיים. כל אלה מתבטאים בהתנהגויות המניעיות שמטרתן לצמצם את המפגש עם תוכני הטראומה, אולם יעילותן מוגבלת והן אף עלולות לתרום להנצחת ההפרעה. במצב זה, הפוסט־טראומה מתישה את האדם באמצעות חזרתם המתמדת של הזיכרונות הטראומטיים והמצוקה הרגשית הנלווית להם. על פי להד ודורון (2022), החזרתיות משקפת ניסיון של הנפש לעבד את האירוע הטראומטי ולהשיב לעצמה תחושת שליטה, אך בדרך נפגע התפקוד במגוון תחומי החיים.

ממצאים ממחקרי אורך מדגישים את ממדיה הכרוניים של ההפרעה. נמצא כי קרוב למחצית מהחיילים שפיתחו תגובות קרב במהלך הלחימה המשיכו להיות את סיוטי הקרב ולסבול מהפרעה פוסט־טראומטית גם עשרים ואף ארבעים שנה לאחר המלחמה (Solomon & Mikulincer, 2006). גם בקרב חיילים שלא התמוטטו נפשית במהלך הקרב נמצאו לאורך השנים שיעורים ניכרים של הפרעה פוסט־טראומטית, אף שבשתי הקבוצות נפתה ירידה הדרגתית בשכיחות ההפרעה ככל שחלף הזמן (סולומון, 2025). עם זאת, ממצאים אלה מלמדים כי אף שיש לנפש יכולת החלמה לאורך זמן, אצל רבים הטראומה נותרת נוכחת ומשפיעה שנים רבות לאחר האירוע. מציאות זו משתקפת גם בסיפוריהם של משתתפי הקבוצה הטיפולית המתוארת במאמר זה, אשר עבורם המלחמה ממשיכה להיות חלק פעיל מחוויית חייהם.

טיפול בקבוצה: אוניברסליות הטראומה

נמצא כי טיפול קבוצתי הוא כלי יעיל עבור נפגעי פוסט־טראומה כרונית על רקע לחימה (לוי, 2011). אחד ממאפייני היסוד של טראומה צבאית הוא אובדן תחושת האחווה והמשמעות המשותפת. לצד קריסת האמון במערכות המדינה יוצאי הקרבות חשים חריגים מול מי שהמשיכו בחייהם בשוך המלחמה, וכן חוסר הבנה למצבם ולתחושותיהם מצד מי שלא לחם. לאור זאת, הטיפול הקבוצתי יכול להיות זירה

לשיקום פגיעות היסוד של הטראומה (ואן דר קולק, 2021). הקבוצה יוצרת מרחב שבו נבנית מחדש תחושת השייכות. בקבוצה ניתן לשתף בלי להכביר בהסברים, ובה בעת להשתמש בחברי הקבוצה לצורך תיקוף ועדות, שכה חשובים בעיבוד הטראומה (Koller et al., 1992).

העדות, למרות היותה רכיב משמעותי בעיבוד הטראומה, אינה ממצה את מהות הקבוצה ואינה עומדת כגורם תרפויטי בלעדי. הקבוצה משמשת מרחב תומך רב-ממדי שבו חוויית ההשתקה והבדידות האופיינית לטראומה יכולה לעבור תיקון (לוי, 2011). זאת ועוד, המשוב שמספקים חברי הקבוצה זה לזה מקדם התנהגויות חברתיות מסתגלות יותר ומשמש אותם גם מחוץ לקבוצה (Allen & Bloom, 1994). שרמן (2016) מתארת במאמרה טיפול קבוצתי בן שמונה שנים בניצולי שואה. גם היא רואה את הקבוצה כמרחב המאפשר החזקה של עדות אישית ושל נוכחות עדים בד בבד, ובכך יוצר אפשרות לתיקון של חוויות בדידות, השתקה ואי-הכרה. עם זאת, בדומה לגישות קבוצתיות דינמיות נוספות, היא מדגישה כי תהליך הריפוי אינו נובע מן העדות לבדה, אלא מן המטריצה הקבוצתית שבתוכה היא נמסרת, וכוללת הזדהות, תהודה רגשית, שייכות ולמידה הדדית. בתוך ההקשר הזה הקבוצה משמשת הן כמכל לעיבוד הזיכרון הטראומטי הן כמרחב להתנסות מחודשת בקשרים, באמון ובתקווה. בכך מתאפשרת טרנספורמציה הדרגתית של החוויה הטראומטית מחוויה מקפיאה ומבודדת לחוויה הניתנת לחשיבה, לשיתוף ולמשמעות.

המהות האוניברסלית של טראומת המלחמה מאגדת את חברי הקבוצה שבמוקד המאמר, ומניעה את התכנסותה לאורך שנים ארוכות. היא נוסדה כיוזמה טיפולית, אך המשכה נשמר הודות למטופלים עצמם, אשר עם השנים התרחקו מחוויית הטראומה ולכן עיבודה אינו נמצא במרכז. עיקר המאבק מתכונן מול "ריק פנימי", אותם "חורים בנשמה" שנוצרו מתוך חוויה של היעדר ראייה וכן היעדר יחסי אהבה עם העצמי (ואן דר קולק, 2021).

ביבליותרפיה: עדות ושירה

ייחודה של הקבוצה הוא ביצירת התייחסות לטקסט המובא בפני חבריה. תהליכי קריאה וכתיבה יוצרים ערוץ חיצוני-פנימי לדיאלוג טיפולי (צורן, 2000). נוכחותו של הטקסט בחדר ובתוך הנפש בד בבד הופכת אותו לכלי עיבוד ולמשענת המאפשרים הפנמה של תובנות ויצירת אינטגרציה פנימית (כהן, 1990). הטקסט

משמש להדהוד נפשי באמצעות הזדהות, השלכה והעברה, ומייצר נתיב עקיף, בלתי מאיים, אל העולם הפנימי. התנועה הדו־כיוונית פנימה והחוצה, התקרבות והרחקה, מאפשרת פתיחת נתיב אל העצמי, שאותו המטפל סולל כמו ידיו, ככל שנפשו מאפשרת. מן הנתיב הזה תתאפשר התמרה לשינוי ולהתפתחות (וקנין ובר זקן, 2022).

רוט (2017) מתייחסת גם היא לתנועה הנפשית המתרחשת במפגש עם הטקסט הספרותי, ומתארת אותה כמעבר בין הזדהות פרימיטיבית הכרוכה באובדן גבולות ובבליעה רגשית לבין מצבי אמפתיה שיש בהם נפרדות והכרה באחר. תנועה זו מזמינה את הקורא להתבונן ברחשי נפשו המשתנים, לזהות מצבי עצמי שונים, ומתוך כך להרחיב את מנעד האפשרויות להתמודדות נפשית. בכך היא ניצבת כניגוד לחוויית הטראומה, אשר לפי הרמן (2020) פוגעת באוטונומיה ובתחושת השליטה של האדם ונוטלת ממנו את אפשרות הבחירה. בעוד הטראומה מקבעת את הנפגע בחוסר אונים ובצמצום אפשרויות, הקריאה הספרותית פותחת מרחב של גמישות, תנועה וחיפוש אחר אפשרויות חדשות של היות והתמודדות.

בטראומה החוויה נוטה להופיע באופן מטונימי: במקום להיות מיוצגת באמצעות סמלים ומילים היא שבה ומופיעה בצורה ישירה ובלתי מעובדת. כתוצאה מכך נפגע המרחק הסימבולי בין החוויה לבין ייצוגה, והסימן נחוזה כהמשך של הדבר עצמו ולא כסמל שלו (Amir, 2016). אובדן היכולת לסימבוליזציה פוגע ביכולת להתמודד עם פגיעות וקונפליקטים יומיים, ולאובדן הגמישות הרגשית לצבירת חוויות חיוביות ומתקנות עתידיות (אברהמי, 2002). הביבליותרפיה מאפשרת שהות במרחב הסימבולי תוך שמירה על מרחק מהסיפור הטראומטי. בד בבד, מאחר שהשפה היא חזות הביבליותרפיה היא מאפשרת את רקימת הנרטיב המרפא – ככל שהמטופל ייענה לו. כך מתמקמת הביבליותרפיה ככלי טיפולי ייחודי; היא משיבה למטופלים את המרחב הסימבולי שנפגע, ומאפשרת תנועה מוגנת בין מסמל למסומל, בין חוויה גולמית לבין מילה הניתנת להחזקת הנפש.

במהלך הטיפול הקבוצתי חברי הקבוצה מתנסים באמצעים ביבליותרפיים שונים. אני מוצאת כי השירה היא האמצעי שבו מתאפשרים חשיפה ושיח רגשי עמוק. נצר מתארת את השירה כרגע של חסד. מצב של פתיחות. "שירה היא חלימה ערה", היא כותבת. ערוץ אל הלא־מודע. בכך יוצרת נצר הקבלה בין השירה לבין החלום (נצר, 2008). אצל מתמודדי הפוסט־טראומה חלומות נושאים עימם לרוב זיכרונות חודרניים של אימה וכאב. הם נאלצים לחלום, ונמצאים עם חלומותיהם

הקשים לבדם. התבוננות על שירה במרחב הטיפולי מאפשרת לחשוף את הנפש הכואבת במרחב מוגן, לאפשר להיבטים הסימבוליים של החלום להתקיים, ובו בזמן המטופל הוא שבוחר אם להביט בהם, אם לאפשר את חדירותם אל נפשו. הקבוצה הוותיקה מתמסרת לשירה ומאפשרת הכלה של החלקים הכואבים במכל היציב שנוצר לאורך שנות קיומה.

במהלך העבודה עם הקבוצה לא יכולתי להתעלם מן ההדהוד הפנימי שהיא עוררה בי כיתומת מלחמה. הכאבים שהתעצבו לשורות בשירים היו משמעותיים עבורי במיוחד, והקשב שלי אליהם היה עמוק. לצד קולות האובדן והסבל שעלה וצף ומילא את המכל התעוררה בי מחויבות עמוקה לחפש ואף למצוא את המילים שיוכלו לשאת את כובד משקלם של דברים שאין להם מילים.

הקבוצה: רקע ומאפיינים

במרכז המאמר עומדת קבוצת מתמודדי פוסט-טראומה ממלחמת יום הכיפורים. הזהות הפוסט-טראומתית היא ציר מרכזי בהתפתחות הקבוצה. הקבוצה החלה פעילותה במסגרת המרפאה הפסיכיאטרית בשנת 2009, שנים ארוכות לאחר שוך הקרבות. לפני כן המטופלים נמנעו מלפנות לטיפול בשל בושה, הכחשה חברתית וחוסר הכרה במצבם. הם מתארים חיי מאבק מתמשך, קשיים בזוגיות, בדידות, דיכאון ואף ניסיונות אובדניים. כמו אחרים בני דורם, רבים מהם לא בהכרח קישרו בין העובר עליהם לבין הטראומה הצבאית. גם בקרב אלו שעשו את הקישור החשש מלחשוף את הפגיעות והפחד מדחייה חברתית מנעו מהם לבקש טיפול. חברי הגרעין המייסד של הקבוצה פנו לטיפול כאשר כלו הכוחות.

קבוצת המטופלים מונה כעשרה גברים בני 75-82. לאורך השנים ליוותה את הקבוצה שורה של מטפלים, והיא מלווה בהתמדה על ידי פסיכיאטר, מנהל המרפאה. עם השנים חלק מהחברים נפטרו ואחרים הצטרפו. אני מלווה את הקבוצה בשלוש השנים האחרונות, פעם בשבוע, מביאה לראשונה לפתחם את הביבליותרפיה. כל מפגש נערך סביב טקסט המתכתב עם נושא המהדהד דבר מה מהתמודדויות החיים כפי שעלו במפגשים. לעיתים הטקסט נסוג בפני הצורך להקשיב למרחב שנפתח. תפקידי הוא להחזיק את המרווח. לאפשר לטקסט לגעת במקום שבו המילים האישיות מתקשות לגעת.

לכל משתתף בקבוצה ארוכת־השנים תפקיד ידוע מראש. גם מקומות הישיבה הקבועים נשמרים באדיקות. אני היא החדשה שמצטרפת. אני חשה שבכסות הטקסט הקבוצה מקבלת אותי בחמימות ובסקרנות. בסקרנות דומה אני בוחרת את הטקסטים, תוהה כיצד יתקבלו ומה יעוררו. חברי הקבוצה מקבלים את המילים הכתובות בזריזות פתוחות. לרוב הקול הקבוצתי אחיד, אבל אינו הומוגני. לכל אחד מהמטופלים חוויות וזיכרונות אישיים.

מלאכת הכתיבה קשה למטופלים. יש בכתיבה התכנסות אל העצמי. שקט שגורם להם אי־נוחות. לעומת זאת, לטקסטים שאני מביאה הם מתמסרים, ומוצאים במילים הדהוד לחוויות הזקנה לצד חוויות העבר. אצל רובם החוויה מתפרשת דרך צבעי העבר, שכן הם "תקועים בזמן" (ואן דר קולק, 2021). עם זאת, לצד הכאב ניבטת תקווה. קושי מיוחד מתעורר כאשר אני מזמינה להישען על הדמיון. חלק מהמטופלים מתארים חוויה של דמיון ש"נכבה" במלחמה, וחוסר הצלחה לדמיין או לברוח באמצעות הדמיון למציאות אחרת. ובכל זאת, הטקסט מאפשר תנועה סימבולית, גם ללא קריאה לדמיון מפורש. לאור זאת, ההתחלה היא בהצבת הטקסט כפי שהוא, ללא פרשנות ההשלכה. בחלוף המפגשים מתרחשת תנועה: מסירוב לדמיין להתמסרות להסמלה שבטקסט. לאחריה זורמות מילים המפגישות עם מכאובי העבר.

המאמר מבוסס על עבודה טיפולית שאושרה על ידי ועדת הלסינקי.¹ המטופלים יודעו על כתיבתו ועל מטרתו. בחיבור זה אציג את הקול הקבוצתי המשקף את התהליך הקבוצתי. מתוך הכרה כי מדובר בקבוצה קטנה ובעלת מאפיינים ייחודיים העלולים לאפשר זיהוי של משתתפיה גם ללא ציון פרטים מזהים, כל הדוגמאות עברו עיבוד ואנונימיזציה ואינן מתייחסות למטופל מסוים, אלא משקפות את התמות המרכזיות ואת התהליך הקבוצתי לאורך השנים. בחירה זו מבקשת לאפשר את הצגת התהליך הטיפולי תוך שמירה מרבית על פרטיותם, כבודם וחסינום של המשתתפים.

המהלך הטיפולי

האדם כסלע

העבודה עם שירה של דליה רביקוביץ "גאווה" מציגה את התחלת הדרך.

אֶפְלוּ סְלָעִים נִשְׁבְּרִים, אֲנִי אוֹמֶרֶת לָךְ,

וְלֹא מַחְמַת זְקֵנָה.

שָׁנִים רְבוֹת הֵם שׁוֹכְכִים עַל גִּבְסָם בַּחֵם וּבֶקֶר,

שָׁנִים כֹּה רְבוֹת,

כִּמְעַט נּוֹצֵר רֶשֶׁם שֶׁל שְׁלֹוה.

[...]

עַד שִׁבּוֹא כָּלֵב יָם קָטָן לְהִתְחַכֵּךְ עַל הַסְּלָעִים

יָבוֹא וְיִלְךְ.

וּפְתָאֵם הָאֶבֶן פְּצוּעָה.

אֲמַרְתִּי לָךְ, כְּשֶׁסְּלָעִים נִשְׁבְּרִים זֶה קוֹרָה בְּהַפְתָּעָה.

וַיָּמָה גַּם אֲנָשִׁים.

(רביקוביץ, 2015, עמ' 118)

דימוי הסלע מדבר אל המטופלים. הם מדברים על הסלע עצמו. על השבר הנסתר בו, על עמידה איתנה כמסווה, ועל הגמישות המפתיעה של האבן לאורך השנים. כלב הים המתחכך בעדינות שמובילה לשבר מעורר שיח על מגע קטן המחולל מפץ גדול. בלי פרשנות, השיר דיבר את כאבם. הם מקבלים את "כלב הים" כמובן מאליו, מתארים את ההתנפצות לנוכח המגע. ההתנפצות איננה זרה להם, והם גם אינם מופתעים מהמגע החולף, השברירי, שיצר אותה. נדמה כי החוזקה והשבריריות מופנמות בהם. השיר מאפשר לחברי הקבוצה לחוות רגש פגיע ללא צורך בחשיפה ישירה. ההסמלה מאפשרת ביטוי והחזקה.

תבוסות וניצחונות

ככל שמתחזקת הברית הטיפולית ועימה הברית עם המילה הכתובה נפשם הפצועה של המטופלים נחשפת. בשיר "תבוסות קטנות" כותב שמואל כהן על הסידור מחדש של התבוסות עד שנגלה "ניצחון גדול":

יִשְׁכְּתִי אֶתְמוֹל
וְסִדְרָתִי
אֶת כָּל הַתְּבוּסוֹת
הַקְּטָנוֹת שְׁאֶסְפָּתִי
בְּחִי.
כְּשֶׁעָמְדוּ מִסְדְּרוֹת
נִגְלָה לִי
נִצְחוֹן גָּדוֹל.
(כהן, 2016)

בתחילת השיח המטופלים מתעלמים מרכיב הניצחון בשיר. הם מתעלמים גם מכך שהתבוסות מתוארות כקטנות. השיר מעורר אצלם שיח על כישלון ותבוסה, שמלווים אותם מאז פציעתם הנפשית. כל המטופלים רואים בפציעתם כישלון המהדהד גם כיום, יותר מחמישים שנה אחרי. קולות העולים בקבוצה מספרים על עלבון גדול, תחושות קשות המורגשות בעיקר בלילות, כשמגיעים הפלאשבקים ועולים הזיכרונות. כשאנחנו מתבוננים בכישלון עולים זיכרונות מחוסר תפקוד בתוך הקרבות ובעיקר לאחר המלחמה, בסביבה המתעקשת לשוב ולסמן את הכישלון באמצעות דרישה בלתי פוסקת: "קום, תסתדר, תגיד תודה שיצאת חי". לאחר שאני מפנה את תשומת ליבם למילים "ניצחון גדול", עולים בשיח גם ניצחונות: משפחות, נכדים, התמדה בטיפול. הטקסט מאפשר להביט בזמן במלואו. בכאב ובתקומה גם יחד. התבוננות שיש בה כדי לראות את השלם על פגיעותיו.

מבט אל העבר

יהודה עמיחי כותב בשירו על הגעגוע "אל האדם כפי שהיה".

הַגֶּעְגּוּעִים הַגְּדוֹלִים בְּיוֹתֵר
הֵם הַגֶּעְגּוּעִים שֶׁל אָדָם
אֶל עֲצָמוֹ כְּפִי שֶׁהָיָה
אֵלֶּה גֶּעְגּוּעִים שְׁעוֹבְרִים מִן
הַפְּנִים הַחוּצָה

אֶל הַחֲלָל

הָאֵין סוֹפִי

(עמיחי, 2016)

השיר פותח בקבוצה מרחב התרפקות על זיכרונות טובים. זיכרונות ילדות, נעורים וכוחות שכלו במהלך השנים. טראומת המלחמה איננה מוזכרת כנקודת ציון. הגעגוע בשיר הקבוצתי מדלג מעבר לנקודת השבר של הטראומה, אל עבר אידאליזציה של העבר. בשורות הבאות של השיר עמיחי כותב על הגעגועים "מן הפנים החוצה אל החלל האין סופי". החלק הזה של השיר מעלה חרדה מן העתיד הטומן בחובו שכחה. החלל האין-סופי מדומיין כמקום ללא זיכרונות, ששולטת בו הדמנציה. אני שואלת אותם אם היו רוצים לשכוח, ונענית בשלילה חד-משמעית: אם נשכח, נאבד חלק מאיתנו, מסבירים המשתתפים. הסבל ממוצב כממד זהות המחייב השלמה עימו. תובנה עמוקה זו המשיכה ללוות את המפגשים ועלתה שוב ושוב.

מה שנשאר

סוגיית ההכרה המאוחרת מצד מערכת הביטחון אף היא שבה ועולה בשיר. שירו של סבינו (Sabino, 1956), "מהכל נשארו רק שלושה דברים", מפגיש בין תחושת הנפילה המתמדת לבין הידיעה על הצורך להמשיך:

מֵהֶכֶל נִשְׁאָרוּ רֵק שְׁלוֹשָׁה דְּבָרִים:
הַיְדִיעָה שֶׁאֲנַחְנוּ תָּמִיד בְּהִתְחַלָּה
הַיְדִיעָה שֶׁאֲנַחְנוּ חַיִּים לְהַמָּשִׁיךְ
הַיְדִיעָה שֶׁיִּפְסִיקוּ אוֹתָנוּ לְפָנֵי הַסִּיּוּם.
לְעֲשׂוֹת מִהַפְסָקָה דֶּרֶךְ חֲדָשָׁה
לְעֲשׂוֹת מִהַנְפִּילָה צֶעֶד שֶׁל מַחֹול
מִהַפְּחָד – גֶּשֶׁר
וּמִהַחֲפוּשׁ – מַפָּגֵשׁ

(Sabino, 1956) א' ביגמן, "התחלה", תרגום חופשי. אתר שירה שימושית.

(<https://www.efratbigman.com/beginning>)

בקבוצה עולה התמרדות נגד המשפט "לעשות מהנפילה צעד של מחול". משפט זה הזכיר את ציפיית הממסד, הסביבה והחברה כולה להתאוששות מהירה ולשיבה לחיים תוך התעלמות מהפציעה הנפשית. מנגד, חלק אחר בשיר, "היריעה שאנחנו תמיד בהתחלה", אפשר התבוננות על הדרך הטיפולית כמעגלית-ספירלית. הוא פתח שיח שבו המטופלים תיארו את מסע חייהם, שגם לאחר שנים של טיפול כולל נקודות שבירה, נפילה לדרך וקושי נפשי – נקודות שבירה שמהן חוזרים ועולים להקלה מסוימת, כשמעבר לפינה צפויה עוד נפילה.

דיון

היפוך תפקידים

בשירו "המלחמה האחרונה" נוטע חיים חפר, עוד במהלך הקרבות עצמם, את ההבטחה שנישאה על גלי ההלם והטלטלה של מלחמת יום הכיפורים: "שזאת תהיה המלחמה האחרונה" (חפר, 1973, המלחמה האחרונה). הוא מקדיש את השיר לילדה עלומה ופורס בפניה לאורך בתי השיר הארוך את כל סדר הכוחות הצה"לי, במפגן שאמור להרשים ולנסוך מחדש ביטחון. סוג של "לא עוד" בן זמננו, המוחק מהעתיד כל סיכוי להימצא בסכנה הישרדותית – הלב הפועם של האירוע הטראומטי. הפזמון בקולו של יהורם גאון, בעצמו נציג האתוס הישראלי, הדהד באוזניי כשקיבלתי, לא בלי היסוס, את מלאכת ההנחיה של קבוצת הלומי הקרב מ־1973. באופן לא מפתיע התקבלתי כהלומה חדשה, נסרקה בעיניים אבהיות וזוכה באופן מיידי לכינוי: מיידלע. כן, אני היא הילדה הקטנה שההבטחה שקיבלה הופרה, ואין שום אבא שירגיע וינסוך ביטחון. במקומו, הנה לפניי בני גילו, ייצוגים עכשוויים של מה היה אילו, ואני זו שאמורה להביא אליהם את מימוש ההבטחה: זו תהיה המלחמה האחרונה – המלחמה בכל מה שעוללה לכם המלחמה ההיא. ואחריה יבוא שלום.

השירה כחלימה

הפוסט-טראומה ממשיכה ללוות את לוחמי יום הכיפורים גם בחלוף עשורים ולאחר התנסויות טיפוליות מרובות. נדמה כי בין האדם לטראומה נרקמה מערכת יחסים סימביוטית ארוכת-שנים. תסמיני הפוסט-טראומה משתרגים במהלך החיים, בעוד מהלך החיים עצמו נמשך. הבחורים הצעירים מתבגרים, והזקנה נותנת אותותיה.

מטרת הטיפול הקבוצתי מתבחרת עבורי בהדרגה, תוך כדי בניית הברית הטיפולית. הטקסט משמש מעין חיץ בתוך הליפוף ההדוק שבין הפוסט-טראומה לבין מהלך החיים. הוא מאפשר, ולו לרגע, להתבונן באדם שהייתי לפני המלחמה ולאחריה, ולראות את ה"אני" על חזקתיו ועל קשייו.

בטיפול הקבוצתי נוכחת השירה במלוא עוצמתה. אמיר (2025) מציעה לחשוב על החלום ועל השירה כעל מרחבים נפשיים, "חדר אחר" שמתאפשרת בו תנועה נפשית שאינה כפופה לחוקי המציאות. בפוסט-טראומה השיר אינו רק מקביל לחלום, אלא מופיע לעיתים כתחליף לפונקציית חלימה שקרסה. בחלום של נושא הפוסט-טראומה אין טרנספורמציה של דימוי; החוויה נותרת קפואה בזמן (הרמן, 2020). במובן זה, השירה בטיפול משמשת חלימה בדיעבד. מרחב שבו חוויה שלא עברה סימבוליזציה בזמן אמת מקבלת ייצוג באמצעות דימוי. השימוש בשירה בקבוצה מאפשר טרנספורמציה של חומר נפשי קפוא לכדי תנועה נפשית ניתנת לחשיבה. ניתן להפשיר את האחיזה הסימביוטית של פוסט-טראומה ולארגן את החוויה הרגשית בתוך מרחב הביניים השירי, הבטוח.

הטקסט מוכיח את כוחו להתבונן על העבר תוך השלמה, לצד התבוננות על ההווה על מגבלותיו, על אנושיותו ועל התקווה המצויה בו. הריפוי של הפגוע נושא הטראומה לא יחזיר אותו למקום שהיה בו טרם הפגיעה, אלא תתרחש טרנספורמציה שתוביל אותו לקיום מודע ומפותח יותר (נצר, 2011). המפגש עם הטקסט והכלתו מאפשרים התבוננות בעצמי ומובילים למודעות עצמית. הטקסט מאפשר את ההיאחזות בזיכרון רגע לפני השכחה שהמטופלים כה חרדים ממנה. זיכרון שיש בו מודעות עצמית לצד ההשלמה וההתפייסות עם העבר.

מלחמת "חרבות ברזל" אינה פוסחת על חברי הקבוצה ומטלטלת מחדש את עולמם. אל מול תחושות הכאב והתדהמה על חזרתו של מוטיב "הפתעת המלחמה" מתעורר שיח רפלקסיבי המשווה בין חוויותיהם לבין אלו של הדור החדש של מתמודדי הפוסט-טראומה. בשיח זה ניכרת דיכוטומיה רגשית מורכבת: מחד גיסא עולה תחושת מרמור נוכח ההכרה כי בתקופתם המשגת הפוסט-טראומה כמעט שלא הייתה קיימת. הם תופסים את הלוחמים הצעירים כ"בני מזל" בשל הנגישות של הטיפול והידע המקצועי הרב שנצבר מאז. מאידך גיסא בהתבוננותם על אלו העושים את צעדיהם הראשונים בנתיב ההתמודדות חשים חברי הקבוצה יתרון מסוים. הם מזהים בעצמם "גבורה של ניסיון"; תולדה של מסע בן חמישה עשורים שבו למדו להכיל את הטראומה, להשלים עם נוכחותה ולקיים, לצד הצללים, חיים

של סיפוק ומשמעות. כך, המלחמה הנוכחית מחדדת את הישגיהם הנפשיים ואת ערכה של ההשלמה המאוחרת.

"הידיעה והמודעות העצמית וההתפייסות עם הגורל הן הדברים שאיתם אנו אמורים לשוב ממסע החיים" (נצר, 2011, עמ' 254). מלחמת יום הכיפורים סדקה את אשליית החוסן של הלוחמים. בחסות תהליך הסדיקה המתמשך זוכות בלגיטימיות תגובות פחד וחרדה לנוכח איום כבד. נפשם של לוחמי יום הכיפורים, נושאי הפוסט-טראומה, הצטלקה מעצם ההתמודדות עם אימת הקרב. לכך הוסיפה חברה תובענית שלא נתנה את הזכות לכאוב את האימה. גבורת ההתמודדות עם חיי היום-יום בהווה משולבת במבט אל העבר – התמודדות שהטקסט נותן לה מרחב להתרחש.

הקול השלישי

המפגשים מעלים תובנות בדבר האופן שבו ניתן לגעת בפוסט-טראומה מתמשכת דרך שפה סימבולית, הפותחת פתח עדין בתוך חומות ההגנה. "פגוע טראומה שמגיע לטיפול נפשי, הוא גיבור שיוצא למסע שיקום האגו ולמסע שיקום הציר אגו-עצמי" (נצר, 2011, עמ' 251). הרמן (2020) מציגה את שלבי ההחלמה ומדגישה שאינם לינאריים. הטראומה, מעצם היותה פרועה ומורכבת, דוחה כל אפשרות לסדר פשטני. הפלאשבקים, הבושה והכישלון ממשיכים לפעום גם לאחר חמישים שנה וטיפול ממושך. התקדמותם דומה לתנועה ספירלית, קדימה ואחורה, עיקשת ומתמשכת. למעשה, זהו תהליך שאין לו סוף, שהם עצמם מכירים בו ומנכיחים אותו באמצעות פרשנותם לטקסט.

עקבות הזמן ניכרים בקבוצה. הטראומות הנלוות של חוסר הכרה, בושה ועלבון נוכחות ומדברות. הטקסט משתלב כ"קול שלישי". נוכח בחדר, תומך, מעמיק (צורן, 2000). לעיתים הוא משענת, לעיתים נתיב עומק לחוויה הרגשית שארגונה הכרחי בעיבוד הפוסט-טראומטי. הטקסט הספרותי מאפשר התבוננות מחודשת בפגיעות. הוא מהווה קול שאינו שלהם, אך מדבר אותם. הביבליותרפיה הופכת לגשר עדין בין העבר המוכר לבין ההווה הדורש המשגה מחודשת.

הטקסט מאפשר מבט סימבולי על הפוסט-טראומה בלי להיחשף לאימה במישרין, כפי שאיש אינו יכול להביט במדווה בלי להתאבן (נצר, 2011). גם לאחר שלוש שנים עם הקבוצה אינני יודעת את פרטי פציעתם, וכנראה אין צורך בכך.

הטקסט מהדהד את עולמם, מזכיר להם שהטראומה אינה חזות הכול. העצמי היה קיים לפניו ונשאר אחריה. כך מתאפשרת ההתבוננות על טראומות ילדות, הגירה וכן אירועים שאינם הטראומה הישירה שבעקבותיה הגיעו לבקש טיפול. כוחו של הטקסט הוא בהיותו מרחב הביניים שבין המציאות הפנימית והחיצונית, המוהל בתוכו היבטים של שניהם. מרחב הביניים מאפשר פרשנות סובייקטיבית, ושולט בו העצמי (ויניקוט, 1995). בחסותו של הטקסט ניתן להניח לרגע את המשא הכבד ולזכות בהכרה מחודשת בסבל.

רוט מאפיינת את שפת השירה בדחיסות לשונית ובעושר מטפורי. אלה מאפשרים לתת ביטוי לחוויות שקשה ללכוד בשפה ישירה, ולהאיר היבטים שנותרים לעיתים מחוץ למודעות (רוט, 2022). השפה השירית משמשת את הקבוצה כגשר בין החוויה לבין ייצוגה הסימבולי. כך היא מטעינה מחדש מונחים כמו "תבוסה" ו"ניצחון" במשמעות אישית, ומאפשרת לחברי הקבוצה להתבונן בחייהם ממקום המשלב פגיעות וצמיחה. להנכיח את התחושות החדות שהטראומה נושאת עימה לצד מבט-על אל מעבר לטראומה, המגלם את הניצחון עליה, בדמות המשפחה שהקימו והמרחב הטיפולי היציב שיצרו לעצמם בקבוצה.

גילוי עצמי בקבוצה

אני ניגשת לטיפול הקבוצתי בשאיפה להימנע מחשיפת היותי יתומת מלחמת יום הכיפורים. מאחורי שאיפה זו עומד הרצון להימנע מחידרה למרחב הפוטנציאלי של המטופלים (ארון, 2013). אני מכירה בכוחו של הטקסט לשמש מרחב פוטנציאלי, ואני חוששת שסיפורי האישי יתפוס בו חלק ויצמצם אותו. נוסף על כך, אני ניצבת בפני קבוצה ותיקה ולמודת הנחיה מסוגים שונים לאורך השנים. אני מרגישה כי הסמכות שבאנונימיות תסייע בידי להתניע עבודת טיפולית בקבוצה (Renik, 1995). החלטתי לוותר בקונפליקט פנימי. לצד השיקולים המקצועיים עלה בי קול שותפות הגורל. המטופלים גם הם אינם מרפים, שבים ותוהים על מקור שמי. אני משתמשת בשאלתם כדי לבחון מה עומד מאחורי סקרנות באופן רחב. בשלב מסוים הקונפליקט הפנימי מוכרע. דרך סיפור שמי אני מספרת את יתמותי, שהרי אני הבת של עמי, שלא שב מהמלחמה. הדברים מתקבלים כפשוטם, כמעט ללא שאלות. לאחר אותו מפגש המשתתפים נחשפים יותר בסיפוריהם, והשלכותיהם על הטקסטים עמוקות יותר. אני חשה הקלה, והשיתופים האישיים מעמיקים את תחושת האמון.

ארון (2013) כותב על התועלת שבחשיפה העצמית כמעשה אותנטי, בייחוד כשהאנליטיקאי משוחרר מלחץ פנימי להוכיח את כנותו או את היותו ראוי לאמון. סימינגטון (Symington, 1983) מכנה את החשיפה העצמית "אקט של חירות". החירות שלקחתי אפשרה לי להיות משוחררת יותר כמטפלת, ולחברי הקבוצה להיות משוחררים יותר כמטופלים.

עיבוד העברה נגדית, הדרכה וסכנות מעורבות יתר

המושג "המטפל הפצוע" נגזר מסיפורו של כיירון, בן אלמוות מהמיתולוגיה היוונית, החכם ביצורים, שסבל מפצע כרוני שאינו נרפא. פצע זה הקנה לו את הידע והרגישות להבין את סבלו של האחר ולפעול בהתאם. מתוך סיפורו של כיירון מבססת הפסיכולוגיה היונגיאנית את סוגיית "המטפל הפצוע". לדברי נצר (2022), יונג סבר כי אפשרות הריפוי של הזולת תלויה גם ביכולת האישית של המטפל לריפוי עצמי. היא מציינת כי "בכל אדם יש באופן ארכיטיפי מרפא פנימי. במהלך התהליך הטיפולי, על המטופל להתחבר למרפא הפנימי שלו, לתת לו יותר ויותר מקום בנפשו, ולהחזיר את ההשלכה מהמטפל בחזרה אליו" (נצר, 2022).

זרובבל ורייט (Zerubavel & Wright, 2012) מציינות כי לדיאדה של מרפא ופצוע יש תרומה קונסטרוקטיבית לתהליך הריפוי. הן מדגישות כי הפגיעות כשלעצמה אינה יוצרת את הפוטנציאל לרפא. זה מתחולל תוך כדי תהליך ההחלמה. ככל שהמטפל יבין טוב יותר את פצעיו ואת מסע החלמתו כך הוא יהיה בעמדה טובה יותר להנחות אחרים בתהליך כזה.

אני ניגשת לטיפול הקבוצתי לאחר מסע חיים רב־שנים שבתוכו יש פרק שנכתב בגיל אמצע החיים. פרק התוודעות ליתמות ועיבודה. רק לאחר העיבוד וההתבוננות ישירה בכאב נפשי מתאפשרת לי הפנייה לדרך הטיפולית.

נצר (2004), בעקבות יונג, מדגישה כי היחסים הבין־אישיים בין המטפל למטופל הם הבסיס לתהליך האינדיבידואציה של המטופל. שותפות הגורל היא שמאפשרת ליצור את הקשר המיטיב עם מטופליי. אבל אין בכך די. הדרכה מכוונת טראומה מקבלת משנה תוקף בשל הסכנה האורבת למטפל הפצוע – הזדהות יתר וניהול לקוי של העברות נגדיות. נמצא כי מטפלים פגועים נמצאים בסיכון גבוה יותר לחוות טראומטיזציה משנית בהקשר של העבודה הטיפולית (Zerubavel & Wright, 2012). גרוסבק (1975, אצל אלון, 2020) התייחס לשתי סכנות נוספות

האורבות למטפל הפצוע: חטא ההיבריס ודימום יתר בעת מגע עם פצעיו, העלולים לחבל בטיפול.

נצר (2004) מתווה את דמותו של המטפל כמי שיש לו גישה מתמדת אל הלא-מודע של עצמו, ולכן הוא מיומן גם בגישה אל הלא-מודע של המטופל. המטפל נדרש למיון מתמיד בין תכניו שלו לתוכני המטופל. עליו למוסס במי עצמו את חומרי המטופל כדי לחוות אותם ושוב להיפרד מהם, תוך שהוא מייבש את הרטיבות האמוציונלית העודפת (נצר, 2004). הפרדה זו מתאפשרת אצלי מתוך הכרה במטפל הפצוע והדרכה מותאמת המאפשרת מרחבים נפרדים לפצע האישי ולפצעי המטופלים.

סיכום

המילים מתיכות גוש קבוא

יורם עשת-אלקלעי, הנחשב לאחד הפצועים הקשים ביותר ממלחמת יום הכיפורים, כותב בספרו על מפגש עם חוה אלברשטיין בעודו מאושפז בבית החולים. אלברשטיין באה לשיר כדי לשמח חיילים פצועים. עשת מתעקש על שיר עצוב, שלא לפי תוכניתה. השיר מציף זיכרונות טרום-מלחמה שלא היו נגישים לו מאז הפציעה בראשו. עשת מספר כי המילים חודרות אליו ומתיכות גוש קבוא מכביד בבטנו, עד כדי דמעות. המרחב השירי מאפשר את פעולת ההתכה. עשת נזקק לה (עשת-אלקלעי 2010). המילים מתיכות את העטיפה שבה עטפו גם הלומי יום הכיפורים בקבוצה את זיכרונותיהם. הן מאפשרות להתבונן על העבר, לחוש את הכאב שהוא נושא עימו ולראות את מכלול התבוסות והניצחונות לאורך המהלך השלם המכונה חיים.

אני מבטיח לך, שוב, ילדה שלי קטנה

שלוש פעמים חוזר על עצמו הפזמון בסוף שירו של חיים חפר (חפר, 1973, המלחמה האחרונה). כמו יודע שבתוך ההבטחה גלומה גם האכזבה. התכנסות הקבוצה התרחשה ברובה כשברקע מלחמת "חרבות ברזל", על הטראומה הלאומית שחוללה, האובדנים הרבים שהביאה והסבל שחצה כל גבול מוכר וככלול חטיפתם של 251 אזרחים ישראלים: גברים, נשים, ילדים ותינוקות. אל מול האירועים

המבעיתים עומדים אנשי הטיפול כחיילים החדשים במלחמה. מפוכחים מהרצון לתקן את השבור. מסתפקים באלחוש עדין של פרקי חיים מטלטלים. במפגשי עם הגיבורים השבורים אני מחפשת עבורם וגם עבור עצמי נתיב לזיכרון, דרך לספר את הסיפור בלי להתפרק, וגם אפשרות לכתוב עבורו המשך, הבוחר בחיים. הביבליותרפיה מאפשרת למטופלים ולי המטפלת להתכנס יחד בחסותה של השפה השירית. השפה השירית אינה מבטלת את המלחמה ואינה מרפאה את הפצע, אך היא מאפשרת לחלום את החוויה מחדש – להפוך זיכרון קפוא לתנועה נפשית ולהשיב לו מקום בתוך סיפור החיים. כך, גם לאחר שנים רבות של פוסט-טראומה, האותיות מתערבלות, המלחמה הופכת לחלימה, ומתוכה מתאפשרת תנועה של אינטגרציה והשלמה.

מקורות

- אברהמי, ד' (2002). טיפול באומנות חזותית בנפגעי התסמונת הפוסט טראומטית. שיחות: כתב-עת ישראלי לפסיכואנליזה, יז(1), 36-27.
- אלון, מ' (2020). העברה, העברה נגדית ו"המטפל הפצוע": פרספקטיבה יונגיאנית על יחסי מטפל-מטופל. מארג: כתב עת ישראלי לפסיכואנליזה, ט, 252-235.
- אמיר, ד' (2025). החדר האחר של החלום והשיר. שיחות: כתב-עת ישראלי לפסיכואנליזה, לט(2), 126-119.
- ארון, ל' (2013). המפגש: הדדיות ואינטרסובייקטיביות בפסיכואנליזה (א' אידן, תרגום). עם עובד. (המקור פורסם בשנת 1996)
- גרנק, מ', ויצטום, א', לוי, ע' וקוטלר, מ' (1990). תגובות הקרב במלחמות ישראל, 1948-1973, חלק ה: מלחמת יום כיפור, 1973. שיחות: כתב-עת ישראלי לפסיכואנליזה, ה(1), 59-53.
- הרמן, ג"ל (2020). טראומה והחלמה: המפגש בין אלימות פרטית לפוליטית (ע' זילבר, תרגום). עם עובד. (המקור פורסם בשנת 1992)
- ואן דר קולק, ב' (2021). נרשם בגוף: מוח, נפש וגוף בריפוי מטראומה (א' שורר, תרגום). פרדס. (המקור פורסם בשנת 2014)
- ויניקוט, ד"ר (1995). משחק ומציאות (י' מילוא, תרגום). עם עובד. (המקור פורסם בשנת 1971)
- וקנין, א' ובר זקן, ש' (עורכות) (2022). דרך מילים: קריאה וכתובה כמרחב טיפולי. כרמל.
- חפר, ח' (מילים) (1973). המלחמה האחרונה (ד' זלצר, לחן; י' גאון, ביצוע).

- כהן, א' (1990). סיפור הנפש: ביבליותרפיה הלכה למעשה. אה.
- כהן, ש' (2016). כמה סימני דיו. עמדה.
- להר, מ' ודורון, מ' (2022). See Far CBT: מעבר לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי: פרוטוקול לטיפול בהפרעות חרדה ופסיכואומה במרחב הפנטסטי באמצעות קלפים טיפוליים. מרכז משאבים.
- לוי, א' (2011). תפקידה של "תופעת התקווה" בטיפול קבוצתי ארוך טווח לנפגעי פוסט טראומה כרונית. שיחות: כתב-עת ישראלי לפסיכואנליזה, כו(1), 55-63.
- לוי, ע', ויצטום, א', גרנק, מ' וקוטלר, מ' (1989). תגובות-הקרב במלחמות ישראל 1948-1973: חלק א': רקע כללי והיסטורי, מתודולוגיה וסקירת ספרות התקופה. שיחות: כתב-עת ישראלי לפסיכואנליזה, ד(1), 60-64.
- לומסקי-פדר, ע' (1997). סיפורי חיים של חיילים משוחררים: יחסי הגומלין בין זיכרון אישי לזיכרון חברתי של מלחמה. תיאוריה וביקורת, 11, 59-79.
- נצר, ר' (2004). מסע אל העצמי. מודן.
- נצר, ר' (2008). על חלומות בספרות ובשירה. תורת החלומות וחקר החלימה: כתב עת מקוון, ב, 1-16.
- נצר, ר' (2011). מסע הגיבור: תהליך התהוות הנפש במיתוס, במעגל החיים ובתרפיה. מודן.
- נצר, ר' (2022). על המרפא הפצוע: מהשמאן השבטי ועד המרפא בן זמננו. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4521>
- סולומון, ז' (2025). שקופים על מגש הכסף. כנרת, זמורה, דביר.
- סולומון, ז', גארב, ר', בלייך, א' וגרופר, ד' (1987). ריאקטיבציה של תגובות קרב אצל חיילים ישראליים במלחמת לבנון. שיחות: כתב-עת ישראלי לפסיכואנליזה, ב(1), 31-36.
- עמיחי, י' (2016). הגעגועים הגדולים ביותר. בתוך ר' אייכמאייר וא' ריים (עורכים), בין מלחמה לאהבה: המשורר יהודה עמיחי (עמ' 150). רימונים.
- עשת-אלקלעי, י' (2010). אדם הולך הביתה. כתר.
- צורן, ר' (2000). הקול השלישי: איכויותיה המרפאות של הספרות ואפשרויות יישומן בדיאלוג הביבליותרפי. כרמל.
- קינן, ע' (2012). כאילו היא פצע נסתר: טראומת מלחמה בחברה הישראלית. עם עובד.
- רביקוביץ, ד' (2015). גאווה. בתוך ג' טיקוצקי וע' שביט (עורכים), כל השירים: הספר השלם (עמ' 118). הקיבוץ המאוחד.
- רוט, מ' (2017). מה קורה לקורא. כרמל.

- רוט, מ' (2022). אמנות האבל של הקורא/ת: מקריאה המסרבת למציאות לקריאה המסכינה עם המציאות. בתוך א' וקנין וש' בר זקן (עורכות), *דרך מילים: קריאה וכתיבה כמרחב טיפולי* (עמ' 23-43). כרמל.
- שרמן, ש' (2016). המיכל הטקסטואלי. שיחות: כתב-עת ישראלי לפסיכואנליזה, ל(3), 240-233.
- Allen, S. N., & Bloom, S. L. (1994). Group and family treatment of post-traumatic stress disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 17(2), 425-437. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(18\)30123-0](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(18)30123-0)
- Amir, D. (2016). Bearing witness to the witness: A psychoanalytic perspective on forms of witnessing and modes of testimony. *Psychoanalytic Dialogues*, 26(5), 582-597. <https://doi.org/10.1080/10481885.2016.1215768>
- Koller, P., Marmar, C. R., & Kanas, N. (1992). Psychodynamic group treatment of posttraumatic stress disorder in Vietnam veterans. *International Journal of Group Psychotherapy*, 42(2), 225-246. <https://doi.org/10.1080/00207284.1992.11490687>
- Noy, S. (1986). *Psychological process leading to attrition in ground combat* (Tech. Rep.). Israel Defense Forces, Medical Corps, Mental Health Department, Research Branch.
- Renik, O. (1995). The ideal of the anonymous analyst and the problem of self-disclosure. *Psychoanalytic Quarterly*, 64(3), 466-495. <https://doi.org/10.1080/21674086.1995.11927461>
- Sabino, F. (1956). *O Encontro Marcado*. Editora Record.
- Solomon, Z., & Mikulincer, M. (2006). Trajectories of PTSD: A 20-year longitudinal study. *American Journal of Psychiatry*, 163(4), 659-666. <https://doi.org/10.1176/ajp.2006.163.4.659>
- Symington, N. (1983). The analyst's act of freedom as agent of therapeutic change. *International Review of Psycho-Analysis*, 10, 283-291.
- Zerubavel, N., & Wright, M. O. (2012). The dilemma of the wounded healer. *Psychotherapy*, 49(4), 482-491. <https://doi.org/10.1037/a0027824>