"אנחנו מדברים במוזיקה":
המוזיקה ככלי טיפולי בקשר שבין ניצולי שואה ובניהם

עטרה פישר

תקציר

מאמר זה בוחן את השפעת טראומת השואה והאווירה המשפחתית על היצירה המוזיקלית של מוזיקאים בני הדור השני, מתוך הכרה בכך שההתפתחות המוזיקלית של יוצרים מושפעת ממגוון גורמים: חוויות אישיות, השפעות תרבותיות ומטען רגשי שהאמן נושא עימו. באמצעות ראיונות עומק עם 11 מוזיקאים, דור שני לשואה, זוהו שני דפוסים בולטים: האחד מעיד על בית שבו שררה אווירה קשה ועצובה, והשני מתייחס לבית פתוח ושמח. בבתים שבהם הייתה האווירה קשה, שימשה המוזיקה כלי טיפולי שעזר לעבד את טראומת השואה שחוו המוזיקאים בילדותם, להנציח את סיפורם של הוריהם ושל בני משפחותיהם שנספו בשואה, לעמוד על זהותם ולאפשר שיח ודיאלוג כן ופתוח עם הוריהם, בעיקר בבגרותם. לעומת זאת, במשפחות שבהן שררה אווירה פתוחה ושמחה, המוזיקה, מעבר להיותה כלי טיפולי, היוותה אמצעי להנצחה ולגישור בין־דורי, המאפשר להנחיל לדורות הבאים את המורשת המוזיקלית שכמעט נכחדה בשואה ולחוש תחושת ניצחון על הנאצים. באמצעות ארבעה סיפורי חיים אדגים כיצד טראומת השואה והאווירה המשפחתית השפיעו על תפקיד המוזיקה בחיי היוצרים.

מילות מפתח: מוזיקה, דור שני לשואה, קשר בין־דורי, טראומה

מבוא

מאמר זה עוסק בהתמודדות של מוזיקאים בני הדור השני עם טראומת השואה של הוריהם, ולעיתים עם טראומטיזציה משנית שהם חוו בילדותם, בהנצחת השואה ובשימוש במוזיקה ככלי תרפויטי המגשר בין הדורות. מוזיקאים בני הדור השני התמודדו עם סוגיות המאפיינות דור זה וביניהן: העברה בין־דורית של טראומת השואה של הוריהם, קשר שתיקה וגיבוש זהות עצמית (Krauskopf et al., 2023). יוצרים בני הדור השני השתמשו בכישרונותיהם המוזיקליים כדי לעבד סוגיות אלה (Friedman, 2017). ישנם מוזיקאים שלא חוו טראומה בילדותם, אך היצירות שלהם הושפעו בעקיפין מהשואה שעברו הוריהם (Meyers & Zandberg, 2002).

מחקרים רבים נעשו על הדור השני ועל ההעברה הבין־דורית של הטראומה מן הניצולים לילדיהם (שרירא, **2020**; Harris, 2020; Krauskopf et al., 2023). היטיב לתאר זאת אלי ויזל (**1970**) ניצול השואה, בספרו *One Generation After*: "אדם יכול למות באושוויץ גם לאחר אושוויץ" (עמ' **168–169**). ויזל טען כי המאורעות המזעזעים שעברו הניצולים השפיעו על ילדיהם עד כדי כך שתחושת מחנות הריכוז המשיכה ללוות את הדור השני על אף שלא היו שם פיזית. טראומת השואה עברה לילדי הניצולים, והעברה זו הייתה כמעט בלתי נמנעת (האס, **1999**; Alford, 2015; Bar-On, 1995; Nir, 2018). בניגוד למחקרים הקליניים, המצביעים על הפרעות פסיכופתולוגיות של בני הדור השני, ישנם מחקרים המראים כי חלק ניכר מבני הניצולים הצליחו להתמודד עם ההשלכות של זוועות השואה ולנהל חיים יצרניים מרשימים ומספקים (שאשא־רובנשטיין ואח', **2015**; Fridman et al., 2011).

סקירת ספרות

העברה בין־דורית של טראומת השואה

העברה בין־דורית של השפעות טראומה מניצולי השואה לבניהם מורכבת מחוסן ומפגיעות. הפגיעות כוללת בעיות פסיכוסומטיות ובעיות פסיכולוגיות כמו נטייה לחרדה ולדיכאון, קשיים בהבעת תוקפנות ואסרטיביות ותחושות של צורך לפצות על הסבל של ההורים הניצולים (Felsen, 1998; Kellermann, 2001, 2009; Kidron et al., 2019). ניכרים גם קשיים בהתמודדות עם לחץ ופגיעות גבוהה יותר ל־PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) (Yehuda et al., 1998). לצד מאפיינים

אלה ישנן עדויות לחוסן שבני הדור השני מגלים, והוא כולל חוזק פסיכולוגי, הסתגלות חיובית, אמפתיה ומוטיבציה להישגים גבוהים (Felsen, 1998). לפי שרירא ואח' (Shrira et al., 2011), הפגיעות והחוסן שלובים זה בזה. הם מצאו שבני הדור השני בשנות החמישים לחייהם דיווחו על תחושת רווחה גבוהה יותר, אולם סבלו מבעיות בריאות רבות יותר מבני גילם שהוריהם אינם ניצולי שואה.

מחקרים מעידים על קושי של הורים ניצולי שואה להשתתף ברגשות הזולת וכן על הגנתיות יתר שהם נוקטים כלפי ילדיהם (Brom et al., 2001;Katz & Kelleman, 1981; Wiseman & Barber, 2008). כתוצאה מכך הצטבר כעס בקרב הדור השני שלעיתים לא עבר עיבוד. בני הדור השני ריצו את הוריהם על פי רוב, ולפיכך נמנע מהם לפרוק את כעסם באפיקים בריאים (Wiseman et al., 2006). הם העידו על כך שהתביישו בהוריהם שהיו שונים מהורי חבריהם, בשל המספר שהיה מוטבע על ידם ובשל התרבות האירופית שהביאו עמם (הס, 1999; Epstein, 1979). עם התבגרותם של בני הדור השני הם רצו לתקן את העוול שנגרם להוריהם. לפיכך, הם פיתחו רגישות יתר לצדק חברתי ולנושאים רב-תרבותיים. הרגישות הגבוהה לסבל בקרב ילדי ניצולים גרמה להם לבחור במקצועות שמטרתם עזרה לזולת כגון רפואה, פסיכולוגיה, חינוך ועבודה סוציאלית (Berger & Berger, 2001).

תקשורת בין בני הדור השני לבין הוריהם ניצולי השואה

מור (Mor, 1990) התייחסה לתהליך העברת הטראומה בין דור הניצולים לילדיהם בשתי דרכים. הדרך הראשונה היא בחירת הניצולים לספר לילדיהם כמעט באופן אובססיבי את אשר עברו בשואה ולשתף בסיפורי זוועה שאינם מתאימים לגיל הילדים וליכולת תפיסתם. הדרך השנייה היא דפוס תקשורת המכונה "קשר השתיקה", והיא הייתה נפוצה במשפחות של ניצולים (Danieli, 1998). קשר השתיקה הוא ההסכמה הלא מילולית במשפחה שההורים אינם משתפים את חוויותיהם הטראומטיות בזמן השואה מתוך רצון לשכוח ולהסתגל להקשרים חברתיים חדשים. סיבה נוספת לשתיקה קשורה לאמונתם של ההורים, כי הסתרת מידע על זוועות השואה חיונית להתפתחותם התקינה של ילדיהם (Danieli, 1998). כך נוצרה "חומה כפולה" של שתיקה, שנשמרה הדדית על ידי שני הדורות וסימנה מעין הסכם בלתי פורמלי שבו "הורים לא מספרים וילדים לא שואלים" (Bar-On, 1995).

קשר שתיקה יצר מצב שבו בני הדור השני חוו תחושת "ידיעה ואי־ידיעה". אף על פי שההורים לא סיפקו מידע ישיר על חוויותיהם, ילדיהם חשו באופן לא מודע את קיומם של סודות ושל טראומות משפחתיות. תופעה זו, שחקרו ויסמן וברבר (Wiseman & Barber, 2002), מצביעה על כך שהילדים פיתחו מודעות לקיום הטראומה של הוריהם, ו"הידיעה־לא־ידיעה" הזאת פיתחה אצלם רמות גבוהות של מצוקה בין־אישית. בשנים האחרונות מתגברות מגמות של פתיחות, של שיתוף ושל עיבוד חוויות של בני הדור השני דרך ספרות, אומנויות ופסיכותרפיה (Kidron, 2009).

זהותם של בני הדור השני

בני הדור השני מתמודדים עם סוגיית זהות. הם מתקשים להגדיר את עצמם כאינדיבידואלים, ולעיתים חשים שעצמאותם אינה לגיטימית (Juni, 2016).

ורדי (1990) התייחסה לניסיונות ההורים הניצולים לגבש זהות חדשה בעזרת ילדיהם שהפכו להיות 'נר זיכרון' לעיתים בעל כורחם. היא תיארה את 'נרות הזיכרון' ככאלה שגדלו בתחושה של בלבול סמנטי עמוק ופרגמנטציה מוחלטת של הזהות. השמות הרבים שהם נושאים מייצגים זהויות של דמויות שונות, פלחים פלחים באישיותם. כך נוצר מצב שבו הילדים חוו תחושת זהות כפולה שבה הם חיים בעת ובעונה אחת בתור עצמם ובתור בני המשפחה שעל שמם הם קרויים (ורדי, 1990).

בני הדור השני קיבלו על עצמם את התפקיד הזה באופן אקטיבי, וחשו אחריות לשמר את זיכרון הנספים (Epstein, 1979; Harris, 2020). על כתפי בני הדור השני הוטלה משימה רחבה יותר, לאומית, לבנות מחדש לא רק את המשפחה שנספתה אלא גם את המשך ההיסטוריה של העם היהודי. לעיתים ראו ההורים בילדיהם תחליף לאומה שלמה שנכחדה בשואה, ולא רק לבני המשפחה שנספו (Juni, 2016). יש לציין כי תפקידים אלו שהוטלו על הילדים לא תמיד התאימו להם. האס (1999), שראיין ילדי ניצולים, שמע מהם על הצורך שלהם להתרחק מהוריהם כדי לגבש לעצמם זהות עצמית. במחקרם של קראוסקופ ואח' (Krauskopf et al., 2023) בני הדור השני מקבלים על עצמם את תפקיד ה"היסטוריוניים המשפחתיים" מתוך הבנה שיש להם אחריות ומחויבות להנציח ולספר את סיפור הוריהם, ומתוך רצון להשאיר מורשת לדורות הבאים. רבים מדווחים על רגשות אמביוולנטיים: מצד

אחד גאווה רבה בנשיאת המורשת הן עבור ההיסטוריה המשפחתית שלהם והן עבור ההיסטוריה בכלל ומצד אחר פחד להיחשף לזוועות השואה.

המוזיקה ככלי טיפולי

טיפול במוזיקה הוא תהליך שבו תרפיסט יוצר קשר מכוון בעזרת מוזיקה עם מטופל או עם מטופלת המגיעים לקבל עזרה מקצועית בשל הפרעות שונות (Scrine, 2021). הקשר נרקם בעזרת מוזיקה ומילים. הטיפול במוזיקה מבוסס על יצירת מוזיקה, על ביצוע מוזיקה ועל האזנה למוזיקה (אמיר, 2005). מספר מחקרים הראו את יעילותו של טיפול במוזיקה בטיפול בחרדה, בפחד ובכאב. בעזרת המוזיקה האדם יכול לבטא תחושות ורגשות, לעבד טראומה, אבל ואובדן ולהביא לידי ביטוי את זהותו ואת אישיותו (אמיר, 2017; וייס, 2023; Bensimon, 2020; Brian, 2021; Fisher, 2021;Sesar et al., 2022).

החוקר והמטפל במוזיקה אבן רוד טבע את המושג "cultural immunogen".[1] הוא תיאר אנשים המשתמשים במוזיקה באופן עצמאי, ולא במסגרת טיפול במוזיקה, על מנת למצוא מזור ומרפא לנפש וכדי לפתח את זהותם, להתמודד עם בעיותיהם, להבין את עצמם טוב יותר וכך לשפר את איכות חייהם. הוא מתייחס לכך שישנו קשר הדוק בין מוזיקה לבין זהות, וקשר זה משפיע על מצבו הנפשי והבריאותי של האדם.

התמודדות והנצחה בעזרת מוזיקה

מוזיקה הפכה לכלי משמעותי עבור חלק מבני הדור השני הן בהתמודדות עם "טראומטיזציה משנית" שהם חוו, והן ככלי להנצחת קורות המשפחה בשואה. מרבית השירים הנשמעים ברדיו ביום הזיכרון לשואה ולגבורה הם של בני הדור השני (יהודה פוליקר, שלמה ארצי וחווה אלברשטיין). השירים עוסקים בחוויות אישיות ומתייחסים לתקופה שקדמה לשואה או מתבוננים בה התבוננות מאוחרת (ניגר ואח', 2009). המוזיקה של פוליקר נתנה ביטוי לתחושות הנסתרות, הבלתי־

1 מושג זה פותח בהשראת המושג behavioural immunogen מתחום הבריאות הפסיכולוגית, והוא מתאר אדם העושה פעולות כדי למנוע התנהגויות בלתי רצויות או למזער אותן. פעולות כמו צחצוח שיניים לשם שמירת ההיגיינה שלהן או חגירת חגורת בטיחות בשעת הנסיעה נחשבות כפעולות כאלה.

מדוברות, ולעיתים גם לרגשות הבלתי מודעים של בני הדור השני ביחסם להוריהם. הכעס שלהם כלפי מדכאי הוריהם, הדאגה לשלום הוריהם וההתמודדות לאורך השנים עם הטראומה של הוריהם מצאו מקום בכתיבתם המוזיקלית (Friedman, 2017).

שאלת המחקר

מה תפקידה של המוזיקה בקשר שבין ניצולי שואה לבין ילדיהם המוזיקאים?

מתודולוגיה

במסגרת מחקר זה רואיינו 11 מוזיקאים בני הדור השני, גברים ונשים, בני 55–70, העוסקים במוזיקה כמשלח יד ומופיעים על במות בארץ ובעולם. למאמר זה נבחרו סיפורי מקרה של ארבעה מבין 11 המרואיינים. המפגשים עם המרואיינים כללו ריאיון עומק והאזנה משותפת ליצירות המוזיקליות שלהם וליצירות שהשפיעו על עשייתם המוזיקלית. לא הייתה היכרות אישית מוקדמת טרם הריאיון. בחירת המרואיינים נעשתה בעקבות איתור יוצרים בני הדור השני שהעידו על השפעות הילדות בצל זיכרון השואה על יצירותיהם.

המפגשים נערכו בבתי היוצרים. המרואיינים נתבקשו להכין מראש שלושה קטעים מוזיקליים המייצגים עבורם את הוריהם ואת עצמם. מטרת המפגשים הייתה לאתר דפוסים חוזרים ביצירה המוזיקלית של בני הדור השני, שבהם באים לידי ביטוי עיבוד חוויות רגשיות, הנצחת הסיפור המשפחתי והתייחסות למסורת הקהילתית. תוצרים אלו יובאו להלן. יש לציין כי עבור המרואיינים המפגשים היוו מפגש תרפויטי כפי שהם עצמם העידו.

תפקידה של המוזיקה בחייהם של המרואיינים בני הדור השני: סיפורי המקרה

להלן תיאור הנרטיבים של ארבעה מוזיקאים בני הדור השני, בדגש על ההתפתחות המוזיקלית ועל הקשר שלהם עם הוריהם. שני מרואיינים תיארו אווירה קשה ועצובה בבית שבו גדלו. השואה הייתה נוכחת תמיד, הן באופן גלוי והן באופן סמוי. הם

סיפרו שחוו טראומה בעת ילדותם וסירבו לעסוק בנושא השואה. הם תיארו יחסים מורכבים בינם לבין הוריהם. בבגרותם חל מהפך בקשר שלהם עם הוריהם וביחסם לנושא השואה בזכות המוזיקה. שני המרואיינים האחרים, לעומתם, תיארו בתים שמחים שהמוזיקה התנגנה בהם על בסיס יום־יומי, בתים פתוחים לקבל אורחים, בעיקר ניצולי שואה.

הנרטיב של נפתלי: "מוזיקה... זה הדיבור היומי שלנו. מעבר לזה אנחנו לא מדברים"

נפתלי גדל בקיבוץ. אימו ניצולת שואה ואביו דור שביעי יליד הארץ. בילדותו תיאר בית קשה ואימא מרוחקת המכונסת בתוך עצמה. כילד הוא נזכר כיצד חמק מכל אזכור על השואה:

> כל פעם שהראו לנו תמונות אני ברחתי מזה, כי אני פחדתי מזה. בתור ילד היו לי פחדים. ולא רציתי להתמודד עם עוד פחדים. בתור ילדים של הקיבוץ היו לנו פעם פיז'מות עם פסים, ואני לא אהבתי ללבוש את זה, בגלל התמונות האלה.

הוא המשיך וסיפר שבכל יום השואה היה מכבה את הרדיו כדי שלא יצטרך להתמודד עם היום הזה. על אף ניסיונותיו להתחמק ממנה השואה השפיעה על זהותו: "**אימא שלי עברה שואה ואני ניצול שואה**". הוא ציין שברור לו שהיה מקבל אימא אחרת, אימא פעילה ולא מופנמת, אילולא הייתה עוברת את השואה. נפתלי סיפר על רגעי חסד שבהם הייתה אימו נפתחת כלפי בני משפחתה בקביעות בימי שישי, לפני הדלקת נרות שבת. הוא תיאר רגעים אלה כטקס שבו אימו הייתה שרה את השיר "החמה מראש האילנות", שכתב חיים נחמן ביאליק והלחין אביה שנספה בברגן בלזן. נפתלי חיכה בערגה כל השבוע לרגע הזה.

השינוי ביחסו לשואה החל בבגרותו, לאחר שאימו לקחה אותו יחד עם שאר ילדיה למסע שורשים. במסע זה נפתלי נחשף לראשונה לקורות משפחתו שהגיעה לווסטרברוק.[2] אימו ביקשה מבני משפחתה לתת ידיים, לעמוד במעגל ולשיר את השיר "החמה מראש האילנות". שם הוא הבין עד כמה חשובה לאימו השבת והטקס שקדם להדלקת הנרות עוד בבית הוריה.

2 ווסטרברוק היה אחד משני מחנות המעבר שהקימו הנאצים בהולנד, וממנו שילחו את היהודים למחנות הריכוז וההשמדה במזרח.

כשחזר מהמסע שהפך לאירוע מכונן בחייו התחיל נפתלי להלחין שירים בנושא השואה. הוא הרגיש מחויבות וצורך עז להנציח את סבו שהיה מלחין (ושאת כישרונו המוזיקלי ירש, כדברי אימו, ממנו) וכן את כלל היהודים שנרצחו בשואה. האמצעי שנפתלי בחר להנציח בעזרתו את דור הניצולים היה המוזיקה. השיר הראשון שביצע היה, כאמור, "החמה מראש האילנות", שיר שסבו הלחין ואימו שרה בכל יום שישי, לפני הדלקת הנרות. נפתלי עיבד את השיר בסגנון קלאסי והקדיש אותו לסבו. **"זו מין מחויבות פנימית לדור ההוא, לסבא שלא הכרתי, ומחווה לאימא שלי. בגלל זה אני גם פותח (איתו) את הדיסק."**

בעקבות הלחנת השיר הלחין נפתלי שלושה שירים נוספים מז'אנר שירי שואה. נפתלי שבילדותו ואף בבגרותו היה בורח באופן אובססיבי מטקסי יום השואה, הופיע באחד מטקסי יום השואה עם שיריו.

המוזיקה שפתחה לו צוהר לנושא השואה הייתה חשובה גם לקשר שלו עם אימו והיא עיקר הקשר שיש לו כיום עם הוריו. קשר זה משמש תחליף למערכת קשרים ורבלית טבעית הקיימת בין הורים לילדיהם. נפתלי תיאר כיצד אימו מגיעה לביתו בשבת בבוקר ומחכה בקוצר רוח שהוא יתחיל לשיר שירי שבת, שהם כל כך משמעותיים עבורה:

> את היחס שלי אני מוצא כשאני מתחיל לשיר שירי שבת, אז בעצם הקשר. היא בעצם זאת ששרה יותר מכולם. היא כל השירה מסתכלת עליי, ועוד שיר אחד שלך, עוד שיר אחד שלך. אנחנו שרים לפחות ארבעה־שישה שירים בשולחן.

אפשר לומר שנפתלי רואה את עיקר הקשר שלו עם אימו דרך המוזיקה. הוא הצליח להגיע לליבה כששר את השיר "החמה מראש האילנות" שסוגר מבחינתו מעגל בקשר בין סבא, אימא ובן.

הנרטיב של אלה: "זאת הנקמה, שתזמורת גרמנית צריכה לשבת שם ולשמוע את האופרה"

אלה נולדה להורים ניצולי שואה. אביה שהיה רופא מנוסה, "זכה" מתוקף תפקידו לנוע בחופשיות מחוץ לכותלי הגטו. כך ראה את הזוועות ואת הרציחות שחוללו האוקראינים והפולנים ביהודים. במהלך השואה הוא ניהל יומן שבו כתב את כל מה שחווה, שלימים תהפוך אותו אלה בתו לאופרה. אלה תיארה בית עצוב וקשה. השואה הייתה מנת לחמה מהבוקר ועד הערב. **"זה היה לאכול את זה לארוחת בוקר, צוהריים וערב. לא צריך יום שואה בשביל לדעת שהייתה**

שואה. פשוט זה חלק מהחיים, זה הלחם יום יום שלנו". אלה סיפרה על הפעמים הרבות שבהן ברחה מהבית לבתי חברות שהוריהן היו ילידי הארץ. הן, לעומת זאת, לא הגיעו לביתה בשל הפחד מאביה, **"מהמבט הקשה בעיניו"**. לאחר תיאורו הקשה של הבית היא אמרה: **"בתוך כל התיאור העצוב הזה היה הפסנתר"**. אלה ראתה בפסנתר מקום מפלט. מגיל צעיר מאוד היא ניגנה יצירות קלאסיות ושירים ש"דיברו אל נשמתה", כדבריה. המוזיקה הייתה עבורה מזור לעצבות ואפשרה לה להגיע למחוזות אחרים בעולם שכולו רק שלה:

> זה העולם שלי, ושאף אחד לא יכול להפריע לי בו, ושום עצב ושום דיכאון ושום טרגדיה לא יכולה, זאת אומרת את הכאב שלי, העצב שלי, אני יכולה לבטא דרך המוזיקה. אם זה דרך הנגינה או דרך השירה או דרך הכתיבה.

בבית היה קשר של שתיקה בכל הקשור לשואה. היא ידעה שהוריה עברו בשואה דברים נוראים ואיומים, אך הבינה שאין מקום לדבר על כך. אלה שיתפה פעולה עם שתיקה זו מכיוון שרצתה לאמץ לעצמה זהות חדשה של דמות הצבר המחוספס ולא זהות של בת לניצולי שואה. היא סיפרה שחלק מהמרד שלה בדמות הגלותית בא לידי ביטוי כאשר הוריה פנו אליה בפולנית. היא סירבה לענות להם. היא הייתה אוטמת את אוזניה וכך אילצה אותם לדבר איתה בעברית.

קשר השתיקה הופר בגיל 13 באירוע מכונן ששינה את התייחסותה למשפחתה, לנושא השואה ובהמשך להתפתחותה המוזיקלית. אלה חזרה הביתה מוקדם מהרגיל מבית הספר וראתה על שולחנו של אביה יומן שכתב. ביומן נודע לה לראשונה שאביה היה נשוי לפני המלחמה, ואף היה לו בן, בן שלוש. הנאצים רצחו את בני משפחתו של אביה, את אשתו ואת בנו. אלה המשיכה בחייה אף על פי שכעסה על הוריה שהסתירו ממנה את עברו של אביה. לימים כשבגרה והמוזיקה הפכה לעיקר עיסוקה הציעו לה לכתוב יצירה מוזיקלית. אלה הבינה מייד שעליה לכתוב יצירה על היומן שאביה כתב. המפגש שלה עם היומן היה עבורה אירוע מכונן. היא תיארה את כתיבת האופרה "ואולי השמים ריקים" כמשימת חייה: **"הייתה לי זכות לכתוב את היצירה הזאת. עשיתי בעצם את הדבר הכי חשוב שהייתי צריכה לעשות בחיים. זה היה לי כל כך ברור"**.

בשעה שאלה כתבה את האופרה אביה כבר לא היה בין החיים. הכתיבה למעשה קירבה אותה לאביה המת ופתחה "דיאלוג" חיובי בינה לבינו. דרך המוזיקה היא הצליחה להתמודד עם סיפור חייו שהשפיע עליה רבות. היא הגיעה לתובנה שאביה

פחד להראות רגשי חיבה כלפיה מהפחד שלו לאבד שוב את היקרים לו. לאחר שהפכה את סיפור חיי אביה לאופרה אלה גם הבינה שהוא חש בחייו רגשות אשמה על כך שלא מנע את המוות של בנו בן השלוש. **"הרגשתי שזאת הדרך היחידה שלי כאדם, מוזיקאית, להתמודד עם הדברים האיומים האלה שקרו לאבא שלי. הדרך שלי הרגשית הולכת דרך המוזיקה. ורק דרך המוזיקה".**

אלה סיפרה כי דרך הכתיבה המוזיקלית היא הנחילה לאביה תחושת ניצחון על הנאצים. האופרה "ואולי השמיים ריקים" תורגמה לכמה שפות והועלתה על במות באירופה ובארצות הברית. אלה תיארה בהרחבה את הפעם הראשונה שבה האופרה בוצעה בברלין. היא סיפרה על מה שאביה כתב ביומנו לאחר שרצחו את בנו בן השלוש. **"נקמה. אני רק רציתי נקמה. קניתי לי אקדח שטייר, אוסטרי עם 100 כדורים, כי אני החלטתי, אותי לא יתפסו בקלות".**

אלה הוסיפה והסבירה שבגרמנית המילה נקמה נהגית "רכל" (Rache) ויש לה מצלול לא נעים. כשהשחקן הגרמני הגיע למילה נקמה הוא פתאום שאג: "נקמה!" (צעקה), בגרמנית. אלה, שישבה לבד באולם התקפלה לתוכה ואמרה לעצמה: **"יו, הינה הנקמה שתזמורת גרמנית צריכה לשבת שם, שחקן גרמני צריך לקרוא את הטקסט הזה, וקהל גרמני צריך לשמוע את זה (אומרת לאט ובנחישות) זאת הנקמה שאבא שלי כל כך רצה ולא הצליח להגשים בחייו".**

אם לסכם את דבריה של אלה המוזיקה הצילה אותה מלשקוע לעולם שהיא לא ידעה להתמודד איתו בילדותה, ובבגרותה היא הפכה לסיפור עדות של הוריה, לשיח עם נושא השואה ולדיאלוג חיובי עם הוריה, דיאלוג שכה חסר לה בילדותה.

התיאורים של נפתלי ואלה מייצגים תבנית שכיחה של בתים של שורדי שואה שבהם התקשורת הייתה מצומצמת ונרקם קשר שתיקה סביב מאורעות השואה. השפה הרגשית הייתה דלה, והמגע היה מועט. השואה הייתה נוכחת באופן גלוי וסמוי בחיי היום־יום אך לא במישרין.

בשני המקרים התרחש אירוע חד־פעמי ומכונן שיצר שינוי ביחס לשואה מצד הילד בן הדור השני (טיול השורשים אצל נפתלי, גילוי היומן אצל אלה). אירועים אלו פתחו ערוץ תקשורת חדש ביניהם לבין הוריהם, שאליו התנקזו תובנות על החוויות הקשות שחוו בשנות השואה והתגבשו רגשות של חמלה והבנה, ומתוך כך גם נבעה יצירה מוזיקלית העוסקת בכאב המשפחתי.

לעומת הבתים הקודרים המתוארים בסיפוריהם של נפתלי ואלה, בסיפורים שלהלן מתוארים בתים שמחים ומכניסי אורחים, שאני מכנה "בתים פתוחים".

הנרטיב של אריה: "כל המהות של הדיסק שאבא כל כך רצה שאני אעשה היא לשמר את הניגונים מבית אביו"

אריה נולד לזוג הורים ניצולי שואה. הוריו מיעטו לספר על השואה, למעט סיפור ההצלה של אביו. אביו של אריה עבד במשך מספר חודשים במחנה עבודה ולאחר מכן נשלח עם שאר האסירים למחנה השמדה. הוא הבין שסופם הולך להיות רע ומר, וקפץ מהרכבת בזמן שזו האטה את נסיעתה בסיבוב. הוא תיאר כיצד הנאצים החלו לירות בו, אך למזלו החטיאו את מטרתם. בכל שנה ב־1 בנובמבר היה אביו חוגג את יום הצלתו. הוא הצליח להגיע לבלגיה, לבית יתומים שניהלה דודתו, ושם הכיר את מי שלימים תהיה אשתו. אביו של אריה הדריך בבית היתומים ואילו אימו הייתה חניכה. כשאימו הייתה בת 17 ואביו בן 24 הם ביקשו רשות מיוחדת מהמלכה להינשא.

אריה תיאר את ביתו כבית שמח, בית שלמוזיקה היה בו מקום משמעותי מאוד. הוא תיאר בגאווה שעוד לפני שנולד, בשנות החמישים, אביו היה הראשון לרכוש מכשירי חשמל, טייפ סלילים, פטיפון, "**אני חושב שזה היה הטייפ הראשון בארץ, אף אחד אפילו לא ידע מה זה בכלל**". הוריו הרבו להכניס אורחים, בעיקר ניצולי שואה. "**הבית שלנו פשוט היה בית של מסיבה אחת גדולה. זה היה בית של הכנסת אורחים פשוט יום־יומית. כל הזמן היו מסיבות**". בכל מסיבה היו הוריו מבקשים ממנו לנגן, ואריה נענה ברצון לבקשתם. הוא הרגיש שהוא חלק בלתי נפרד מהמסיבות.

אריה לא הרגיש לא כילד ולא כנער שהוא "דור שני לשואה". בבית לא דיברו על השואה, למעט כשציינו את יום ההצלה של אביו. ביום זה הייתה חגיגה גדולה בבית. כיום, במבט לאחור, הוא יכול להעיד על השלכות "שואתיות" שנכחו בביתו. לדוגמה, הוא סיפר על הורים שהגנו עליו יותר מדי. בשנות התיכון בחרו הוריו לשלוח אותו ללמוד בפנימייה, מעשה שהוא פירש כניסיון להוכיח שהם אינם מגוננים עליו יתר על המידה:

> ציפית מניצולי שואה שיגנו ולא ייתנו ללכת לפנימייה. אני חושב שהשחרור הזה הוא לא בא מתוך 'עברנו שואה והכול בסדר', אלא אני חושב שזה מתוך 'עברנו שואה ואנחנו לא רוצים להתנהג כמו ניצולי שואה, אז אנחנו נעשה ההפך'.

אף שהוריו ניסו לתת לו מרחב, אריה הרגיש שהם מתערבים בכל מהלך שעשה בחייו, אם בבחירת הכלי שילמד לנגן בו, אם בבחירת בית הספר התיכון שילמד בו, ואם בבחירת מקצוע שילמד כשיגדל.

אריה סיפר שבהיותו בחור צעיר ביקשו ממנו להיות חזן בבית הכנסת שבו אביו והוא נהגו להתפלל. עוד באותו יום לימד אותו אביו את כל הניגונים שלמד בבית אביו שנספה בשואה. אריה שיתף בגאווה שעד היום הוא עובר לפני התיבה ושר רק את הניגונים שלמד בבית אביו. הוא מודע מאוד לתפקיד שקיבל מאביו לשמר את הניגונים של קהילה ושל ישיבה שנכחדו בשואה ולהנציח אותם. "**מפעם לפעם מישהו שואל אותי "וואה, איזה ניגון יפה, מאיפה זה?**" ואני עונה בגאווה: "**מאבא שלי**". אווירת שימור המסורת נמשכה גם במוצאי החגים. הוריו של אריה היו מתכנסים איתו, עם אחיו ועם בני משפחותיהם, ושרים ומנגנים את הניגונים ששרו בבית הכנסת. רגעים אלה היו רגעי נחת וגאווה במשפחה. אביו שהיה מודע לנכס יקר זה ביקש מאריה להפיק דיסק עם כל הניגונים שהוא לימד אותו לשיר. אריה ערך את הדיסק במשך שנתיים ואמר שפרויקט זה היה קשה במיוחד עבורו מבחינה נפשית ורגשית. "**כל המהות של הדיסק הזה שהוא כל כך רצה לעשות. הוא בוודאי רצה שהניגונים האלה יישארו**".

לימים הקימו אריה ואחיו להקת חתונות. הוריו היו גאים מאוד בבניהם ונהגו מדי ערב לעבור בין כל האולמות בעיר בתקווה לפגוש אותם: "**הייתה להם נחת מאוד גדולה מזה**". נראה מכאן שאריה מקבל על עצמו תפקיד של משמר ומנציח מסורות וניגונים של קהילה שכמעט נכחדה כליל בשואה.

הסיפור של אורנה שיובא להלן ממחיש בעוצמה את כוחה של המוזיקה בקשר שבין שורדי השואה לבין בני הדור השני. בעוד ההורים מנכיחים ומספרים את זוועות השואה בצורה כמעט יום־יומית, המוזיקה משנה את אופי הבית, מאפשרת שמחה ומעניקה כוחות חיים ותקווה.

הנרטיב של אורנה: "זה החיבור (המוזיקה) ששם אנחנו נפתחים"

אורנה נולדה להורים ניצולי שואה. היא בת זקונים אחרי שתי בנות. על אף המקום הדומיננטי של זיכרונות השואה, המהווים צל תמידי על חיי המשפחה, היא תיארה בית חם, עם קשרים טובים ופתוחים של ההורים בינם לבין עצמם ובין ההורים לבין בנותיהם, כאשר המוזיקה היא ציר מרכזי ביחסים המשפחתיים. בזמן השואה עבר אביה חוויות מזוויעות ובחר לשתוק. בערוב ימיו נפתח ומסר עדות ב"יד ושם" ואצל שפילברג, וגם הרצה לחיילים ולתלמידי תיכון על מה שעבר בשואה.

אימה של אורנה עברה מספר מחנות ריכוז ובאחד מהם היא איבדה את מאור עיניה כתוצאה ממכת אלה בראשה. היא בחרה לספר לביתה את קורותיה בשואה: " **אימא לא שתקה. היא הייתה בכמה מחנות עבודה. היא הייתה בכמה מחנות איומים... לה היה צורך לדבר על הכול ושנדע את הכול ולפרוק את הכול".**

אורנה תיארה ברגשות אמביוולנטיים את היותה בת לניצולי שואה. השואה "נכחה" בביתה בכל שעות היממה. "**אני ינקתי שואה בחלב, הכול זה שואה".** היא תיארה את הוריה שגוננו עליה באופן קיצוני. אימה ליוותה אותה בטיול השנתי, אסרה עליה לרכוב על אופניים שמא תיפגע, וכל יציאה מהבית קיבלה ממד של פרידה. אורנה, כבת הדור השני, מתארת את עצמה כ"שאר הבשר" היחידה של הוריה. ככזו תפקידה היה להיות אוזן קשבת לצרותיהם ולזיכרונות העבר שלהם. לפעמים היא הרגישה את עצמה כ"הורה של ההורים". היא מחויבת הייתה לשמח אותם בתוך העצב הקיומי והאין־סופי שזיהתה וחוותה. עם זאת נטל התפקיד הכביד עליה עד כדי כעס על האם שהרבתה לשתף אותה בזיכרונות השואה עוד בהיותה נערה, והיא ייחלה לרגע שבו היא תפסיק לספר לה על מוראות השואה ועל חוויותיה מהתקופה הזו. למרות התיאור הקשה אורנה ראתה במוזיקה כלי מקשר בינה ובין הוריה:

> המפגש המוזיקלי הוא המקום המאפשר חיבור וזרימה של חום ואהבה. זה החיבור שם אנחנו נפתחים. שם יש חמלה, שמחה, חום, חיבוק אהבה, שם, שם כל המעיינות שלא מצליחים להיפרץ ולזרום, את יודעת בגלל כל מיני עכבות רגשיות, ועצב בסיסי אין־סופי שנטוע ואתה נולד איתו, יונק אותו וחי איתו. איך שנוגעים בצלילים, איך שאנחנו שרים, אנחנו בוכים ושמחים.

אורנה תיארה כיצד מאז ילדותה הייתה מופיעה יחד עם אחיותיה. ההופעות היו בבית וגם בחוץ. הן היו מרבות לשיר בכמה קולות ולהאזין לתקליטים: "**כל הילדות זה כאילו מיקרופון**". לאחר הצבא למדה תיאטרון. אורנה השתלמה שנתיים בבית הספר למוזיקה ודרמה "גילדהול" שבלונדון. כיום היא מגלמת תפקידים כשחקנית בהצגות ובמחזות זמר בבית לסין ובתיאטרון הבימה. באחת מהופעותיה הציגה אורנה בשיתוף עם שחקנים פולניים הצגה בשם "טיקוצי'ן בת ים". שגרירות ישראל בשיתוף עם שגרירות פולין העלו יחד את ההצגה שמטרתה הייתה להביא שני מחזות הנוגעים בחיבור בין שני העמים.

אורנה סיפרה בהתרגשות שההצגה הועלתה בעיר הולדתו של אביה: "**ואני נמצאת בעיר של אבא שלי, את קולטת את זה?**" אביה שהתרגש ממעמד זה, הגיע לפרמיירה בפולין ובארץ וענד על חליפתו סיכה של ניצול שואה. פרויקט זה היווה עבורו ניצחון גדול על הנאצים והסב לו גאווה רבה. "**בשבילו זה הטעם, זה ההמשכיות, היה שווה היה שווה**". אורנה המשיכה בתיאורה:

> אני עומדת ושרה, זה ניצחון הרוח. אני על הבמה והם (הפולנים) בקהל. אז הוא [אבא] אמר 'הינה חזרנו, אנחנו ניצחנו, הראש שלנו, האומנות שלנו, המוח המוביל שלנו. היכולת הכלכלית שלנו. גמרו אותנו וקמנו שוב גדולים וחזקים'. כן, זה הניצחון.

המשמעות האדירה שהעניקו הוריה למוזיקה באה לידי ביטוי במלוא העוצמה בכתיבת הצגת היחיד 'גפילטע פיש', קברט יחיד שעלה בתיאטרון הבימה, בגרמניה, בווינה, בבלגיה ובלונדון. אורנה תיארה כיצד היא מתחברת אל מהות החיים שלה דרך הסיפור המוזיקלי, שבאמצעותו גוללה את קורות חייהם של הוריה. הצגה זו הסבה להורים גאווה רבה והתרגשות גדולה, ובעצם הכנת ההצגה ושיתוף ההורים בבחירת השירים נוסף נדבך לקשר המיוחד ביניהם.

אורנה טענה שעברו 35 שנה עד שהכירה את זהותה האמיתית והבינה אותה. היא ראתה בהצגה "גפילטע פיש" מעין סגירת מעגל של סוגיה זו. בילדותה סלדה משפת היידיש, אבל בהצגת היחיד שלה "גפילטע פיש" בחרה להופיע דווקא בשפה זו, ובכך הוכיחה לעצמה שיידיש היא שפה מיוחדת:

> אחד מרגעי הניצחון או השיא שלי הוא ב"גפילטע פיש", בקברט. הייתה פה אמירה, שרציתי להשתחרר מהבושה מהיידיש. כילדה מאוד התביישתי מהשפה הזאת. גלותית. ולסחוב את זה שנים, שאת בעצם כיום כולך ניזונה מהמוזיקה הזאת ומהשפה הזאת. שרתי שירי ג'אז ביידיש. והכול אפשר לשיר ביידיש.

במסגרת אחרת אורנה הוציאה דיסק שירים ביידיש. עבור הוריה הדיסק הזה לא היה סתם אוסף שירים, אלא הוכחה שהיה שווה לשרוד את השואה על מנת שיראו כיצד באמצעות המוזיקה לא הושמדה הרוח היהודית. אורנה סיפרה שמדי פעם הייתה אימה שואלת בשביל מה היא נשארה בחיים. את התשובה סיפקה אורנה: "**בשביל**

המוזיקה, בשביל השירים, זה החיים. השירים האלה מי צריך יותר מזה. חיסלו לנו את הכול, אבל זה לא מת, זה לא נגמר".

אורנה, כמו הוריה, מאמינה שהמוזיקה היא ניצחון הרוח על הנאצים: "**ואם אני עומדת ושרה זה ניצחון הרוח. זה ניצחון של הרוח!**" נראה כי אורנה השתמשה בשפה המוזיקלית שהנחילו לה הוריה מיום היוולדה. היא השתמשה ביצירות המוזיקליות שלה ככלי תרפויטי שבעזרתו היא מעבדת חוויות משפחתיות ופותרת שאלות סביב סוגיית הזהות האישית שלה.

אריה ואורנה מייצגים דפוס של בית עם תקשורת פתוחה, שבו הייתה המוזיקה נוכחת תמיד ושימשה בסיס עיקרי לקשר ביניהם לבין הוריהם. דרך נגינה, האזנה משותפת לשירים וליצירות, יציאות לקונצרטים ובילויים מוזיקליים התאפשרה בנייה של קשר פתוח וכן בין ההורים ניצולי השואה לבין ילדיהם בני הדור השני. היצירה המוזיקלית של הילדים הייתה מקור לגאווה ולנחת עבור הוריהם, שדאגו לחשוף את כישרונם בפני חבריהם בכל הזדמנות.

אם לבחון את המוזיקה שיצרו בני הדור השני שסיפוריהם מוצגים כאן, אפשר לומר שאריה ואורנה השתמשו במוזיקה שעליה גדלו, ועיבדו אותה בהתאם לצורכיהם המוזיקליים. לעומתם, נפתלי ואלה יצרו מוזיקה מקורית משלהם (יצירת אופרה של אלה, דיסק שירים מקורי של נפתלי, למעט עיבוד השיר "החמה מראש האילנות") בהשראת חוויות ילדותם וזיכרונות הוריהם.

סיכום

במאמר זה נבחן תפקידה של המוזיקה בקשר שבין ניצולי שואה לבין ילדיהם בחייהם של ארבעה מוזיקאים בני הדור השני. נמצא שלמוזיקה יש תפקידים תרפויטיים רבים המסייעים להתמודד עם סוגיות הקשורות בפיתוח הזהות, במימוש עצמי ובעיבוד טראומה בין־דורית, כפי שנמצא בספרות המקצועית (Juni, 2016; Krauskopf et al., 2023; Yehuda et al. 1998).

המוזיקה מילאה תפקיד חשוב בגיבוש זהותם של בני הדור השני. המרואיינים העידו כי בילדותם חשו בושה בזהותם, ניסו להסתירה ואף מרדו בה. העיסוק במוזיקה אִפשר להם להשלים עם זהותם ולחיות עימה בשלום.

תהליך זה של גיבוש זהות נושא ערך תרפויטי, שכן אדם חסר זהות עלול להיוותר בלי עוגן ובלי חוסן נפשי, כפי שנמצא במחקרים המצביעים על כוחה של המוזיקה

לסייע בתהליך גיבוש הזהות (MacDonald & Saarikallio, 2022; Zijtveld, 2022).

בן סימון (Bensimon, 2022) מצא במחקרו, כי המוזיקה היא כלי טיפולי שבכוחו לקדם חוסן בבתים שבהם חוו המרואיינים טראומה בילדותם. המוזיקה שהמרואיינים כתבו תיארה את הטראומה, אך גם שידרה מסר של כוח ושל המשכיות.

למוזיקה יש כוח לרכך קשרים בין דורות גם כשחוויית הטראומה מרחפת בין הדור שחווה את הטראומה של השואה לבין דור ההמשך. הנרטיבים של המרואיינים הצביעו על כך שעל אף שההורה חווה טראומה קשה ביותר שעברה במידה מסוימת לילדו, ההיאחזות באומנות, ובמקרה שלנו במוזיקה, אפשרה להם לפתוח ערוץ תקשורת מיוחד בינם לבין עצמם ובינם לבין הוריהם (Fisher, 2021).

אחד הממצאים הבולטים במחקר הוא תפקידה של המוזיקה ככלי להנצחת סיפור השואה ולהענקת משמעות מחודשת לזיכרון המשפחתי. ידוע כי אומנות, ובפרט מוזיקה, משמשת אמצעי מרכזי להנצחת אירועי עבר ולשימור הזהות הקולקטיבית (Meyers & Zandberg, 2002). מחקר זה מאשר ומרחיב ממצאים אלה בכך שהוא מראה כיצד בני הדור השני אינם מסתפקים בהנצחת הסיפור המשפחתי, אלא משתמשים ביצירתם כדי להעביר מסר של כוח ושל המשכיות.

כפי שמצא פרידמן (Friedman, 2017) יצירות מוזיקליות של בני הדור השני שואפות לא רק לתאר את חוויות ההורים, אלא גם להעביר מסר של עוצמה ושל התחדשות. דוגמה לכך ניתן לראות בסיפורה של אלה, אשר יצרה אופרה המבוססת על יומנו של אביה, ובכך הפכה את עדותו לאומנות מוזיקלית בעלת השפעה חינוכית ותרבותית בארץ ובאירופה. מוזיקאים בני הדור השני משתמשים אפוא ביצירתם כדי להגדיר מחדש את מקומם במורשת המשפחתית וההיסטורית.

אצל ארבעת המרואיינים עלתה תמה משותפת לקראת סוף הריאיון. כולם מספרים על הגאווה הגדולה שהסבה להוריהם יצירתם המוזיקלית. ההורים הגיעו להופעות כשהם זקופים וגאים, וחלקם עונדים סיכה של שורדי שואה. הן ההורים והן ילדיהם מתארים חוויה של ניצחון על הנאצים. המפגש המוזיקלי מאחד בין שורד השואה לבין ילדו היוצר במפגש המסב לשניהם התרוממות רוח ותחושת עוצמה.

ייחודו של מחקר זה טמון בכך שהטראומה הובעה ועובדה בעזרת המוזיקה. עבור המרואיינים, העיסוק המוזיקלי לא רק אפשר התמודדות עם הכאב, אלא גם הפך לכלי ריפוי והעצמה. מה שהיה בילדותם מקור לחשש ולכאב הפך עם הזמן למורשת של גאווה ולגשר של חיבור עמוק בינם לבין הוריהם.

מגבלות המחקר והמלצות להמשך

מחקר זה הוא מחקר איכותני פנומנולוגי המתאפיין בבחינת תופעה לעומקה. כמו במחקרים איכותניים אחרים הוא מושפע מעולמה הפנימי של החוקרת ומעולמם של משתתפי המחקר. בדומה למחקרים איכותניים אין יומרה להכליל את הממצאים למשתתפים אחרים או לסיטואציות אחרות. ייתכן שחוקר אחר, עם משתתפים אחרים ובהקשר אחר, היה מוצא קטגוריות אחרות ומגיע למסקנות אחרות (van Manen, 1990). בשנים האחרונות התחילו לחקור את הדור השלישי כדי להוסיף וללמוד על השפעות ארוכות הטווח של השואה על משפחות הניצולים (Békés & Starrs, 2024; Johansson & Mattsson, 2024). לכן יהיה מעניין לחקור את דור ההמשך, מוזיקאים בני הדור השלישי, תוך התייחסות לתפקידה של המוזיקה ולמקומה של השואה בחייהם. מחקר זה כדאי שיתבסס אף הוא על ראיונות, וגם כאן כדאי לבקש מהמרואיינים להביא קטעי מוזיקה חשובים עבורם ולשלבם בריאיון.

אסיים בנימה אישית. מהמרואיינים במחקר למדתי על היכולת של האדם להתמודד עם טראומה ולצמוח ממנה. במקום לשקוע באווירה קשה ובייאוש הם בחרו ליצור מוזיקה בתנאים שבהם הם גדלו. בעזרת המוזיקה הם הצליחו להעביר מסר שיש להמשיך בחיים, אך לא לשכוח את עברם של הוריהם. כמטפלת במוזיקה מחקר זה חיזק את הבנתי שהמוזיקה טומנת בחובה כוחות מופלאים: הכוח לרפא מכאובים נפשיים והכוח להבין את עצמנו ואת סביבתנו. במקום שבו נגמרות המילים שם מופיעה המוזיקה בגדולתה.

ביבליוגרפיה

אמיר, ד' (2005). **בשפה אחרת: תרפיה באומנויות – סיפורי טיפול**. מודן.

אמיר, ד' (2017). תרפיה במוזיקה וזיכרונות ילדות. **מפגש לעבודה חינוכית־סוציאלית**, 107–132. https://www.jstor.org/stable/26580074

האס, א' (1999). **בצל השואה: הדור השני**. הד ארצי.

וייס, ח' (2023). "כולנו זקוקים לחסד" – שימוש בשירים ככלי לטיפול בבנות זוגן של מתמודדים עם הפרעת דחק פוסט־טראומטית עקב אירועים צבאיים. **טיפול באומנויות: מחקר ויצירה במעשה** הטיפולי, 13(1) 1447–1457.

ורדי, ד' (1990). **נושאי החותם: דיאלוג עם בני הדור השני לשואה**. כתר.

ניגר, מ', מאיירס, א', זדנברג, א' ונייגר, מ' (2009). אתם זוכרים עם השירים: תרבות פופולרית, זיכרון קולקטיבי ושידורי הרדיו בישראל ביום הזיכרון לשואה ולגבורה 1993-2002. **מגמות, מ"ו**(1-2), 254-280. http://www.jstor.org/stable/23660058

שאשא־רובינשטיין, ת', פלגי, י' וכהן, מ' (2015). הקשר בין צמיחה פוסט־טראומטית בקרב ניצולי השואה לבין עמידות של בני הדור השני והשלישי. **גרונטולוגיה וגריאטריה: כתב־עת בנושאי הזקנה, מ"ב,** 33-54. https://www.jstor.org/stable/10.2307/24524206

שרירא, ע' (2020). הזדקנות בצילה של העברה בין־דורית של טראומה: המקרה של ילדיהם המבוגרים של ניצולי שואה. **הרפואה,** 159(4) 282-286.

Alford, C. (2015). Subjectivity and the intergenerational transmission of historical trauma: Holocaust survivors and their children. *Subjectivity*:*International Journal of Critical Psychology, 8*(3), 261-282. https://doi.org/10.1057/sub.2015.10

Bar-On, D. (1995). *Fear and hope: Transmission and working through.* Harvard University Press.

Békés, V., & Starrs, C. J. (2024). Transgenerational trauma: Perceived parental style, children's adaptational efforts, and mental health outcomes in second generation and third generation holocaust offspring in Hungary. *American Journal of Orthopsychiatry*. Advance online publication. https://dx.doi.org/ 10.1037/ort0000758

Bensimon, M. (2020). Perceptions of music therapists regarding their work with children living under continuous war threat: Experiential reframing of trauma through songs. *Nordic Journal of Music Therapy, 29*(4) 300–316. HYPERLINK "https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/08098131.2019.1703210" \t "_blank" https://doi.org/10.1080/08098131.2019.1703210

Berger, A. L., & Berger, N. (2001). *Second generation voices: Reflections by children of holocaust survivors & perpetrators.* Syracuse University Press.

Brian, A. (2021) Encountering transgenerational trauma through analytical music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy, 30*(3), 197-218. https://doi.org/ HYPERLINK "https://doi.org/10.1080/08098131.2020.1853801" 10.1080/08098131.2020.1853801

Brom, D., Kfir, R., & Dasberg, H. (2001). A controlled double-blind study on children of Holocaust survivors. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, 38*(1), 189–201.

Danieli, Y. (Ed.). (1998). *International handbook of multigenerational legacies of trauma*. Plenum Press.

Epstein, H. (1979). *Children of the Holocaust: Conversations with sons and daughters of survivors*. Penguin.

Felsen, I. (1998). Transgenerational transmission of effects of the Holocaust: The North American research perspective. In Y. Danieli (Ed.), *International handbook of multigenerational legacies of trauma* (pp. 43–68). Plenum.

Fisher, A. (2021). The role of music on Holocaust survivor offspring and how it influenced their relationship with their parents. *Psychology of Music*, *49*(3), 311–332. HYPERLINK "https://doi.org/10.1177/0305735619853620" https://doi.org/10.1177/0305735619853620

Fridman, A., Bakermans-Kranenburg, M. J., Sagi-Schwartz, A., & van IJzendoorn, M. H. (2011). Coping in old age with extreme childhood trauma: Aging Holocaust survivors and their offspring facing new challenges. *Aging & Mental Health*, *15*(2), 232–242. DOI: HYPERLINK "https://doi.org/10.1080/13607863.2010.505232" \t "_blank" 10.1080/13607863.2010.505232

Friedman, J. (2017). Performing grief: The music of three children of Holocaust survivors - Geddy Lee, Yehuda Poliker, and Mike Brant. *Journal of Modern Jewish Studies 16(*1), 153-167. https://doi.org/10.1080/14725886.2016.1199413

Harris, J (2020). An inheritance of terror: Postmemory and transgenerational transmission of trauma in second generation jews after the holocaust. *Am J Psychoanal*, *80*, 69–84. https://doi.org/10.1057/s11231-020-09233-3

Johansson, T., & Mattsson, C. (2024). Life gained–identity lost – Untold stories from the second-and third generation Holocaust survivors. *International Journal of Sociology*, 1-14. HYPERLINK "https://doi.org/10.1080/00207659.2024.2440996" https://doi.org/10.1080/00207659.2024.2440996

Juni, S. (2016). Identity disorders of second-generation Holocaust survivors. *Journal of Loss and Trauma, 21*(3), 203-212. https://doi.org/10.1080/15325024.2015.1075802

Katz, C., & Kelleman, F. (1981). The children of Holocaust survivors: Issues of separation. *Journal of Jewish Communal Service, 3*, 257-263.

Kellermann, N. (2001). Transmission of Holocaust trauma-an integrative view. *Psychiatry*, *64*, 256–267.

Kellermann, N. (2009). *Holocaust trauma: Psychological effects and treatment*. iUniverse.

Kidron, C. A. (2009). Toward an ethnography of silence: The lived presence of the past in the everyday life of Holocaust trauma survivors and their descendants. *Current Anthropology*, *50*(1), 5-27.

Kidron, C. A., Kotliar, D. M., & Kirmayer, L. J. (2019). Transmitted trauma as badge of honor: Phenomenological accounts of Holocaust descendant resilient vulnerability. *Social Science and Medicine*, *239*, Article 112524. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112524

Krauskopf, I. E., Bates, G. W., & Cook, R. (2023). Children of Holocaust survivors: The experience of engaging with a traumatic family history. *Genealogy*, *7*(1), 20. https://doi.org/10.3390/genealogy7010020

MacDonald, R., & Saarikallio, S. (2022). Musical identities in action: Embodied, situated, and dynamic. *Musicae Scientiae*, *26*(4), 729-745. HYPERLINK "https://doi.org/10.1177/10298649221108305" https://doi.org/10.1177/10298649221108305

Meyers, O., & Zandberg, E. (2002). The sound-track of memory: Ashes and Dust and the commemoration of the Holocaust in Israeli popular culture. *Media, Culture & Society*, *24*(3), 389-408. HYPERLINK "https://doi.org/10.1177/016344370202400306" https://doi.org/10.1177/016344370202400306

Mor, N. (1990). Holocaust messages from the past. *Contemporary Family Therapy, 12*(5), 371-379. https://doi.org/10.1007/BF00891707

Nir, B. (2018). Transgenerational transmission of Holocaust trauma and its expressions in literature. *Genealogy, 2*(4), 49. https://doi.org/10.3390/genealogy2040049

Okner, D. F., & Flaherty, J. (1988). Parental communication and psychological distress in children of Holocaust survivors: A comparison between the US and Israel. International *Journal of Social Psychiatry*, *35*(3), 265-273. https://doi.org//10.1177/002076408903500307

Scrine, E. (2021). The limits of resilience and the need for resistance: Articulating the role of music therapy with young people within a shifting trauma paradigm. *Frontiers in psychology*, *12*, 600245. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600245

Sesar, K., Dodaj, A., Vasilj, V., Sesar, D., Smoljan, I., Mikulic, M. (2022). The creative art therapies in work with children and adolescents with traumatic experiences. *Central European Journal of Paediatrics,18*(1), 63-74. https://doi.org/10.5457/p2005-114.319

Shmotkin, D., Shrira, A., Goldberg, S. C., & Palgi, Y. (2011). Resilience and vulnerability among aging Holocaust survivors and their families: An Intergenerational overview. *Journal of Intergenerational Relationships*, *9*(1), 7–21. https://doi.org/10.1080/15350770.2011.544202

Shrira, A., Palgi, Y., Ben-Ezra, M., & Shmotkin, D. (2011). Transgenerational effects of trauma in midlife: Evidence for resilience and vulnerability in offspring of Holocaust survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 3*(4), 394–402. HYPERLINK "https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0020608" \t "_blank" https://doi.org/10.1037/a0020608

van Manen, M. (1990). Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy. State University of New York Press. https://doi.org/10.4324/9781315421056

Wiesel, E. (1970). *One generation afte*r. Random House.

Wiseman, H., & Barber, J. (2008). Echoes of the trauma relational themes and emotions in children of Holocaust survivors. Cambridge University Press. https://doi.org/ HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511500053" \t "_blank" 10.1017/CBO9780511500053

Yehuda, R., Schmeidler, J., Wainberg, M., Binder-Brynes, K., & Duvdevani, T. (1998). Vulnerability to Posttraumatic Stress Disorder in adult offspring of Holocaust survivors. *American Journal of Psychiatry*, *155*(9), 1163–1171. HYPERLINK "https://doi.org/10.1176/ajp.155.9.1163" https://doi.org/10.1176/ajp.155.9.1163

Zijtveld, C. (2022). *Music and identity* (Master's thesis, HYPERLINK "https://studenttheses.uu.nl/" Utrecht University). https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/424

Accessible Document