



## הזרם השלישי באינטראקציה מוסיקאלית

מוגש על ידי:

טל בן אור

פרויקט המוגש לתכנית לתואר שני בחינוך מוסיקלי  
באקדמיה למוסיקה ומחול בירושלים  
כמילוי חלקי של הדרישות לקבלת התואר  
M.Mus.

המנחה: ד"ר מיכל חפר

מאי 2020

אייר ה'תש"פ



**The Jerusalem Academy of Music and Dance**

**The third stream in musical interaction**

**Submitted by:**

**Tal Ben Or**

A Project submitted to the Masters Program in Music Education

At the Jerusalem Academy of Music and Dance

As partial requirement for the degree

M.Mus.

Supervisor: Dr. Michal Hefer

## תקציר

כוחה של המוסיקה בעולם ומקומה כחלק מפולחן וטקסים בכל הזמנים והתרבויות נחקר ונכתב רבות. השפעתה של המוסיקה על אוכלוסיות ספציפיות, כגון פנסיונרים, נוער בסיכון ואף אסירים, גם כן נבדקה והראתה יכולת משמעותית לשפר היבטים רבים בחייהם של הנבדקים. היכולות הטכנולוגיות כיום, המאפשרות האזנה למוסיקה בכל סגנון, ובכל זמן ביום, במגוון עצום של ביצועים, היוותה כלי מרכזי לבדיקת ההשפעה של מוסיקה על אוכלוסיות אלו.

יחודו של מחקר זה הוא בהנגשת המוסיקה לאוכלוסיות היעד ע"י שימוש במוסיקה ככלי אקטיבי היכול ליצור שינוי רגשי, זהותי ותקשורתי בתחושת השלומות (well being) של הפרט. הסתכלות חדשה על המושגים של חינוך מוסיקאלי, טיפול במוסיקה, עשייה מוסיקאלית והאזנה, יצרו מרחב חדש לגישה הנקראת **הזרם השלישי באינטראקציה מוסיקאלית**. מטרת המחקר הייתה בהענקת האפשרות לשלוש אוכלוסיות היעד, שאינן בעלות ידע או השכלה מוסיקאלית, להשתמש במוסיקה ככוח לחיים ולא רק ככלי בידור. ע"י הרצאות וסדנאות שנמשכו שנתיים, הצגתי את תפיסת העולם של **הזרם השלישי** לאוכלוסיות הנחקרות. התיעוד נערך דרך כתיבת יומן, הקלטה של משתתפי ההרצאות וקבלת משובים ממשתתפי הסדנאות. הממצאים המרכזיים של מחקר זה מעידים שבכל מקום בו ניתנה אפשרות לאנשים להביא את המוסיקה מתוך חייהם ולאפשר למוסיקה לספר את סיפורם, את זיכרונותיהם ואת הרגש הנלווה ליצירות המושמעות, נוצרה התעוררות ופרץ של רגשות המבטאים את תחושותיו של האדם. מסקנות המחקר מראים שכיום ניתן להשתמש במוסיקה ככלי יומי המהווה מרכיב מרכזי בחיי הפרט ומאפשר לו ביטוי רגשי, יכולת תקשורת אישית ובין אישית הגורמת לו לחזק את הזהות האישיות הקהילתית ואף הלאומית. **הזרם השלישי באינטראקציה מוסיקאלית** נמצא בתחילת דרכו המחקרית ומהווה פתח למחקרים נוספים הבודקים כיצד ניתן להשתמש כיום במוסיקה על מנת לשנות, לעורר להתחדש ולתרום לחיי הפרט.

## Abstract

The power of music and its role in religious rites and secular ceremonies throughout history has been researched and discussed extensively. Moreover, Music's influence on demographic subgroups such as seniors, at risk teenagers, and even incarcerated individuals, has also been researched, revealing the significant impacts the addition of music can have on many aspects of research participants' lives. Today's technological capacity, which enables the listener to experience music of every style at any time of the day, is a central tool to check the influence of music on these populations.

The uniqueness of this research is in engaging the study participants and target population by utilizing music as an active tool; one that influences positive emotional change in an individual's life by enriching communication, sense of identity, and well-being. A new interpretation of the terms "musical education", "musical therapy", "musical performance and listening", will create a new dimension in the approach known as "The third stream in musical interaction". The objective of the research is to present the option of music as an empowering life skill, rather than a form of entertainment, to the three demographic groups, which do not have prior musical knowledge or education.

Through lectures and workshops, and over the course of two years, I shared the world view of the third stream with the target groups. Results of the interactions were documented by a private journal, recordings of the lecture attendees, and collection of feedback from the workshop participants. The main findings of this research show that whenever the opportunity was given for participants to engage with significant music from their lives and to allow music to tell their life story- their memories and the emotions that the pieces evoke- an outflow and an awakening of emotional self-expression occurred. The conclusions of this research show that it is possible to use music as a day-to-day tool for emotional expression, and for intra and interpersonal communication that allows participants to strengthen their sense of belonging as an individual, community member, and national citizen. The Third Stream in musical interaction has only begun to be researched and enables more studies that explore the ways in which music can be used as a tool to change, awaken, renew, and enrich the life of an individual.

## תוכן עניינים

3	תקציר
4	Abstract
7	מבוא
9	פרק 1: רקע תיאורטי
9	1.1 פילוסופיה ואנתרופולוגיה
11	1.2 מוסיקה בפולחן
12	1.3 מוסיקה והתפתחות קוגניטיבית
12	1.3.1 מוסיקה ותינוקות
13	1.3.2 מוסיקה דופמין ופעולות המוח
15	1.4 מוסיקה - מהפריפריה של החיים למרכז החיים
17	1.4 חינוך ותרפיה
17	1.4.1 חינוך מוסיקאלי
19	1.4.2 האזנה למוסיקה
19	1.4.3 עשייה מוסיקאלית
20	1.4.4 תרפיה מוסיקאלית
20	1.5 ההתפתחות העכשווית של הטכנולוגיה
22	1.6 חיבור של כל הזרמים לזרם השלישי
23	1.7 האזנה למוסיקה בזרם השלישי
24	1.8 לעשות מוסיקה בזרם השלישי
26	פרק 2: מתודולוגיה
26	2.1 המוסיקה באוכלוסיות המחקר
26	2.2 שיטת המחקר
27	2.3 אוכלוסיית המחקר
28	פרק 3: ממצאים
28	3.1 פרוט על הרצאות מוסיקה מחוללת שינוי לפנסיונרים

32	.....	3.2. סדנאות בגיל השלישי
37	.....	3.3. מדריכי נוער
42	.....	3.3.1. סדנה של 5 מפגשים עם נערות ממוצא אתיופי
49	.....	3.4. אסירים
49	.....	4.4.1. מפגש ראשון על קבוצת אסירים במעמד של נידונים ולא שפוטים (לפני גזר דין)
58	.....	4. דיון
58	.....	4.1. מוסיקה באוכלוסיית הפנסיונרים
59	.....	4.2. מוסיקה באוכלוסיית אסירים
60	.....	4.3. מוסיקה בקרב בני נוער
61	.....	4.4. התמות המרכזיות במחקר
62	.....	4.5. אסירים
63	.....	4.6. סדנאות לנוער ומדריכי נוער
65	.....	פרק 5: סיכום ומסקנות
67	.....	ביבליוגרפיה

לאורך 30 שנות קריירה בתחום החינוך המוסיקאלי ראיתי לנגד עיני את מקומה המרכזי של המוסיקה בחיי בני אדם, ילדים, נוער ובוגרים. כחלק מתפיסתי, בה כל אדם יכול ובמידה מסוימת צריך להיות בעשייה מוסיקאלית, החלטתי לקחתי על עצמי את האתגר וללמד כל אדם (שמעוניין בכך כמובן) נגינה, שירה, האזנה ותיאוריה מוסיקלית. משימת חיי המקצועיים היא לחקור ולהבין מה הפעולה הנדרשת ממני כמוסיקאי ומחנך על מנת לחבר את המוסיקה באופן פשוט, חי ומרגש לאנשים אותם לימדתי. במהלך השנים הייתה לי הזכות להגיע לתפקידים ניהוליים במרכזי מוסיקה עירוניים ומרכזי אומנות אזורים בהם יישמתי את תפיסת עולמי בצורה אינדוקטיבית, מהפרט אל הכלל, ואפשרתי דרך תפיסה זו לאלפים רבים של ילדים, נוער ובוגרים להתנסות, לחוות ולעשות מוסיקה.

כמה גורמים מרכזיים אפשרו לי להביא את הזרם השלישי כתפיסה מגובשת הנשענת על יסודות ברורים המאגדים ערכים מוזיקאליים ואנושיים כאחד. ראשית, ניסיון חיי המקצועיים הובילו אותי ללמד ילדים מגיל הגן ועד לסטודנטים במכללה. הלימוד כלל ניצוח על מקהלות ילדים, כתיבת יצירות קוליות, וליווי הרכבי נגינה במוסיקה הקלאסית והקלה. לאורך 30 שנים, תמיד עמד לנגד עיני הערך העליון בו על המורה למצוא את הדרך ולחבר את התלמיד להקשבה, הבנה ומימוש מוסיקאלי. נקודת המוצא הייתה שכאשר "ישנה בעיה" או קושי שבגינה התלמיד, ההרכב או הקבוצה אינם מצליחים לבצע או להבין את המוסיקה, על המורה להפוך לחוקר על מנת לגלות היכן מדוע נמצא הקושי. בנוסף, על המורה אף להיות ייצרתי וליצור משחקים ותרגילים, אשר יאפשרו זרימה לתלמידים כאשר הם מבינים, שומעים וחשים את המוסיקה.

תפיסת האדם את המוסיקה במרחבים שונים של שמיעה, ידע ותחושה הובילה למציאת פתרונות ביחס לשאלה היכן הקושי. האמרה "חנוך לנער ע"פ דרכו" קיבלה משנה תוקף בצורת לימוד הנותנת מענה בהתאם לקושי, או לחוזה הסובייקטיבי של התלמיד. זאת ועוד, השוני בין כלי הנגינה והשפעתם על הרגש, התחושה והחיבור ביניהם, כמו כן פרשנותה של התנועה המלודית ביחס למילים, מבנים וצורות מוסיקאליות הבאים מעולם השיח האישי והבין אישי, קיבלו צורה ותוכן.

לפני כמעט שלוש שנים פיתחתי פרקטיקה מוסיקלית חדשה המבוססת על השקפה זו ומיועדת לקהל הפנסיונים, אסירים ונוער בסיכון. שמה של הפרקטיקה מתבסס על רעיון "הזרם השלישי" במוסיקה. הזרם השלישי במוסיקה הופיע לראשונה ע"י גונתר שולר (Gunther Schuller) בשנת 1957 כמיזוג בין הסגנון של מוסיקה קלאסית וסגנון הג'אז. שולר הביא את המונח הזרם השלישי על מנת ליצור חשיבה חדשה בה המלחין יוצר סגנון שאינו המקור מחד ואינו עיבוד של סגנון אחד בשני מאידך. הרעיון היה ליצור שפה מוסיקאלית חדשה או חשיבה חדשה הנובעת מתוך שני הסגנונות המוכרים והמושרשים בתרבות המערב. ההשאלה של מושג "הזרם השלישי" בעבודה זו בא לפתוח צוהר לחשיבה חדשה ביחס למקומה של המוסיקה כיום בהתבסס על נגישותה היום יומית בחיינו.

מחקר זה, אפוא, מציע גישה חדשה/נוספת לאינטראקציה ועשייה מוסיקלית של אנשים ובין אנשים. המושג הזרם השלישי מהווה הפעם מיזוג בין כמה היבטים מתחום החינוך המוסיקאלי ומתחום הטיפול במוסיקה, ולא בין סגנונות מוזיקליים כפי שביסס שולר. המוטיב המרכזי בעבודה זו יציג את האפשרות להביא את המוסיקה מהפריפריה של היום יום למרכז החיים.

בשונה מהעשייה שלי כמחנך ומנהל מוסיקאלי עד כה, ניגשתי למחקר זה על מנת לבחון את יכולתה של תפיסה חדשה (הזרם השלישי) להפוך את המוסיקה לגורם מרכזי בחיי אוכלוסיות שאינן מוסיקאיות ע"י שימוש מרכזי בטכנולוגיות חדשה, פשוטה וזמינה לכל: הטלפון החכם, שכולל בתוכו אפליקציות כגון יו-טיוב (You Tube) וספוטיפיי (Spotify) המאפשרות מבחר עצום של אפשרויות להאזנה למוסיקה. נקודת המוצא שלי הייתה שאיני צריך ללמד את האנשים לנגן, לשיר, ללמוד תיאוריה או ספרות מוסיקלית כשלב ראשון, אלא להפוך את המוסיקה ככלי שימושי ליצירת איכות חיים ממשית.

מחקר זה, אם כן, בוחן את סדרת ההרצאות והסדנאות אותה קיימתי עם אותן אוכלוסיות מגוונות ומיוחדות, תוך מתן עדות לתגובותיהם. הממצאים יאספו בעזרת תיעוד תגובות המשתתפים ורפלקציה של החוקר לאחר ההרצאות. הממצאים ינותחו בשיטת מחקר איכותנית, מאחר ושיטת מחקר זו מאפשרת לאסוף ממצאים מתוך שיחות עם המשתתפים המלווים ברפלקציה של החוקר הכוללות מחשבות ורעיונות על התוכנית ויישומה.

עבודה זו עוסקת בהיבטים רבים המאפשרים לבחון את מקומה של המוסיקה בחיי המין האנושי. הסקירה הספרותית תחל מפילוסופיה ואנתרופולוגיה, דרך התפתחות קוגניטיבית ועד למקומה של המוסיקה בפריפריה של החיים ויכולתה לזוז למרכז החיים. בהמשך מובאת סקירה על חינוך מוסיקלי, תרפיה במוסיקה, ההתפתחות הטכנולוגית ולבסוף סיכום הנושאים ביחס הזרם השלישי. תיעוד וניתוח התהליכים בעבודה זו נעשים בפעם הראשונה, ומשך הדבר, כתובה העבודה לפי היעד איתם עבד החוקר. מטרת המחקר היא להציג את תהליך פתוח "הזרם השלישי", יישומה, ניתוח הממצאים והסקת מסקנות לגבי ייחודיותה והשפעתה על אוכלוסיית המחקר.



### 1.1 פילוסופיה ואנתרופולוגיה

אם נתבונן בהתפצלות תהליכים מוזיקאליים, הן כשפה והן בהיבט תרבותי חברתי בין חלקי הגלובוס, נראה שבמאות שנים האחרונות, כתוצאה מהתפתחות החברתית, מודרניזציה והטכנולוגיה בעולם המערבי, המבנה הארוגני של החברה המערבית אפשר תהליכים ייחודיים שבמרכזם שינוי מקומה של המוסיקה בחיי הפרט והקהילה. החל מהתגבשות המעמד הגבוה בחברה המערבית, הצורך במוסיקה עבר מחיי הקהילה והפרט, והיא (המוסיקה) הפכה להיות דיכוטומית כחלק מהבידור והנאה (Hargreaves & North, 1999, 2008).

המוסיקה, שבעברה הייתה חלק מתרבות הפולחן, הטקסים והמורשת של הקהילה, הפכה להיות אומנותית, והתרחשה בה הפרדה בין האנשים העושים מוסיקה לבין המאזינים למוסיקה. על מנת לספק את צרכי הבידור של המעמד הגבוה התאפשרה התפתחות של תרבות מאוד גבוהה ומורכבת, כך שפחות ופחות אנשים יכלו ליצור אותה ולבצע אותה מחד, ומאידך אותם יוצרים, מלחינים ומבצעים מהווים ראש חץ להתפתחות המוסיקה הקלאסית האומנותית כפי שהיא מבוצעת כיום (גרנות 2013).

לדברי גרנות (2013), אחת התופעות הבולטות והייחודיות למוזיקה המערבית היא הופעת יצירות ארוכות ומורכבות - "מוזיקה אמנותית" - תוך ניתוק של חלקים מהמוזיקה מהמרקם היומיומי והעברתה לאולמות הקונצרטים. התפתחות זו התאפשרה, בין היתר, בשל פיתוח שיטת תווים מאוד יעילה, לצד התפתחות השפה ההרמונית שאפשרה יצירת תחביר מורכב.

גם בסרט הדוקומנטרי "When the moment sing's", מדברים יוצריו, ביורקוולד (Bjorkvold) וקולינס (Collins) על התהליך הייחודי שמתרחש בעולם המערבי שבו המוסיקה מופקעת מחיי היום יום ומרשות הרבים ועוברת לתוך אולמות הקונצרטים ומועדוני המוסיקה. מצב זה חילק את אוכלוסיית המערב לקבוצה קטנה יחסית שעוסקת בנגינה, שירה, הלחנה וביצוע מוסיקה וקבוצה גדולה מאוד של אנשים שהמוסיקה הופכת אותם למאזינים בלבד. עקב תהליך זה, לאותה אוכלוסייה מאזינה "נלקחה" האפשרות לנגן, לשיר ולהיות בחוויה הבסיסית בה העשייה המוסיקאלית והאזנה למוסיקה הם שני חלקים של השלם. זאת ועוד, מכיוון שהמוסיקה המערבית טיפסה לפסגות של מורכבות במבנים, צורות הרמוניות ומקצבים, נדרש המאזין לתיווך על מנת שיוכל להבין ולהנות מהמוסיקה הנשמעת, דבר אשר יצר דיכוטומיה מוסיקאלית בעולם המערבי.

כפי שצוין לעיל, מצב זה לא היה תמיד כך. בעבר, מקומה של המוסיקה בחייהם של בני אדם הייתה מושרשת והיוותה חלק בלתי ניתן להפרדה. מחקרים אנתרופולוגיים בכל רחבי העולם גילו שבכל מקום בו ישנם בני אדם כהתיישבות של חברה ולא כיהודים, ישנה עדות להימצאות עולם תרבותי הכולל מוסיקה הן בשירה והן בנגינה (Hays & Minichiello, 2005). דייויד הורון (David Huron) כותב:

"There is one overwhelming conclusion from the modern anthropological record: There is no human culture known in modern times that did not, or does not, engage in recognizably musical activities. Not only is music making very old, it is ubiquitous; it is found wherever humans are found" (Huron, 2001).

אוליבר סאקס בספרו, "מוסיקופליה", הוסיף כי המוסיקה טבועה בנו באופן כל כך עמוק שאולי, כך הוא מעלה את הסברה, "וייתכן שהיא (המוסיקה) קיימת מראשיתו של המין שלנו" (סאקס, 2007)

גרנות, במאמרה למגזין "אודיסיה" מוסיפה היבט חשוב נוסף בבחינת החיבור שלנו כבני אדם עם המוזיקה, דרך היבטים פיזיים של כלי הנגינה לעומת היבטים פיזיים של בני האדם. בהמשך למאמר זה כותבת גרנות: "(המוסיקה) היא חלק בלתי נפרד ממרקם החיים היומיומי ומלווה את היחיד ואת הקבוצה במעגלי החיים השונים". (גרנות, 2013).

הדוגמאות למרכזיותה ומהותה של המוזיקה בחיים האנושיים, התרבותיים והחברתיים הן למכביר. כל שבט, קהילה או מדינה מקיימים מנהגי חג, מועד, אבלות וזיכרון. טקסים אלו תמיד מלווים בשירה ונגינה. ישנם ערכים מוזיקאליים, כגון מקצבים ממריצים ושימוש בכלי הקשה, תופים וחצוצרות המאפיינים יציאה לקרב, בעוד שקינה ואבלות ילוו בשירה חרישית ובליווי של כלי המיתר. ארגון הצלילים במבנה המכונה סולמות מעיד בשלל תרבויות על הבנה של כוחם של הצלילים להשפיעה על אופי הטקס ועל התחושה והרגש שמשותפי הטקס יחוו. "המקאמים" בתרבות הערבית, "הרגות" בתרבות ההודית "והמודוסים" בתרבות יוון העתיקה כולם יושבים על ההבנה שמוסיקה היא חלק מחיי יום יום בחברה ובתרבות ויש להקשבה למוסיקה הנכתבת בסולמות אלו כוח השפעה רב. השימוש בסולמות אותם הזכרתי נעשה גם ביום ללא אירועים וטקסים אלא, כחלק מהבנה שרוחו של היחיד ושל הרבים מושפעים ממוסיקה ולכן ישנה חשיבות להאזין למוסיקה מסוימת בבוקר ולאחרת בערב, קרי, ישנם מנגינות שמעוררות ואחרות שמרגיעות.

בכל עם לאורך הדורות התפתחו מנהגים וטקסים בהתאם להשפעות חברתיות, השפעות של השליט ועוד כהנה וכהנה. המוסיקה לעולם לא יצאה מתוך חיי הקהילה והחברה, היא רק שינתה את פניה. ההתפתחות הטכנולוגית בעשורים האחרונים אפשרה למוסיקה לחזור לחיי הפרט והקהילה. הנגישות של המוסיקה כיום מאפשרת לנו שוב להשתמש בה לא דרך סולמות ומקצבים של העם או העדה אליה אנחנו שייכים, אלא ליצירות שלמות ש"נכונות עבורנו", ולהאזין להם בהתאם לסביבה החברתית באנו נמצאים, למצב רוחנו, ובהתאם לזמן והסיטואציה בה אנו נמצאים. נקודה חשובה ביותר היא שבכל דור, תקופה ומקום גאוגרפי המוסיקה לא נשארה מאחור כחלק "מצורך תקופתי" אלא תמיד נשארה רלוונטית כצורך חברתי ואישי של האדם. בטכנולוגיה, אם כן, מאפשרת את הנגשת המוזיקה לכל, ולחלק מרכזי בזהותו של כל אדם (Hargreaves & North, 1999).

המוזיקה כה משמעותית לחיינו, עד שהיא אחד הכלים הקמאיים והראשוניים ביותר בכל הנוגע לאינטראקציה עם תינוקות. ישנם עדויות רבות אודות השירה והתנועה כאחד מכלי האינטראקציה

הראשוניים בין ההורים לצאצא הרך, ואף שאותם צלילים תורמים להתפתחותו התקינה (Trehud & Trainot, 1998). השירה והתנועה אחד הם כאשר השירים עוברים מדור לדור דרך תהליך של שירה חיה של אדם השומע ומצטרף לשירה ולתנועה. החיבור בין מוסיקה לאדם הוא, אם כן, אינסופי, תמידי וכמעט א-פריורי, כלומר, מובן מאליו ונובע מעצמו. ההיסטוריה, אולם, שניתנה את הדרך בה בני האדם צורכים את המוזיקה, חווים ויוצרים אותה (Zuckermandel 1973).

## 1.2. מוסיקה בפולחן

מקומה של המוסיקה בדתות וכחלק מטקסי הפולחן מכל העולם מוכר וידוע. (גרנות 2013). מוסיקה מהווה חלק מהיכולת לספר את סיפורי המורשת של הדת והאמונה, מעצם טבעה להיות מושרת ולצורך זיכרון של טקסט ושל נעימות מדורות עבר (Hays & Minichiello, 2005). על מנת ליצור היבט מוחשי למקומה של המוסיקה בחיי דת ופולחן אתמקד בתנ"ך ובמקומה של המוסיקה בחיי העם היהודי. המוסיקה מופיעה בחיים היהודים לאורך הדורות, שכן "מפגש של מוסיקה ויהדות נקרה כבר בטקסטים קדומים ביותר כמו בתנ"ך ובספרות החיצונית". (שוורץ, 2017)

בתנ"ך ישנה התייחסות למוסיקה כחלק מטקסים יומיים, חגים ומועדים. "שָׂאוּ זְמֵרָה, וְתָנוּ תָף, כְּנֹר נְעִים עִם-נְבֵל, תִּקְעוּ בַחֲדָשׁ שׁוֹפָר, בַּכֶּסֶה, לְיוֹם חַגְנוֹ". (תהילים פ"א) כל ארבעת האפשרויות של עשיית המוסיקה באים לידי ביטוי בפסוק זה. שירה, כלי הקשה כלי קשת וכלי נשיפה. אנו קוראים על דוד המלך " ... וַיִּאמֶר הִנֵּה רָאִיתִי בֶן לְיִשְׂרָאֵל בֵּית הַלְחָמִי יִדַע נֶגֶן" (שמואל א ט"ז:ח) ובהמשך " ... וְלָקַח כְּנֹד אֶת הַכְּנֹר וַנִּגַּן בְּיָדוֹ" שמואל א ט"ז:כ"ג).

עדויות של מטבעות, פסיפס, כלים לשימוש ביתי, חרס, שאריות חומות, מבנים ותכנון עירוני וכלי פולחן מהווים עדות לחיים בתקופות התנ"ך ומכך אנו יכולים לשאר שגם כלי נגינה המוזכרים בתנ"ך אינם פרי הכתוב בלבד אלא חלק מהווי היהודי לאורך כל ההיסטוריה. השופר, החצוצרות והחלילים שמוזכרים החל מיציאת מצרים ככלי נשיפה "עֲשֵׂה לָךְ, שְׁתֵּי חֲצוֹצְרוֹת כֶּסֶף מְקֻשָּׁה, תַּעֲשֶׂה אֹתָם". שם גם אומר הכתוב על ההבדל בין התרועעה לתקיעה, כלומר אופן הפקת הצליל ואופיו של הלחן. התוף אותו לוקחת מרים ויוצאת במחול, הנבל והכינור ככלי קשת וכך עוד ועוד כלי נגינה מהווים עדות להמצאות חיי מוסיקה בחיי הקהילה. גם השירה מהווה יסוד טבעי חי ונוכח בחיי היהודים ביטויים כגון שירו, זמרו, רננו, מהווה יסוד חשוב כעדות להווי מוסיקאלי בעיקר בהיבט אמוני. "אֲשִׁירָה אֲזַמֵּר לַיהוָה אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל". (שופטים ה:ג' / מקראות גדולות). דב שוורץ מדגיש את מקומה של המוסיקה בחיי האדם באומרו " ... מלבד זאת המוסיקה הייתה מאז ומתמיד מאפיין של חייו התרבותיים של האדם... המוסיקה היא רכיב סביבתי נתון" (שוורץ, 2017). בעת החדשה, בעיקר בעולם החסידות, הפכה המוסיקה לכלי עבור האדם לעבוד את השם, לעורר את האמונה, לבטא את הכאב והשמחה ולאפשר לאדם להשתמש בניגון ובשיר באופן יום יומי: "טוב לאדם להרגיל את עצמו, שיוכל להחיות את עצמו עם איזה ניגון, כי ניגון הוא דבר גדול וגבוה מאד מאד, ויש לו כח גדול לעורר ולהמשיך את לב האדם להשם יתברך, ואפילו מי שאינו יכול לנגן, אף

על פי כן בביתו ובינו לבין עצמו, יוכל להחיות את עצמו באיזה ניגון כפי שיוכל לזמר אותו, כי מעלת הניגון אין לשער... " (רבי נחמן מברסלב)

### 1.3. מוסיקה והתפתחות קוגניטיבית

#### 1.3.1. מוסיקה ותינוקות

כאשר אנו רוצים להראות את טבעיות המוסיקה בחיי האדם אנו יכולים להסתכל על מקומה והימצאותה של המוסיקה אצל עוברים ותינוקות בני יומם. ישנם מחקרים רבים המצבעים על יכולת להגיב למוסיקה אצל העוברים ולזהות מוסיקה מושמעת ומושרת אצל תינוקות שזה אך נולדו ( Brinholz, Benacerraf & O'Connell, 2003).

אברמס (Abrams) במחקרו: "Fetal Music Perception: The Role of sound transmission" מצביע על וודאות ביכולת העובר לשמוע ולהגיב לצלילים החל מהחודש השישי להריון. חפר מראה במחקרה (Hefer, Weintraub & Cohen, 2009) ניסוי עם תינוקות בני יומיים בבתי החולים בו היא משמיעה להם מצד אחד מוסיקה של מוצרט ומצד שני מוסיקה רנדומלית של צלילים אקראיים ללא סדר וארגון ומראה כיצד מגיבים התינוקות אחרת לכל אחד מהז'אנרים. בראיון לרדיו ת"א מסבירה חפר: "מערכת השמע בשלה רק מהחודש השישי...משלב זה מאוד מועיל (להאזין למוסיקה ולשיר) והעובר אכן שומע.... מאזין ואפילו זוכר את המוסיקה ששמע בתוך הרחם... הוא זוכר אותה אחרי הלידה". כלומר העובר קולט את הצלילים ומגיב להם אפילו לפני רכישת שפה ודיבור. מעבר ליכולת הזיהוי של התינוק ניתן להבחין שבכי התינוק מהווה את הביטוי הקולי הראשוני עבורו. הבכי כתופעה מוסיקאלית נוצר ע"י משך צליל ועל ידי שינוי באינטונציה ( גובה הצליל). ערכים אלו זה (משך וגובה) מהווים שנים מתוך ארבעת המרכיבים הבסיסים ביצירה מוסיקאלית. דבר היכול להעיד על ראשוניות המוסיקה בביטוי האנושי. היבט נוסף אותו מדגישה חפר הוא ההבדל בין ההשפעה על התינוק בין מוסיקה מוקלטת לבן מוסיקה שמושרת ע"י ההורה. כאשר הורה שר לתינוקו מועבר הרגש - הביטוי של אהבה דאגה וחום מועברים דרך המוסיקה עצמה ודרך הקול שמעביר את הרגש יותר מאשר דרך המילים עצמם. תפיסה זו על כוחו של השירה של הורים לילדיהן מקבלת אשרור במאמרה של טראהוב (Trehub) בו בדקו החוקרים האם יש הבדל באופן בו אימהות שרות לתינוקם לעומת האופן בו ישירו לילדם הצעיר שהולך לבית הספר. החוקרים בקשו מאימהות לשיר את אותו שיר פעם אחת תוך התכוונות לתינוקם ופעם שניה בהתכוונות לילדם הצעיר. הגרסאות ניתנו לאנשים שונים להחליט איזה גרסה ניתנה לתינוק ואיזה לילד הצעיר. כל האנשים שהאזינו לשתי הגרסאות ידעו במדויק איזה גרסה הושרה למי. הגון והאינטונציה של השירה לתינוק היה שונה באופן ברור מהאופן בו שרו בגרסה השנייה ( Trehub, 1999).

במאמר נוסף: "Singing to infants: Lullabies and play" מובאת סקירה חוצה תרבויות של שירי משחק ושירי ערש אותם שרים הורים לילדיהם. במאמר זה נבדקות 67 משפחות בצפון ארה"ב. הם מתבקשים לערוך יומן של יום בשבוע ולתעד את הזמנים ההקשרים והשירים אותם הם שרים לתינוקות

שלהם. הממצא המרכזי ממחקר זה מראה שהרגלי השירה ותכני השירה של הורים לילדיהם נבדלים באופן ניכר מתרבויות אחרות. (Trehub & Trainor, 1998). תפיסה זו מחזקת יסוד חשוב מאוד והוא שמוסיקה מהווה מוליך ריגשי בטבע האנושי. כלומר שבתוך שלל ההשפעות של מוסיקה בחיינו, הקשר הראשוני של כל הורה לתינוק מועבר למעשה דרך השירה והמגע.

כל המחקרים לאורך כל השנים מצבעים של האוניברסליות של התופעה בא התינוק מגיב למוסיקה ועל יכולת התינוקות לזהות מוסיקה, להגיב למוזיקה כגורם מענג לעומת צלילים חסרי קשר אישי/רגשי עבורם. תופעה זו אינה תקופתית ואינה תופעה של היבטים כגון אינטליגנציה, מצב סוציו-אקונומי או כל היבט חברתי אחר. מסכמת חפר את דבריה בראיון ברדיו ת"א " ...המסקנה שלנו שבאמת היכולת המולדת כבר קיימת ביום הלידה, היכולת הקוגניטיבית כבר מאוד גבוהה, ..... יש כבר ידע".

### 1.3.2. מוסיקה דופמין ופעולות המוח

מחקרים רבים נעשו על השפעת המוסיקה על הגוף, על מוח האדם ועל השפעות ביולוגיות המתרחשים אצלנו כאשר אנו מאזינים או עושים מוסיקה. מחד גיסא, המוסיקה טבעית והיא כחלק מהעשייה האינטואיטיבית של האדם, מאידך גיסא, המוסיקה מצטיירת כאחת העשיות המורכבות ביותר מבחינה קוגניטיבית ומוטורית (Zatore, Chen & Penhune, 2007). החוקרים מדגשים את מורכבות פעולת הנגינה, גם אם מנגנים שיר עם פשוט, כגון יום הולדת שמח או מנגד את הקונצ'רטו לפסנתר של ברהמס. דבר זה יכול להעיד שכל פעולה העוסקת בנגינה ושירה היא טבעית ומולדת. עם זאת, ודאי שנדרש כשרון, יכולות ואימון מסוג אחר לגמרי במעבר משיר העם ליצירות אומנותיות מורכבות. אוליבר סאקס בסרט הדוקומנטרי "Alive inside", סוקר את התהליך האבולוציוני של המוסיקה בעולם ומציע שמוסיקה נוצרה כביטוי חברתי תרבותי, אך כיום גם יודעים שהיא מפעילה את האזורים במוח הקשורים לתנועה, ראייה רגש קורדינציה.

אחד מחשובי החוקרים על השפעת המוסיקה על המוח והגוף הוא דניאל לוינטיין (Daniel levitin) שבספרו, "This is your brain on music", סוקר את האפשרויות הבלתי מוגבלות שהטכנולוגיה פתחה ואפשרה עבור חקר המוח וביכולת לראות תופעות ותגובות של המוסיקה עליו ועל כל הגוף. אחת התופעות המרכזיות שהתגלו משיפור היכולת הטכנולוגית היא הבחנה בהשפעת הפרשת הדופמין בזמן האזנה למוסיקה. הדופמין (מוליך עצבי, חומר כימי), ידוע כחומר כימי המופרש כאשר אנו חווים הנאה. מקומה של המוסיקה כגורם הנאה חוזר שוב ושוב בספרו של לוינטיין תוך הדגשה על הפרשת דופמין בהתאם לריגוש שהאדם חש ברגעי שיא בזמן האזנה למוסיקה (Levitin, 2008).

סלימפור ושות' (Salimpoor and et.al, 2011), בדקו ומצאו שהאזנה למוסיקה אהובה על ידי המאזין גורמת לשחרור דופמין ברגעי שיא אותו הם חווים. יש להדגיש ששחרור הדופמין אינו אוטומטי לכל מוסיקה אלא רק כאשר המוסיקה באה מתוך התרבות והחברה של האדם המאזין, כלומר היא צריכה

להיות מחוברת לסיפור חייו, להיות בעלת משמעות רגשית עבור המאזין ועליה ליצור עבורו תחושה של התעלות. מחקרים נוספים בדקו את אזור הפעולה המוחית המכונים "אזורי העונג" וגילו כיצד המוסיקה מהווה גורם משמעותי לשחרור הדופומין כתוצאה מתחושת העונג שהמוסיקה יוצרת, (שם). היבט זה בו בחירת המוסיקה ע"י הלקוח והתאמתה לפעילות פיזית מודגשת כגורם מרכזי להפרשת הדופומין, ואפילו שיקום פיזי (Paul & Ramsey, 2000). החוקרים מדגישים שיש ליצור ראשית את רצונו של החולה להשתמש במוסיקה כחלק מהשיקום הגופני שלו. אחר כך על החולה להיות מעורב בבחירת המוסיקה ובסוף ישנה הבחירה הספציפית שיורדת לחיבור בין סוג הפעולה הפיזית לבין בחירת המוסיקה. נקודה זו בה ישנה חשיבות לבחירה של האדם את המוסיקה אותו ירצה לשמוע על מנת להפעיל מערכת פסיכולוגיות ופיזיות כאחד, הינה בעלות משמעות להמשך מחקר בכיוון זה, מכיוון שהיא מתכתבת עם התפיסה של הזרם השלישי בה כל נושא ההקשבה למוסיקה צריך לבוא מתוך האדם המאזין ולא כהקשבה חיצונית ולימוד תכנים מוזיקאליים בלבד.

תחום נוסף אותו גילו החוקרים ביחס להשפעת הדופומין על הגוף נעשה במחקרים המראים כיצד מוסיקה "מפצה" על מחסור בדופומין הנדרש לתנועה רציפה ורחבה לאנשים עם בעיות פרקינסון. כאשר הם נעים לצילילי מוסיקה תנועתם משתפרת באופן משמעותי. לעיתים רק בידיים ולעיתים בהליכה עצמה (Bernatzky etc., 2004). החוקרים בדקו 4 מדדים ב-"Vienna Test System", וראו ששני ממדי המכוון ומעקב אחר קו (aiming, line tracking) שופרו באופן משמעותי בעוד שמדד יציבות והקשה (steadiness tapping), לא הראו באופן סטטיסטי שינוי משמעותי. החוקרים כן הגיעו למסקנה שהקורדינציה בידיים שופרה באופן ממשי עקב האזנה למוסיקה. לא רק היבטים פיזיולוגיים הושפעו באופן חיובי על חולי הפרקינסון אלא גם מדדי עושר ואיכות חיים, שנבדקו יחד עם שיפור התנועה הראו עליה משמעותית בכל המדדים הנ"ל (Aglieri, Pacchetti et.al, 1998). מחקר זה בדק את השפעת התרפיה האקטיבית במוסיקה (שירה, נגינה ואימפרוביזציה), לעומת תרפיה בתנועה וקבוצת מיקוד. המחקר בדק 3 מדדים עקרים: התנהלות יומם יומית, מדדי איכות חיים של חולי פרקינסון ומדדי תנועה של חולי פרקינסון. התוצאות על פי כל המדדים הראו שהשפעת התרפיה במוסיקה היו משמעותיות בכל הקטגוריות (שם).

בסרט הדוקומנטרי "Alive in Side", מובאת ע"י יוצרי הסרט ההבחנה שהאדם שומע מוסיקה ללא פעילות תודעתית מיוחדת וכאשר מוסיקה נשמעת במערכת השמע היא מקליטה את עצמה במוח ונשארת כאור אחרון של זיכרון במחלות דמנטיות. כאשר אדם שומע מוסיקה מתוך חייו, חרף מצב הזיכרון הירוד, בעת שמיעת מוסיקה עולם שלם יתעורר בתוך מוחו ולכמה זמן ניתן ליצור תקשורת שהייתה בלתי מושגת עד לשמיעת קטע המוסיקה. לתובנה הזו אוסיף את חשיבות מקומה של המוסיקה בהקשרי החיים של הפרט. כלומר, המוסיקה שמקליטה את עצמה, לרוב תהיה זו מוסיקה שיש בה הקשר חיים מסוים כגון אירועים מיוחדים, תקופות מסוימות ואנשים מסוימים. ייחודה של תופעה זו בהיותה חסרת אפיון של אוכלוסייה מסוימת, תקופה מסוימת או שייכות גאוגרפית או חברתית כל שהיא.

#### 1.4. מוסיקה - מהפריפריה של החיים למרכז החיים

האם השתתפות של אנשים מגיל 50 ומעלה, כצופה ומאזין בפעילות תרבותית/אומנותית כגון קונצרט, תיאטרון, תערוכה או מופע כל שהוא יכול להעריך את תחולת חייו של אותו אדם? במחקר שפורסם לאחרונה בדקו החוקרים במשך 14 שנה שאלה זו במחקר שנערך באנגליה בקרב 8780 בני אדם, החוקרים חלקו את אוכלוסיית הנחקרים לשלוש קטגוריות. כאלו שלא הולכים כלל לפעילות תרבותית, כאלו שהולכים עד פעמים בשנה, וכאלו ההולכים על בסיס קבוע, כל כמה חודשים או יותר. מדדים של בריאות, פרנסה מגורים, מקצועות שעבדו בהם והשכלה שוכללו לתוך מדדי המחקר. התוצאות הראו שההולכים לפחות פעמים בשנה, הסיכוי שלהם לתמותה ירד 14%. אלו שהלכו על בסיס קבוע הסיכוי שלהם לתמותה ירד ב 31 אחוז, כלומר יותר מכל מדד אחר שנבדק במחקר זה, משתנה ההשתתפות באירועי אומנות היווה את המשתנה המשמעותי ביותר לתחולת חיים ארוכה. החוקרים מצאים את האפשרות במסקנותיהם כך *Receptive arts engagement could have a protective association with longevity in older adults. This association might be partly explained by differences in cognition, mental health, and physical activity among those who do and do not engage in the arts but remains even when the model is adjusted for these factors*".

Fancourt, D., & Steptoe, A. (2019).

כאשר נתמקד בעולם המוסיקה בלבד, נראה שבני אדם צורכים מוסיקה מעצם טבע האדם. האופן בו מתרחש החיבור של המוסיקה עם האדם שינה את צורתו לאורך הדורות אך מהות הצורך להאזין, לשיר, לנגן ולבטא את עצמו דרך חוויה זו נשארו תמיד. בעולם המערבי נוצרה הפרדה בין המוסיקה כגורם חברתי מאחד ובעל זהות לבין בני האדם. האפשרות לבחון את מקומה של המוסיקה אצל בני אדם ככלל ולא רק מול מגדר נעשית מפעם לפעם בהשוואה בין חיבור האדם למוסיקה באפריקה לעומת אירופה והעולם המערבי. (when the moment sings- john collins) סרט דוקומנטרי זה מביא הנחת יסוד חשובה והיא, שהוצאנו את המוסיקה מחיינו והעברנו אותם לאולמות הקונצרטים ולמועדונים. מוסיקה הפכה להיות כלי בידורי והנאתי שמתרחש בחלק מסוים ביום. כתוצאה מכך דורות רבים צמצמו את עולמם המוסיקלי לכדאי אירועים מיוחדים כגון חגים או לחלקים מסוימים ביום. ההתפתחות הטכנולוגית של הנגשת המוסיקה אפשרה למוסיקה לחזור לתוך חיי היום יום בהדרגה, ראשית דרך הרדיו שם העורך המוסיקאלי קבע את מה נשמע. בהמשך התפתחות התקליטים הקסטות והדיסקים אפשרה כבר לאדם הפרטי לבחור מה לשמוע מתי ובאיזה מינון, כאשר המבחר הוא עצום, המוסיקה נגישה ופשוטה לתפעול, נשאלת השאלה האם יש באפשרותנו להפוך את המוסיקה לכלי יום ימי עבורנו המהווה גורם בעל השפעה ישירה ולא רק כרקע. כלומר האם באפשרותו של האדם להזיז את המוסיקה מהפריפריה של החיים למרכז החיים? DeNora במחקר איכותני בקרב 52 נשים בין הגילאים 18 ל 78 מארה"ב ואנגליה. (DeNora, T. (1999) חקרה את הרגלי האזנה של נשים אלו ברמה היום יומית, כלומר בשימוש שאותן נשים עושות עם המוסיקה. זאת על מנת לבין את מרכזיות המוסיקה והאופנים

השונים בהם הנחקרות משתמשות במוסיקה. המחקר מראה מגוון רחב מאוד של שימושים במוסיקה החל מהמוסיקה של השעון המעורר בהתאם לתחושה אותה רצתה הנחקרת לחוש למחרת בבוקר, דרך אתגרי יום ועד הבעה של התחושות הפנימיות של הנחקרות. המחקר אפשר לנחקרות לבטא באופן חופשי את השימושים ואת ההשפעות כפי שהן חוות אותן. ההשפעות של המוסיקה היו לא רק בהקשר של ביטוי אישי ודימוי אישי אלא גם כחלק מהתארגנות לאירועים חברתיים, מפגשים של חברים, משפחה או קולגות בעבודה. כל המשיבות ציינו את הצורך שלהן להיעזר במוסיקה על מנת ליצור הלך רוח מתאים. הדיווחים לגבי בחירת המוסיקה בהתאם למשימות של הנחקרות ביום יום הראו כמה הבחירה האישית למה להאזין מהווה יסוד משמעותי במעבר של המוסיקה מהרקע למרכז. חלק מהנשים סיפרו כיצד המוסיקה האינסטרומנטלית שאינה מוכרת להם עוזרת להם ליצור מיקוד בעבודה בעוד אחרות העידו שחשוב שתתנגן להם מוסיקה המוכרת להן. חלק מהנחקרות העידו כיצד המוסיקה יוצרת שקט ביחס לריבוי הקולות בעוד אחרות העידו שכאשר הן שומעות מוסיקה קולית זה בלתי נמנע עבורן להתרכז כי הן מייד מצטרפות לשיר. כל הנחקרות סיפרו כיצד מוסיקה מהווה עבורם זיכרון של מקומות, אירועים ואנשים מחייהם. כלומר ניתן לומר באופן בהיר שהנחקרות העבירו את המוסיקה מהיות חלק משמעותי משפיע ונוכח בחייהן וזאת על מנת לחזק תחושות, לעורר זיכרונות ובעיקר לבטא את עצמן הן כדמות פרטית והן מול החברה.

אם נשאל את אותה שאלה בצורה טיפה שונה וננסה להבין האם מוסיקה יכולה להוות גורם גדול יותר ומשפיע יותר ולא רק כערך העומד בפני עצמו, נוכל להפנות זרקור לכל העוסקים בחינוך מוסיקאלי מתחילת המאה 20. אחד המקומות שניתנה בה למצוא תשובה יהי בוונצואלה, עם היוסדו של פרויקט לימודי הנגינה ברחבי המדינה כחלק מכלי חינוכי לאומי, פרויקט El Sistema. הכוללת מאות אלפי תלמידים בוונצואלה בלבד, מאפשר לתלמידי בתי הספר היסודיים ללמוד נגינה כחלק מתוכנית הלימודים. התוכנית כוללת מספר שלבים שמתחילים בשיעורי נגינה, ממשיכים לתזמורות בי ספריות, תזמורות של השכונות והערים ומסתיים עם תלמידי התיכון שם ישנם תזמורות לאומיות. הבחירה במוסיקה ככלי עבור מייסד והוגה התוכנית José Antonio Abreu הייתה מתוך הבנה שלמוסיקה יש את ערכי החיים ואת יסודות החברה הקהילה ומקומו של הפרט בתוכם.

"music has to be recognized as an...agent of social development in the highest values-  
solidarity, harmony, mutual, compassion. And it has the ability to unite community  
and to express sublime feelings " . José Antonio Abreu

האפשרות להביא את המוסיקה מהפריפריה למרכז באה לידי ביטוי גם בחיי היום יום של הפרט וגם בהיבט הערכי של חברה. נקודת המוצא שבא מוסיקה מהווה כלי עבור היחיד והחברה, הולך ומתפשט בכל העולם המערבי ומאפשר למושג חדש להיכנס לתוך חיינו, מוסיקה ככלי לשינוי, ערנות, הקניית ערכים ואיכות חיים.



## 1.4 הינוך ותרפיה

### 1.4.1 הינוך מוסיקאלי

באופן כללי ניתן לומר שההינוך המוסיקאלי במערב מתחיל מגילאי הגן (כמובן שישנם חוגי מוסיקה ייחודים לתינוקות, אך הם אינם ברשות הרבים ואינם בפיקוח משרד החינוך) ונגיש לילדים עד בדרך כלל כיתות ד'-ה'. התייחסות זו נוגעת לנעשה בישראל בלבד. בפתיח לתוכנית הלימודים של החינוך, מדובר על 3 יסודות מרכזים: **האזנה, ביצוע ויצירה**.

"מוזיקה מתרחשת באמצעות קשת רחבה של פעילויות ובראשן האזנה, ביצוע ויצירה. יסוד כל הפעילויות הללו הוא היכולת לחשוב ולהרגיש בצלילים ולהבנות מתוכם משמעויות תודעתיות ורגשיות מורכבות ביותר. הפעילויות מזמנות חוויה אסתטית, המחזקת את הרגישות הטבעית הטמונה בכל אחד ואחת. חוויה זו מאפשרת פיתוח יכולות הערכה ושיפוט תוך שימוש במערכת סמלים ייחודית" (תוכנית לימודים לבית הספר היסודי כיתות א-ו בחינוך הממלכתי והממלכתי דתי. המזכירות הפדגוגית ירושלים, התשע"ב 2011). [http://cms.education.gov.il/NR/rdonlyres/F1F8E310-F2E8-41F8-B458-50273335C250/145789/Misradhinuch\\_mozika412012.pdf](http://cms.education.gov.il/NR/rdonlyres/F1F8E310-F2E8-41F8-B458-50273335C250/145789/Misradhinuch_mozika412012.pdf)

בהקשר לציטוט זה, אומר מניסיוני רב השנים שהייתי משנה את החלוקה הזו ל-3 יסודות אלה: האזנה, שפה, ביצוע.

אדגיש ואומר שבעיני היצירה (המובאת כתחום נפרד בציטוט זה) הינה חלק מכל אחד משלושת מרכיבי החינוך המוסיקלי וצריכה להיות טבועה בהם. בארצות הברית מסומנת שנת 1838 כשנה בא נכנס החינוך המוסיקאלי לתוך בית הספר הראשון בבוסטון. (Mark, 2002) בהתחלה, מטרות החינוך המוסיקאלי בבתי הספר היו למצוא את הילדים המוסיקאליים ולהפנותם לשירה בכנסיה. זאת ע"י כך שבשעורי המוסיקה (שהתקיימו כשיעורי זמרה) ניתן יהיה לאתרם. בהמשך הוסיפו והדגישו שהחינוך המוסיקאלי הוא חלק מהחינוך לאזרחות טובה ומעמד של אדם מתפקד בחברה.

עם המצאת הרדיו ואחר-כך הפטפון נוצרה האסכולה שיש ללמוד מוסיקה כאומנות בפני עצמה וללמד את הילדים האזנה (Goldberg, & Scott-Kassner, 2002). החל מאמצע המאה ה-20 התפתחו בעולם המערבי שיטות הוראה ההופכות את תחום האזנה למוסיקה מאקט פסיבי (שהתקבע באולמות הקונצרטים בזמן הקשבה למוסיקה קלאסית, בדממה וללא תזוזה) למושג חדש הנקרא האזנה פעילה. גלושנקוף, במאמרה: "Young Children as Music Connoisseurs", סוקרת את התפתחות תחום זה ומציגה כמה עקרונות יסוד להאזנה פעילה. ראשית, אנליזה של המורה והחלטה שלה על מה למקד את תשומת לב התלמידים. זה יכול להיות מקצב בולט, מלודיה ברורה, או תזמור היוצר אפיון בתוך היצירה. בהמשך ישנה החלטה כיצד להנגיש ולהפעיל את התלמידים. לרוב זה יעשה ע"י תנועה, שירה או נגינה בכלי נגינה חינוכיים. גלושנקוף מציינת ארבעה מורים למוסיקה בעולם שעסקו בפיתוח שיטות האזנה פעילה, שתיים מהן מישראל. (Gluschkof, 2018). המורה הראשונה, ורוניקה כהן, פיתחה שיטת הוראה פורצת דרך בעולם הנקראת "מראות מוסיקליות", ובא נלמדת היצירה המוסיקאלית דרך תנועות המבטאות את

מבנה היצירה, את הביטוי הרגשי ואת התנועה המוסיקאלית בתוכה. רעיון בו ניתן לגוף הפיזי לבטא את הנשמע במוחנו מהווה יסוד ראשון בגישה של הוראת המוסיקה בגני ילדים, אצל תינוקות ובבתי ספר. לפי כהן, הידע וההבנה השמעתים נמצאים אצל הילדים רק הם אינם בשלים קונטיביטית להסביר או לפרש מילולית את הבנתם. הגוף, הן דרך תנועות נרכשות והן דרך תנועות אינסטינקטיביות, יכול לבטא את מה שהוא שומעת. המורה שמלמד בשיטת המראות חוקר את היצירה אותה ירצה ללמד את תלמידיו הן מבחינת צורה, הרומניה, קצב ומלוודיה, והן מבחינת החוויה הרגשית שעוברת ביצירה. מתוך חקר והבנה זו ירכיב המורה את סדרת התנועות המבטאות ומראות את מבנה היצירה. חלק שני ולא פחות חשוב במתודה זו הוא לתת לילדים לבטא את המוסיקה שהם שומעים בתנועה ספונטנית ודרך הסתכלות והכוונת המורה. כך ניתן להבין וללמוד כיצד הילד שומע את המוסיקה, למה הוא שם לב ומה נגנב מאוזנו. (Samudra 2008).

המורה השנייה שפיתחה בארץ מתודה להאזנה פעילה הינה בתיה שטראוס, ששניים מהחברות אותן כתבה עדין משמשים מורים בבתי ספר יסודיים. החוברת הראשונה נקראת "האזנה פעילה". החוברת מדגימה באמצעות הוראות לדברים שיש לשים דגש עליהם ביצירה, לרבות תווי גרפי, מילים למנגינות בתוך היצירה המנוגנת וצורות גרפיות של מבנה היצירה. על התלמיד לעקוב ולהבין את היצירה הנשמעת באופן מאוד אבסטרקטי דרך ה"תמיכה וההפניה בחוברת". חוברת נוספת שכתבה שטראוס היא "מדריך לתזמורת". גם בחוברת זו מקנה ידע אינפורמטיבי על היצירה הנשמעת דרך כלי הנגינה ושאלות מנחות על מנת ליצור תובנות ולאפשר לימוד על כלי התזמורת. שטראוס פיתחה מאוד את נושא התזמור בכלי נגינה חינוכיים כחלק מתחום האזנה פעילה מתוך הבנתה שילד המנגן מרגיש חי ומבין את היצירה מבפנים (Strauss,1988).

עם סיום תהליך הלמידה הפורמלי בחינוך המוסיקאלי רוב הילדים יוצאים ממעגל העשייה המוסיקאלית. חלק גדול מהילדים והנוער שאינו לומד נגינה או שירה ממשיך להאזין למוסיקה, אך לרוב מוסיקה הקשורה בסגנון, תקופה וביטוייה החברתי. אותם אלו שימשיכו לנגן ולהתקדם יהפכו להיות "העושים מוסיקה" וכך אנו מנציחים לדורות את ההפרדה.

## 1.4.2 האזנה למוסיקה

האזנה למוזיקה (Music Appreciation) כוללת בתוכה האזנה שבדרך כלל מאפשרת לימוד על מבנה, צורה, הרמוניה, תזמור (ביצירות תזמורתיות) תפקידים ויחסים (ביצירות קאמריות) והתייחסות לתקופה, לסגנון, לזמן ולמקום בו המלחין פעל וכתב. בנוסף ניתן להכניס תחת קטגוריה זו גם השפעות חוץ מוסיקאליות שהתרחשו בזמן ובתקופה בה נכתבה היצירה. במאמר מתוך MENC: The National "Association for Music Education", המהווה סימפוזיון למגוון דעות המתייחסות לשאלה: "What Is Music Appreciation", הכותבים חוזרים שוב ושוב על המושג: "Music Appreciation" כמושג שגוי הנתפס כהאזנה המצריכה מהמאזין התייחסות יותר שכלית ויותר אינפורמטיבית ופחות מעוררת רגש, דמיון ואקטיביות (Karl and etc.).

טגור, (Tagore), משורר פילוסוף ממוצא הודי, זוכה פרס נובל ב-1913, כתב:

"We rob the child of his earth to teach him geography, of language to teach him grammar." So, in music, children, hungry for beauty, too often are given chronological facts and dates" (Reston, 1979).

לימוד מבנים וצורות במוסיקה כמו גם תולדות המוסיקה וההיסטוריה של המוסיקה הינם נושאים ראויים ונכונים, אך ישנה אוכלוסייה יחסית קטנה הצורכת את ההיבט של הידיעה והדעת. מניסיוני, אוכל לומר שקורסים ותוכניות לימוד רבות, הן לנוער והן למבוגרים, כוללות בתוכם בעיקר, אם לא רק, מידע אינפורמטיבי על המלחין, היצירה, התקופה וכו'. ההתפתחות הטכנולוגית מאמצע המאה הקודמת ועד היום, אפשרה לכל אדם בכל זמן וכמעט בכל מקום להאזין למוסיקה. ילדים שנולדו למציאות זו, מממשים את הזמינות של המוסיקה ומשתמשים בה באופן מלא ולאורך שעות רבות ביום. דור זה צורך את המוסיקה כמעט תמיד דרך אוזניות וכמאזין בודד (לרוב בעוצמת קול גבוהה מאוד). חווית האזנה המשותפת בחדר או בבית התמעטה עד נעלמה באוכלוסיות הצעירות (Pellegrino, 2013).

## 1.4.3 עשייה מוסיקאלית

עשייה מוסיקלית (Music Making) הינה הגדרה הכוללת את כל המפגש האקטיבי במוסיקה וכוללת נגינה, שירה, הלחנה, אלתור, הפקה ועיבוד. המשותף לכל האנשים שעוסקים באחד או יותר מתחומים אלו (אנשי מקצוע וחובבים כאחד) זה התייחסות האקטיבית שנדרש מהם ביחס למוסיקה, כלומר שימוש בידע המוסיקאלי, בגוף הפיזי, בהיבט הרגשי ופרשנות אומנותית, למה שהם מנגנים ושרים. אנשי מוסיקה מקצועיים ותלמידי מוסיקה ידרשו לתהליך ארוך בעל דרישות רבות של תרגול ורכישת ידע על מנת ליצור תוצאות מעולות שעומדות במבחן הקהל ואנשי מקצוע אחרים. לחובבים ניתנת האפשרות לעסוק בעשיית המוסיקה בשעות הפנאי כך שעיקר העשייה מכוונת להנאה האישית, חברתית ולא בהכרח לתוצאה. (Cope, 2002).

#### 1.4.4 תרפיה מוסיקאלית

המושג תרפיה במוסיקה מחבר את עולם הטיפול והנזקק לטיפול עם עולם המוסיקה. תחום זה מתקשר אופן ישיר עם רפואה. כותבת אמיר: "תרפיה במוזיקה היא תהליך שבו התרפיסט יוצר קשר מכוון עם מטופל - אדם שבא לקבל עזרה מקצועית בשל הפרעות, בעיות, מצבי מצוקה או משברים - בין שהם פיזיים ובין שהם נפשיים, שכליים, התנהגותיים, חברתיים, תקשורתיים או רוחניים..." (אמיר, 1999). הטיפול במוסיקה מקיף מגוון עצום של תחומים, חלקם פסיכולוגים (פוסט טראומה, מתח וחרדות), חלקם לאוכלוסייה עם מוגבלויות שכליות, או אוטיזם וחלקם לאוכלוסיות עם מחלות פיזיות כגון נכות או אלצהיימר. (Wheeler, 2005) (Aigen, 2013)

המטפל במוסיקה נדרש להכשרה מקיפה וידע רחב יריעה. עם זאת, למוסיקה יכולת השפעה על בני האדם ביום יום גם כאשר האדם אינו מצוי במצב של נזקקות רפואית .

#### 1.5 ההתפתחות העכשווית של הטכנולוגיה

הימצאותה של המוסיקה בחיי הפרט והכלל באופן היוצר השפעה משמעותית קשורה קשר הדוק להתפתחות הטכנולוגיה. תחילה הרדיו והטלוויזיה, התקליטים, הדיסקים וכיום הטלפון החכם ורשתות החברתיות.

אם בעבר שמיעת המוסיקה הייתה מוגבלת לנוכחות בהופעה חיה, שירה ונגינה בטקסים חברתיים או שירה אינטימית בין אוהבים או בין הורה לילד, ההתפתחות של מכשיר הרדיו, הטלוויזיה, תקליט/דיסק, mp3 וכיום בטלפון החכם, ניתן בלחיצת כפתור לשמוע מוסיקה באיכות מצוינת בנגישות רבה ובכל זמן ביום. תהליך זה הפך את המוסיקה לגורם מאוד משפיע ונוכח בחיי היום יום. השלב הראשון באפשרות של הפרט לבחור למה להאזין התקיים בתחילת המאה הקודמת עם המצאת הפונוגרף. קריסטופר קאירי (Christopher Cayari) במאמרו: "How YouTube Has Provided New Ways to Consume, Create, and Share Music" מצטט את קטס שמשווה בין המצאת הפונוגרף (phonograph) בתחילת המאה לבין המצאת האינטרנט (Katz, 2004).

"Katz called the process in which technological advances have changed the music industry a "phonograph effect". The emergence of the digital era and the invention of the internet brought about a new phonograph effect" (Cayari, 2011).

אם נזקק את המעבר מהרדיו כאמצעי להאזנת מוסיקה לטכנולוגיות החדשות של המאה 21 נוכל להגיד שהבחירה במה לשמוע, הזמינות של מה לשמוע, יכולת השיתוף של מה ששמענו עם אחרים וכמובן הקלות של התפעול, מהווים את מרכז המהפכה הטכנולוגית של ימינו. (Albarran et.al, 2007). במאמר זה מצבעים החוקרים על מחקרים רבים הבוחנים את הצרכים של המאזינים לרדיו ולכולם אותה מסקנה המובאת במאמר. רוב מאזיני הרדיו לאורך כל שנות הימצאותו מחפשים בידור, מרגוע או להתעורר וכמובן לקבל אינפורמציה עדכנית ככול שניתן. כאשר מתפתחות הטכנולוגיות המאפשרות לאדם להאזין למוסיקה בmp3, בדיסק מן או בכל פלטפורמה אחרת בה יש לו השפעה על בחירת

המוסיקה, מתבצעת נטישה של הרדיו המסורתי ומעבר לטכנולוגיה החדשה. הערכים של בידור, רגיעה או התעוררות אינם משתנים, אלא רק מקבלים מקום להרחבה והעמקה. החוקרים ממשיכים וסוקרים את המעבר מהרדיו לטכנולוגיה החדשה ומצבעים על תופעה של הדור שנולד מאמצע שנות ה-90 של המאה קודמת. הם מצבעים על כך שמעל ל-50 אחוז מהנשאלים אינם מקשיבים לרדיו כלל. כלומר אפשרות הבחירה, הזמן והשיתוף הפכו להיות חלק טבעי מהאופן בו הם מאזינים למוסיקה.

ההתפתחות הטכנולוגית המאפשרת להאזין למוסיקה לפי בחירה באה על רקע צורך חברתי ואינדיבידואלי של הפרט. די-נורה במאמרה:

(DeNora, 1999) "Music as a technology of the self" משתמשת במונח 'רפלקסיביות אסתטית' 'aesthetic reflexivity'. מונח זה בא לשקף את האופן בו אנחנו מעריכים את עצמנו והאפשרות שלנו ליצור דימוי אישי וחברתי דרך ההשתקפות שלנו בעיני עצמנו. DeNora טוענת שלמוסיקה מקום מרכזי וחשוב ביותר בתהליך זה.

"Employing the term 'aesthetic reflexivity' in relation to musical practice serves to index the ways in which music consumption may provide a means for self-interpretation, for the articulation of self-image and for the adaptation of various emotional states associated with the self in social life" (DeNora, 1999).

כלומר אנו יכולים לראות שההתפתחות הטכנולוגית קשורה קשר הדוק עם צורך אנושי של הפרט ליצור לעצמו זהות ודימוי אישי. למוסיקה ישנה תפקיד מרכזי בתהליך זה.

נושא שיתוף המוסיקה דרך טכנולוגיות החדשות מהווה גם כן חיבור בין צורך אנושי של פתיחת מעגלים חברתיים. קהילות ווירטואליות שקמו עם התפתחות האינטרנט והשילוב של קהילות אלו עם מוסיקה וההתפתחות הטכנולוגית מהוות חיבור מהותי. איין גודווין (Ian Goodwin) במאמרו כותב על עולם השיתוף כמרכיב יסודי וערכי בכל הקשור להתפתחות המדיה החברתית. (Goodwin, 2000)

עוד טוען גודווין שכוחו המרכזי של השיתוף בא לאפשר לאדם הפשוט להעביר ולקבל מידע ולשתף בכל הקשור להתרחשויות המתרחשות במקום המצאו של הפרט. הוא טוען שחלק מרכזי בשיתוף זה הוא לבנות קהילות וירטואליות חדשות המהוות קהילות חברתיות. ניתן להבין מכך שגם היווצרותם של קהילות מוסיקאליות, של חובבי ז'אנר מסוים, חובבי יוצר מסוים או אפילו חובבי מוסיקה ללא הגדרה של סגנון או יוצר, מתחילים להעביר ולשתף מוסיקה מעבר לזמן או מקום. כתוצאה מכך האדם הפרטי נחשף למגוון וכמות עצומה של מוסיקה לבחירתו. אותו שיתוף מתקיים כיום גם בקהילות מסורתיות של משפחה, חברים ועמיתים לעבודה. הצורך להעביר לספר ולשתף במוסיקה הנמצאת על הרשת מהווה יסוד חברתי מוסיקאלי וטכנולוגי.

אחד הכלים המרכזים לפלטפורמה של נגישות קלה, מבחר גדול לצפייה והאזנה וכמובן יכולת שיתופית הוא היוטיוב (you tube). כלי זה שעלה לרשת בפברואר 2005 הפך במהרה לאתר השלישי בגודלו

בכל הקשור לאחוזי צפייה. (אחרי גוגל ופייסבוק). (Alexa,2011). גם פה נוכל לראות כיצד פלטפורמה טכנולוגית בעצם יוצרת חיבור המעשיר את עולם המוסיקה היצירתיות ושיתוף בין ובתוך קהילות שונות: "These new media allow art to take on a new form while these new technologies allow art to be consumed, created, and shared like never before"(Cayari, 2011) .

בהמשך לאותו מאמר כותב קאירי שחלק משמעותי מהתפתחות הטכנולוגיה של יוטיוב התבססה על האופן בו אנשים השתמשו במדיה זו. אחד מהשפעות היוטיוב היה לימוד וחקר מתוך הסרטונים. קאירי מראה כיצד כיתות לימוד וקבוצות עניין הפכו את היוטיוב לכלי מרכזי של מחקר ולמידה. המאפיין המרכזי הנוסף שנוצר אצל משתמשי היוטיוב היה בניית קבצי האזנה (פלייליסט) אישים שהפכו להיות מנותבים לשימוש יום יומי בהתאם לזמנים, אירועים ומצבי רוח. כסיכום לחלק זה ניתן להבין שהמהפכה הטכנולוגית מהווה גורם מרכזי בפרקטיקה של הזרם השלישי. שלושת העקרונות שהוצגו, בחירה במה לשמוע, זמינות, יכולת השיתוף ופשטות התפעול מהווים את הקרקע לאפשרות של האדם הפשוט לקרב את המוסיקה לחייו ולהשתמש בה ככוח מעורר מבטא ומניע.

#### **1.6. חיבור של כל הזרמים לזרם השלישי**

אם נאגד יחד את כל התובנות מתוך הסקירה עד כה, נוכל להציע התייחסות הרואה במוסיקה גורם בלתי נפרד מהחיים, מהאדם ומחיבורו של האדם לחיים. המוסיקה נמצאת, נוכחת ומשפיעה על אנשים באשר הם. לוויטין (Levitin), מחשובי חוקרי ההשפעה של המוסיקה על המוח מדגיש את הידיעה שמוסיקה כיום נמצאת בכל מקום במוח בו ניתן לראות אותות חשמליים. הוא מדבר על מוסיקה כ"דלק למוח ולגוף" (Levitin, 2015)

הזמינות של המוסיקה, הקלות שבה ניתן כיום להאזין לה, האפשרות שלנו להשתמש בה ככול שנרצה, מהווה יסוד מרכזי בתפיסת הזרם השלישי. אסכם את החלק של הסקירה הספרותית בהתייחסות למושגים האזנה למוסיקה ועשייה מוסיקאלית. שני מושגים אלו מקבלים "תפנית" באופן בו החוקר מביא את יישומם בזרם השלישי.

## 1.7. האזנה למוסיקה בזרם השלישי

האזנה למוסיקה בזרם השלישי באה מהמקום בו נמצאת המוסיקה בחיינו, מהמקום בו המאזין שומע את המוסיקה באופן רגשי הנוגע לחייו, לתרבותו ולהעדפותיו המוסיקליות. השימוש במוסיקה התוחמת מעגלי חיים מילדות לזקנה מהווה קרקע לחשיבה אחרת בהאזנה ולימוד על התהליכים. נקודת המוצא בה אנחנו נחשפים למוסיקה כל יום מהווה את בסיס החשיבה שיש ביכולתה של המוסיקה לעורר בכל רגע נתון את האירועים המקומות והתקופות בהם עברו מסלולי חיינו.

"One may learn to listen, discriminate, and develop taste quite as much through participation and perhaps enjoy music more in taking part than in listening to the performance of others" ( Birge, E. B., Glenn, M., Smith et.al 1936)

כלומר תהליך ההקשבה חייב לעבור מפסיביות לאקטיביות. אוכלוסיות של נוער ובוגרים כאחד לא תמיד ירצו או יוכלו לשיר, לנגן עם המוסיקה ולכן כשלב ראשון אני מביא את ההשתתפות הרגשית של האנשים, ההשתתפות שבה המוסיקה מספרת את סיפורם ולא את סיפורו של המלחין או המבצע. אני מאפשר להקשבה רגשית שבה יש למוסיקה משמעות בחיי האנשים שמביאים אותה ומשמעים אותה. אני מאפשר לאנשים להתחיל להקשיב באופן אקטיבי, הן ברגש הן בגוף והן בחשיבה הקוגניטיבית. ישנם רגעים מסוימים בחיים בהקשרים בלתי מוגבלים. כאשר נשמעת מוסיקה כל שהיא, הן ממקור חיצוני והן משמיעה פנימית, מתאפשר אצלנו במוח חיבור בלתי הפיך. גישה זו מובאת ע"י סקאס בהתייחסויות שלו למוסיקה אצל בני אדם, הן בספריו והן בסרטים דוקומנטריים. אביא שתי דוגמאות לכך על מנת להבהיר נקודה זו.

1. בסרט התפוז המכני מתעללים קבוצה של צעירים בזוג חסר ישע תוך כדאי שהם שרים את השיר I'm singing in the rain. בהמשך הסרט שומע הקשיש את השיר וברגע אחד נכנס לחרדות ולמצב בו חווה את ההתעללות. כלומר המוסיקה מהיותה שיר אהבה במחזמר מקבלת הטבעה חדשה ואינדיבידואלית עקב אירוע מכונן בחיי האדם.

2. באחת ההרצאות שהעברתי השמעתי את השיר איזה עולם נפלא ששר לווי ארמסטרונג. הבאתי שיר זה כדוגמה לכוח היוצר פרופורציות בחיים והסתכלות רחבה. בזמן שהאזנו לשיר ראיתי את אחד האנשים בקהל זו באי נוחות ושאלתי אותו במה מדובר והאם ירצה לשתף. אותו אדם סיפר שבמלחמת יום כיפור היה חייל ונסע באוטובוס עם הפלוגה שלו לחזית המצרית בתעלה. שהגיעו לקרבת המקום נוצרו פקקי תנועה והאוטובוס שלהם נעמד באחד מהפקקים. מולנו, ממשיך אותו אדם לספר, עברו משאיות שאיני יודע מה בתוכם. לפנות ערב שהיה לי קר עליתי על הגג של האוטובוס לקחת מעיל מהצ'ימדין, ברדיו התנגן באופן אקראי השיר איזה עולם נפלא ופתאום ראיתי שבמשאיות הנוסעות לכיוון הארץ היו גופות של חללי הקרבות. הסיטואציה בה נשמע מצד אחד השיר ואני על גג האוטובוס רואה את הגופות, ברקע השקיעה, הפך לחוויה בלתי נשכחת. הזיכרון והרגש הנלווה לזיכרון זה עולים בכל פעם שאני שומע את לווי ארמסטרונג שר שיר זה. לא חשוב כמה שנים עברו או היכן אני נמצא, בשנייה אחת השיר ממקם

אותי עשרות שנים אחורה על גג האוטובוס ובתחושה הנוראית של מה שראיתי. שירים אלו הם דוגמה קטנה לשירים מלאים בטוב אהבה ואופטימיות שמקבלים היפוך מוחלט בהקשר חיים מאוד דרמטי. ישנם כמובן גם מעגלי חיים נוספים בהם המוסיקה הופכת למשמעותית בחיינו, כמשפחה, עדה, כמדינה וכלאום. עצם ההתייחסות להאזנה למוסיקה מהמקום שבו אנחנו נפגשים בה בחיים מנחה מהווה יסוד בסוגיה של האזנה למוסיקה.

### 1.8. לעשות מוסיקה בזרם השלישי

עשיית מוסיקה מקבלת תפנית בזרם השלישי, במובן הרגיל והמקובל של נגינה שירה וכל הנלווים. על מנת להסביר זאת אשתמש בדוגמאות מחוץ לעולם המוסיקה. המדיה החברתית אפשרה לכל אדם לכתוב בלוג או דעה ללא צורך להיות סופר או עיתוני. האינסטגרם מאפשר לאנשים להיות אנשי שיווק של עצמם ללא צורך בלהיות אנשי פרסום. המצלמה בטלפון החכם מאפשרת לאנשים לצלם וליצור אלבומי תמונות ללא צורך בלימוד צילום מקצועי. מכאן נבנה היסוד המרכזי בעשיית מוסיקה בזרם השלישי וזה שבניית רשימות שמע אישיות שבתוכם ישנה התייחסות רחבה לתקופות חיים, הביטי חיים, אנשים בחיים וכמובן רגשות. כל אלה הופכות את האדם ל"עושה מוסיקה אקטיבי" ולא מאזין פסיבי או למאזין הלומד על מבנים, צורות ותקופות היסטוריות בתולדות המוסיקה. על מנת ליצור את השינוי התפיסתי בין האזנה ועשייה מוסיקאלית בתפיסות האחרות, פותחה במסגרת הזרם השלישי, סדנה הנקראת מוסיקה בחיים הכוללת 6 מפגשים. יחד עם סדנאות חד פעמיות כגון מעגלי זהות ומי אני בשיר, מהוות סדנאות אלו עשייה חדשה בשדה המוסיקה. התהליך בו המשתתף בסדנה נדרש להקשבה בעלת איכות של תודעה וחשיבה אקטיבית מייד משנה את האופן בו הוא מקשיב בדרך כלל, בפסיביות או כמוסיקת רקע. האפשרות שלו לספר סיפור דרך המוסיקה עליו, על חייו ועל רגשותיו מצריך ממנו התייחסות שונה ואחרת מההרגל של הקשבה. הנקודה המרכזית בה כל אדם הופך את המוסיקה בחייו למשהו חיי נוכח ופעיל היא הנקודה שמאפשרת ליצור דרך חדשה במושג עשיית מוסיקה. ניתן להקביל זאת לשני תחומים אחרים ביום יום שלנו.

1. הראשון זה הלבוש אותו אנחנו בוחרים. לכל אדם ברור שכל בוקר ולפעמים יותר מפעם ביום הוא יבחר את לבושו בהתאם למזג האוויר, למקום אליו הוא הולך וכמובן למצב רוחו. האופן בו אדם בוחר את לבושו יכול להיעשות כאוטומט ויכול להיעשות בתשומת לב תוך התייחסות לכל אותם פרמטרים שהוזכרו. התהליך המודע מחייב חשיבה אקטיבית, התייחסות רחבה למגוון פרמטרים שונים וכל זאת מהווה מעין "מעצב תלבושות" של האדם לעצמו. 2. כך גם אם נתייחס לתזונה שאדם אוכל במהלך יומו, כאשר הוא מבשל לעצמו או כאשר יקנה אוכל מוכן ניתן לעשות זאת לפי "כל הבא ליד" או באופן מחושב הלוקח בחשבון את הזמן ביום, את מצב הרעב, את התחושה שיש לי לגבי מוצרי מזון שונים ועד ועוד פרמטרים שהופכים את האכילה לתוצאה של שקלול הפרמטרים. כאשר אדם עושה זאת הוא הופך את עצמו לאקטיבי "וליועץ תזונה בעיני עצמו". אם נבין שגם המוסיקה יכולה להפוך להיות גורם חי ומשמעותי בחיינו אנחנו הופכים את עצמנו לאקטיביים ומאפשרים למוסיקה להשפיע ולהיות נוכחת בחיינו. מוסיקה אקראית יכולה להשפיע במידה שווה אם היא מתאימה לרגע מסוים אך לרוב, לא אנחנו



בוחרים ולא אנחנו נמצאים בסיטואציה שתתאים לנו להקשיב באופן מלא ומעורר. אסכם חלק זה ואומר שעשיית מוסיקה כיום עם הנגישות והפשטות לשמיעת מוסיקה מכל העולם בלחיצת כפתור (או לחיצה על מסך הטלפון החכם) מאפשרת לנו להתחיל לעשות מוסיקה באופן פעיל. אנחנו מקשיבים אחרת, בוחרים באופן מודע את המוסיקה ויודעים כיצד ואיך היא תשפיע עלינו ומה ברצוננו לחזק בהקשבה או אולי לשנות כתוצאה מהקשבה זו.

פרק זה היה הרקע התיאורטי. הוא סקר את הקשר בין המוזיקה לתרפיה וטיפול, השפעתה בדרכים שונות ואת התזה המרכזית של הזרם השלישי. הפרק הבא, המתודולוגיה, יציג את אוכלוסיית המחקר האיכותני שבוצע בהקשרה של המוזיקה.

## 2.1. המוסיקה באוכלוסיות המחקר

מחקר זה פונה לשלוש אוכלוסיות מרכזיות שבהגדרתם אינן אוכלוסיות של מוסיקאים (אין זה אומר שהפרטים בתוך האוכלוסיות אינם מוזיקאליים) ובהם זיהיתי צורך לשימוש במוסיקה באופן אחר מהשימוש הרגיל. אוכלוסיית הפנסיונרים, נוער (כולל מדריכי נוער ומוגנות) ואסירים. אוכלוסיות אלו מתאפיינות בכך שישנה אפשרות לירידה באיכות חייהם, הן בגלל הגיל, לאוכלוסיות הפנסיונרים, הן בגלל מקומם הפיזי (בבית הכלא) של האסירים והן עקב מצב נפשי ירוד, בעיות של זהות ותקשורת אצל ילדים ובני נוער.

**שאלת המחקר:** האם הפרקטיקה המכונה "הזרם השלישי בתפיסה המוסיקאלית" יכולה לחולל שינוי רגשי ופיזי במישור האישי ולהוות כלי חברתי לתקשורת ושיח באוכלוסיות ייעודיות, פנסיונרים, אסירים, נוער ומדריכי נוער, ובאוכלוסייה הכללית?

## 2.2. שיטת המחקר

שיטת המחקר מתבססת על יומנים שהחוקר כתב (רפלקציה) לאחר מפגשים, הרצאות וסדנאות עם קהל היעד, פנסיונרים, בני נוער ואסירים. בנוסף, חלק מהתגובות הוקלטו ע"י החוקר, ונכתבו ע"י המשתתפים הן כסיכום והן כמשוב. ההרצאות מהוות חלק מרכזי בעשייה ובסיומם ישנם הרבה מאוד תגובות. החשובות שבהם נכתבו בעילום שם מייד לאחר שהקהל מתפזר. חלקם מובאות בעבודה זו. בסדנאות האסירים ובני הנוער אין אזכור היכן נעשו הסדנאות, מי הם האנשים וכל רמז שיכול לחשוף את זהות המשתתפים אינה נמצאת בעבודה זו. חשוב לציין שאת היומן הראשון של האסירים שכתבתי בזמן אמת וחלקים ממנו פורסמו על ידי בפייסבוק, קיבלו את כל האישורים של דוברות השב"ס.

המתודה של הזרם השלישי נכתבה במשך כמה חודשים. החוקר העלה על כתב כל מה שנבע ועבר, בכל דרך שזרם התודעה קיבל ביטוי. העיקרון היה לראות את המוסיקה בהיבטי חיים רחבים ככול הניתן ולאפשר התבוננות על תופעות בחיים ומרכיבי החיים דרך עולם המוסיקה: מוסיקה בפרספקטיבה של חינוך (לא חינוך מוסיקאלי), בחיבור בין המוסיקה לעולם האמונה, בפורמט עסקי כאשר המוסיקה ויוצריה מהווים מודל לחברות וארגונים, המוסיקה כמקור לזהות האישית משפחתית ולאומית שלנו. החומרים נכתבו בכתב יד ורק אז סודרו בהדרגה בפורמטים נגישים עבור הקהל.

על מנת לממש את "התיאוריה" במעשה, כחומר שיכול להגיע לאותם אוכלוסיות ולאפשר לאותם קהלים להתחבר למוסיקה מהמקום בו הזרם השלישי מגיע נבנו ארבע פלטפורמות מרכזיות:

1. הרצאות

2. סדנה חד פעמית

3. סדנאות רב פעמיות

4. השתלמות הנקראת "מוסיקה כתהליך פיתוח יישומי"

### 2.3. אוכלוסיית המחקר

אוכלוסיות המחקר מתרכזות בשלוש אוכלוסיות מרכזיות ועוד שתי קבוצות משניות:

1. הפנסיונרים

2. נוער מדריכי הנוער

3. אסירים

קבוצות משניות

1. חברות וארגונים

2. משפחות, חברים וקבוצות ענין

### פרק 3: ממצאים

פרק זה הוא פרק הממצאים. הפרק יציג את הממצאים של המחקר לאחר ביצוע רפלקציה אחר הרצאות, סדנאות ואמצעים איכותניים אחרים. הממצאים יוצגו ביחס לכל קבוצה נחקרת, כפי שפורט במתודולוגיה.

#### 3.1. פרוט על הרצאות מוסיקה מחוללת שינוי לפנסיונרים

סדרת ההרצאות המרכזית מיועדת לרוב לפנסיונרים ומתבצעת בבתי אבות מרכזי יום וקתדרות אזוריות. הסדרה מונה 9 הרצאות ונקראת "מוסיקה מחוללת שינוי". בכל הרצאה מובא היבט חיים כל שהוא הנבחן דרך מקומה של המוסיקה. כל ההרצאות מאפשרות למאזינים לקבל כלי לחיים שבו למוסיקה יש מקום השפעה ואפשרות ליצור שינוי, רגשי, פיזי, או מנטלי. בחלק זה יובאו 4 הרצאות ראשונות לעיון וסקירה.

#### 1. ההרצאה הראשונה נקראת "מוסיקה נושאת זיכרון" ובמרכזה - כיצד מוסיקה מהווה חלק מהעולם

התרבותי הווייטי כעם, כמדינה, כעדה משפחה וכיחיד. בהרצאה מובאות דוגמאות רבות מתוך החוויה הקולקטיבית החל משימוש במוסיקה כאות פתיחה לתוכניות מהעבר שלנו ועד לנעימות ושירים שהפכו להיות סמל של אירוע או תקופה. למשל השיר זמר נגה שהופך להיות "השיר של רונה רמון" ובמובן מסוים מאבד את זהותו כשיר של רחל, שמוליק קראוס והחלונות הגבוהים. עוד יש בהרצאה שני חלקים מתוך הסרט *alive inside* על מנת להמחיש כיצד המוסיקה נמצאת אצלנו חקוקה בכל חלק במוחנו ובמובן מסוים נמצאת שם ומחכה שנעורר אותה פשוט ע"י הקשבה. מטרת הרצאה זו יא לחבר אנשים לתובנה הברורה והפשוטה שמוסיקה היא חלק מכל מי שאנחנו. כאשר אנו בוחרים מוסיקה מתוך אפליקציות המוסיקה הפופולריות, יש ביכולתנו להגיע לתקופות, מקומות. אנשים ואירועים מתוך חייו בלחיצת כפתור *play*. כל אדם עם היצירות שליוו את חייו והיוו עבורו חלק ממי שהוא ומה שהוא.

**מתוך מתגובות הקהל:** (כל השמות המובאים הינם שמות בדויים)

דוגמה 1: בסיומה של אחת ההרצאות הראשונות ניגש משה, איש מבוגר ואמר "בגיל 12 מצאתי את עצמי לבד בעולם, הייתי בפולין וכל משפחתי הושמדה, נשארתי רק אני ו...המוסיקה שהתנגנה לי מבית אבא. עברתי שתי צעדות מוות, ראיתי אנשים נופלים ומתים, חלקם הייתי צריך לקבור בעצמי. לאורך כל הזוועה הזו לא הפסקתי לשיר כשיכולתי בקול רם ושלא יכולתי אז בלב. כל אדם שנפל ניסיתי לעצור לרגע ולשיר לו איזה שיר שעלה בזיכרוני, אין ספק שללא המוסיקה ששמעתי בבית ההורים בתפילות השבתות והחגים, לא הייתי יכול להחזיק את עצמי בחיים" לימים הגיע אותו אדם לצרפת ואחר כך לארץ ישראל. הוא המשיך להיות חובב מוסיקה וללכת לקונצרטים ומופעים, אך כפי שהוא מעיד, וגם אשתו, המוסיקה תפקידה היה לשמור אותו בחיים וכאשר הגיע לחוף מבטחים סיימה את תפקידה וחזרה להיות עבורו כלי לרוגע והנאה. ההרצאה הצליחה להחיות אצלו את המופלאות של המוסיקה בחייו ולשתף אותי בכך.

דוגמה 2: לאחר הרצאה שהעברתי ניגשה אליי שרה וסיפרה שאמה עלתה לארץ ממצרים ומפעם לפעם הייתה שומעת מוסיקה בערבית, לרוב בסרטים של ימי שישי באותם ימים. שרה העידה כי בשעתו לא

ממש הקשיבה לשירים הללו ולא היה להם חשיבות בחייה. לימים כאשר גדלה ואמא הלכה לעולמה, שרה סיפרה כיצד הלכה יום אחד בתל אביב ועברה ליד חנות של טלוויזיות ופתאום עצרה והתחיל לבכות. אנשים שעברו לידה שאלו האם קרה משהו והיא אמרה להם שהכל בסדר... לא קרה כלום. מה שכן קרה זה שהיא שמעה את אחד השירים בערבית מאותם ימים בבית הוריה ובשנייה אחת אמא שלה ניצבה בליבה, במחשבתה והייתה נוכחת דרך הצלילים. היה ברור שרק כוח כל כך משמעותי וחזק יכול ברגע אחד לעורר משהו רדום ובמובן מסוים נשכח ולהחיות אותו.

דוגמה 3: ההרצאה התקיימה במושב בצפון. בהרצאה מובאת דוגמה מתוך התקליט של אוליבר טויסט שהיה חלק מילדותי והווה זיכרון לאירוע ספציפי עבורי בו לקחתי חלק עם חבר ילדות בצומת מסוימת בקיבוץ בו נולדתי. סיפרתי כיצד אני יכול לתאר בפרטי פרטים את הצומת, את הלבוש שלנו את השלוליות שהיו בדרך בה הלכנו ועוד ועוד פרטים. לאחר שסיימתי פנה אלי יוני ואמר "כפי שאתה יכול לתאר את הצומת את חבריך וכל הפרטים... כך אני יכול לתאר עם אותה מוסיקה את אולם הספורט בעירה קטנה בניו זילנד שם גדלתי. באולם זה עשינו חזרות למחזמר של אוליבר ודרך השירים אוכל לתאר לך כל ילד מה לבש, איזה תפקיד עשה, כיצד נראתה הבמה ומה לבשה המורה למוסיקה שעבדה איתנו"

גם לאה שיתפה באותה הרצאה כאשר ישנה דוגמה כיצד שיר משמר זיכרון עדתי והשמעתי את השיר ביידיש:

"**אויפן פריפעטשיק**" (מארק ווארשאָווסקי, 1848 – 1907) בסיומו אמרה לאה "אני יכולה להריח את מרק העוף של סבתי דרך השיר הזה" ומייד התחילו הדמעות לרדת על לחייה. היה ברור שההרצאה מאפשרת לגעת ולחוות את החיים דרך הזיכרון השמיעתי. למוסיקה יכולה להוות כוח משמעותי לזיכרון ילדות שונה זה מזה.

בהרצאות רבות פונים עלי עם עוד ועוד סיפורים שבכולם המכנה המשותף כיצד סיפור משפחתי, אישי עדתי או לאומי מהווה אפשרות להחיות עולם שאינו קיים ברגש, בגוף, ובפרטי המידע של ההתרחשות.

**2. ההרצאה השנייה נקראת "המחול והתנועה במוסיקה".** להרצאה זו ארבעה חלקים מרכזים: 1. הראשון שמהווה כמבוא המראה כיצד בטבע ובמין האנושי תנועה שווה לחיים, כלומר כל דבר שנע מסמל חיים ולכך מושם הדגש במוסיקה היא אומנות התנועה בזמן. וכל זה נוצר עקב פעימות הלב שיוצרות חיים ומסמלות את החיים. 2. בחלק השני ישנו הסבר על תחושת הפעמה במוסיקה שיוצרת סדר בזמן ומהווה כוח ראשוני וטבעי לאנשים להתחבר. אחר-כך ישנה הבחנה בין משקל זוגי למשולש, הן בהיבט אל צורה גאומטרית (קן בין שתי נקודות=זוגי לעומת משולש = אי זוגי). החוקר מראה כיצד המוסיקה הזוגית מוליכה ומריצה אותנו בעוד שהמוסיקה המשולשת מסובבת אותנו ויצרת באופן טבעי את המעגל של המחול. 3. בחלקה השלישי של ההרצאה מתקיים טיול ווירטואלי בעולם להראות כיצד בתרבויות שונות ובארצות שונות המחול העממי משקף את הקו והמעגל כשני ביטויים טבעיים שלחיבור המחול למוסיקה. בחלק זה מובאת גם אפריקה כעולם אחר מכל מה שנראה בדוגמאות, ומראה כיצד באפריקה

הקצב באשר הוא חי ונמצא בכל דבר שנעשה מיום לידתו של התינוק ועד לסיום חייו של הקשיש. 4. חלקה האחרון של ההרצאה מתמקד בכוחה של המוסיקה להוות חלק מתהליכי שיקום למחלות הפרקינסון וכיצד מוסיקה מהווה כוח שיקומי לגוף.

### מתוך מתגובות הקהל:

דוגמה 1: משתפת בשם מיכל (שם בדוי) סיפרה שיש לה בעיה בהליכה עקב בצקת ברגלים, אבל כאשר היא רוקדת הכאב נעלם והיא מצליחה לנועה במרחב ללא כל קושי. היא שאלה לדעתי. עניתי לה ששווה לנסות לשמוע מוסיקה גם כאשר היא הולכת ממקום למקום, הצעתי לה לרכוש אוזניות ולהכין לה תיקייה של שירים במשקל זוגי (הסברתי זאת דרך תחושת ההליכה של 1,2,1,2 ולא כמשקל זוגי).

דוגמה 2: שיתפו אותי שלוש נשים בסיום הרצאה ואמרו שהם הולכות ליישם את מה שנאמר והתיעצו איתי לגבי רכישת אוזניות. הסברתי על אוזניות שיושבות בתוך האוזן לעומת אוזניות שמקיפות את האוזן. הייתה לי תחושה שהם חדורות ונחושות להכניס את המוסיקה לתוך ההליכה היומית שלהם.

דוגמה 3: שיתפה לינור כיצד כאשר היא שומעת מוסיקה קצבית גופה אינו יכול להישאר בכיסא והיא חייבת לנוע, כאילו לגוף יש רצון משל עצמו. עוד סיפרה לי שבזמן ההרצאה כאשר גופה נע והתנועה בכיסא היא חששה שזה יפריע לאשה שישבה מאחוריה ולכן שאלה אותה האם זה מפריע? אותה אשה שישבה מאחורה אמרה לה, כלל וכלל לא, להפך כאשר אני מקשיבה למוסיקה ולהרצאה אני רואה דרכך כמה זה נכון כל מה שנאמר ע"י המרצה.

**3. ההרצאה שלישית נקראת "להתרגש כל בוקר מחדש".** הרצאה זו סוקרת יום בחיינו וכיצד אנחנו יכולים להביא בחשבון את המוסיקה בתוך היום יום שלנו כגורם המניע מרגש ומאפשר לנו להיות בעוררות, שמחה וריכוז לפי הצורך. ההרצה מתחילה בהבחנה שאנחנו לא מאמנים את הרגש שלנו כפי שאנחנו מתאמנים באופן פיזי ואינטלקטואלי. ישנה הבחנה שהתזונה השמיעתית דינה כתזונה לגוף הפיזי. טיעון זה, בתחילת דברי, אומר שיום שמח נעים ומשמעותי עבורנו מגיע כאשר יש לנו מוטיבציה שלרוב נובעת מההתרגשות ושההתרגשות מופעלת על ידי הרגש, כמובן, ולכן המוסיקה מהווה גורם מרכזי להפעיל את הרגש לעורר אותו ולהוות נקודת התחלה ליום יום שלנו. ארבעת הדוגמאות המוסיקאליות הראשונות מביאות דוגמאות שונות של שירים ויצירות לתחילת היום בבוקר כנקודה למחשבה כיצד יראה הבוקר שלנו אם נבחר את המוסיקה כפי שבחרנו בגד ללבוש ומזון לאכול.

בהמשך ההרצה מובאת הסוגיה כיצד אנחנו נכנסים לאוטובוס, לרכב או למונית והמוסיקה האקראית משפיעה על הלך הרוח ועל האנרגיה הטובה שלנו. דוגמאות נוספות ישנן בהקשר של הגעה לפגישה חשובה, למבחן או לשיחה מלב אל לב. בשלב זה נחשפת לקהל השומעים דרך שיר ויצירה מוסיקאלית כיצד המוסיקה מקיימת שיחה מלב אל לב, כיצד אנחנו יכולים דרך הקשבה חדשה ללמוד לומר דברים להקשיב ולהגיב אחרת. בהרצאה אני גם נותן מקום לנושא של הקדשת שיר כדרך לומר לשתף ולהעביר מסר בין חברים, קרובי משפחה או כל מי שיש לו מערכת יחסים. מה המשמעות של לשלוח שיר או לקבל

אחד מאדם חשוב לנו. את סיום ההרצאה החוקר מקדיש ללילה וסגירה של היום ליכולת של המוסיקה מצד אחד לסגור את היום ומצד שני להיות בן לווייה לבדידות ולחושך. בהרצאה מובא הסבר על האופן בו האוזן פועלת וחלק קטן מתוך הרצאה של דניאל לוינטין בה הוא מסביר שמוסיקה משמשת כמזון או דלק למוח שלנו.

### מתוך מתגובות הקהל:

דוגמה 1: ניגשה אלי נגה וסיפרה לי כך: "החורף האחרון בירושלים היה קר, ואני לא אוהבת לצאת בקור, אבל באחד הימים הייתי חייבת לצאת ולא הייתה לי אנרגיה לכך לכן בחרתי מוסיקה שאני אוהבת שמת דיסק והתחלתי לרקוד, אומנם אני לבד, היא מספרת אבל רקדתי עד שהגוף שלי קיבל כוח והמצב רוח שלי השתפר וכך יצאתי לקור הירושלמי במצב רוח טוב".

דוגמה 2: רחל שיתפה אותי שהיא בדרך כלל קמה בדיכאון ליום יום שלה ואמרה שתתחיל ממחר ממש עם ההתעוררות שלה לשים מוסיקה ולראות מה משתנה עבורה.

דוגמה 3: אביבה שיתפה, שהייתה בצעירותה מאוד מאוד חולה (היא חיה באמריקה באותם שנים) וכשמצבה היה מאוד קשה היא הגיע לבית חולים. הרופא אמר לאחות ללכת לקרוא לרוב כי תוך שעות היא (האישה שמספרת לי) לא תחייה. במקביל הורידו אותה לקומת המרתף שם היא מספרת הכל היה לבן, כאילו שזה המקום למות בבית החולים שהייתה. ואז היא ממשיכה, שכבתי לי שם ואמרתי לעצמי היום אני לא מתה ותוך כדאי זה התחלתי לשיר בלב, כי לא היה לי כוח לשיר בקול את השיר מעבר לקשת מתוך הקוסם מארץ עוף. הרגשתי שהחיות חוזרת אלי ואני מתמלאת בכוח חיים חדש המשכתי לשיר עוד ועוד עד שיכולתי להתיישב במיטה. ואז היא מחייכת כשסיפרה לי, הגיע הרב ונדהם ממראה עיניו, הוא חשב שיראה אישה גוססת ואולי מתה ולפניו ישבתי אני במצב הרבה יותר טוב. אני מבינה לגמרי את מה שאתה אומר על מוסיקה היא אמרה לי, בשבילי המוסיקה החזירה לי את החיים.

**4. הרצאה רביעית בנושא "איך זה שלא כל בני האדם שרים ומנגנים":** הרצאה זו באה להסביר את האופן בו אנחנו קולטים מוסיקה, ואת הבעייתיות שבה כנראה לימדו אותנו או נחשפנו לחוויה של הנגינה והשירה. תחילתה של ההרצאה בלהראות כמה המוסיקה מדברת בשפה יום יומית וכמה היא לקוחה מתוך החיים. בהמשך נחשפים המאזינים לסוגיה "כיצד המוסיקה הייתה בתחילתה רק מוסיקה שמיעתית, כלומר הלימוד הפשוט והטבעי היה לשיר וללמוד מתוך חווית ההקשבה וההשתתפות הן בנגינה והן בשירה". אני מראה כיצד שירים, נעימות ומנגינות עברו מדור לדור ומתרבות לתרבות דרך שירי העם הפשוטים והקליטים. אחר כך ישנה סקירה על האופן בו התפתחה שפת התווים וכיצד היא נלמדה. מובא בהרצאה ההיגיון בלימוד תווים והשוני המהותי שבא אנחנו מנגנים ושרים מתווים לעומת הפעולה מתוך עולם השמיעה. האופן השלישי שהוא בעצם הראשון לתפיסתנו את המוסיקה היא דרך הגוף וכאן מוצג כיצד לגוף יש תוכנות וחוכמה מוסיקאלית. ישנו דגש על ההבנה של המוסיקה בגוף (תחושה), בקריאת תווים, (ידיעה) ושמיעה (אבסטרקט). לסיום מוצגת בהרצאה שני סרטונים של מוסיקאים בעל שם עולמי

שמספרים על האופן בו למדו וכיצד רכשו את השכלתם המוסיקלית. המשותף לשניהם היה התהליך מהגוף והאוזן לתוך הלימוד היותר אינטלקטואלי.

### מתוך מתגובות הקהל:

דוגמה 1: ניגש אלי אבי ואמר לי "עכשיו הכל מובן לי -למה לא הצלחתי לנגן ולהבין את המוסיקה. לימדו אותי תווים לפני שבכלל הבנתי משהו ואני רציתי לנגן לא לקרוא תווים. אם הייתי מבין זאת כילד אולי הייתי מחפש מורה אחר שילמד אותי דרך השמיעה ולא מייד תווים". שמחתי על ההבחנה שלו והרגשתי שאכן הוא מבין את האופן השונה בו אנחנו תופסים ומבינים מוסיקה.

### תגובות נוספות ממגוון הרצאות

- ניגשה רמה ואמרה לי "אני בשנת אבל על בני שנפטר מסרטן בבלב... נתת לי שעה וחצי של נשימה, יכולתי פתאום לחזור לחיים שלי ללא השכול... תודה רבה"
- כתבה לי שלומית "...ההקשבה להרצאה הייתה חוויה אופורית לחלוטין! זו היתה חוויה מקרבת ומרוממת נפש, בהחלט השאירה בכולנו טעם של עוד!!!"

### 3.2 סדנאות בגיל השלישי

המעבר מהרצאות לסדנאות נבע מההבנה שיש צורך להוסיף היבט חוויתי נוסף לאלו של ההרצאות. הסדנאות נבנו על בסיס התפיסה של הזרם השלישי בו אנשים יכולים להיעזר במוסיקה באופן מלא יותר, חוויתי יותר ומרגש יותר. הסדנאות אינן במקום הרצאות אלא באות לאפשר למידה "אחרת" עבור אוכלוסיית הפנסיונרים בתחום המוסיקה.

המעבר מהרצאות לסדנה בגיל השלישי אינו פשוט. כאשר אדם נדרש לחוויה של הקשבה למרצה, שאינה מצריכה השתתפות אקטיבית, והמעורבות רגשית מאוד אינדיבידואלית זה היבט אחד של החוויה. בסדנה ישנו מעבר לשותפות מסוג אחר, לעשייה, לחיבור רגשי, להתנסות ושותפות פעילה. בנוסף, המעבר מהרצאה לסדנה דורשת נכונות לעבור תהליך שאינו תחום בפעילות חד פעמית, אלא במספר מפגשים שביניהם ישנו הצורך להמשיך את התהליך בבית ולאפשר לעצמך התנסות שפעמים רבות קשורה בלא נודע עבור המשתתף.

אחד הגילויים בתהליך מול אוכלוסיית הגיל השלישי אומר שחלק גדול מאוד יחשוש למעבר המחייב של סדנה ויעדיף להישאר בנוחות של הרצאה כמאזין. כפי שנכתב בחלק על ההרצאות, המוסיקה מעוררת המון תגובות רגשות ותחושות כאשר מדברים עליה אך המעבר לשדה של הסדנה מרגיש לא פעם כמאיים.

נקודת המוצא במעבר מהרצאה לסדנה או ההתחלה של סדנה צריכה להתבסס עם כמה עקרונות יסוד:

1. כל אדם מחליט לבד מה מידת שותפות והמעורבות שלו במפגשים.



2. ישנו צורך לעשייה משמעותית במהלך הזמן שבין מפגש למפגש.
  3. כל עדות חוויה ושותפות מצד המשתתפים מצריכה התייחסות ממני ומשאר משתתפי הסדנה.
  4. ישנה חשיבות לגודל הקבוצה (לא יותר מ-15 משתתפים).
  5. אנשים מבאים את המוסיקה מחייהם ואין למידה על מוסיקה כסגנון, צורה או כל היבט מוזיקולוגי אחר מלבד מה שנוצר בשיח בתוך הקבוצה, שם ניתן להרחיב ולאפשר שיחה גם על היבטים אלו.
- הסדנה בנויה מ-6 מפגשים:

**מפגש ראשון:** לימוד המשתתפים להשתמש בטלפון החכם לבנית תיקיות של קבצי YouTube לפי כותרות שונות. תחילה התנסות בלמצוא את השירים או היצירות לפי מילות מפתח מהיצירה, מהמלחין או מילות השיר. אחר כך למצוא מספר ביצועים לאותה יצירה, על מנת שיבחינו במגוון האפשרויות הניתנות. תרגיל נוסף למפגש זה, הוא למצוא יצירה או שיר שזמן רב לא שמענו אותו, שיר או יצירה שבעבר הכרנו/שמענו/אהבנו.

מפגש זה היינו טכני ברובו אך יש בו חשיבות להקניית ידע וביטחון בתפעול של הטלפון החכם (רק בהקשרי המוסיקה ורק באפליקציה של you tube)

בסיום המפגש אנחנו עוברים על הסילבוס של הסדנה, עושים תאום ציפיות ומאפשרם לכל משתתף לספר על המוסיקה בחייו (כולל אפשרות לשמוע מוסיקה במידת הרצון של המשתתף) שיעורי הבית לקראת מפגש שני היינו ליצור 5 רשימות שמע לפי תקופות חיים אותם הגדרתי בצורה הבאה: 1. ילדות בית הורי. 2. נערות. 3. אנשים צעירים. 4. בגרות. 5. כיום.

בנוסף המשתתפים מתבקשים לפחות פעם ביום להקשיב למוסיקה באופן שונה מההרגל שלנו וזאת ע"י עזירה של כל הפעילויות שאנחנו עושים, בחירת קטע מוסיקאלי והקשבה לו ללא עשייה פיזית נוספת.

**מפגש שני:** מפגש זה מתחיל בשיתוף על השבוע שעבר וכל אחד בוחר שיר/יצירה אותה הוא חיבר לרשימת ההשמעה בחלוקה לתקופות חיים. החשיבה של חיבור תקופות חיים לעולם המוסיקה מצריך למידה אישית וחיפוש מאתגר בו האדם מחבר את תקופות חייו לא דרך המסכמות של "גרות", עבדתי, נולדו לנו ילדים" אלא למלוש המוסיקאלי של חייו. מאוד ברור שהשפה הזו מצריכה זמן ותשומת לב.

לאחר השיתוף הקבוצה עוברת לנושא של המפגש והוא הביטוי הרגשי שיש לנו במוסיקה והיכולת ליצור שינוי והתמרה במצב רוחנו ע"י המוסיקה. תחילה הקבוצה שומעת כמה דוגמאות של מוסיקה אינסטרומנטלית והם מתבקשים לכתוב מילים המביעות רגש. זהו שלב ראשון שבו מתרגמים את המוסיקה מיפה או לא יפה, מרגשת או סתמית, לשפה יותר קונקרטי שבה ניתנת למשתתפים הזדמנות לתרגם רגשות למילים. הבחירה בהתחלה במוסיקה אינסטרומנטלית ולא בשיר נובעת מרצון לתת לצלילים, למקצבים ולגוונים להוות את מרכז עולם הרגש והדמיון עבור המשתתפים. בהמשך

מתבקש כל משתתף לכתוב 2-4 מילות רגש שהוא מתחבר אליהם. כל משתתף נותן את הדף עם המילים לאחד המשתתפים האחרים וכל אחד מוצא שיר/יצירה מוסיקאלית שמתחברת למילים שקיבל מחברו. ע"י כך ניתן לראות כיון הפוך, בו אנחנו יכולים לחבר את המוסיקה למילים של רגש ולא כפי שבדרך כלל נעשה מהמוסיקה למילות הרגש. לאחר שהתנסו בתהליך זה, נכתוב על הלוח 3-4 מילים כגון **דאגה, עצבות, חשש, ספק**. המשתתפים מתבקשים למצוא מוסיקה שהיא ההפך ממה שמביעות המילים. מה שמאוד בולט בשלב זה של המפגש זה הקלות והתגובה המהירה לחיבור בין מילים למוסיקה. ברגע שהחיבור נעשה דרך משחק ישנה האפשרות לזרום באופן טבעי עם העשייה המוסיקאלית החדשה. בסיום המפגש ניתנות משימות למפגש הבא:

1. ליצור רשימת השמעה מחולקת לפי מילות רגש שכל משתתף יבחר לעצמו.
2. כל משתתף מתבקש לבחור למפגש הבא שלושה קטעי מוסיקה. הראשון - שיר שאני רוצה לשיר. השני - שיר שאני רוצה לתופף, והשלישי - שיר שאשמח לנוע לצליליו.

**מפגש שלישי:** מפגש זה מהווה פתח ראשון לפעילות של הגוף עם המוסיקה, ומאפשר למשתתפים ליצור לעצמם חוויה של "לקחת חלק פעיל" תוך כדי האזנה. מתחילים מהדבר הטבעי והבסיסי והוא הקשת פעמה למוסיקה שבחרו לתופף. תהליך זה פותח את המפגש מכיוון שהוא הכי פחות חושפני והאפשרות של המשתתף להרגיש שהוא טועה, קטנה מאוד. הקבוצה מתנסה בכמה שירים אותם הביאו המשתתפים. ישנו דגש גדול על החשיבות בבחירת שירים אהובים מצד אחד, ונוחים להקשה מאידך. על תחושת הפעמה, הקבוצה מתבקשת להתחיל לתופף בשתי ידיים ככול שהם רוצים ומרגישים נעים. ניתנת הנחייה ע"י החוקר לחפש את הפשטות, לאפשר לידיים ללמוד את הפעמה ואת המקצב מתוך ההקשבה ולא מתוך ההחלטה של תיפוף.

כל המשתתפים בחלק הזה דברו על החוויה הטובה והמשמעותית של מעורבות דרך התיפוף, ועל תחושת "היחד" שלהם עם המבצע של קטע המוסיקה אותו בחרו. חוויה זו מהווה אבן מאוד משמעותית בביטחון של המשתתפים להיות חלק, לאפשר לגוף להיענות לפעמה ולקצב ולקחת חלק פעיל, ללא שפיטה וללא ביקורת. בהמשך, הקבוצה עברה לשמוע מוסיקה שהמשתתפים בחרו כמוסיקה שהיו שמחים לנוע אתה. נושא המחול, התנועה והריקוד מאוד מורכב בשביל חלקים גדולים באוכלוסייה ובעיקר בגיל השלישי, פעמים רבות בגלל בישנות וביקורת עצמית, ופעמים אחרות עקב מגבלות פיזיות, לכן מתאפשר בשלב ראשון לתת לידיים לנוע, תחילה במשחק המראות אותו פיתחה ורוניקה כהן ובו מראים בתנועה את מבנה היצירה ואת מהותה. המשתתפים עושים את התנועות יחד עם המנחה ויש בכך "לשבור את הקרח" ולאפשר לגוף להגיב למוסיקה. בשלב השני כל אחד מסובב את הכיסא לכיוון כל שהוא בחלל החדר. בחדר נשמעת המוסיקה של המשתתפים. כל אחד בדרכו ובמידת הפתיחות והתחושה שלו מניע את הידיים, פלג גוף עליון ראש כתפיים וחלק אפילו את הרגלים. התגובות חזרו על עצמם כפי שהיה

בתרגיל ההקשה, כלומר תחושת ההתחברות והשותפות עם המוסיקה. החוויה שהמוסיקה מאפשרת לגוף אצל חלק מהאוכלוסייה היא בגדר אויר לנשימה ולהתנסות כמעט חדשה.

בסיום המפגש כל משתתף מתבקש להביא מוסיקה לאחד או יותר מהקטגוריות הבאות

1. לבחור אירוע או דמות תנכית ולחבר אליה מוסיקה.
2. לבחור אישיות היסטורית מכל מקום ומכל זמן ולחבר אליה מוסיקה.
3. לבחור שיר מתוך סרט מצויר או מחזמר ולספר מדוע נבחר שיר זה.
4. לבחור מוסיקה אינסטרומנטלית ולכתוב עליה טקסט חופשי ואסוציאטיבי.

**מפגש רביעי:** מפגש זה עוסק באפשרות שיש למוסיקה לפתח את הדמיון ולתת מענה לחלומות ולאגדות לקום לתחייה. מפגש זה מכונה "מה שמע משה רבנו כשירד מהר סיני עם לוחות הברית?" הרעיון של הכנסת מוסיקה לתוך אירוע או דמות, שאין לה כול הקשר מוסיקאלי, או לאירוע בו אנחנו באופן אסוציאטיבי יכולים ליצור לו הקשר של צלילים. כל זה הוא כלי לפיתוח טווח הדמיון, החשיבה החופשית, להבין כיצד ניתן דרך המוסיקה לבטא אירועי חיים, אנשים והתרחשויות. למשתתפים היה לא פשוט לעשות את המשימות שניתנו, האפשרות לדמיין דרך השירים, המנגינות והצלילים, אינו שגור דיו ולכן רוב המשתתפים הביאו מוסיקה מסרטים מצוירים וחלקם בחרו לכתוב משהו משל עצמם על רקע של המוסיקה. החוקר עשה את המפגש הזה בו מתבקשים משתתפים לבחור שיר לאירוע היסטורי או לדמות כל שהיא בסדנה אחרת למורים ברשת מיתרים. סדנה זו הוכוונה לפורים ולמגילת אסתר ובה נתבקשו המשתתפים לבחור סיטואציה, בה השתתפה אסתר המלכה ולבחור מוסיקה לאותה סיטואציה. המשתתפים בסדנה זו שיתפו פעולה והביאו מכוון רחב של דוגמאות. ייתכן שהקושי במפגש זה נבע מהגיל המבוגר של המשתתפים או אולי מכך שמפגש זה היה צריך להתקיים מאוחר יותר בסדר המפגשים.

לקראת המפגש הבא התבקשו המשתתפים לבחור שיר או יצירה מוסיקאלית ולהתחקות אחריה: יוצרים, מבצעים, תקופה, ביצועים אחרים ועוד ככול שיוכלו.

**מפגש חמישי:** מפגש זה נקרא **חקר שיר** ומטרתו לאפשר וללמד את המשתתפים כיצד ניתן לפתוח אופקים ולעורר סקרנות כאשר אנחנו מקשיבים למוסיקה. רוב האוכלוסייה הוותיקה, עקב הרגלים, מסתפקת ביצירה עצמה. אנשים לא מאפשרים לעצמם להקשיב לעוד ביצועים, לעוד עיבודים מוזיקאליים. החשש מהטכנולוגיה פעמים רבות מהווה מחסום, ולכן מפגש זה מהווה "פתיחת דלת" עבורם להתנסות פשוטה קלה ומעוררת סקרנות. המפגש אפשר לאלו שהתנסו במשימה זו חוויה של עושר ושמחה. הם גילו מחוזות של ביצועים שונים ומידע נוסף על המוסיקה אותה "חקרו". כמחצית מהמשתתפים לא עשו את המשימה.

לקראת מפגש שישי ואחרון התבקשו המשתתפים להביא מוסיקה שמהווה תעודת זהות שלהם אישית, משפחתית, ישראלית ויהודית. בנוסף בקשתי מכל אחד לחשוב על שיר במתנה אותו ירצה לשלוח למי מיקיריו.

**מפגש שישי ואחרון:** מפגש זה הינו תמצית של יום שלם של סדנה הנמשכת כ-5 שעות ונקראת מעגלי זהות/מי אני בשיר. בסדנה הפעם התנסו המשתתפים באפשרות לנסות להגדיר את עצמם דרך מוסיקה. הזהות שלנו מקיפה מעגלי חיים רבים. אנחנו מגדירים את עצמנו לא פעם לפי המוצא העדתי, מקום מגורים או תפקידנו המקצועיים. אנשים אוהבים להזדהות דרך השכלתם, שרותם הצבאי או יחוס משפחתם. המחשבה ליצור לעצמי תעודת זהות מוסיקאלית מאפשרת הסתכלות חדשה ורעננה על עצמנו. בסדנה הצלחנו לקיים שני סבבים. הראשון כל אחד בחר איזה מהקטגוריות של תעודות הזהות והשני שיר במתנה. רוב המשתתפים (5 מתוך 7) בחרו תעודת זהות ישראלית והביאו שיר שעבורם משקף את עצמם בתעודת הזהות. השניים האחרים הביאו תעודות זהות אישיות. ערכנו סיכום של המפגש והסדנה. כל המשתתפים התבקשו לשלוח בכמה מילים את הסיכום שלהם.

### **מתוך מה שנשלח בסיום הסדנה**

"רציתי להודות לך על הסדנא למוזיקה שבהזדרכתך. היא הייתה שונה מכל שעור מוזיקה שהכרתי עד כה. הכנסת בכל קטע מוזיקאלי צבע, תכנים ופרשנות שעזרו לי להביט על כל קטע מנקודות מבט שונות ולהפוך אותו למשמעותי יותר. היה מאוד מעניין ומאתגר".

"...בסיום הסדנה אני רוצה להודות לך על האנושיות שבך: מתן הכבוד לכל דובר, היחס האישי והחם לכל אדם. כל אלה תרמו לאווירה המעצימה של הסדנה. הרגשתי מחדש שיש למוסיקה כח לשמח אותי ולהעשיר את חיי. כעובדת סוציאלית אני מעריכה שבזכות אישיותך המיוחדת יש בכוחך לתרום רבות לסוגי אוכלוסיות מגוונות".

"....החיבור מחדש שלי למוסיקה קרה בסדנה ובסדרת ההרצאות באופן חזק ומפתיע. השילוב בין התובנה שלמוסיקה יש עוצמה מרגשת שחבל להחמיץ, לבין היכרות עם שלל האפשרויות להאזנה איכותית שהטכנולוגיה מנגישה לנו, גרמו לי להאזין זמנים הולכים וגוברים לכל פיסת צליל שכבר היה צרוב בי מזמנים אחרים, בהנאה מתעצמת. מפתיע שאפשר ליצור שינוי משמעותי כזה בפרק זה של חיי".

**רפלקציה של החוקר לסדנה:** סדנה זו התקיימה (נכון לכתיבת המחקר) פעם אחת בלבד ובהחלט נדרשים עוד ועוד סדנאות על מנת לקבל תמונה גדולה ומקיפה יותר בכל הקשור להשפעתה ומקומה בחיים של באי הסדנה. במהלך סיום כתיבת התזה, פתח החוקר יחד עם שותפים, בית ספר למוסיקה למבוגרים הנקרא מי ל סול, ובו הרחבה והעמקה של הקורס הנ"ל, יחד עם הוספה משמעותית של למידה והתנסות בלימוד קצב, שירה, נגינה ותנועה.

אנשים בגיל השלישי נמצאים פעמים רבות בשלב של סגירות, לעיתים בדידות, והביטוי הרגשי אינו חלק מהיום יום עבורם. כניסת המוסיקה לשיח שמתקיים בסדנה, מאפשרת בעדינות וללא כפייה להתחבר לעולמות של עבר. אנשים, מקומות ואירועים מחייהם עולים ומאפשרים להם לספר, להרגיש ולהחיות אותם. הסדנה הראתה שבחירת המוסיקה לתקופות חיים שונות אינה פשוטה בכלל עבור המשתתפים. חלק גדול מהרגלי האזנה שלהם מהווה מכשול לחפש ולמצוא מוסיקה מהעבר. להבדיל, ובאופן שהפתיע את החוקר, השיח על רגשות ותחושות שעולות מתוך המוסיקה שהביאו, היה קולח וכל משתתפי הסדנה, מלבד אחת, הרגישו בנוח לשתף ולבטא את עצמם בעקבות מה ששמעו. אין לי ספק שהאתגר הטכנולוגי של חיפוש שירים ויצירת, ובניית רשימת האזנה מהווה, מצד אחד, ענין גדול עבור חלק מהמשתתפים ולאחרים זה מהווה מחסום עד כדי כך שיעשו את רשימת ההשמעה, בכתב יד במחברת.

נקודה נוספת חשובה שעלתה לאורך הסדנה, היו הרצון של המשתתפים לשמוע עוד ועוד הסברים על המוסיקה ובעצם להפוך את הסדנה למעין שיעור בו המנחה הופך למרצה, ומעביר אינפורמציה. זאת בניגוד למהות הסדנה בה הרוב בנוי על השתתפות פעילה של האנשים. החוקר רואה כמה אפשרויות לפיתוח וקידום סדנאות אלו ובהם מפגשים של אחד על אחד עם בני נוער וסטודנטים הבאים לבתי הפנסיונרים ועוזרים להם לדלג על המכשול הטכנולוגי ולבנות אתם פס קול של חיים ( הוגשה תוכנית ברוח זו למשרד לשוויון חברתי).

לסכום, סדנאות בהם יהיו משתתפים שאינם חוששים מהשימוש בטלפון החכם וברצון לחוות את המוסיקה ממקום חדש, יש פוטנציאל רב לשנות ולעורר את איכות חייהם של האזרחים הוותיקים.

### 3.3 מדריכי נוער

הנוער כיום מאזין למוסיקה בכל זמן פנוי דרך אפליקציות ייעודיות. ילדים מגיל צעיר שומעים מוסיקה ומעבירים זה לזה כל שיר שיוצא ומהווה חלק מעולמם. לכול דור ישנם האומנים, היוצרים והסגנונות המוזיקאליים שמאפיינם אותו (לפעמים גם בתוך זמן של עשור בלבד). הורים רבים מתקשים לשמוע את המוסיקה של הצעירים ולא פעם גם הפוך. ניתן לומר שפני הדור כפני המוסיקה שהוא שומע, לפחות ברובד העליון של הרשתות החברתיות וההיבט של מסיבות ריקודים ובילויים משותפים. יחד עם זאת כל הילדים גדלו בסביבה המוסיקאלית של הוריהם, מקום מגוריהם והמוסיקה שהתנגנה נקלטה אצלם ביודעין

ושלא ביודעין. ילדים רבים, צעירים ובני נוער מתקשים פעמים רבות לבטא את עצמם דרך מילים ופעמים רבות הם יכולים לבטא את עצמם דרך עולם השירים והצלילים שהם שומעים.

הסדנאות של מדריכי נוער באות לאפשר למדריכים כלי קל פשוט ויישומי לתקשר עם בני הנוער והילדים. להסביר ולהבין זה את זה. לא דרך דעות ששמעו ממבוגרים אלא באופן חדש ורענן בו המוסיקה מספרת על התחושות, הרגשות, הקשיים והחלומות שלהם. הפתיחה של עולם המוסיקה לכלל שיחה שדרכה אנחנו שואלים מבינים ומעבירים מסר מאפשר למדריכי הנוער "לדלג" לתוך עולמם של הילדים והנוער ולתקשר אתם בשדה הטבעי והנוח עבורם. רוב מדריכי הנוער הבוגרים יותר בכמה שנים ועולם האזנה שלהם שונה מעולמם של הילדים והנוער, בנוסף הנגישות הפשוטה מאפשרת גם למדריכים וגם לנוער להגיע ולהשמיע ברגע אחד שירים ומנגינות שבכוחם לעורר את השיחה, הדיון, או כל היבט רגשי אחר בו אנחנו נמצאים.

**סדנה מדריכי נוער - "לשוחח מוסיקה":** הסדנה למדריכי נוער בנויה כיחידה אחת של חמש שעות בהם אנחנו לומדים, מקשיבים וחווים את המוסיקה בהיבט של כלי תקשורת מול ילדים ונוער.

הסדנאות בנויות למספר אנשים מוגבל וההמלצה היא כ-15 משתתפים. במידה וישנם יותר משתתפים ניתן, בחלק מהתהליכים, לחלק את הקבוצה לשנים, עם מנחה נוסף, ליד המנחה הראשי.

**תיאור מהלך סדנה:** חלקה הראשון של הסדנה מורכב מהתנסות אישית. על המשתתפים לבחור שיר, מנגינה או כל מוסיקה אחרת שיש לה קשר לתקופה, אירוע, או אדם בחייו של המשתתף. אנחנו מקשיבים קודם למוסיקה שבחר המשתתף ורק אחר כך ישנו שיתוף מילולי בו הוא מספר על הקשר של המוסיקה לחייו.

סבב זה היה מרגש מאוד ומייד נוצרה החוויה המרכזית של הזרם השלישי והוא, שותפות של האנשים בסיפור חייהם, כאשר המוסיקה מממשת את יעודה ויוצרת אווירה והקשבה בין משתתפי הסדנה. התובנה כמה המוסיקה חזקה וכיצד היא יוצרת אינטימיות בין כל משתתפי הסדנה עלתה מיד בין כל המשתתפים. השילוב של המשולש "מוסיקה, בני אדם, חיים" מתממש והשפה החדשה שנוצרת בתוך באי הסדנה היא מאוד ברורה. לאחר הסבב הראשון שמענו קטע מוסיקלי מוכר כאשר אני מבקש מכל משתתף להתחיל את המשפט שבו הוא מתייחס למוסיקה ששמענו באחת המילים הבאות :

**הרגשתי.....דמיינתי....נזכרתי.....חשבתי.....חשתי.....יש לי סיפור על השיר הזה... חלק זה יוצר**

גירוי ראשוני לאפשרות של שיחה בעקבות האזנה, מרווח האפשרויות של בניית המשפטים מאפשר לכל משתתף להתחבר ולבטא את עצמו, כך שנוכל לראות, להתנסות ולחוות את השיחה שנוצרת כאשר אנחנו שומעים מוסיקה.

חשוב לציין שבחירת השיר או היצירה המוסיקאלית צריכה להיבחר על ידי המנחה בהבנה שהיא מתחברת לגיל המשתתפים, להקשר של הסדנה וכמובן לנסות ולכוון שרוב או כל משתתפי הסדנה יכירו את הקטע המנוגן. אין חשיבות כלל לכמה המאזינים אוהבים את מה שנבחר, נהפוך הוא, טוב שיהיו כאלו שהמוסיקה

תעורר בהם אסוציאציות שליליות או פשוט חוסר חיבור למוסיקה שנבחרה. מגוון זה מראה את מגוון האפשרויות, שיכולות להתעורר אצל הילדים והנוער.

בפעילות הבאה בחלק זה של הסדנה מתבקשים המשתתפים להתחלק לשתי קבוצות ובכל קבוצה לכתוב 10-15 מילים של רגשות. יש לומר שאין צורך לדקדק אם אלו באמת מילים של רגשות או מילים נלוות, החשוב הוא, שעל הלוח יהיו בין 20 ל-30 מילים שונות מעבר לשמח עצוב וכו'.

לאחר שבחרו את המילים ונכתבו על הלוח (טור המילים של קבוצה א' ואת טור המילים של קבוצה ב') מתבקשת כל קבוצה לבחור 2-3 שירים בהם יש ביטוי לרגשות של המילים מהקבוצה השנייה (קבוצה א' בוחרת שירים למילים של קבוצה ב' ולהיפך).

תהליך זה מראה את יכולתה של המוסיקה להכיל מגוון רחב של רגשות וביטויים של רגשות. לפני שאנחנו שומעים את השיר שנבחר (כל שיר בתורו), מתבקשים המשתתפים מכל קבוצה לומר איזה רגשות לדעתם יש בשירים שנבחרו. חשוב להראות את מגוון המילים שנבחרו ורק אחר כך להשמיע את המוסיקה. זאת על מנת שתיווצר התנסות כיצד המוסיקה מתחילה מהמילים ועוברת לצלילים. הפעילות האחרונה של חלק זה בסדנה מאפשר למשתתפים לשמוע ולהבין מה מספרת המוסיקה והמילים של השירים, כאשר ילד או נער מביא את המוסיקה לתוך השיחה שלהם (בין אם זה בקבוצה או בפרטני). משתתפי הסדנה מאזינים לשתי יצירות: הראשונה יצירה אינסטרומנטלית ללא מילים והשנייה שיר. נשאלת השאלה, למשתתפי הסדנה, מי הוא האיש שבחר להביא את השיר הזה כביטוי לרגשותיו ותחושותיו? יש להדגיש שהמשתתפים, מדריכי הנוער אינם מטפלים במוסיקה, אינם פסיכולוגים ואין להם שום הכשרה מקצועית לטיפול כל שהוא. יחד עם זאת הזרם השלישי רואה בשיח המוסיקאלי, הזדמנות לבטא את רגשותנו ולנסות להעביר מסר שאינו מילולי בלבד. ישנה אפשרות להבין דרך המוסיקה את תחושותיו של אדם זה או אחר וחלק מתפקידיו של מדריך המוגנות הוא, להגיע לנער שאתו הוא משוחח ולהבין על קשיו, אתגריו וחלומותיו. היצירה הראשונה ששמענו הייתה הוולס השני של שוסטקוביץ', יצירה נפלאה קומוניקטיבית גם למי שאינו מכיר אותה. מי הוא האדם שבחר להביא יצירה זו כזהות לעצמו ולמצב רוחו. התשובות של המשתתפים מאוד ברורות ומאוד הולכות לכיוון של "עף על עצמו" "רוקד את החיים" "נמצא בזרימה" "שמח חלקו" ועוד ועוד. ביטויים של אושר, זרימה ושמחה. לאחר מכן שמענו את השיר ששרה ריטה "רגע פרטי" (ואני רק רציתי לשיר...) שכתב אהוד מנור והלחין רמי קליינשטיין. ברור שמשתתפי הסדנה התייחסו הפעם יותר למילים, אך אצל רובנו בסופו של דבר נשאר משפט או חלקי משפטים בזיכרון המילולי (במקרה הזה כמובן "ואני רק רציתי לשיר") וחלק גדול יותר קשור לרגש שבו מולחן השיר, גם פה התגובות כולן הולכות לכיוון די ברור, חלום שעדיין לא התגשם, מועקה של אדם שלא מבטא את עצמו וגם ביטוי לאי מימוש עצמי. התנסות זו סגרה את החלק הראשון של הסדנה ואפשרה למשתתפים לשמוע ולהבין הרבה ביטויים של עצמנו דרך מה שנבחר להשמיע בהקשרי חיים שונים. חלקה השני של הסדנה מביא שלושה כלים, שפיתחתי על מנת שכל אחד ממדריכי הנוער יוכל להיעזר ולהבין טוב יותר את השפה של מוסיקה בחיים, מול ילדים ונוער, אותם הם פוגשים.

הכלי הראשון נקרא "מוסיקה ככלי לביטוי": היכולת שלנו לבטא, לספר ולהסביר את עצמנו דרך מוסיקה.

כלי זה מאפשר למדריך להקשיב ולשאול את הנער/ה שלפניו כיצד אנשים, תקופות בחיים ומערכות יחסים יכולים לבוא לידי ביטוי במוסיקה. כיצד אני יכול באופן אינטואיטיבי לשייך התרחשויות בחיי, ליצירה מוסיקאלית.

הכלי השני נקרא "מוסיקה מספרת סיפור": היכולת שלנו להקשיב ולהבין דרך המוסיקה.

כלי שמאפשר למדריך לשמוע דרך השיר, שמביא אתו הנער/ה, את מצבו ומקומו. מתאפשר למדריכים להבין את מה שמתקף מהשיר, למשל משפט או מילת מפתח בשיר שמאוד בולט לנער שהביא. דוגמה אחרת, מה אופיו של הלחן האם יש משהו במוסיקה שמאפשר לי להבין את הלך הרוח של השיר ודרכו את הנער. מכיוון אחר מתאפשר למדריך לשאול את עצמו שאלות כגון אם אני הייתי מלחין קטע זה למי הייתי כותב אותו או באיזה מצב רוח הייתי כותב אותו? כך נפתחת אפשרות למדריך להבין מתוך השיר מה מצבו או הלך רוחו של החניך שלו.

הכלי השלישי נקרא "מעגלי זהות/מי אני בשיר"

כלי זה יכול לשמש גם כסדנה בפני עצמה לילדים ובני נוער. נקודת המוצא לכלי זה הוא שאנחנו יכולים להגדיר את עצמנו דרך שירים במעגלי זהות שונים. מתחילים מהאישי, כלומר מי אני בשיר? מה השיר שיכול להיות תעודת הזהות עבורי, וממשיך לשיר שמאפיין את משפחתי, את הקהילה, העדה שבא אני חי, עולה להיבט הישראלי ובגדול להיבט היהודי. לכל מעגל ניתן למצוא מוסיקה שמאפיינת בעיני המשתתף את מעגל החיים.

הסדנה מסתיימת בסבב של מה לקחתי ומה לדעתי מאפשר השיח דרך המוסיקה. להלן תמצית התגובות כפי שכתבתי עם סיום הסדנה. (הכל בלשון זכר אך היו נשים בסדנה)

ש' אמר: לקחתי כלי מדהים, חיבור של ריפוי וטיפול.

נ' אמר: הצלחתי להבין מה מוסיקה מאפשרת.

ח' אמר: זה פעם ראשונה שכל כך הרבה קיבלתי ועיכלתי, זו לא רק תיאוריה...

י' אמר: היה מדהים, בשבילי מוסיקה זה החיים.

א' אמר: אף פעם לא חשבתי על מוסיקה בפן הזה, זה נפלא גם לבתי ספר יסודיים גם למפגש של אחד על אחד וגם לתיכון.

ד' אמר: גרמת לנו להסיר מסכות, לא היו דעות, לא מחיצות, המוסיקה אפשרה לדבר לא בצורה מגדרית.

מ' אמר: עד היום חשבתי שרק שפת הסימנים היא שפה בינלאומית, עכשיו אני מבין שגם מוסיקה.



י' אמר: למדנו להכיר אחד את השני.

-מתוך מה שנשלח ונכתב בעקבות הסדנה ע"י ט':

ט' כתבה לי רשמים מסדנת **"מוזיקה בחיים"** מוזיקה ככלי בעבודת מדריכי מוגנות במסגרות החינוך:

...לא תיארתי לעצמי שיהיה כל כך מרגש ועמוק, כי בכל זאת אנחנו קבוצה (מעולה אין ספק) אך לא כולם מכירים את כולם באותה רמה... עם זאת ברגע אחד, עם התו הראשון בחדר, הרגשתי איך המחיצות נופלות ואני בעצמי (כאחת שלא קל לה להיפתח ולשתף) הייתי חשופה מול כולם עם דמעות בעיניים, כי המנגינה שהתנגנה אצלי בלב הייתה געגוע אחד עצום לאמי שנפטרה לפני כשנתיים. ועם המשימה הראשונה (לבחור שיר /מנגינה שמזכירה לנו תקופה או אדם כלשהו), הסכר נפרץ.....

המשימה מיד חיברה בין כולנו מהמקום העמוק ביותר ועדיין הרגשתי את שכבת ההגנה הזו שבעצם "שואלים על השיר- לא על חיי הפרטיים" ועם זאת ישבתי שם, אני, צמאה שישאלו אותי על החיבור שלי לשיר, על הזיכרונות שצפים, על הרגשות שעולים בי ומה המנגינה משנה בי.

באיזו עוצמה ורגישות נגעת בעולמות שצצו לצד המנגינות, מדהים. הצלחת להסביר ולהדגים איך להשתמש במוזיקה ככלי טיפולי בעבודה מול התלמידים שלנו באמצעות שאילת שאלות בצורה נכונה, שיכולות "לגעת-לא לגעת" בעולמם של תלמידינו. בקשיים, במאווים, בתקוות שלהם ועוד...

בעבודה שלנו כמדריכי מוגנות אני רואה חשיבות רבה לכלי זה שמהווה עוד אמצעי להכרת התלמיד והעמקת היכרות בהמשך התהליך הפרטני.

הסדנה היא דוגמא לכך "שאפשר לנסות ולהישאר בחיים" שלא צריך להיות איזה "מוזיקאי" גדול כדי להרגיש שמותר לי לעסוק בכלי הזה.

הסדנא בשלביה השונים, המחישה לי ממש איך החשש מחוסר ידע בתחום או במוזיקה העכשווית שתלמידינו אוהבים לשמוע, הולך וקטן עד לתובנה שהתגבשה אצלי בסוף הסדנא והיא: שבכלי זה משתמשים רק כשזה מתבקש באופן טבעי. אי אפשר לכפות נושא לשיחה עם תלמיד בעזרת הכלי. זה בוודאי לא יעבוד.....

כשאני חושבת על זה לעומק, קרה לי לא פעם שבשיחות, לעיתים כן, גם עם תלמיד שהיה מעין "חלון פתוח" למשהו גדול יותר ממילים... ובנקודה זו כלי מעין זה יכול לחלל פלאים."

כעבור כמה שבועות מתוך הודעת ווטסאפ לרכז התוכנית שהעביר אלי:

"... היום קרה דבר מופלא באחת הפגישות... עם א'! חייבת לשתף אותך..... התחלנו ב "מה נשמע" וכו... התקשקשנו שיחה זורמת, הוא ממש משתף, עדיין בסטרס אבל הרבה פחות מ-בעבר... ודיברנו על כיוון / מטרה בחיים וכו.. ונזכרתי בשיר איזון של "חנן בן א ריי" וידעתי שצלמתי את מילות השיר לפני כמה חודשים במטרה לפתוח את זה מתישהו בפרטני אבל לא הגעתי לזה..."

(איך טל בן אור אמר אז : "רק אם זה בא בטבעי ... ") אז שלפתי את הדפים , שיתפתי אותו שזה שיר שאני מאד מתחברת אליו בגלל המסרים ... והקשבנו לשיר ( הוא לא הכיר) בסיום, שאלתי אותו מה הוא חושב על השיר?, אמר שיפה ( העיניים עדיין היו על הטקסט) העזתי ושאלתי אותו אם יש שורה או כמה מילים שהוא התחבר אליה/ הן ? והוא מיד רצה לשתף... הוא דיבר עם זיק בעיניים שלא ראיתי לפני .. זה היה עוצמתי . א' שם את האצבע על השורה " מחידלון לעשייה" ... וואוו. לרגע לא היה לי אומץ לשאול ובמזל הוא המשיך "אני ממש מרגיש שעכשיו אני עושה עם החיים שלי משהו. לפני פשוט לא הייתי עושה כלום. לא היה לי כל לכלום ועכשיו אני מרגיש שאני בעשייה." זה חזק! ומדהים! ואני כל כך שמחה לשמוע אותו אומר את זה ולא בא לי להשאיר את זה רק אצלי... אז משתפת אותך... וזה מצמרר אותי כי אני בספק אם הוא מבין עד כמה הוא היה מנותק ואבוד כאשר רק התחלנו..."

**רפלקציה של החוקר לסדנא:** סדנה זו התקיימה רק פעם אחת עד לכתיבת עבודה זו, לכן כל המסכנות צריכות להילקח בחשבון תחת מידע זה. הסדנה הייתה הצלחה מעל ומעבר למצופה, מהרגע הראשון בו התבקשו המדריכים להביא את המוסיקה מחייהם קרה "קסם" ונוצרה אווירה ואיכות שיחה מעל ומעבר למה שהיה מצופה. הרכב האנשים היה מאוד מגוון ונוצרה הזדמנות לראות כיצד המוסיקה מחברת, מאפשרת ומקדמת שיח ממקום של כנות. התבהר שכל אחד מהמשתתפים, ללא יוצא מהכלל, מוצא את עצמו מספר, מבטא, שואל ומתעניין בהיבט החדש שאפשרה הסדנה. החוקר אינו יודע מספיק, האם כל אחד מהמשתתפים ניסה להשתמש בכלים שניתנו, עם הילדים ובני הנוער, (מלבד העדות של ט') לשם כך יש להוסיף סדנאות וללוות את מדריכי הנוער בהמשך עבודתם השגרתית.

הסדנה אפשרה להרבה ספקות שהיו לרכז התוכנית ולמנהל התוכנית להעלם ולראות כמה רלוונטית תוכנית זו עבור הצוות שלו. דבר זה בא לידי ביטוי כאשר שלח לי הרכז מצגת המסכמת את הסדנה, אותה ישלח למדריכים שלו.

בסדנה התאפשר לראות שהפשטות של השיח המתקיים עם המוסיקה מאפשרת לכל המשתתפים לחוות את הכלי שגלמד עבורם ולנסות להשתמש בכלי זה. החוויה האישית של כל אחד מהמשתתפים הייתה מאוד גדולה ויצרה עבורם יום משמעותי פורה ומספק.

### **3.3.1. סדנה של 5 מפגשים עם נערות ממוצא אתיופי**

הסדנה התקיימה כחלק ממועדון שבו נמצאות קבוצה של 9 נערות אתיופיות, הזקוקות לעזרה בשיעורי בית, כאשר המטרה המוצהרת של המועדון זה לאפשר לבנות לסיים בגרות מלאה בציונים טובים. כחלק מתוכנית העשרה של הקבוצה ישנם סבבים של חמישה מפגשים, כל פעם בנושא ובתחום אחר. הבנות סיימו בשנת 2019 את כיתות ח' ו ט'. המפגשים אינם בחירה עבור הבנות והוא מהווה חלק משגרת העשייה שלהן במועדון. לקבוצה יש מלווה (שאינה ממוצא אתיופי) המכונה א'. נפגשתי עם א', עם רכזת הפרויקט ועם יו"ר העמותה על מנת לתאם צפיות ולנסות להסביר על התהליך שאעשה. המפגשים לוו בכתיבת יומן שחלקו יובא כאן. בנוסף התבקשה א' לשלוח משובים של הבנות בשיחות מולה ואת ההבחנות שלה מהמפגשים.

**לקראת המפגש הראשון** התבקשו כל אחת מהבנות לבחור שיר שמהווה עבורם תעודת זהות. שיר שיש בו משהו מעצמם. האפשרות הזו לתת לנערות (או לכל אוכלוסיית משתתפים אחרת) לבוא עם שיר שמהווה לו תעודת זהות יוצר כמה דברים חשובים למפגש הראשון:

1. יוצר סקרנות של המשתתפים לגבי התהליך שנעבור בסדנה.

2. יוצר שאלה פנימית עבור עצמי, מה השיר שלי.

3. מאפשר בסדנה, מהרגע הראשון, להעביר את המסר שכל החומרים המוזיקאליים הם שלהם, באחריותם, ואין לימוד תיאורטי של מוסיקה שאינה חלק מחייה.

**מפגש ראשון:** בסבב הראשון התבקשו כל משתתפת להציג את שמם ולומר מה מוסיקה עבורה ומתי יוצא לה להקשיב למוסיקה.

המכנה המשותף לכולן כלל כמה דברים. ראשית כולן אוהבות מוסיקה ומקשיבות למוסיקה באופן קבוע. שנית רובן של הבנות שומעות מוסיקה לבד (לרוב עם אוזניות) ושלישית רובן שומעות מוסיקה על מנת ליצור אנרגיה גבוהה לעצמן או להבדיל להרגיע את עצמן.

כחלק מיצירת האווירה הטובה והסקרנות במפגשים, ניתן למשתתפות לנחש איזה נערה בחרה איזה שיר. לאורך כל המפגש הנערות (לפחות אחת) ידעה מייד מי בחרה את השיר, מה שיכול להעיד כמה המוסיקה שנבחרת ע"י המשתתפים משקפת את האדם שבחר אותה.

השירים ככלל התחלקו לשירים של אמונה, שירים בלועזית שהמילים אינן רלוונטיות בכלל מבחינת הנערות אלא רק המוסיקה ושני שירים שנבחרו באופן מובהק עקב הטקסט שלהם.

לאחר שיר או שנים הורגש שישנה מבוכה בשקט שנוצר בזמן האזנה וזה גרר לא מעט צחוקים....

שוחחנו על כך שהאזנה למוסיקה היא בעיקרה אינטימית כיום, והמבוכה טבעית וברורה, אך יחד עם זאת המשתתפות מתבקשות לשמור על השקט ככול שניתן. הוסבר שקסם המוסיקה פג עקב דיבורים, צחוקים או הפרעות נוספות. אחת הבנות אמרה "זה ממש נכון...לא חשבתי על כך לפני כן". ככול שהמשכנו דובר יותר ויותר על תהליך ההקשבה שלנו, הנערה שבחרה ב-"**לשוב הביתה**" (ישי ריבו) נשאלה האם היא מכירה את מילות השיר ותוכל לדקלם אותם. היא ענתה שללא המוסיקה היא אינה יכולה... רק עם

המנגינה. שאר הבנות נשאלו מה הם המשפטים או המילים שנשארות אצלן שהן שומעות את השיר הזה? 3-4 בנות שיתפו. למשל "**הכל אפשר רק אם נרצה, אפילו שעשינו משהו רע הוא מוחל וסולח, הגיע**

**זמן להשתנות"**

כשהגענו ל-ת היא בקשה להחליף שיר ובחרה שיר מאוד קצבי שהמילים שלו היו בשפה שאינה מוכרת לי כלל. הנערה הסבירה שהשיר הוא קוראני וגם היא אינה מבינה את המילים אך הרגישה צורך להכניס שיר מעורר שמח ומזיז. שאלתי אותה מה הייתה עושה אם הייתה שומעת את השיר עכשיו בלי עוד אנשים

סביבה "הייתי רוקדת" אמרה מייד. היה לי ברור שזו תהיה תשובתה כי כאשר המוסיקה נוגנה ראיתי אותה נמצאת בעולם אחר, פניה היו סמוקות והייתה תחושה ברורה אצלה של תנועה.

מ' בחרה את "ויקיפדיה" (חנן בן ארי). זה שיר שהמילים שלו מאוד משמעותיות ועוד יותר כאשר הוא מובא ע"י נערה אתיופית. כאשר זה נאמר, אחת הבנות שאלה למה? והשאר מייד ציטטו לה חלקים מהשיר שמדבר על הסטראוטיפ שלנו על מגדרים שונים, כולל העדה האתיופית. הם ציטטו את הכל בחוש הומור וללא תחושת מסכנות.

למפגש שני התבקשו הבנות להביא מוסיקה שמשקפת את ילדותם הן בבית, בשכונה, אנשים מסוימים וכדומה.

-לאחר המפגש כתבה לי א' רכזת הקבוצה:

### **פידבק מהבנות:**

זה היה הדבר הכי מדהים שהיה לנו פה.

היה ממש מעניין, אבל אם זה תמיד יהיה להקשיב לשירים ולדבר יהיה לי קשה להתרכז.

היה ממש מעניין לשמוע את המוסיקה של כולם ולראות מה הוא יגיד על זה.

זה מעניין אבל תמיד מוזר לי שאנשים מחפשים משמעות בדברים סתם, כאילו אם מישהי בוחרת שיר אז אולי זה סתם ולא תמיד יש מאחורי זה משהו

**מפגש שני:** היה לא מוצלח. הבנות לא הביאו שירים מהילדות של הבית ושל סביבת החיים שלהם אלא בחרו שירי ילדות של גן הילדים ותוכניות טלוויזיה למשל יונתן הקטן, בוב-ספוג וכו'. גם באירועים שיש מוסיקה שקשורה לזה לא נוצרה האווירה של שיחה ושיתוף. דברנו על האופן בו הסדנה צריכה לעבוד, הוסבר שוב על המוסיקה ששמעו בבית והם הבינו על מה מדובר. א' המלווה של הקבוצה אמרה לי מאוחר יותר שהם (המלווים) מכירים את הפער שבין הבית ומה שיש שם לבין מחוץ לבית, היא אמרה שזה בא לידי ביטוי גם במוסיקה.

דברנו א' ואני על כך שהנושא שבחרתי אולי מרתיע מדי ולבנות בגיל 14-15 זה מוקדם מדי עבורם לדבר ולשתף.

ענין אחר שעלה זה הקושי של הסדנה עבורם להקשיב למוסיקה במשך שעה וחצי. זה בהחלט מובן ועקב כך סיכמנו שבמפגש 3 נשנה קצת את אופן העברת הסדנה.

המשימה שנתתי להם היא לבחור שיר לתחושת הצלחה ושיר לתחושת כישלון.

**מפגש שלישי:** פתיחה: ניתן לכל משתתפת לבחור פתק עם כותרת שנכתבה, והיא צריכה לבחור מוסיקה שמתאימה לכותרת הזו. הפתקים כללו מילים כגון אמיצה, פחד, געגועים, יפה, אמונה, חוסר אמונה וכו'. מי שרצתה להחליף פתק יכלה. על הלוח היו רשומות כל המילים ובכל סבב היו צריכות הבנות לגלות מה

המילה שהשיר נבחר עבורה. עשינו סבב וכל אחת השמיעה את מה שבחרה. המשחקיות הייתה מעוררת ונתנה תחושה טובה לבנות.

אחר כך עשינו סבב של שירים המשקפים הצלחה או כשלון. הדבר הבולט ביותר היה שאחת הבנות אמרה "אף פעם לא חוויתי הצלחה אז אין לי שיר לזה..." "ראיתי שא' מאוד קשובה לכך ומצליחה ללמוד משהו על הבנות דרך מה שהביאו. לסיום התבקשו הבנות לחשוב על הסיטואציה הבאה (שכאלו קרתה להם) וכך נאמר "הייתי במיונים אחרונים לתוכנית יוקרתית ואז מודעים לי שהתקבלתי אחת מתוך 50 לתוכנית הכשרה של שגרירים צעירים של מדינת ישראל. אני ברכבת הביתה ומה אני שומעת באוזניות? מה המוסיקה? הבנות מאוד שמחו על הסימולציה.

א' כתבה לי אחרי המפגש - "תגובות ששמעתי: היה מעניין וכיף... היה לי יותר קל להקשיב, בשונה מכולם, לי היה יותר משעמם מאשר רק השירים"

ובעצמה כתבה: "מבחינתי ראיתי שהבנות היו מאד בעניינים, מרוכזות יותר ונהנות יותר. מה שעלה הנושא "יפה". ראיתי איך הבנות אוטומטית לוקחות את זה למקום של שירים על "כל אחת יפה", "תפסיקו להגדיר מה נחשב יפה" הן לא מסוגלות להתחבר לתחושה של "אני יפה" כי הן לא חוות את עצמן ככה. שוב ראיתי והבנתי שלא' ניתנת אפשרות להסתכלות רחבה ומעמיקה לגבי הבנות.

לקראת מפגש 4 נתנו 2 משימות:

1. לבחור שיר לאדם כלשהו שאינו בחדר ויכול גם להיות דמות מהתנ"ך או דמות ספרותית אחרת, ולהקדיש לו שיר.

2. הבנות התבקשו לבחור מילה שמדברת אליהם ולמצוא שיר שאינן מכירות שיש לו קשר כל שהוא למילה שבחרו. הודגש העניין שקצת יחפשו מחוץ למוכר ולידוע שלהם על שירים.

**מפגש 4:** מפגש זה היה מאתגר. היינו כל הקבוצה וחצי מהבנות לא עשו את מה שהתבקשו לעשות בבית, היו רק שתי בנות שהקדישו שיר למי שבחרו ועוד 4 בנות שבחרו מילה והלכו אתה לחפש שיר לא מוכר. בנוסף חזרה שוב ושוב האוירה של צחוקים לא רלוונטיים שמחפים על מבוכה או חוסר נוחות.

שוב עלה הנושא של התנסות וחוויה של הקשבה אחרת, מחוץ לאוטומט שלנו. ניסינו להתחיל עם ההקדשה של שיר - אחת הבנות הקדישה לאלוהים ולא רצתה לפרט ושני הקדישה שיר שגם עליו לא רצתה לספר למי זה מוקדש.

בשלב זה א' הוציאה את אחת הבנות והמנחה ביקש מבת נוספת לצאת. שוב עצרנו ובסבב של כל המשתתפות הם התבקשו לומר מי רוצה להיות במפגש האחרון שיתקיים בעוד שבוע 4 בנות אמרו שכן והשאר לא.

עברנו לסבב של שירים שנבחרו מתוך מילה, שירים שעד השבוע הבנות לא הכירו. היה סבב מוצלח, ראינו כמה אינפורמציה חדשה נוצרת כתוצאה מחיפוש של עולמות חדשים. גם מבחינה של הכותבים

והמבצעים של השיר וגם במעגלים החוץ מוזיקאליים. הדוגמה הבולטת הייתה שאחת הבנות הביאה את השיר imagine של ג'ון לנון. היא בחרה ביצוע ווקאלי ללא כלי נגינה אלא רק קולות. סיפרה ששמעה את השיר בביצוע המקורי ולא התחברה לביצוע אבל כן לשיר וכך הגיע לביצוע הזה. דברנו על גון לנון ועל הרצח, זה העלה אצלם את השם ג'ון קנדי, ולאחר מרטין לותר קינג, נוצרה שיחה מעניינת ומאפשרת שהתחילה בביטוי ווקליזר ו א-קפלה והמשיך לאירועים היסטוריים פוליטיים וחברתיים. בערב קבלתי מא' הרכוז את הווססאפ הזה (החלקים הרלוונטיים):

"רצייתי לשתף בשיחה שהייתה לי אחר כך עם ש'. היא לקחה את זה מאד קשה וכעסה מאד על שאר הבנות, והיא לא הצליחה להירגע גם כמה שעות אחרי המפגש.

בנוסף חשבתי הרבה על הדינמיקה בקבוצה. יש משהו בחבורה הספציפית הזאת כשהן ביחד שהן יוצאות אוריה מאד שלילית וצינית. רק אתמול התחזק לי שאמנם עם כל אחת יש לי קשר טוב והן מקסימות לרוב אחד על אחד, משהו ביחד שלהן מאד לא נעים למי שנמצא לידן. זה לא קשור רק לסדנא, זה משהו שהבנות האחרות מרגישות, והחונכות ואני וגם בבית הספר. ולדעתי הבנות לא מודעות לזה.

זה קצת מסביר לי איך הגענו ממצב ש ר' אמרה במפגש הראשון שזה היה הדבר הכי מדהים, והייתה 100% איתנו, למצב שהיא המפריעה הראשית. חוץ מ ס' ואולי ה' אני יכולה בוודאות לומר, שכל הבנות חוו משהו משמעותי בלפחות חלק מהזמן כשהן הצליחו להיות נוכחות באמת. זה נתן לי המון חומר למחשבה על התהליך הקבוצתי שלהן בכלל."

**מפגש 5 אחרון:** למפגש זה הגיעו 3 מתוך ה-4 שאמרו שיגיעו. הסתבר ששלושת הבנות שבאו הם באותה כיתה, (האחרות היו בשנה צעירות יותר), והן גם חברות טובות ביום יום. כל אחת מהן הקדישה שיר לשתיים האחרות וגם א' הרכוז הקדישה להן שיר. המפגש היה מיוחד ומלא בתוכן. נוצרה נכונות לשוחח בכנות ללא גל הצחוקים שאפיין את מפגש 4. הבנות הקדישו זו לזו שירים של "להאמין בעצמך", "לאהוב את עצמך" ועל "היופי הפנימי שלהן". כאשר ש' קבלה את השיר הראשון שאל אותה המנחה איך זה מרגיש לה? היא הייתה נבוכה אך לאט לאט התחילה לומר כמה זה מרגיש נעים עבורה וכיצד היא נהנית לקבל את המחמאה דרך השיר. רגע שיא היה כש- ת' הקדישה לשתי חברותיה את אותה שיר שמדבר על להאמין כמה הם יפות ואמרה שהיא מקדישה זאת להן כי הן לא חושבות כך על עצמן. היה רגע של שקט ואז המנחה שאל אותה, האם את מרגישה יפה? שלושתן צחקו במבוכה. כחלק מההנחיה הראתי את ההקשר שהובא דרך השיר ואמרתי להן כמה הן יפות פנים וחוץ, כמה יש להן לה להראות וממה להיות גאות בעצמן, דובר על היופי כמילה של כוח, של ביטוי עצמי ועל המקום בו אדם תופס את עצמו כ-יפה. הבנות הקשיבו קשב רב, לא היה שום מבוכה ושום העמדת פנים, הורגש שהנה נוצר לו רגע מכונן שבכוחו לשנות חיים. בהמשך ש' הקדישה שיר לת' שמדבר על כמה היא זקוקה לה, הבנתי מא' הרכוז, שאכן ישנה ביניהן איזה תלות בעיקר מ-ש' ל-ת'. כאשר א' הקדישה את השיר שלה ל-ת' הן לא היו בטוחות למי זה מוקדש וכמנחה התנדבתי לנחש, ואכן זה הוקדש ל-ת'. כאשר נשאלתי איך ידעתי עניתי שמרגיש ש' ת' שמה גבולות מאוד ברורים בעומק הרגשות והביטוי של הרגש אצלה והשיר מדבר על

לפתוח את עצמך. לפני שסיכמנו את כל המפגשים ש' הקדישה שיר ל-א' רכזת הקבוצה ולמועדון וביטאה את עצמה מאוד יפה על מה שניתן לה במסגרת המועדון.

הסיכום התחלק לכמה חלקים ראשית סיכום המפגש של יום:

ש' אמרה: אני לוקחת מהיום את מה שהחברות שלי חושבות עלי (השירים שהקדישו לי) ושאיני צריכה לדייק יותר בשירים שאני שולחת שיהיו יותר ברורים למי שמקבל ולא רק לי.

ת' אמרה: היה טוב....

ת' אמרה שהיא לוקחת את השירים שהחברות נתנו לה....

א' אמרה שהייתה אוירה מאוד טובה והסיבה שהיו קצת נבוכות היא בגלל שדברו על דברים אמיתיים, ואם היו מביאות סתם שירים אז לא היו נבוכות. כלומר היא ראתה בנבוכות ביטוי לכנות.

בסבב שני שאלתי על כל הסדנה כמכלול:

ת' אמרה: למדתי והייתי רוצה עוד להכיר שירים, אני די מקובעת על סוג אחד של שירים והייתי רוצה להכיר עוד. בהתחלה במפגש הראשון הייתי יותר סקפטית למרות שהמפגש עצמו היה יותר טוב ממה שחשבתי.

שאלתי האם יש מפגש כלשהו שהיא זוכרת לטוב או לרע, אז היא אמרה שאת היום לטוב וששאלתי על שבוע שעבר היא ענתה הייתה אוירה לא נעימה, שזה נגמר זה הרגיש לא נעים.

ת' אמרה שלה היה מועיל. כששאלתי במה זה היה מועיל היא אמרה שפעם היא לא הקשיבה למילים בזמן האזנה למוסיקה ועכשיו היא יותר מקשיבה למילים וזה יותר מועיל עבורה. שאלתי איך היה לה לדבר על המוסיקה? היא אמרה שזה היה בסדר במפגשים הקודמים. לגבי המפגש הקודם היא אמרה שזה לא הרגיש טוב.

ש' אמרה שבתחילת המפגש לא ממש אהבתי, באתי עם ראש סגור. חשבתי שתהיה יותר נגינה ופעילות שאת זה היא יותר אוהבת וש-א' הרכזת אמרה לי מה עושים אז באתי בראש סגור ולא ממש נהניתי, ובמפגש אחרי טיפה יותר נהניתי, אבל בשלושת המפגשים האחרונים ממש נהניתי וגם אמרתי לת' שזה היה הרבה יותר מענין ושאיני יכולה להתחבר למוסיקה גם לא דרך העשייה וממש נהניתי מהמפגשים ואפילו חיכיתי לזה. בנוגע לשבוע שעבר היא אמרה שהייתה ממש עצבנית למה שקרה וממש האדמתי מכעס, ואני לא בן אדם שיכול להאדים. (הבנות צוחקות ושואלות אותה למה את לא מאדימה והיא בצחוק עונה כי אני כהת אור...) פעם ראשונה שממש כעסתי ואפילו התקשרתי ל-א' שתומר לך (לי) שהיא מתנצלת בשמם של הבנות, לדעתי מה שהם עשו לא היה מתאים בכלל ולא מצחיק והרגשתי רע. לסיכום היא אמרה אני חושבת שהסדנה שלך ממש טובה.

א' הרכוז התייחסה לפן הקבוצתי ואמרה שמצד אחד זה מרגיש פספוס שלא כל הבנות נמצאות במפגש אחרון ומצד שני זה היה מאוד נכון לשאול מי רוצה ומי לא ואולי חלק מהבנות עדין לא בשלות לתהליך לגעת בנושאים רגשים. היא המשיכה לדבר על מורכבות הקבוצה שבנויה בעצם משתי קבוצות ולא סתם שלושת הבנות שנמצאות הם גם חברות וגם באותה כיתה והאחרות הן מעין קבוצה אחרת, יש משהו עם הקבוצה שלכן שניתן לגעת בו ועם הקבוצה השנייה עדין זה מוקדם.

לאחר כמה ימים כתבה לי א' הרכוז את הסיכום שלה לסדנה: "הסדנא הייתה הזדמנות בשביל הקבוצה לפתח שיח אחר, אינטימי וכנה. בסדנא הנערות נדרשו לצאת מאזור הנוחות שלהן, מבחינת הרגלי ההקשבה למוזיקה, הכרות עם מוזיקה חדשה, מודעות למה המוזיקה מחוללת בהן ויכולת לשתף אחרות בחוויה שלהן עם המוזיקה.

זה היה מאד מאתגר עבור חלק גדול מהבנות, והיו מפגשים שבהם הנערות הצליחו להגיע לשיח אחר ומשמעותי. היו מפגשים שבהם עלה התנגדות חזקה והרסנית מדי לתהליך והדבר לא התאפשר ... הנערות שהצליחו להיפתח ולעבור את התהליך במלואה דיווחו על כך שהסדנא הייתה מאד משמעותית עבורן.

בתור מלוות בקבוצה, ראיתי איך הסדנא נגעה בנקודות מאד עמוקות והביאה פוטנציאל לתהליך מאד משמעותי, כאשר חלק מהבנות פרחו מכך וחלק מהבנות נבהלו וברחו. אחת מהמסקנות הייתה שהשתתפות צריכה להיות וולונטרית"

כחודשים לאחר הסדנה כתבה לי א' הרכוז של התוכנית "היי, רציתי לעדכן שהיום הייתה לי שיחה לא פשוטה עם אחת הבנות ואז היא נסעה הביתה ושלחה לי שיר כדי שאנחש מה היא מרגישה. ברור לי שזה לגמרי כלי שהיא קיבלה ממך. תודה!"

**רפלקציה של החוקר לסדנה:** נקודת המוצא לעבודה עם נער ומדריכי נער היא ליצור שדה חדש של תקשורת בין אישית של ביטוי אישי. תקופת הנעורים מאופיינת פעמים רבות ברגישות רבה לזהות אישית או מגדרית ובנוסף בהתפתחות הורמונלית החושפת את הנערים והנערות לעולם חדש של רגשות ותחושות.

הקשבה למוסיקה בקבוצה בגיל הזה מצריכה אמון, נכונות לקחת חלק, ורצון לחפש בעצמך דרך לביטוי נוסף לעולמך הפנימי. על הסדנה הספציפית הזו אומר כך: ראשית העדיפות לקיום סדנה היא עם מדריכי הנער על מנת לתת להם כלים, כפי שעשיתי עם מדריכי המוגנות. ברור הקושי של קבוצת בנות בגילאי 14-15 להיחשף בסדנה שמעביר אדם שהן אינן מכירות. נכון יותר יהיה שהמדריכה שמלווה אותם יוכלו לקבל את הכלים. שנית לקבוצה זו לא הייתה בחירה האם להשתתף בסדנה או לא. חשוב מאוד לאפשר זכות בחירה מכיוון שהשפה של עבודה עם מוסיקה מצריכה הסכמה פנימית לתהליך.



לאחר שזה נאמר יש לציין שהסדנה, למרות שלמפגש אחרון הגיעו מבחירה רק 3 בנות, הייתה חוויה חיובית והתנסות חשובה הן לבנות והן ל-א' רכות הקבוצה. כל הבנות נחשפו לחשיבה אחרת על המוסיקה, על כוחה והאפשרות לבטא ולתקשר באמצעותה. שלושת הבנות שסיימו את חמשת המפגשים חוו תהליך משמעותי גם בנכונות להתחיל מנקודה של ספק ולסיים בתחושה של שמחה שעשו את הסדנה, וגם ביכולת שלהם לבטא את עצמם ולתקשר זו עם זו דרך המוסיקה.

יש להדגיש שמבנה קבוצה, גיל המשתתפים והבחירה לקחת חלק יכולים להוות גורם מרכזי בתחושת ההצלחה וברצון להמשיך ולהכניס את המוסיקה ככלי משמעותי לשינוי וליצירת איכות חיים.

### 3.4 אסירים

אוכלוסיית האסירים מורכבת ממגוון עצום של אנשים בטווח גיל עצום וניסיון חיים מאוד שונה זה מזה. המשותף לכולם מעבר להיותם בבית כלא, זה שהם יכולים לשמוע מוסיקה רק ברדיו או בטלוויזיה (בעבר ניתן היה לרכוש דיסקים דרך הקנטינה, אך כיום אין אפשרות כזאת). היבט נוסף המשותף לכולם זה הקושי לבטא את עצמם בהיבט הרגשי. הכלא הוא מקום גברי והשיחה הרגשית אינה חלק מהיום יום שלהם. מחקרים שנעשו בבתי כלא עם קבוצות אסירים ומוסיקה, היו תחת הכותרת של תרפיה במוסיקה וכללו תמיד האזנה, כתיבה של מילים לשירים ואימפרוביזציה. בנוסף נפתחו קבוצות של מקהלות או קבוצות נגינה כגון הרכבי רוק והיפ-הופ. לא ידוע לי על התנסות של עבודה מול אסירים שכללה רק שירים ויצירות המובאים ע"י האסירים, מתוך עולמם, ומהווים את בסיס המפגש השבועי.

הסדנה לאסירים פותחה תחת כמה עקרונות: ראשית, כמו בשאר הסדנאות המוסיקה, התוכן יבוא מתוך חייהם של האסירים והם אלו שיבחרו אותה וישתפו במידת הפתיחות שלהם. שנית, האפשרות "להפליג בדמיון" מעבר לחומות הכלא - המוסיקה מחייה מקומות, תקופות, רגשות ואנשים מחיינו. שלישית, היכולת לבטא רגשות בעקבות "עבודת הריכוך" שהמוסיקה עושה, כלומר תמיד סדר העניינים הוא שקודם אנחנו שומעים את המוסיקה ורק אחר כך, מי שבחר אותה משתף, ובעקבות זה נפתחת שיחה או התייחסות.

#### 4.4.1 מפגש ראשון על קבוצת אסירים במעמד של נידונים ולא שפוטים (לפני גזר דין)

סדנה זו כללה 6 מפגשים והייתה הראשונה להתקיים במתכונת זו. לסדנה זו ישנו יומן שנכתב לאורך המפגשים ובו ניסיון להעביר את ההתרחשויות שקרו בכל אחד מהמפגשים.

בקבוצה זו הובאה לראשונה התאוריה והפרקטיקה של הזרם השלישי - מוסיקה מאפשרת שיחה אחרת עלינו, על רגשותינו ומאפשרת לאדם הנמצא במקום קשה בחייו לבוא לידי ביטוי ולחוש את עצמו במקום של אהבה, חמלה וביטוי רגשי. הקצינה שליוותה אותנו, פתחה לנו פתח להבין דברים שמתרחשים בין חברי הקבוצה שללא התיווך שלה אולי לא היינו רואים. למשל צורת ישיבה המעידה על נוחות ואמון, או על עצימת עיניים של משתתף זה או אחר בזמן ההקשבה למוסיקה. בסדנה זו, עקב חוסר בטחון וניסיון,

לא שמענו את השירים עד לסופם, מה שהיווה טעות שתוקנה בכל הסדנאות הבאות. ההקשבה לכל השיר משרתת שתי מטרות חשובות:

1. האחת "זמן ריכוך", זמן בו ישנו שקט בקבוצה וכל אחד מהמשתתפים נמצא בעולמו הפרטי ויכול לעורר את רגשותיו.

2. השנייה היכולת להבין את השיר לא רק מחלקו הראשון שהקשבנו אלא להבין את כל התהליך ולאפשר דיון ושיחה על התהליך שהשיר עובר.

ההתייחסות בכל אחד מהשירים שהביאו המשתתפים הייתה מצד אחד לשאול שאלות כמו מדוע נבחר שיר זה והאם יש לו קשר לסיפור או התרחשות בחיך ומצד שני לספר ולהראות נקודות מוסיקאליות שקשורות לשיר עצמו, כלומר לנסות להסביר וללמד על היבטים מוזיקאליים של השיר (מבנה, תזמור, מעברים, קולות ועוד). בכל אחד מהמפגשים נוצרה שיחה שגם משתתפים נוספים בקבוצה לקחו חלק וביטאו את עצמם. אחד הדברים המיוחדים שהתרחשו היה הרגשות, הזיכרונות ואסוציאציות ששיר שאחד בחר להשמיע פתח אצל אחר עולם שלם של תחושות משלו, מה שאפשר לאנשים להקשיב מאוד זה לשירו של זה.

בחלק גדול מכל הסדנאות לא ניתן היה להשמיע את המוסיקה מהטלפון החכם ולכן התגבש תהליך בו המשתתפים בוחרים את השירים בחלק הראשון של השבוע, הקצינה שולחת לי את הרשימה, אני מוריד לדיסק און קי ועם השירים האלו אנחנו מקיימים את המפגשים.

בתחילה היה נראה שתהליך זה יפגע בספונטניות והבחירה האסוציאטיבית של המשתתפים, אך ככול שהתקדמנו כך התבהר שאין כל בעיה באיכות המפגשים ושהבחירה נשארת ספונטנית ואסוציאטיבית גם כאשר הם נבחרות מבעוד מועד.

בעקבות "ההצלחה" של הסדנה, חיברה אותי קצינת החינוך לשני בתי כלא אחרים ולשלוש מסגרות שונות של אוכלוסיות אסירים:

**1 אסירים באגף של נגמלים:** בקבוצה זו היו 5 מפגשים וכללה אסירים יהודים וערבים גם יחד. זו קבוצה מיוחדת ובעלת רגישות גדולה זה לזה. ההקשבה לשירים בערבית הייתה מורכבת ולא אפשרה לחוקר להתייחס באופן רגיל לשאר המוסיקה שהביאו האסירים עקב אי הבנת השפה ואי הכרות מספקת על המוסיקה הערבית.

**בפגישה הראשונה** החוקר הביא משפטים מתוך שירים וכל משתתף בחר משפט שמתאים אליו. חלק מהמשפטים היו מוכרים וחלקם לא. היה מרתק לשמוע את התייחסות המשתתפים לכל אחד מהמשפטים שבחר. לאחר שקרא את המשפט הקשבנו לשיר ודברנו עליו.

זה היה מפגש הכרות והאפשרות לשוחח ולהכיר דרך צלילים מנגינות ומילים הייתה נהדרת. קצינת

החינוך שאיתי הייתה מאוד משמעותית בשיח ואוירה הטובה שהייתה. למפגש השני התבקשו כולם לבחור שיר שמהווה את תעודות הזהות שלו.

**במפגש שני** שתי הקבוצות היו בפתחות נהדרת, השירים היו מאוד משמעותיים וכל אחד סיפר בפתחות על המקום בו השיר תופס אותו. הרגשנו כולנו שנוצרת חבורה של אנשים המסירה מסכות ותחפושות ומאפשרות שעה וחצי של כנות הקשבה וחיבור. אחד המשתתפים הביעה זאת בסיום המפגש שאמר: "אולי יותר מכל פעילות המפגש עם המוסיקה יש בו כוח ומשמעות עבורנו".

**מפגש שלישי** התקיים עם קבוצה אחת. המשתתפים הביאו שירים מבית הורים או הקשרי ילדות. שני שיאים היו במפגש המאוד ערני - הראשון כאשר אחד המשתתפים, בדואי במוצאו, הביא את הנעימה לתוכנית של הממוינים. ברגע אחד כולם נשטפו בזיכרונות שכל הילדות ותוכניות הטלוויזיה של אותם זמנים. הייתה תחושה כאילו אבן נזרקה לאמצע האגם ומלא מעגלי חיים מתעוררים מתוך המוסיקה. בהמשך, לאחר שסיפרתי על הסרט *alive inside* סיפר א' שאתמול הוא השמיע שיר לאסיר חולה סכרת, מוסיקה שהוא מכיר ואוהב והאסיר התחיל לבכות ואחר כך הלך לישון בשקט ושלווה.

**מפגש רביעי** עסק בשירי אהבה.

ד' דיבר שהשירים לוקחים אותו למקום הרגשי ונותנים לו דרך להסתכל ולהרגיש באופן אחר את מה שקרה. בהמשך הוא אמר שהמפגשים נמצאים אתו לאורך כל השבוע ויש להם משמעות עבורו. ט' אמר שהשיר של דקלה אותו בחר נמצא בראש שלו גם כן כל השבוע. היה דיבור על שיר שהביא ג' שבחוגן הוא היה שיר נחמד אבל בכלא הוא קיבל משמעות שונה ומעצימה. קצינת החינוך אמרה לי בסוף שהגיע אליה ממפקדת האגף חוויות של המשתתפים מהסדנה שמדברים עליה לאורך כל השבוע.

**מפגש חמישי**, מפגש סיום המפגש היה שיר במתנה, השירים הופנו לבנות זוג, להורים וגם לקצינה המלווה. בסיכום כל אחד אמר כמה מילים

"זו הקבוצה הטובה ביותר שהייתי בה", אמר אסיר שנמצא 11 שנה בכלא. הרבה אמרו תודה, נהנינו מאוד.

אחר אמר "זה מאפשר להקשיב למוסיקה באופן אחר, במבט שונה וחדש". "השיתוף ברגשות זו הזדמנות לשיח..."

"הסדנה יוצרת שינוי מרענן לרוח שנמצאת פה".

"אפשרות להיות בעולם אחר, אמיתי..."

"אנחנו יכולים לנהוג איך שנרצה בתוך השדה הרגשי שלנו עם המוסיקה".

**2 אסירים עם בעיות קשב וריכוז:** סדנה זו היא חלק מקורס הניתן לאסירים עם בעיות קשב וריכוז. 5 מפגשים לכל קבוצה. בקורס זה היו לי 4 קבוצות. בכלא אחד הייתה קצינה שלקחה חלק בכל התהליך. היו תוצאות מצוינות של כל אחד מהערכים והעקרונות של הזרם השלישי, בעוד שבכלא שני הייתה קצינה

שלא ראתה בסדנה משהו מספיק חשוב ולכן לא היו שירים שנבחרו ע"י המשתתפים והמפגשים היו "אלתור" על שירים שנבחרו בזמן הסדנה עצמה.

בסדנה זו ניסיתי, ללא הצלחה, לשלב עבודה עם קצב כחלק מהמפגשים, מתוך מחשבה שלאסירים יהיה כייף לתופף וזה יאפשר לנו להתנסות בחוויה של נגינה משותפת. הדרך לבצע את זה הייתה, דרך תיפוף על דליים (לא הייתה אפשרות לרכוש דרבוקות או כל כלי הקשה אחרים). מה שקרה בפועל היה "בלגן מוחלט". חלק גדול מהמשתתפים לא הסכימו כלל להתנסות בתיפוף, בעוד שאחרים בעיקר עשו רעש ולא ניסו כלל ללמוד את הקצב ולתופף עם המוסיקה. לאחר המפגש הראשון נעשה חושבים לגבי אופן המשך הסדנה. ההבנה הייתה שהתיפוף, שאולי מאוד טבעי לילדים ולאוכלוסיות מסוימות, מהווה "איום" עבור האסירים בהקשר של הסיטואציה בה הם נמצאים. יש בכל עשייה מוסיקאלית היבט של חשיפה והיה ברור שהתנאים אינם מאפשרים למשתתפים חשיפה והתנסות במטריה שאינו מוכר להם. הוחלט בהתייעצות עם צוות אגף החינוך ורכזת הקורס לקשב וריכוז להוריד את התיפוף בכלל ולהמשיך עם המוסיקה המושמעת בלבד. בעיה מרכזית נוספת, שהייתה בסדנאות אלו הייתה, שכולם היו מחויבים להשתתף. להבדיל מהסדנאות האחרות, שקיימתי בשב"ס, שם הייתה לכל אסיר זכות בחירה, לאחר התנסות במפגש הכרות, הפעם זה היה חובה ומאוד הקשה על התהליך מכיוון, שהיו אסירים שלא התכוונו להשתתף ואולי הרגישו מאוימים במטריה המוסיקאלית. לאחר שנאמר כל זאת, ברצוני לומר שכוחה של המוסיקה כן מאפשר ליצור תהליכים של התחברות לעצמנו. מבנה הסדנה היה, כפי שבניתי לשאר המקומות, 5 מפגשים.

### **3. אסירי צווארון לבן:** קבוצה זו היינה מיוחדת בכמה וכמה אופנים. ראשית, זה אגף בו נמצאים אנשים

שעונשם הוא על מעילה או שוחד, אך לא רצח, אלימות, או כל מה ששייך לקטגוריה זו. שנית, המפגש מתקיים באגף עצמו. סדנה זו נמשכה אחת לשבוע, במשך 9 חודשים. התמשכות הסדנה נוצרה מכיוון שקבוצת אסירים זו מאוד רצתה להמשיך, והדבר התאפשר. האתגר הגדול היה להמשיך את העניין שישנו בתכנים ומאידך לגוון. אי לכך, הוחלט לפתח את התכנים הבסיסים של נושאים שאליהם מביאים מוסיקה, לעוד שתי קטגוריות. האחת הרצאות, שהחוקר מקיים בדרך כלל מול פנסיונרים, הובאו באופן קצת שונה כך שיתאים לאותה סיטואציה, והקטגוריה השנייה הייתה, שכל משתתף בוחר זמר, מלחין או להקה שהוא מאוד אוהב וכל שאר המשתתפים בוחרים שירים של אותו יוצר. חשוב לציין שלרוב הקשבנו לשירים וליצירות מתחילתם ועד סופם לכן היו מפגשים, שנמשכו יותר מפעם אחת על אותו נושא. לשמחתי היו אסירים שהשתחררו במהלך הסדנה ויצרנו מסורת, שבה כל מי שמתחרר עושים לו מסיבת שחרור מוסיקאלית ובה כל משתתף מקדיש לו שיר. מפגשים אלו היו מאוד מרגשים ויצרו חוויה חזקה מאוד של שיתוף, אהבה ופירגון ביניהם.

התמשכות המפגשים יצרה תהליך עמוק של אמון ונכונות לשתף ולומר דברים מאוד רגשים ומאוד כנים. האמון שנוצר בין משתתפי הסדנה לביני ולבין קצינת החינוך, איפשר לשוחח על מגוון גדול של היבטי חיים שנבעו מתוך הבחירה של השירים. בין הנושאים המרכזים שהבאתי היו:

שירים המהווים תעודת זהות של מי שאני.

שירים שמשקפים את בית ילדותי.

שירי האהבה שלי.

שירים בהם יש חיבור בין אירוע כלשהו ואדם כלשהו.

שיר שמהווה את הרגע בו "נפל לי האסימון" שאני נכנס לכלא.

שיר ההורות שלי.

שיר השמחה שלי.

שיר החרות שלי.

שיר לחופש הגדול ולקייץ.

אחד המפגשים היותר מרגשים היו, שבקשנו מהם שיבקשו מהילדים שלהם להקדיש להם שיר. למרות שכל אחד ידע איזה שיר בחר בנו/בתו להקדיש לו, נוצרה חוויה מאוד מאוד מיוחדת שבה כל אחד סיפר על מערכת היחסים עם הילדים שלו וכיצד השיר שנבחר שיקף עבורם את מערכת היחסים שלהם. בהמשך למפגשים אלו, הקדשנו גם מפגש בו הם המשתתפים מקדישים שיר לאבא או לאמא שלו.

בין האומנים שנבחרו ע"י המשתתפים במפגשים שנעו סביב יוצר אחד שנבחר על ידיהם היו עידן ריכל, אסתר עופרים, להקת החיפושיות ולהקת קווין, מתי כספי ועוד.

מלבד קבוצת האסירים שעברו את הקורס של קשב וריכוז שהיה חובה עבור כולם, שאר הקבוצות היו פתוחות למי שבחר ורצה לקחת חלק בתהליך.

בסיום הסדנה בקשנו מהאסירים לכתוב על התהליך אותו עברו. יש לציין שכמחצית מהמשתתפים שהיו בתחילת הסדנה השתחררו במהלך התשע חודשים (שני משתתפים הצטרפו, אחד רק כשבועיים לפני תום הסדנה) ולכן מובאות עדויות של חמישה משתתפים. אביא את העדות לפי תמות עליהן כתבו המשתתפים. מובאים קטעים מתוך כל מה שנכתב ולכל אסיר ישנו מס' סידורי.

#### **על המוסיקה והקשר שלי עם המוסיקה**

אסיר 1: "ראשית כל מבחינתי עצם שמיעת מוזיקה היא הדבר החשוב ביותר. שמיעת מוזיקה יוצרת מצב פיזי ונפשי שמאפשר מחד לנוח ומאידך להפעיל את כל נימי האנרגיה הפנימית ביותר... המוזיקה היא של כולם ללא צורך בידע, היא פשוט נוכחת אצל כולם והיא כלי נהדר לצורך כך".

אסיר 2: "אני אוהב כמעט את כל סגנונות המוסיקה. במצבי רוח, זמנים מסוימים או תקפות מסוימות אני שומע מגוון של סגנונות מוזיקה בהתאם".

אסיר 3: אין התייחסות לנושא זה.

אסיר 4: "אדם הוא תבנית נוף מולדתו ותבנית נוף המוסיקה שלו..."

אסיר 5: "...מוזיקה היא אם כן אני, היא חלק בלתי נפרד ממני, היא מרגשת ומסעירה, היא מנחמת ומרגיעה, היא מרטיטה... היא בוודאי לא כלי כמו ה"האני" שלי, שאינו כלי בידי או בידי אחרים. היא חלק מההווה הקיומית שלי".

### על הסדנה

אסיר 1: "הצלחת הקבוצה הייתה במרחב שנפתח, בו כל אחד מהמשתתפים הביא את עצמו בצורה הכנה והפתוחה ביותר דרך המוסיקה, שהיא פתח, שקשה לחשוב על עוד כלים, שיכולים לאפשר זאת... נוסף לכך את השמיעה בקבוצה, בהתעסקות בבחירת שיר בחשיבה על הקשר בין שיר לנושא או סיטואציה וכן לדבר על זה, בעיני זה קסום, זה מפרה ופותח צוהר לעולם ענק ומואר".

אסיר 2: "בעקבות הסדנה התחלתי להיות מודע יותר לכך, שמאחורי כל יצירה עלול לעמוד סיפור שלם או אמירה מסוימת חזקה יותר מסתם שיר שמתנגן יפה".

אסיר 3: "סדנת המוזיקה הייתה עבורי מקור הנאה וענין גדול. מרבית המפגשים היו מהשעות הטובות ביותר בשבוע כולו. הצורך לבחור ביצירה ולהתייחס באמצעותה לנושא שנבחר במפגש יצר הכרח חיובי שהצריך בדרך כלל חשיבה מקיפה על הנושא ועל הסובב אותו, זו הייתה עבורי הזדמנות להתבטא בפתיחות תוך חשיפה אישית רבה, הבעת מחשבות, רעיונות לרגשות באופן שהיווה פורקן-זיכוכן אישי..."

אסיר 4: "...המעבר מהמולה של "סוהר-סוהר" לשמוע מוסיקה של אמן מזמר, הינה תוספת רוגע בעת המסגר, והיציאה מן המחשבה כיצד היום עובר, היא המוסיקה שמדי שבוע אני בוחר. בשירים ובמנגינות אין אסיר-סוהר... המוסיקה הפכה לכלי מנוחה נפשית עובר לסוחר..."

אסיר 5: "...גילתי פן נוסף של הנאה מהאזנה מוזיקאלית יחד עם אחרים. דרך האזנה משותפת ותצפית על השותפים לה למדתי להכיר צדדים פחות גלויים של חברי למאסר. שאבתי הנאה וגם נחת מתגובות חברי המאזינים לקטעים שבחרתי לשמוע ולהשמיע..."

### מפגשים מיוחדים

אסיר 1: "מפגשי הענקת השירים כמתנה לקראת שחרור היו בעיני מפגשים שהראו את התוצאה הברוכה של המשתתפים, זה כולל בתוך גם את היכולת להעניק מתנה ומסר דרך השיר. גם את הברכה והקשר שנלווים ושזוררים בתוך השיר, מה שהראה יותר מכל איך ניתן להשתמש בכלי שנקרא מוסיקה".

אסיר 2: "מפגש אחד שזכור לי במיוחד מהסדנה ושמשך וימשך ללוות אותי בהמשך הוא המפגש על מוסיקה וזיכרון.

...זה מתקשר לי עם המפגש בו הילדים היו צריכים לבחור שיר עברי והיה נפלא לראות שהשיר שהם בחרו הוא בעצם שיר זיכרון ממני המבטא עבורם געגוע אלי..."

אסיר 3: "מפגש שזכור לי במיוחד הוא זה בנושא ההורים, בו בחרתי את השיר "אמא" של שלומי שבת, וסיפרתי חוויות אישיות מאוד על הקשר שלי עם אמא שלי ועם סבתא שלי. נהניתי מהחשיפה האישית שלי ומתגובות האנשים כלפי שהייתה מרגשת מבחינתי..."

אסיר 4: "מפגשי הפרדה מאסיר העומד לפני שחרור, גילוי הרגשות כלפיו באופן אמיתי וברור הם אירועים מרננים ומשמחים לאותו בחור ומעורר בנו ציפיות שגם יומנו יגיע בברור..."

אסיר 5: "מפגש שזכור לי במיוחד, לאו דווקא בשל קטעי המוזיקה שהושמעו בו, היה זה המפגש בו "אסיר 3" סיפר על סבתו, סיפור שנגע לליבי. הסיפור הפגיש אותי מחדש עם סבתי ממנה נפרדתי לתמיד לפני למעלה מיובל שנים. ובכלל במהלך מרבית המפגשים...חשתי שהבאתי איתי... את יקירי, זוגתי, ילדי, אחי ואחיותיי וכמובן חלק מחברי..."

#### **מעגלים נוספים בתהליך**

אסיר 1: "...ככול שהמוזיקה דיברה יותר, כך היה ניתן לראות שהכלי עובד בצורה טובה יותר ללא צורך בהסברים ארוכים".

אסיר 2: "קבלתי כלי מסוים כך שבאמצעות המוזיקה אני יכול לגרום לילדי לזכור רגעים מסוימים או תקופה מסוימת שהייתי רוצה שיזכרו לעתיד, וכן ליצור רגעים עם זיכרונות משפחתיים".

אסיר 3: "מרבית השירים שבחרתי נבחרו תוך הסתייעות בחברים טלפונים, בדרך כלל הילדים שלי, כך שנוצר נדבך נוסף לקשר שביני לבינם, נדבך נפלא שגרם להם למעורבות רבה יותר לגבי מה שאני עושה וגרם להנאה נוספת גם לי וגם להם".

אסיר 4: "הידע הרב שהפגינו המשתתפים, הבחירה המעניינת של מנגינות ושירים, השיחות והניתוח שלהן ע"י החברים, ההנחיה והצלילה לעומק הדברים ע"י המנחים, אפשר את הצלחת הסדנה בכל המובנים".

אסיר 5: "...לחלקנו הייתה הסדנה הזדמנות לערב אחרים, מחוץ לכלא במשחק של איתור קטעים משמעותיים ובכך להופכם לא רק לנוכחים אילמים במפגשנו, אלא שותפים בחוויה".

#### **ולסיכום**

אסיר 1: "אני שמח שהשתתפתי בקבוצה, נהניתי מאוד וקבלתי ידע רב וסקרנות נוספת לשקוע בצלילים".

אסיר 2: "...למדתי באמצעות הסדנה שממש כמו שתמונות משמשות אותנו ליצירת זיכרון מתקופות וארועים, כך גם אפשר ליצור אלבום זיכרון כזה ממוזיקה".

אסיר 3: "...ומכאן שהסדנה תרמה "להתמודדות במאסר" בהיותה חוויה חיובית ובמובנים שתיארתי למדתי עד כמה המוסיקה יכולה לבטא תחושות, רגשות, זיכרונות וחלומות".

אסיר 4: "את המנגינה הזאת אי אפשר להפסיק כי היא כמים צוננים על נפש שוקקה. במיוחד כשהסדנה גרמה להבחנה כמעט בכל צליל, דבר שמילא את כולנו שמחה וגיל".

אסיר 5: "אין ספק בעיני שהצלחת הסדנה, והצלחה הייתה גם הייתה, נזקפת קודם לזכות הרכבה האנושי – אסירים ומנחים. האחרונים היו קשובים, פתוחים, ישירים ולא מקובעים... הצד האחר של המשוואה הוא, כמובן, חלק האסירים...ללא איכותם האנושית ונכונותם לשתף את האחר בחוויותיהם, לא יכול היה להיות סיכוי לסדנה".

**מקומה של קצינת חינוך בסדנה:** בכל אחת מהקבוצות (למעט קבוצה אחת בקשב וריכוז) התלוותה לסדנה קצינת חינוך שהייתה חלק משמעותי מאוד בהצלחת התהליך וביכולת של הקבוצה להיפתח ולשתף זה את זה בעקבות האזנה למוסיקה.

קצינת החינוך מכירה את האסירים ויודעת עליהם הרבה מעבר להכרות של המנחה. ניתן לומר באופן כמעט וודאי שכאשר קצינת החינוך לקחה חלק פעיל בשיחה, שאלה, שיתפה מעצמה והשתתפה, הקבוצה המריאה מעלה ונוצרה איכות של הקשבה וביטוי אישי. כאשר הקצינה היתה עסוקה בעניינים אחרים ולא הייתה חלק מהתהליך, הקבוצה לא המריאה וחלק מהמפגשים "נפלו" ולא נוצר תהליך משמעותי. ההכרות של הקצינה עם האסירים גם מחוץ לגבולות הסדנה מאפשרת לה להוסיף נפח ותוכן. היכולת לעמוד על נקודות מסוימות ולדרוש מהמשתתפים לענות או לדייק יוצר עבור האסירים הזדמנות להעמיק ולא לענות כלאחר יד. ההיבט המשמעותי גם כן מהווה גורם מרכזי בחלק מהקבוצות ומאפשר לסדנה להישאר בכללים שלה, כל זאת כחלק מתפקידה של קצינת החינוך.

**רפלקציה לעבודה עם אסירים:** בכל הסדנאות בהן בחרו אסירים ועצורים להשתתף, נוצר תהליך של הקשבה, ביטוי רגשי ושיתוף. העברות של האסירים והעונשים אותם הם מרצים, לא היה חלק מהאינפורמציה, שניתנה עם תחילת הסדנה. כל זאת אפשר לקבוצה לשבת למשך שעה וחצי ולקיים שיח שונה מהשיח היום יומי שמתקיים בכלל, ואפילו באגף החינוך של כל בית כלא. הסדנה התקיימה בשלושה בתי כלא שונים ובארבע אוכלוסיות שונות. המשותף לכל הייתה האפשרות של האסירים לבחור את המוסיקה של חייהם, את המוסיקה שמהווה עבורם מקום של זיכרון, של חיבור לרגשות ויכולת שונה ובמידה מסוימת חדשה, לשתף. בשתי הקבוצות של מרכזי הקשב קבלתי את המשוב מהמשתתפים שהעבירה לי קצינת החינוך. האמירה המרכזית של המשתתפים הייתה לגבי חוסר שיפוטיות בהנחיה כלפי כל סוגי המוסיקה אותם בחרו והביאו המשתתפים. בכל הקבוצות (למעט הקבוצה אחת של קשב וריכוז) המוסיקה יצרה אורה מיוחדת בחדר. כל שיר שנבחר והושמע קיבל כבוד משאר האנשים ולא פעם אחת שימח מאוד את שאר המשתתפים "שלא חשבו עליו ושמחו שחבר מהקבוצה הביא אותו". ניתן לומר שהשימוש במוסיקה ככלי של רווחה, התבוננות אישית ותקשורת חברתית, היווה הצלחה הן בעיני המשתתפים, בעיני הקצינות שליוו את הסדנאות והן על ידי המנחה. תהליך השימוש במוסיקה באופן בו



הזרם השלישי מציע, יכול להתפתח במסגרת בתי הכלא. כפי שיש ספריה לקריאה בתוך אגפי החינוך בכלא כך יש גם אפשרות להקים מרכז האזנה המאפשר לאסירים לשמוע מוסיקה כחלק מתוכנית המתקיימת בחינוך. כתיבת נייר עמדה להקמת מרכז כזה ויצירת פיילוט שבו נוכל להכניס את ההקשבה למוסיקה כחלק מתוכניות השיקום של האסירים, הושם בפני הגורמים הרלוונטיים בשב"ס.

בין כל מנהלות אגף החינוך ובין כל קצינות החינוך שלקחו חלק בסדנאות, הייתה תמימות דעים שהסדנה ייחודית, טובה ומטיבה עם המשתתפים ומהווה חלק מהשיח באגף מעבר לשעות הסדנה בפועל.

## 4.1 מוסיקה באוכלוסיית הפנסיונרים

גיל הפנסיה מאתגר ומאפשר כאחד. הזמן הפנוי מאפשר לימוד, טיול והעשרה רבה. מצד שני הבדידות, החולי והרצון להשתייך ולהיות חלק מהווים גורמים משמעותיים בחייהם של אוכלוסיית הפנסיונרים.

אוכלוסיית הפנסיונרים מהווה אחת מהאוכלוסיות הגדולות בארץ ובעולם. נכון לסוף שנת 2015, כ-20 אחוזים מאוכלוסיית ישראל היו בני 55 ומעלה. בעשור האחרון שיעור הגידול השנתי של אוכלוסייה זו היה 1.3 אחוזים, פי 5.1 מהגידול בסך כל האוכלוסייה. הגידול של האוכלוסייה המבוגרת בישראל צפוי להימשך גם בעתיד, כך שבעשרים וחמש השנים הבאות האוכלוסייה המבוגרת צפויה לגדול ולהיות כ-2.23 אחוזים מסך כל האוכלוסייה (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2015). נתון זה מצריך התייחסות מיוחדת בכל הקשור למדדי איכות חיים, התנהלות יום יומית ותקשורת בין אישית (רגשית וחברתית) של אוכלוסייה זו. המוסיקה יכולה להוות גורם מרכזי בכל מדדים אלו וביכולתה לאפשר לאוכלוסיות אלו לשמור על עצמאות, חיי חברה ושמחת חיים.

לאוכלוסייה זו כמה מאפיינים שהמרכזי שבהם הוא סיפור חיים עשיר ומלא בהתרחשויות, לרבות הצורך לספר להיזכר ולשתף. מקומה של המוסיקה הוא בכוח להיזכר, לעורר ולהרגיש. בנוסף, צורך של אוכלוסיית הפנסיונרים לשתף ולספר, מהווה אפשרות לשיחה הנובעת מהמוסיקה. מאפיין נוסף אצל אוכלוסיית הפנסיונרים נמצא בכל הקשור לפעילות ספורטיבית (הליכה, חדר כושר, התעמלות ועוד) שגם פה ישנו מקום להאזין למוסיקה ולבחור את המוסיקה המריצה, מעוררת ומעודדת את מדדי התנועה אצל האדם. אוכלוסייה זו הינה צרכנית משמעותית מאוד לעיסוק של שעות הפנאי מצד אחד, ומאידך ישנן אוכלוסיות רבות שנמצאות בבדידות והמוסיקה מהווה מקור לביטוי שיחה ותקשורת.

מחקרים רבים בדקו את מקומה של המוסיקה בשלל הפעילויות האפשריות - האזנה משותפת, שירה ונגינה בחבורות זמר, הרכבים מוזיקאליים ועוד, (Coffman, Hargreaves, & North, 1999), (Creech, and et.al. 2013) (2002). מחקרים על פעילויות אלו אצל אוכלוסיות מגוונות, שאינן מוסיקאיות, בדקו האם איכות החיים הושפעה באופן כלשהו ע"י פעילות מוסיקאלית אותה עשו.

המחקר "MUSIC AND QUALITY OF LIFE IN OLDER ADULTS" מצביע על האפשרות שמקומה של המוסיקה בחיי הפרט והחברה כחלק ממושג איכות חיים, יכול להיות מושפע באופן חיובי מפעילות מוסיקאלית. השילוב של מפגש חברתי, פעילות תרבותית, יצירתיות וביטוי אישי באים כולם לידי ביטוי בפעילויות המוסיקה המגוונות אצל אוכלוסיית הפנסיונרים (Creech and et.al. 2013).

ומכאן נובעת אפשרות לשים את המוסיקה כחלק חשוב ומרכזי בחייהם של אוכלוסיית הפנסיונרים בהקשר למושג של "שלומות" (איכות חיים וקיום תקין ובריא)

"... There is now strong evidence that engagement with music may continue to contribute to quality of life and well-being throughout these latter stages of the life-

course, regardless of cognitive capacity” (Cohen and et.al. 2002), (Hays & Minichiello, 2005).

באופן כללי ניתן לקטלג את אוכלוסיית הפנסיונרים (מלבד האוכלוסייה הסיעודית אליה איני מתייחס במחקר זה) לשתי קטגוריות מרכזיות בהקשר לצורת חייהם: 1. האחת פנסיונרים הגרים בביתם, צורכים תרבות, השכלה ועניין לשעות הפנאי. אוכלוסייה זו פעילה, דינמית ובעלת מודעות בבחירת העיסוק שלה בשעות הפנאי. 2. קבוצה שניה של הפנסיונרים נמצאת וגרה בבתי אבות. אוכלוסייה זו לרוב מגוונת עם טווחי גיל ותפקודים רבים מאוד. חלק גדול מצריכת התרבות והעיסוק בשעות הפנאי קשור להיצע המובא אליהם דרך רכזות התרבות לבית אבות בו הם גרים. המשותף לחלק גדול מהפנסיונרים הוא חיפוש הדרך הנכונה והטובה עבורם לעשות "את מה שמתאים ומעניין אותי". דרכי האזנה למוסיקה של אוכלוסיות אלו אינם מותאמים ליכולות הטכנולוגיות של המאה ה-21. הם מאזינים למוסיקה לפי שעות השידור ברדיו. הם אינם רואים סרטוני ווידאו של הופעות מוסיקה חיות דרך המחשב או הטלפון החכם. חלק קטן מאוכלוסייה זו מאזין למוסיקה באמצעות אוזניות ומאפשר לעצמו לשמוע מוסיקה מחוץ לבית. היכולות הטכנולוגיות של אוכלוסייה זו לרוב מוגבלות. יצירת רשימת שמיעה או חיפוש יצירות מוסיקאליות ביוטיוב קשות להם. פלטפורמות אחרות כגון ספוטיפיי נמצאות "מחוץ לתחום". כתוצאה מכך רוב העשייה המוסיקאלית באה לידי ביטוי בהאזנה למוסיקה, השתתפות בהרצאות על ספרות המוסיקה תולדות המוסיקה, שירה במקהלה מקומית או הקשבה אקראית למוסיקה בביתם.

#### 4.2. מוסיקה באוכלוסיית אסירים

גם בקרב אוכלוסיית האסירים ישנה הבחנה ברורה לגבי מיקומה של המוסיקה כחלק מהגדרת איכות החיים. לי (Lee 2014) מתאר כיצד התחילה התנועה של גיבוש מקהלות בבתי הסוהר בארה"ב החל מתחילת שנות ה-90. התהליך שנוצר בבתי הכלא אפשר למקהלות שבין 15 ל 40 אסירים לקחת חלק ולשיר במגוון סגנונות הכולל שירי נשמה, שירי פופ, ראפ ואפילו מוסיקה קלאסית. ההבחנה בה המוסיקה, ובמקרה זה השירה, מהווה חלק מהאפשרויות של האסיר להתחבר לעצמו ולרגשותיו מהווים יסוד מרכזי בפעילות המקהלה בבתי הסוהר. בנוסף, קיום מפגש מוסיקאלי בעל ערכים של הקשבה, ביטוי, שיתוף פעולה ועוד, המתקיימת בעבודת המקהלה אפשרה להנחיל ערכים ותובנות בקרב משתתפי המקהלות. לאורך השנים נכנסה המוסיקה יותר ויותר לתוך בתי הכלא ברחבי העולם. הרכבים של אסירים בעלי ידע מוקדם במוסיקה הוקמו, סדנאות של נגינה בכלי הקשה, כלי קשת וכלי נשיפה, התקיימו ותהליכים של קבוצות בתחום הטיפול במוסיקה מתקיימות גם כיום. המשותף לכל פעילות המוסיקה עם אסירים אינה בתוצרים, אלא בתהליכים אותם עוברים המשתתפים וביכולתם להרגיש, לחוש וללמוד דרך המוסיקה על עצמם ועל חייהם.

בהרצאה משנת 2012 באוניברסיטת בוסטון (<http://www.andredequardros.com/video.html>) מדובר על אומנויות בכלל ומוסיקה בפרט, כחלק מהטבע האנושי לעשייה פעילה, תוך דגש על עשייה ולא רק כצרכן המאזין וצופה. דה-קוואדרוס (de) Quadros שם את המוסיקה בקו אחד, וכזכות יסוד עם

אוכל ואויר לנשימה. תפיסה זו אינה חד משמעית, כאשר אנחנו מתייחסים להישרדות הפיזית של האדם על פי פירמידת הצרכים של מסלו. לתפיסתו של מסלו, מוסיקה אינה בבסיס הצרכים הקיומיים של האדם וגישה זו באה בניגוד לתפיסת עולמו של דה-קוואדרוס. כיום גם בישראל וגם במקומות רבים ברחבי העולם, תקופת המאסר מיועדת, מעבר לריצוי העונש כחוק, להוות מקום לשיקום ויכולת השתלבות בחברה. מבתי כלא רבים (בישראל בכולם) ישנם אגפי חינוך בהם מלמדים אנשי חינוך ומורים מחוץ לשרות בתי הסוהר. האסירים הלוקחים חלק בתהליכי השיקום הכוללים חינוך פורמלי של רכישת ידע והשכלה ובמקביל התייחסות לכל ההיבט הפסיכולוגי/רגשי/חברתי. מוסיקה בהיותה פורמט של שיתוף פעולה בין אנשים, הן בעשייה והן בשיתוף רגשות, מהווה כלי חשוב ומרכזי בתהליכי שיקום בכלא.

#### 4.3. מוסיקה בקרב בני נוער

בני נוער, מתבגרים וכיום אפילו ילדים לפני גיל 13 שומעים מוסיקה על בסיס יומי, לאורך היום וכחלק מאורחות חייהם. המעבר מילדות לבגרות עובר דרך תקופת חיים המוגדרת ברוב העולם המערבי בין גיל 13 ל 18.

גיל זה מאופיין בהתפתחות הורמונלית ואתו עולם שלם של רגשות, שפה דמיון ועוד שינויים המתאפיינים בהיבטים פסיכולוגיים ופיזיים כאחד. מקומה של המוסיקה אצל בני נוער מאז המצאת הרדיו ואחר כך ביותר עוצמה עם התפתחות התקליטים, הקסטות, ה-c.d- וכיום הטלפון החכם, היה משמעותי וקיבל נוכחות רבה יותר בחייהם. ככול שהתקדמה הטכנולוגיה ואפשרה לשמוע מוסיקה במשך יותר ויותר שעות ביום (אוזניות, ווקמן, טלפון חכם) הפכה המוסיקה להיות דומיננטית בחיי היום יום של הנוער (Brown & Hendee, 1989).

חוקרים מביאים מגוון רחב של היבטים בהם המוסיקה מתבטאת ונוכחת בחייהם של בני נוער בארצות הברית בסוף שנות ה-80. ראשית ישנה הבחנה כיצד האזנה למוסיקה מאפיינת מגדרית את הנוער - אמור לי מה אתה שומע ואגיד לך מה המוצא שלך ולאיזה עדה/מגדר את שייך:

"While rock music may generally symbolize adolescent rebellion and search for autonomy, the forms it takes differ among different cultures the preference of black adolescents for rap or house music has already been mentioned and also between sexes. For example, heavy metal music with its loud beat and performers with aggressive and startling stage antics attracts primarily white male adolescents". (Ibid).

בנוסף ישנה אבחנה כיצד משפטי מפתח בשירים בכלל ובמוסיקת הרוק בפרט מהווים עבור הנוער ערוץ בו הם מרגישים שזה מבטא אותם יותר מכל מה שהם בעצמם יגידו.

נוער רוקד במסיבות ובאופן פרטי הרבה מאוד ביחס לקבוצות גיל אחרות. נוער משתמש במוסיקה על מנת ליצור אווירה טובה לעצמו, לחברים ולצרכים כגון הכנת שיעורי בית, רומנטיקה, כושר ועוד, (Lincoln, 2005). ההקשבה למוסיקה, הן בחדר סגור ויותר מכך באוזניות, מהווה מרחב מוגן עבור הרגשות,

הדמיון והיכולת עבורם להיות בעולמות אחרים מחוץ לגוף הפיזי. אנו יודעים שלרוב מוסיקה מהווה חלק מאופנה הסובבת את הסגנון המוסיקאלי והיוצרים של אותו סגנון. (Brown & Handee, 1989). מראה, שפה ואפילו אידיאלים כגון חופש, שלום אהבה ועוד.

בהיותה חלק מאפיון דורי מהווה המוסיקה עבור הנוער מקום "למרוד" בדור ההורים. ביקורת קיימת במשפחות ובאוכלוסיות רבות ביחס למה הנוער שומע. חזק מדי, פרוע מדי, מילים לא ראויות ועוד. דוגמה מוכרת להמחשה זו היא, הניסיון להביא את להקת החיפושיות להופעה בארץ. הרשויות ובראשם משרד החינוך התנגד לכך, עקב טענה של השחתת הדור הצעיר. תופעה זו קיימת בכל דור ובכל מגדר ללא יוצא מהכלל.

עוד לפני 10 שנים (ויש להניח שכיום הממוצע גבוה בהרבה), נערך בפינלנד מחקר בקרב 44 בני נוער שבו העידו המשתתפים על שימוש בטלפון החכם באופן יומי לשמיעת מוסיקה וליצירת קשרים חברתיים ע"י שיתוף קובצי מוסיקה. הממוצע היומי היה 4.5 שעות ליום. מחקר זה יחד עם מחקרים נוספים מצביעים שכיום רוב האזנה למוסיקה אצל הנוער מתבצעת עם אוזניות וכחלק מיצירת המרחב המוגן עבור המאזין (Komulainen, 2010). הנוער כיום מאזין למוסיקה במגוון מרחבים וללא מגבלה. הזמינות והפשטות של האזנה אפשרה להוציא את זמן האזנה מהבית או מחדר השינה למרחבים ציבוריים. עוד ניתן להסיק מהמחקרים, שהתקשורת הבינאישית דרך הטלפון החכם כוללת בעיקר תמונות ומוסיקה. כלומר העברת רגש ומידע הקשור למוסיקה שנשלחה ולמעגלים הסובבים את השיר שנשלח (כגון מידע על היוצר הזמר, הקליפ, איך ואיפה נוצר וכו'). מקומה של המוסיקה אצל בני נוער אינו רק בממד של תקשורת דרך הטלפון החכם אלא גם במפגשים בינאישיים. נוער משוחח על מוסיקה, על יוצרים ומשתף זה את זה בחוויות ומידע הקשור למוסיקה אותה הם שומעים.

#### 4.4. התמות המרכזיות במחקר

פנסיונרים: "תחושת שייכות לפרט ולחברה"

התמה המרכזית באוכלוסיית הפנסיונרים מראה כי המשתתפים חשו שייכים למוסיקה ללא תחושת אי נוחות של חוסר הבנה מוסיקלית. המוסיקה אפשרה ליצור חיבור של זהות והזדהות מהפרט לחברה. המוסיקה נתנה למשתתפים מרחב נשימה רגשי.

בסדרה מוסיקה מחוללת שינוי מובא הרעיון המרכזי של הזרם השלישי לפיו למוסיקה יש את האפשרות לחולל שינוי רגשי פיזי ומנטלי בחיי האדם, תפיסה זו תומכת במחקריהם הנוגעים לשלומות (well being). נמצא כי בגיל השלישי פעילויות כגון האזנה לקונצרטים, השתתפות במקהלות, הרכבי נגינה או האזנה מודרכת, מביאה לשינוי חיובי במרחב המושג שלומות. היבטים של זהות אישית ולאומית, שמירה על יכולות קוגניטיביות, תקשורת בין אישית, בריאות נפשית ופיזית, היו חלק מאותם מדדים שנבדקו והראו שינוי חיובי.

הסדרה "מוסיקה מחוללת שינוי" שהועברה בבתי אבות, דיור מוגן, וקתדרות לגיל השלישי, התמקדו בהיבטים שונים של החיים ובתפקידה של המוסיקה בגילאים ובמצבים ייחודיים אלה.

המפגש עם הקהל נחלק לשניים. בחלק הראשון מתקיימת ההרצאה תוך דגש על ההשפעה של מוסיקה עלינו באופן שמחבר את ערכי החיים, מערכות יחסים, התנהגות הפרט כפרט ובחברה.

בחלק השני, עם סיום ההרצאה, ניגשים משתתפי ההרצאה לשוחח עם המרצה (הפעם בתפקידו כחוקר) באופן ספונטני וולונטרי, על מנת לשתף בסיפורים אישיים, ברגשות שעולים, ובתובנות עקב ההרצאה קהל המאזינים חווה התעוררות רגשית, תחושת שייכות והזדהות. הופתעתי לגלות כמה ההרצאות מעוררות ומרגשות את קהל המאזינים, אנשים רבים דברו על רצונם לשמוע הרצאות נוספות. מתגובות שהובאו בעבודה זו ודרך המשובים שנכתבו ע"י משתתפי אחת הסדרות ניתן להבין שהמשתתפים קבלו מבט חדש על המוסיקה ועל כוחה בחיים: "הרצאות מעניינות מאוד מרגשות ופותחות ערוצים חדשים למוסיקה" או "הסדרה אפשרה לי להרגיש את המוסיקה בעניין אחר", "הרצאות מאלפות מרגשות ומרוממות". התגובות כולם עומדות בקנה אחד עם יסודו של הזרם השלישי ובו כוחה של המוסיקה לעורר רגש ולהוות פלטפורמה לשינוי באיכות החיים.

#### 4.5. אסירים.

בסדנאות אלו ישנם שלוש תמות מרכזיות:

הראשונה: יכולתו של האסיר לבטא את עצמו דרך מוסיקה מחייו.

לאסירים המשתתפים בסדנאות ניתנת אפשרות לבטא את עצמם דרך יסוד מרכזי בזרם השלישי והוא מקומה של המוסיקה בחיי האדם, כדבריו של דה-קוודרוס: "מוסיקה מהווה יסוד כאוכל ואויר לנשימה".

( <http://www.andredequadros.com/video.html> ). בבתי הכלא בישראל יכול האסיר לשמוע מוסיקה רק דרך רדיו או טלוויזיה שנמצאים במקום ציבורי, אי לכך הזכות עליה מדבר דה-קוודרוס נשללת באופן חלקי מהאסיר. הנושא הראשון והמרכזי בקבוצה זו היא האפשרות לספר סיפורי חיים: מקומות, תקופות ואירועים דרך הזיכרון של שירים ויצירות מוסיקאליות אותם מביאים האסירים למפגשים. האסירים כולם בכל הסדנאות חזרו פעם אחר פעם על האפשרות שלהם דרך המוסיקה להיות מחוץ לקוטלי הכלא.

"אדם הוא תבנית נוף מולדתו ותבנית נוף המוסיקה שלו..." מתוך דבריו של אסיר 4 (ראה פרק על האסירים)

התמה השנייה היא כיצד האזנה משותפת למוסיקה פותחת את הלב, את הרגש ואת הרצון לשתף מתך עולמם הפנימי של האסירים. כל זה מתרחש מכיוון שהזרם השלישי שם את המוסיקה של האדם הפרטי כביטוי לזהותו, מהוויו, חלומותיו, וכאשר ניתנת האפשרות להאזין למוסיקה ככלי של ביטוי ותקשורת מתרחש התהליך טבעי, כלומר המוסיקה פותחת את הלב ויוצרת קרקע פורייה למשתתפים המספרים ומביעים את עצמם.

"ראשית, מבחינתי עצם שמיעת מוזיקה היא הדבר החשוב ביותר. שמיעת מוזיקה יוצרת מצב פיזי ונפשי שמאפשר מחד לנוח ומאידך להפעיל את כל נימי האנרגיה הפנימית ביותר. המוזיקה היא של כולם, ללא צורך בידע, היא פשוט נוכחת אצל כולם והיא כלי נהדר לצורך כך" (מתוך דברי אסיר 1, ראה פרק על האסירים)

התמה השלישית שעולה מתוך הממצאים בסדנאות היא האזנה למוסיקה ללא פעילות נוספת **האפשרות להאזין יחד למוסיקה ללא פעילות אחרת**. יסוד זה כמעט נשכח מעולמנו גם לאנשים מחוץ לכותלי הכלא ועל אחת כמה וכמה לאסירים, שם ישנו קוד של קשיחות, גבריות וחוסר אפשרות תכנית ליצור מרחב של הקשבה. המקום להאזין למוסיקה ממקום של ביטוי רגשי, סיפורי חיים, וזהות, התאפשרה למשתתפי הסדנה. כך תגובתו של אחד האסירים: "הצלחת הקבוצה הייתה במרחב שנפתח בו כל אחד מהמשתתפים הביא את עצמו בצורה הכנה והפתוחה ביותר דרך המוסיקה, שזה פתח שקשה לחשוב על עוד כלים שיכולים לאפשר זאת...נוסיף לכך את השמיעה בקבוצה, בהתעסקות בבחירת שיר, בחשיבה על הקשר בין שיר לנושא או סיטואציה וכן לדבר על זה, בעיני זה קסום, זה מפרה ופותח צוהר לעולם ענק ומואר" (מתוך דברי אסיר 1, ראה פרק על האסירים).

#### 4.6. סדנאות לנוער ומדריכי נוער

סדנאות אלו משקפות עובדה ידועה והיא, **מוסיקה כתקשורת הבין אישית**. המחקרים מדגישים את השימוש היום יומי של הנוער בטלפון החכם להאזנה למוסיקה. הרגל זה של צעירים להאזין, בהרחבה למוזיקה דרך הטלפונים שלהם, שימש יסוד בעבודה איתם, על מנת להרחיב את הנוכחות המוסיקאלית בחיי הנוער ולאפשר תקשורת אישית ובין אישית, הן כמסר אינפורמטיבי והן כמסר רגשי. היכולת להעביר מסר, להבין אותו מהצד המקשיב מהווה לעיתים קושי בגלל שפה, קרי שימוש בביטויים שאינם תמיד מובנים, עולם מושגים וערכים שונה ובעיקר הקושי לבטא רגשות באופן ישיר. האפשרות של המוסיקה, בהיותה רב רובדית ומכיוון שאינה רק אינפורמטיבית, מהווה כלי קל ופשוט להעביר רגש, מסר, ולהבין אותו. כאשר אנחנו מקשיבים למוסיקה כמסר תקשורתי נוכל לגלות מרווח של התייחסויות רגשות ותחושות של הנער/ה.

"... היום קרה דבר מופלא באחת הפגישות עם א'! חייבת לשתף אותך... התחלנו ב"מה נשמע" וכו .. התקשקשנו שיחה זורמת, הוא ממש משתף, עדיין בסטרס אבל הרבה פחות מבעבר.. דיברנו על אימון וכו .. דיברנו על כיוון / מטרה בחיים וכו .. ונזכרתי בשיר איזון של "חנן בן ארי" וידעתי שצלמתי את מילות השיר לפני כמה חודשים... ( איך טל בן אור אמר אז : "רק אם זה בא בטבעי ...") אז שלפתי את הדפים, שיתפתי אותו שזה שיר שאני מאד מתחברת אליו בגלל המסרים... והקשבנו לשיר ( הוא לא הכיר), בסיום... שאלתי אותו מה הוא חושב על השיר... אמר שיפה ( העיניים עדיין היו על הטקסט העזתי ושאלתי אותו אם יש שורה או כמה שהוא התחבר אליה/ הן ? והוא מיד רצה לשתף... והוא דיבר עם זיק בעיניים שלא ראיתי לפני .. זה היה עוצמתי . א' שם את האצבע על השורה "מחידלון לעשייה"... וואוו. לרגע לא היה לי אומץ לשאול ובמזל הוא המשיך: "אני ממש מרגיש שעכשיו אני עושה עם החיים

שלי משהו. לפני זה, פשוט לא הייתי עושה כלום. לא היה לי כלום ועכשיו אני מרגיש שאני בעשייה." זה חזק! ומדהים! ואני כל כך שמחה לשמוע אותו אומר את זה..."

בני נוער משתמשים כיום יותר מבכל זמן אחר, בהאזנה למוסיקה ממכשיר הטלפון החכם באמצעות האוזניות, המייצרות הקשבה אינטימית למוסיקה. כאשר אותו עולם פנימי אינטימי הופך לכלי של שיתוף רגשות ותחושות, נפתח שדה חדש להבין להתחבר, לבטא את עצמנו ולתקשר אחד עם השני.



## פרק 5: סיכום ומסקנות

בעבודה זו החוקר שימש הן כמפתח התוכנית והן מי שיישם אותה בשטח. הפרק, אם כן, יעסוק בשתי זוויות ראייה, האחת של החוקר כמפתח התוכנית והשנייה כחוקר הפרקטיקה אותה פיתח.

**הזרם השלישי** עבודה זו באה להרחיב את התפיסה המוכרת והידועה של הגדרת החינוך המוסיקאלי והטיפול דרך מוסיקה. השאלה האם ניתן ללמד מוסיקה ללא רכישת מיומנות בנגינה, בקריאת תווים, בחוקי השפה המוסיקאלית או בהיבטים היסטוריים וצורנים של המוסיקה, ובכל זאת ללמוד מוסיקה? האם ניתן להשתמש ולהיעזר במוסיקה כחלק מאיכות חיים ללא צורך של הגדרת המטפל והמטופל? המנחה מביא תפיסת עולם, היוצרת פרספקטיבה שונה, למקומה של המוסיקה כיום בחיינו, ומשום כך פותחת את מרחב השאלה מה זה לימוד מוסיקה? האם אדם צריך להיות מוסיקאי על מנת לעסוק במוסיקה? האם הוא צריך להיות מטופל על מנת לאפשר לעצמו ביטוי רגשי דרך המוסיקה? התשובות לשאלות אלו נמצאות במרכז של עבודה זו, החל מהסקירה הספרותית, שם מובאים דוגמאות ממגוון נקודות מבט בהם מראים מחקרים את ראשוניותה של המוסיקה בעולם ובחיינו של האדם. מחקרים על תפיסה מוסיקאלית בחקר תינוקות בני יומם הראו ומראים יכולת זיהוי וביטוי רגשי של תינוקות למוסיקה. מחקרים על שחרור דופמין, האחראי על רצף תנועתי של הגוף ותחושת סיפוק ועונג לרגש, המתאפשר כתוצאה מהאזנה למוסיקה, ומבטאים השפעה ביולוגית של המוסיקה בגוף האדם. מחקרים על מקומה של המוסיקה בכל תרבות בעולם כחלק מחיי הפולחן, החינוך וחיי היום יום. מחקרים הנוגעים לעולם היהודי מראשיתו, נמצאת המוסיקה כחלק מהווייה אמונית דתית.

ההרצאות והסדנאות במסגרת הזרם השלישי באות לאפשר לכל אדם לגלות את עצמו ואת חייו דרך עולם המוסיקה. בסדנאות נמצאת אותה נקודת מוצא שבה על המשתתף לקחת חלק אקטיבי במציאת המוסיקה הקשורה לחייו הן בהיבטים של תקופות וזמנים והן בהיבטים רגשיים. כאשר אנשים מתנסחים לאחר האזנה ליצירה מוסיקאלית נוצרת האפשרות לשיחה בעלת משמעות, כנות ורצון של הדובר לשתף את הנוכחים ברגשותיו ובתחושותיו. המוטיב בו המוסיקה מהווה שיקוף של החיים מאפשר לנו לראות ולהבין את החיים דרך עולם המוסיקה. תוכני וגישת הזרם השלישי מאפשרים למשתתפים להבין את התחושות, הרגשות, הזיכרונות והחוויות מהעבר ובהווה. גישת הזרם השלישי פותחת פתח להבין את החיים, לחיותם במלואם ולאפשר לאדם ביטוי אישי וחברתי, הכל דרך עולמה המופלא של המוסיקה.

על סמך הידע וניסיון שצברתי, פיתחתי תכנים הנוגעים לגישה של הזרם השלישי, ומימושם בקרב אוכלוסיות המחקר, כאשר המשותף לכולם הוא שהם אינם אוכלוסיות של תלמידי מוסיקה והם אינם בעלי רקע או עבר מוסיקאלי. ההנחיה כמרצה ומעביר סדנאות, בנויה על חיבור המוסיקה לשפת החיים וחיבור החיים לשפת המוסיקה. הרעיון המרכזי בהנחיה היה להנגיש את הידע לקהל באופן חווייתי ולאפשר מצב שבו הקהל מרגיש שמדברים עליו, על עולמו הפנימי, אמונה ותפילה. על מערכות יחסים, על חלומות, על מקום עבודה, מערכת זוגית או קשר עם הילדים... כל אלו נקשרו לעולם המוסיקה וקיבלו ביטוי בתכנים

של הזרם השלישי וביכולת הקהל לחוש ולהבין את המוסיקה. על מנת ליצור חוויה רגשית בקרב המאזינים, אני נמנע בהרצאותיי ובסדנאות מלהרחיב בתכנים אינפורמטיביים, שכלתנים. יש מעט דיבורים והסברים על מלחינים, תקופות, סגנונות או אירועים נלווים לחיבורה של יצירה או שיר. זאת על מנת לרכז את המיקוד בהקשבה לביטוי הרגשי, תחושתו והאינטואיטיבי של המוסיקה. ישנו ניתוח שירים ויצירות קלאסיות אפילו עם תווים, אך זה נעשה על מנת לחבר את המאזינים לסודות היצירה המוסיקאלית וכיצד המלחין משפיע בכתיבתו, עלינו.

### **מגבלות המחקר והצעות למחקר עתידי.**

הזרם השלישי כגישה, תוכנית ופלטפורמה, נמצא בתחילת דרכו. יש מגוון גדול של אפשרויות להמשך חקר הגישה והפרקטיקה של הזרם השלישי. נדרשים מחקרים נוספים בתחום ה well being באוכלוסיות הגיל השלישי, ביכולת השיקומית הרגשית אצל אסירים וביכולת התקשורת והזהות אצל בני נער דרך השפעתה וכוחה של המוסיקה, תחת מתודה זו. כחלק מהמשך התפתחות התוכנית של הזרם השלישי יתקיימו סדנאות בנות 20 מפגשים הנקראת **מי ל סול**. הסדנה מבוססת על חמשת יהסודות המחברים את האדם למוסיקה ולחיים. קצב, שירה, תנועה, נגינה והאזנה. סדנה זו נפתחת לאוכלוסיות בוגרות שאינן יודעות נגינה ואינן בעלות השכלה מוסיקאלית כל שהיא. הן סדנה זו, מי ל סול, והן ההרצאות והסדנאות שתוארו בעבודה זו, מזמינות המשך חקר והרחבת כמות החקר מבחינה כמותית, על כוחה של המוסיקה ומידת השפעתה על חיינו.

- Aigen, K. S. (2013). *The Study of Music Therapy: Current Issues and Concepts*. Routledge.
- Bergeson, T. R., & Trehub, S. E. (1999). "Mothers' singing to infants and preschool children". *Infant Behavior and Development*, 22(1), 51-64.
- Bernatzky, G., Bernatzky, P., Hesse, H. P., Staffen, W., & Ladurner, G. (2004). "Stimulating music increases motor coordination in patients afflicted with Morbus Parkinson". *Neuroscience letters*, 361(1-3), 4-8.
- Brown, E. F., & Hendee, W. R. (1989). "Adolescents and their music: Insights into the health of adolescents". *JAMA*, 262(12), 1659-1663.
- Birge, E. B., Glenn, M., Smith, F., Gehrkens, K. W., Plerce, A. E., Kwalwasser, J., ... & Dykema, P. W. (1936). What Is" Music Appreciation: A Symposium. *Music Educators Journal*, 22(4), 15-17.
- Coffman, D. D. (2002). "Music and quality of life in older adults". *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*, 18(1-2), 76.
- Cohen, A., Bailey, B., & Nilsson, T. (2002). "The importance of music to seniors". *Psychomusicology, A Journal of Research in Music Cognition*, 18(1-2), 89.
- Cope, P. (2002). "Informal learning of musical instruments: The importance of social context". *Music Education Research*, 4(1), 93-104.
- Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). "The power of music in the lives of older adults". *Research studies in music education*, 35(1), 87-102.
- Cross, I. (2001). "Music, cognition, culture, and evolution". *Annals of the New York Academy of sciences*, 930(1), 28-42.
- Fancourt, D., & Steptoe, A. (2019). "The art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing". *bmj*, 367.
- Gluch, P. D. (1992). *The Use of Music in Preparing for Sport Performance* (Master's thesis) California State University, Fullerton.

Goldberg, M., & Scott-Kassner, C. (2002). "Teaching other subjects through music". In: *The New Handbook of Research on Music Teaching and Learning: A Project of the Music Educators National Conference*. Oxford University Press.

Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). "The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology". *Psychology of music*, 27(1), 71-83.

Hargreaves, D., & North, A. (2008). *The Social and Applied Psychology of Music*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). "The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology". *Psychology of music*, 27(1), 71-83.

Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). "The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology". *Psychology of music*, 27(1), 71-83.

Hays, T., & Minichiello, V. (2005). "The contribution of music to quality of life in older people: An Australian qualitative study". *Ageing & Society*, 25(2), 261-278.

Huron, D. (2001). "Is music an evolutionary adaptation"? *Annals of the New York Academy of sciences*, 930(1), 43-61.

Karlsen, S., Westerlund, H., Partti, H., & Solbu, E. (2013). "Community music in the Nordic countries: Politics, research, programs, and educational significance". *Community music today*, 41-60.

Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. (1997). "The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review". *Journal of Sport Behavior*, 20, 54-168.

Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2012). "The psychological, psychophysical and ergogenic effects of music in sport: A review and synthesis". Chapter taken from: "Sporting Sounds". *Routledge Online Studies on the Olympic and Paralympic Games*, 1(35), 13-36.

Karageorghis, C., Jones, L., & Stuart, D. P. (2008). "Psychological effects of music tempi during exercise". *International journal of sports medicine*, 29(07), 613-619.

Komulainen, S., Karukka, M., & Häkkinen, J. (2010, November). "Social music services in teenage life: a case study". In *Proceedings of the 22nd Conference of the Computer-Human*

Laukka, P., & Quick, L. (2013). "Emotional and motivational uses of music in sports and exercise: A questionnaire study among athletes". *Psychology of Music*, 41(2), 198-215.

Levitin, D. Chicago Ideas

<https://www.youtube.com/watch?v=-c7d5W0 NPA>

Lincoln, S. (2005). "Feeling the noise: Teenagers, bedrooms and music". *Leisure studies*, 24(4), 399-414.

Mark, M. L. (2002). "A history of music education advocacy". *Music Educators Journal*, 89(1), 44-48.

Pacchetti, C., Aglieri, R., Mancini, F., Martignoni, E., & Nappi, G. (1998). "Active music therapy and Parkinson's disease: methods". *Functional Neurology*, 13(1), 57-67.

Pellegrino, E., Lorini, C., Allodi, G., Buonamici, C., Garofalo, G., & Bonaccorsi, G. (2013). "Music-listening habits with MP3 player in a group of adolescents: a descriptive survey". *Annali di igiene: medicina preventiva e di comunita*, 25(5), 367-376.

Reston, V. A. (1979). *MENC: The National Association for Music Education*. Conway, CM

Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). "Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music". *Nature neuroscience*, 14(2), 257.

Samudra, J. K. (2008). "Memory in our body: Thick participation and the translation of kinesthetic experience". *American ethnologist*, 35(4), 665-681.

Trehub, S., & Trainor, L. (1998). Singing to infants: Lullabies and play songs. 44-77

Wheeler, B. L. (2005). *Music Therapy Research*. *The Oxford Handbook of Music Therapy*

Zatorre, R. J., Chen, J. L., & Penhune, V. B. (2007). "When the brain plays music: auditory-motor interactions in music perception and production". *Nature reviews neuroscience*, 8(7), 547.

Zuckerkandl, V. (1975). Man, the musician.