רבוי המשמעויות של מוסיקה

בחייהם של מכורים לסמים בתהליך גמילה ושיקום

חיבור זה מהווה חלק מהדרישות לקבלת תואר "מוסמך למדעי הרוח" (M.A.)

החוג למוסיקולוגיה

מאת: צביה חורש

בהדרכת: פרופ' אדוין סרוסי וד"ר קאתלין כץ

דצמבר 2007

האוניברסיטה העברית

תודות

ראשית, תודה חמה לשני המנחים שלי:

דר' קאתלין כץ, מבית הספר לעבודה סוציאלית, על היד שהושיטה לי בכל שלבי המחקר והכתיבה, על הסבלנות, התמיכה והאמונה שהקרינה.

פרופ' אדווין סרוסי, על שאיפשר לי לחקור נושא שלוקח את תחום המוסיקולוגיה למסע ארוך בין חוגי לימוד, תיאוריות ותחומי ידע רחוקים; על תמיכתו בתחום הטיפול במוסיקה במסגרת החוג למוסיקולוגיה ועל הערותיו והארותיו לכתיבה.

שניכם איפשרתם לי חוויה מעמיקה, מעשירה ומהנה לאורך כל תהליך המחקר.

מחקר זה מבוסס על סיפוריהם האישיים של שמונה מרואיינים, מכורים נקיים. ספורים אלה הם השלד עליו בנוי המחקר כולו – והם הנותנים לו את אופיו וצבעיו המיוחדים. תודתי העמוקה נתונה להם, ותקוותי שיצליחו לשמור על נקיונם מסמים, אותו רכשו בעמל רב.

חלק לא מבוטל מהתובנות במחקר זה בנוי מנסיוני הקליני רב השנים עם מכורים. תודתי נתונה למטופלים ולצוותים המקצועיים, איתם עבדתי לאורך השנים, בקהילות הטיפוליות: רמות יהודה- זוהרים (שפלת יהודה) ורטורנו (בית שמש); במג"ל – אישפוזית לנוער (ירושלים) וביחידה העירונית לטיפול במכורים (ירושלים).

לדר' רחל בר-המבורגר, המדענית הראשית של הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול, תודה מיוחדת על הענין, הרצון הטוב והליווי. מענק המחקר של הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול העניק לי לא רק תמיכה כספית אלא גם הכרה מימסדית במחקר שלי בפרט ובטיפול במוסיקה עם מכורים – בכלל.

למיכל זק – תודה מיוחדת על העריכה הלשונית.

ובסוף – לבני משפחתי שהתעניינו, תמכו וחיכו בסבלנות עד סיום המסע – מוענקת אהבתי.

במחקר זה ניתנת הצצה לעולם שאיננו מוכר לקהל הרחב – עולמם של מכורים לסמים קשים, בעלי עבר פלילי, שחלקם שהו זמן בבתי סוהר. שאלת הפתיחה בראיון שערכתי עם כל אחד מהם היתה: "ספר לי על המוסיקה בחיים שלך". דרך הסיפורים על המוסיקה נחשפה קשת רחבה של סיפורי חיים, שיובאו בפרקי הניתוח בשפה של המרואיינים. התגלו אנשים אינטלגנטים, רגישים ובעלי תובנות על עצמם ועל דרכם בחיים, אנשים שמתמודדים עם קשיים עצומים עם עצמם ועם סביבתם, שעשו בחירות שגויות ומחפשים דרך להיחלץ מעולם הסמים והפגיעה העצמית, ולחיות חיים שפויים ומאוזנים.

תוכן עניינים

עמוד

מבוא 7

חלק א: סקירת ספרות ורקע תיאורטי 11

1. היבטים פסיכודינמיים - מוסיקה כתופעת מעבר אצל מכורים לסמים 12

1.1 תופעות מעבר והתפתחות הסימבול
1.2 תופעות מעבר במצבים של פתולוגיה נפשית
1.3 שימוש בסמים כתופעת מעבר
1.4 המוסיקה כתופעת מעבר
1.5 מדוע מוסיקה מהנה את מאזיניה?
1.6 הנאה מרגשות שליליים במוסיקה
1.7 האזנה למוסיקה אצל מכורים

2. מוסיקה - תרבות – חברה 26

2.1 המוסיקה כמגדירה זהות – אישית וקבוצתית
2.2 תת תרבויות, המוסיקה שלהן ומקומן בחיי מתבגרים
2.3 "הלכי הנפש הבריאים"
2.4 המוסיקה כמגדירה זמן ומרחב

3. האזנה למוסיקה כמצב סיכון אצל מכורים 33

3.1 מצבי סיכון
3.2 האם מוסיקה יכולה להוות מצב סיכון?

4. הסמים והשפעותיהם על האזנה למוסיקה 40

4.1 סמים פסיכדליים
4.2 סמים מרגיעים
4.3 סמים מעוררים
4.4 קנביס

5. הרפרטואר המוסיקאלי כפי שעלה בראיונות 46

5.1 מוסיקת ריקודים אלקטרונית
5.2 מוסיקה מזרחית
5.3 שנסון רוסי/ בלטניה פסני

6. שאלות המחקר 56

7. שיטת המחקר 57

7.1 המוסיקה בחיים שלי
7.2 הולדת נושא המחקר
7.3 שיטת המחקר
7.4 שיטת איסוף החומר
7.5 שיטת ניתוח החומר

8. התמכרות ושיטות טיפול המקובלות בארץ 63

8.1 מהי התמכרות לסמים?
8.2 מערך הטיפול והשיקום בארץ
8.3 טיפול במוסיקה עם מכורים

חלק ב: עולמם של המרואיינים בראי המוסיקה בחייהם 72

9. הצגת המרואיינים 73

10. היבטים פסיכודינמיים בהאזנה למוסיקה אצל מכורים 76
10.1 האזנה למוסיקה כבריחה
10.2 המוסיקה כמגן
10.3 תלות במוסיקה
10.4 האזנה למוסיקה דכאונית

11. היבטים חברתיים בחוויה המוסיקאלית של הקבוצה הנחקרת 82
11.1 המוסיקה כמגדירה זהות אישית וחברתית
11.2 קביעת טריטוריה באמצעות מוסיקה
11.3 אמינות הזמר

12. האזנה למוסיקה בזמן שימוש בסמים 90
12.1 האזנה למוסיקה בזמן שימוש בסמים הזייתיים ובקנביס
12.2 האזנה למוסיקה בזמן שימוש בהרואין
12.3 האזנה למוסיקה בזמן שימוש בקוקאין (קריסטל)/קראק
12.4 השינויים החלים בקשר עם מוסיקה במהלך תקופת השימוש בסמים

13. האזנה למוסיקה - פעולה של פגיעה עצמית 99

14. נוסטלגיה מול געגוע 105

15. האזנה למוסיקה כמצב סיכון 109
15.1 המוסיקה כהתניה לשימוש
15.2 הזדהות עם טקסטים בעלי תכנים דכאוניים
15.3 המוסיקה כמגדירה זהות עבריינית
15.4 האזנה כפעולה של פגיעה עצמית
15.5 התמודדות עם המוסיקה שמהווה מצב סיכון

16. האזנה למוסיקה בנקיון 116
16.1 פחד מהשינוי
16.2 האזנה בנקיון כחוויה חיובית
16.3 כוחה של המוסיקה לעומת כוחם של הסמים
16.4 שינוי התייחסות למוסיקה בניקיון - פתיחות לסוגי מוסיקה חדשים

חלק ג: סיכום ומסקנות 127

17. דיון 128

18. תרומות ומגבלות המחקר 135
17.1 תרומות המחקר
17.2 מגבלות המחקר
17.3 המלצות למחקר נוסף

19. סכום 139

ביבליוגרפיה 141
נספחים
מספר 1 150
מספר 2 152
מספר 3 153

מבוא

Music is the harmony of the universe in microcosm; for this harmony is life itself; and in man, who is himself a microcosm of the universe, chords and dischords are to be found in his pulse, in his heartbeat, his vibration, his rhythm and tone. His health or sickness, his joy or displeasure show whether his life has music or not. (Hazrat Inayat Khan, in Hamel 1986)

"מוסיקה זה כל החיים שלי" (מכור-מטופל)

מחקר זה בא לבדוק את מרכזיות המוסיקה בחיי מכורים לסמים, העוברים תהליך של גמילה ושיקום. האם הפתולוגיה הרגשית, החברתית והתיפקודית של המכור תשפיע על יחסו למוסיקה? האם ניתן להקיש מהציטוט של חאן, בנוסף לתרומה שיש למוסיקה - על מידת הנזק ועל השימוש לרעה שעלולים להתקיים בקשר של אדם עם המוסיקה בחייו? ולמה מתכוון המכור שאומר ש"מוסיקה זה כל החיים שלי"?

בעבודתי כמטפלת במוסיקה במוסדות לגמילה מסמים ושיקום, פגשתי לעתים קרובות מטופלים שדיברו על המוסיקה בחיים שלהם. המוסיקה מילאה עבורם, לדבריהם, פונקציות רגשיות וחברתיות רבות ומהותיות. היא קשורה, באופן ישיר או עקיף, לנושאים רבים בהם הם עסקו במסגרת הטיפול.

הנושא התחדד כשחלק מהמטופלים סיפרו על הקשר בין סוגי מוסיקה שונים לבין התעוררות כמיהה לשימוש בסם ואף למעידות (חזרה לשימוש). הם שמחו על האפשרות לדבר על הנושא ולנסות להבין את משמעויות המוסיקה עבורם. המטופלים סיפרו שבכל מסגרות הטיפול בהם שהו עד כה – נושא זה לא זכה להתייחסות.

בשיחות שקיימתי עם אנשי טיפול שעובדים במסגרות גמילה ושיקום, בארץ ובארה"ב, מצאתי מודעות מוגבלת לצורך לעבוד עם המכורים על יחסם למוסיקה. המודעות שדווקא כן קיימת היא לכוח השלילי של סוגי מוסיקה מסויימים. חלק ממוסדות הגמילה האישפוזיים מגבילים את סוגי המוסיקה להם מותר למטופלים להאזין. נראה שקיים קונסנסוס שמוסיקת טראנס ומוסיקת "דיכאון" (שבישראל כוללת בין השאר את שירי זוהר ארגוב, עופר לוי, אביב גפן ואחרים) מהוות "בעיה" מובנת מאליה, מבלי שהנושא נבדק מחקרית. סוגי מוסיקה אלה אסורים להאזנה במהלך הטיפול במוסדות רבים. יתכן שהאיסור מעביר למטופלים מסר שהמוסיקה

קשורה לשימוש שלהם בסמים ומסכנת את החלמתם, ולכן יש להיפרד ממנה כדי להישאר נקיים מסמים. אך במקרים רבים, המשמעות של מסר כזה דומה לדרישה ממכור שעליו להיפרד מבני משפחה שמסכנים את החלמתו. אם לא תיעשה עבודה טיפולית על מהות הקשר עבורו ועיבוד הפרידה, אזי המטופל יחזור לאותם קשרים שואבים ומזיקים. כך גם עם המוסיקה – מטופלים רבים מתייחסים לקשר שלהם עם המוסיקה "שלהם" כחלק חשוב ויקר של חייהם, ולא בקלות יוותרו עליו או ישנו את יחסם לקשר זה. בסיום טיפול בו נאסר עליהם להאזין למוסיקה האהובה עליהם, רבים עלולים לחזור, בגעגועים גדולים, להאזין לאותה מוסיקה אליה היו רגילים לפני הטיפול עם מודעות מוגבלת למשמעויות הסבוכות שמוסיקה זו טומנת בחובה עבורם.

בחלק מבתי הסוהר בארץ היה נהוג בין השנים 1977 עד 1981 (ואולי אף קודם לכן), להשמיע במערכת הכריזה של בית הסוהר שידור רדיו של שירי אום כולת'ום, כל יום בשעה קבועה. מטופלים בסביבות גיל 45-50 שישבו בבתי סוהר באותה תקופה, סיפרו לי על המערבולת הרגשית שהתעוררה לשמע השירים של אום כולת'ום, על המשיכה העזה לחוות רגשות דיכאון וגעגועים שהמוסיקה העלתה בהם, ועל שימוש מוגבר בסמים (בעיקר קנביס) בזמן ההאזנה. מעניין לציין שמכורים רבים מתייחסים לשירי אום כולת'ום ובעיקר לשיר "אינתה עומרי" כאל "שירי דיכאון", ואילו במצרים ובעולם הערבי ככלל – הם אינם נחשבים לכאלה, אלא לשירי אהבה (פרופ' אדווין סרוסי, שיחה אישית). אך מכיוון ששירים רבים של אום כולת'ום עוסקים באהבה נכזבת, ניתן להבין את ההזדהות עם חוויה זו של נטישה, אבדן ודיכאון. מנהל כלא רמלה באותן שנים (גונדר משנה רמי עובדיה, שיחה אישית) סיפר שהנהלת בתי הסוהר ראתה בהשמעת השירים אמצעי להשגת שליטה ורגיעה בקרב האסירים – ואכן בשעת ההאזנה לאום כולת'ום היתה ירידה משמעותית בכמות הדקירות, החתכים העצמיים והחיכוכים בין האסירים. בתקופה זו היה שימוש רב בסמים בבתי הסוהר, ורבוי מקרי אלימות הקשורים לשימוש זה; אך משהו בשילוב של המוסיקה עם השימוש בסם הקנביס גרם לרגיעה כללית בקרב האסירים. הסוהרים ידעו שהאסירים מעשנים סמים בעת ההאזנה ונמנעו מבקורות פתע, וכך היתה מדיניות של הסכמה שבשתיקה לשימוש בסמים של האסירים. הסוהרים כינו את המוסיקה של אום כולת'ום "ג'וינט לאסירים" - לא תחליף לג'וינט אלא בת לוויה לעישון מוגבר של האסירים וליצירת אוירה כללית של רוגע.

כוחה של המוסיקה והשפעתה על בני אדם ידועים ומתועדים לאורך ההסטוריה. ישנן עדויות לכך בציורי כלי נגינה במערות האדם הקדמון ואיזכורים בתנ"ך ובכתבי יוון העתיקה. שליטת הכנסיה באירופה של ימי הביניים על סגנונות הלחנת מוסיקה; התערבות המשטר

הקומוניסטי בהרגלי ההאזנה של נתיניו, על ידי עידוד סוגי מוסיקה מסויימים ואיסור אחרים; האיסור של שלטון הטאליבן באפגניסטאן על האזנה למוסיקה בכלל והוויכוח על השמעת יצירות וגנר בארץ – הינן רק חלק מהדוגמאות לכך לאורך ההסטוריה האנושית. אין ספק שמתוך דוגמאות אלה ניתן ללמוד על המודעות לפוטנציאל של מוסיקה להשפיע על בני אדם. בין אם המוסיקה מעוררת רגשות או זכרונות נעימים או טראומטיים, ובין עם היא מעוררת התנהגות, או יוצרת ליכוד של קבוצה סביב רעיונות פוליטיים או מרידה במוסכמות - המוסיקה הינה כלי המשמש, באופן מודע או לא-מודע, ליצירת שינוי .

כבר שנים רבות קיימת מודעות ציבורית ואקדמית רחבה לקשר בין מוסיקה לשימוש בסמים. מחקרים רבים עוסקים בקשר שבין שימוש בסמים של מתבגרים להעדפותיהם המוסיקאליות. הבי מטאל, רוק, ראפ (King 1988; Took & Weiss 1994) ומוסיקת טראנס (Forsyth et al 1997; Lyttle & Montagne1992; Mark 1986) הינם הז'אנרים המוסיקאליים המוכרים הנתפסים כחלק בלתי נפרד מתרבות צריכת הסמים של בני נוער. גם על השימוש בסמים ואלכוהול של המוסיקאים המבצעים את המוסיקה הפופולרית נכתב רבות (Echols 1999; Reynolds 1998; Shapiro 1988; Weinstein 1991).

על פי מחקרים אלה, קיים קשר כמעט בלתי ניתן להפרדה בין ז'אנרים מסויימים של מוסיקה ושימוש בחומרים פסיכואקטיביים. עם זאת, קיים מחסור במחקרים המתייחסים להרגלי ההאזנה של מכורים מבוגרים מן השורה שאינם מוסיקאים מפורסמים ומכורים.

לניסיון להבין את המשמעויות הפסיכולוגיות-חברתיות של המוסיקה בחייהם, והשפעותיהן על נסיונות גמילה ושיקום – מוקדש מחקר זה.

בעבודתי הקלינית עם המכורים, מתגלה יריעה רחבה של קשרים בין מישורי חיים שונים לבין מוסיקה. קשרים אלה הינם רב-גוניים ובהתאם, ניתן להבין אותם מנקודות מבט תאורטיות שונות. במסגרת מחקר זה, אתייחס רק לחלק מן השאלות המתעוררות בחקר התופעה:

1. אילו צרכים פסיכולוגיים ממלאה המוסיקה עבור המכורים?
2. מה מקומה של המוסיקה בהגדרת זהות חברתית/מעמדית/תרבותית?
3. האם האזנה למוסיקה מסויימת יכולה להוות זרז למעידה או "מצב סיכון" לחזרה לשימוש?

העמקת ההבנה של הקשר בין האזנה למוסיקה ושימוש בסמים יכולה לתרום לטיפול במכורים בכמה אופנים: באמצעות היכרות של המטפלים עם המוסיקה של מטופליהם ניתן

להאיר צדדים באישיותם ובעברם שיתכן שלא היו נחשפים ללא עזרת כוחה האסוציאטיבי של המוסיקה; כמו כן ניתן יהיה בעזרת היכרות עם התופעה לעבוד על שיקום הרגלי ההאזנה של המכורים, פיתוח מודעות להשפעה שיש למוסיקה עליהם, הבנת השימוש שהם עושים בה, והבנת הקשרים של המוסיקה עם תחומי טיפול וחיים נוספים. בנוסף ניתן יהיה להבין את הקשר של סוגי מוסיקה שונים עם השימוש בסמים, ולעזור למכורים להכיר סוגי מוסיקה חדשים שאינם קשורים לעברם.

חלק א: סקירת ספרות ורקע תיאורטי

בשל המחסור הבולט בספרות המתייחסת למשמעות המוסיקה בחיי מכורים, ספרות הרקע התיאורטי למחקר הינה מתחומים הנושקים לנושא העיקרי: תופעות מעבר בהיבט התפתחותי בבריאות ובפתולוגיה נפשית; פסיכולוגיה דינמית וקוגניטיבית של המוסיקה; סוציולוגיה של המוסיקה; מוסיקה וחומרים מְשַׁנֵי תודעה; תאוריות פסיכולוגיות על התמכרות, מצבי סיכון וגורמים למעידה.

קיימים תחומי ידע נוספים, דרכם ניתן להתייחס לשאלות המתעוררות במחקר זה, ביניהם ההיבט הנוירולוגי של עיבוד מוסיקאלי ועוררות רגשית (Trainor & Schmidt 2003), והשפעות הסמים השונים על תהליכי קליטה חושית ובמיוחד קליטה של מוסיקה וזיכרון (Fachner 2002). נושאים אלה יוזכרו בקצרה אך לא ינותחו לעומק מחמת היקפו המוגבל של מחקר זה.

1. היבטים פסיכודינמיים: מוסיקה כתופעת מעבר אצל מכורים

1.1 תופעות מעבר והתפתחות הסימבול

כדי להבין כיצד מוסיקה משמשת כתופעת מעבר, ניעזר בתיאוריות העוסקות בהתפתחות רגשית מוקדמת.

בינקות, סיפוק הצרכים (האכלה, וויסות טמפרטורה וכו') מתבצע, במקרה הטוב, קרוב מאד לרגע בו התינוק מביע חוסר נחת ממצבו. אין לו יכולת הפרדה בין פנים וחוץ ואין לו מודעות לגורם החיצוני שסיפק את צרכיו. עם תהליך הגדילה והניפרדות, בהתפתחות תקינה, הפעוט נתקל ברמות של תיסכול איתן הוא מסוגל להתמודד. במשך הזמן, תיווצר בהדרגה חוויה שבה הרצייה קודמת לסיפוק הצרכים. תהיה הפנמה הדרגתית של פונקציות לוויסות עצמי. המבנה האינטרה-פסיכי יכלול מגוון פונקציות מווסתות, ממזגות ומסגלות, שקודם לכן מולאו על ידי ההורה (Sugarman & Jaffe 1989). בצורה זו מתפתח הייצוג העצמי של הילד בדרכו לעצמאות ולניפרדות.

הפסיכואנליטיקאן דונאלד וויניקוט (Winnicot 1953) טבע את המושגים "אובייקט מעבר" ו"תופעת מעבר" במטרה להגדיר את תחום הביניים בו תינוק מאמץ חפץ או פעילות מהמציאות החיצונית ומטעין אותו במשמעויות רגשיות מהמציאות הפנימית שלו. השימוש של פעוט בשמיכה או בובת פרווה מתרחב לאימוץ התנהגויות או תופעות; וויניקוט מתייחס למילמולים וקולות, חשיבה ופנטזיה (שם). חשיבות האובייקט ותופעת המעבר הינה בהגנה בפני

החרדה המתעוררת עם תחילת היווצרות הניפרדות בין הפעוט לאובייקט הראשוני. תופעת המעבר מסייעת לתינוק בהגדרת הגבולות בין "אני" ל"לא-אני", הנחוצים בתהליך האינדבידואציה וההיפרדות.

לפי וויניקוט (Winnicot 1971 in Wright 1991) אובייקט המעבר הוא הסימבול הראשון של הילד. זהו איננו סימבול מלא, אלא צורה פרימיטיבית שלו, מכיוון שהוא לא לגמרי מייצג את האובייקט, אלא עדיין מכיל את התכונות הפיזיות שלו (הרכות של האם המתגלמת בבובת הפרווה, למשל). יחד עם זאת, יש כאן מן הייצוג - התינוק מעביר תכונות של האובייקט הראשוני, וחוויותיו עם האובייקט הראשוני, לאובייקט חדש, ויוצר משמעות חדשה שהועברה מהאובייקט הראשוני לאובייקט החדש. התינוק הנמצא בשלב זה עדיין אינו מסוגל לסבול ניפרדות מהאובייקט הראשוני, ולכן הוא מעביר את התכונות הפיזיות של האובייקט הראשוני לאובייקט המעבר. כדי ליצור סימבולים מלאים, התינוק חייב להיות מסוגל להיפרדות מהאובייקט הראשוני; עליו להיות מסוגל להתרחק ממנו, על מנת שיוכל "להסתכל" עליו מבחוץ, ולתפוס את האובייקט במודעותו. רק אז יכול הסימבול להפוך להיות אובייקט חדש בתוך נפשו של הילד. עם הזמן, הניפרדות הנדרשת מהתינוק נעשית נסבלת יותר ויותר. הסימבול מתאפשר בהעדרה של האם, העדר שהתינוק מכיר בו. כאשר האם נתפסת כנפרדת מהתינוק, ויש אובדן של האחדות הראשונית איתה, הוא יכול ליצור לעצמו דימוי של האם - סימבול. הסימבול הפרימיטיבי שנוצר במצב הזה, הוא זיכרון לאחדות האבודה עם האם.

שוגרמן ויפה (Sugarman & Jaffe 1989) הרחיבו את ההבנה של מושג תופעת המעבר ותיארו מערך של אובייקטים ותופעות מעבר במהלך ההתפתחות. המעבר משלב התפתחותי אחד למשנהו גורם למתחים בעקבות חוסר איזון שנוצר בין הפרט לסביבתו. תופעות מעבר משמשות את הפרט לצורך הפחתת מתחים והשגת איזון מחודש. האופי הספציפי של תופעת המעבר משתנה בכל שלב הודות להתפתחות קוגניטיבית, תיפקודי הגנות, פוקוס ליבידינלי, התארגנות אַפקטיבית ודרישות הסביבה. ההתפתחות היא בקוו מהקונקרטי לאבסטרקט. וויניקוט מתייחס לשימוש בתופעות המעבר גם אצל מבוגרים, כאשר אז הן משמשות להעשרה, ליצירתיות, למשחק ודמיון פעיל (Winnicot 1953).

אחת הפונקציות לוויסות עצמי היא היכולת לשמר ניפרדות פסיכולוגית מאחרים ולבסס תחושה של זהות עצמית (Sugarman & Jaffe 1987). כך, תופעות המעבר מהוות מנגנונים בהם הפרט משתמש כדי לגשר על תחושת הבדידות והניפרדות שגוברים עם ההתפתחות. בגיל

ההתבגרות, היכולות הקוגניטיביות החדשות מאפשרות מרחב של מצבים פנימיים ומגוון של צורות ייצוג. תופעות מעבר אבסטרקטיות כפילוסופיה, אמנות ופוליטיקה מקנות את המורכבות הנחוצה להרחבה והפנמה של הזהות המתפתחת.

על אף ההבדלים באופן התבטאותן של תופעות המעבר בכל גיל ומצב התפתחותי, כולן מקדמות עצמאות הולכת וגדלה על ידי כך, שהן מאפשרות הפנמה של פונקציות מרכזיות לוויסות עצמי. בהתפתחות תקינה ניתן לראות את הקוו ההתפתחותי של תופעות המעבר כציר אנכי, בו כל הצורות הקודמות נמצאות, אך מוטמעות בתופעות המתקדמות יותר. כך התופעה המפותחת ביותר תהיה זו שתבוא לידי ביטוי והתופעות המוקדמות יותר תהיינה לטנטיות.

1.2 תופעות מעבר במצבים של פתולוגיה נפשית

כשההתפתחות הפסיכולוגית מעוכבת או מופרעת באופן חמור, ניתן להבין חלק מהסימפטומים הפתולוגיים כנסיונות כושלים להשתמש בתופעות מעבר פרימיטיביות, במטרה להפנים פונקציות של וויסות עצמי שלא הופנמו בעבר. בפסיכופתולוגיה חמורה, לא תהיה כלל התארגנות היררכית של תופעות מעבר. ככל שהפתולוגיה פחות חמורה, כך יגדל טווח תופעות המעבר העומדות לרשות הפרט, עם יותר הסתמכות על תופעות מפותחות (Jaffe 1987 & Sugarman).

על מנת להבין את השימוש בתופעות מעבר ואת הקושי בסימבוליזציה בספקטרום של הפרעות נפשיות הרלוונטיות לענייננו, ניתן להיעזר בהבנה של מאפייני האישיות של אנשים בעלי הפרעת אישיות גבולית. חשוב לציין שאין זה אומר שכל המכורים הינם בעלי הפרעת אישיות גבולית.

כמה ממאפיינים אלה הם:

1. <u>חרדה</u>- בעלי הפרעת האישיות הגבולית נוטים להרגיש חרדה כרונית, דיפוזית, ללא גורם מוגדר (Kerenberg 1984). בעלי הפרעת האישיות הגבולית מסוגלים לסבול רק רמה נמוכה של חרדה, אחרת הם מפתחים התנהגות רגרסיבית. החרדה נחוויית כמשהו מציף ומפרק, במיוחד חרדה הקשורה לפרידות. כדרך התמודדות עם החרדה המציפה, בעלי הפרעת אישיות גבולית יכולים לעסוק בהתנהגויות אובסיביות, קומפולסיביות או הרסניות לעצמם (Goldstein 1990) .

2. <u>תחושת ריקנות</u> שמשאירה את האדם מנותק מכל קשר ומשמעות. זו תחושה המלווה בחוסר תקווה ועקרות רגשית. בעלי הפרעת האישיות הגבולית מנסים להקל על תחושה זו

בהתנהגויות קומפולסיביות או בפגיעה עצמית, שיכולה להבטיח להם שהם חיים ומרגישים (Goldstein 1990).

מייסנר (Meissner 1978) טוען כי בעלי הפרעת אישיות גבולית מרגישים ריקים ורעבים, ומראים דרישה תמידית להיות מוזנים על ידי אובייקטים חדשים. כשדרישות אלו אינן ממולאות הם חווים זעם עז המאיים להרוס את יחסי האובייקט הטובים שהם כל כך זקוקים להם. תחושות ודפוסי התנהגות אלה מאפיינים גם מכורים רבים. קאופמן (Kaufman 1994) טוען שחלק גדול מלקויי התיפקוד המוצגים על ידי מכורים, מקורם בעצם השימוש בסם ולאו דווקא בגורם האישיותי שהוביל לשימוש. נראה שחלק מהתופעות של הפרעות אישיות המתגלות בהתנהגות המכורים לסמים התפתחו באופן משני כתוצאה מהשימוש בסם, וחלק - מקורן בפגיעות מוקדמות ו/או שמקורם בפרה-דיספוזיציה מולדת (שם).

3. <u>חוסר יכולת להרגעה עצמית</u> - אדלר (Adler 1985 in Goldstein 1990) מתאר את הפגיעה העיקרית של בעלי הפרעת האישיות הגבולית כחוסר יכולת לסמוך על משאבים פנימיים להרגעה עצמית במצב של ניפרדות וחוסר יכולת לעורר בפנים יצוג מנטלי חיובי של אובייקט מרגיע, מחזיק וקיים. פחדי הנטישה וההתפרקות של בעלי הפרעת אישיות גבולית הם עצומים, ותחושה של בדידות גורמת להם להצפה רגשית, שבעקבותיה מתפתחות תגובות של פאניקה וזעם.

1.3 שימוש בסמים כתופעת מעבר

אצל אנשים הלוקים בהפרעת אישיות גבולית נפוץ שימוש בסמים; ניתן לראות שימוש זה כתופעת מעבר. הסמים עוזרים להתמודד עם חרדת נטישה ודיכאון. מריחואנה, המועדפת על ידי בעלי אישיות גבולית רבים, מאפשרת חוויה סובייקטיבית מופשטת ומעמיקה של מצבים פנימיים. כפי שפעוט משחק עם אובייקט המעבר שלו וחוקר אותו באופן נרחב, כך ישנו עיסוק מורחב במחשבות ורגשות, משחק וחקירה, בעת השימוש במריחואנה. מתפתחת גם תלות בציוד הנדרש לשימוש בסם, המהווה חלק מאופיו של תופעת המעבר (Adler 1985 in Goldstein 1990).

עמלי (1995) כותב על הסם כתחליף לפונקציות חסרות של סינון גירויים והכלה רגשית. פגיעות בשלבי ההתפתחות הקריטיים גרמו לחוסר גיבוש מספק של יכולת האינטגרציה. הסם מתפקד כתופעת מעבר, בעל יכולת החזקה, הכלה וסינון, אליו פונים בעיתות משבר ומעבר.

הסם, בהשפעתו על המוח ועל מערכת העצבים, גורם לשינויים בקליטה ובעיבוד של גירויים פנימיים וחיצוניים ובכך יכול להוות מנגנון סינון ועיבוד לאנשים שאצלם מערכות אלה לא הופנמו במלואן בשנות החיים הראשונות או שהופרעו מאוחר יותר. כתוצאה מהשימוש בסם נוצרת אשליה של מילוי משאלות וסיפוק צרכים מיידי (עמלי 1995).

ההצפה המאפיינת את גיל ההתבגרות מחייבת המשך שכלול יכולות הסינון, ההכלה והעיבוד. מתבגר שאצלו יכולות אלו לקויות, עלול למצוא בסם חומר המספק אשליה של הכלה, עיבוד וסינון גירויים מהעולם הפנימי והמציאות החיצונית.

השימוש בסם מבטא עבור המשתמש את הפנטזיה הלא-מודעת של הפנמת האובייקט האידיאלי, והטמעת הטוב בתוך גופו. וויניקוט (Winnicot 1953) מתאר התמכרות כנסיגה לעולם של טרם התפכחות מן התופעות המעבריות, ואילו שוגרמן ויפה (Sugarman & Jaffe 1989) אינם מדברים על התפכחות מתופעות מעבר אלא על התפתחותן לאורך הציר ההתפתחותי, בהתאם לשלבי התפתחות קוגניטיביים/רגשיים. במילים אחרות, ניתן לראות התמכרות כנסיגה או כתקיעות בשלב רגרסיבי/ראשוני של תופעת מעבר, שאינו תואם-גיל ביולוגי. הסם מספק מחד תחושה של אקסטזה ומאידך – תחושה של החזקה. המשתמש לומד לצפות ולקבל מהסם החזקה והכלה בדומה למה שהפעוט מצפה מהורה.

בהתפתחות תקינה לא קיימת תלות מוחלטת לאורך זמן בתופעת מעבר כלשהי. ההתקשרות לאובייקטים ולתופעות הינה זמנית, דינמית, גמישה, וכפי שראינו היא משתנה מהקונקרטי לאבסטרקטי על ציר הזמן בתהליך של מעבר מתלות מוחלטת באם לניפרדות וגיבוש האני העצמאי. לעומת זאת, הסם, המתפקד כמסנן ומעבד, גם משעבד. עקב השימוש מתפתחת תלות מוחלטת בחומר ובהשפעותיו הפיזיות והרגשיות. ההתמכרות לסם מובילה את המכור לשלב רגרסיבי ותלותי ומשמרת אותו במרחב כוזב של הכלה ורגיעה.

כאן המקום לציין שההתייחסות של עמלי (1995) ל"סם" באופן כוללני, מבלי לציין באיזה סם מדובר, היא בעייתית. כפי שנראה בפרק 4, הסמים ההזייתיים (LSD, אקסטזי וקנביס), לא רק שאינם מסננים גירויים, הם גורמים להרחבה ופתיחה של החושים ולדיכוי המנגנונים העצביים הטבעיים המסננים קליטה של גירויים חושיים. הרחבה זו גורמת להצפה סנסורית (sensory overload), שעשויה לשנות מצב תודעה. גירוי היתר החושי הוא אחד הגורמים לסטרס ולשחרור נוירוכימיקאלים (Huxley 1959; Fachner 2002; Pladott 2002).

מעבר לתלות הפיזית והנפשית בסם, מכורים מדברים על היחסים ועל הקשרים שנרקמים בינם לבין הסם. דוגמא לכך עלתה באחת מקבוצות טיפול במוסיקה בקהילה הטיפולית בה אני עובדת. אחד המטופלים הביא את השיר הפופולרי "לכל אחד יש" (מילים: עוזי חיטמן, לחן: שלומי שבת) כשיר המתאר את יחסיו - לא עם אהובתו - אלא עם הסם:

" לכל אחד יש ת'אחת שלו
שתסגור איתו מעגל...
..כמו בגד לגוף, כמו אויר לנשימה
ובתוך הטירוף הם מוצאים נחמה...
..ואיתך אני כל העולם, ואיתך אני כל היקום
בלעדייך אני חצי בן אדם
בלעדייך – אני בעצם כלום"

תהליך הגמילה מן הסם כמוהו כשבירה של אשליית האחדות בין הילד לאם, ואין זה מקרי שהתהליך נקרא גמילה, כמו גם הגמילה מהנקה; זהו תהליך של חזרה על חוויית השבירה המוקדמת, של הניפרדות מן ההגנה ההורית (עמלי 1995).

הפניה לסם יכולה להתפרש כצעד שנועד לשמור על החיים ולחפש משמעות, אך במקביל היא אוצרת בחובה סכנות פיזיות, רגשיות וחברתיות. היטיב לתאר זאת דיפק צ'ופרה (Deepak Chopra 1997:6): "התמכרות מתחילה מחיפוש הדבר הנכון במקום הלא נכון".

התפתחותם הנפשית של אנשים בעלי הפרעות שונות, אשר לא הפנימו פונקציות לוויסות עצמי המאפשרות נבדלות, נעצרת או נסוגה לשלבים ראשוניים של יחסים בין אישיים. למרות כשלים אלה הם, כמו כולם, זקוקים לקשר אנושי ולכן ינסו ליצור קשרים כלשהם עם אחרים. כך אפשר לראות חלק מהסימפטומים שלהם כנסיונות פתולוגיים להשתמש בתופעות מעבר פרימיטיביות כדי להפנים פונקציות לוויסות עצמי, כדי לשמור על קשר עם הסביבה וכדי לשמר הרגשת ביטחון.

1.4 המוסיקה כתופעת מעבר

אקדים ואציין שחלק גדול של המחקרים העוסקים בהיבטים רגשיים וקוגניטיביים של מוסיקה – דנים במוסיקה קלאסית מערבית, או שדנים במוסיקה בכללותה ללא הבחנה בין

הסוגים השונים. המוסיקה אליה מתייחסים המרואינים שלי היא ברובה שירים עם טקסטים ומוסיקה אלקטרונית (בה הטקסטים, אם קיימים, הינם בעלי משמעות שולית ומהווים חלק מהאפקטים המוסיקאליים). יחד עם זאת, מצאתי שחלק מהחומר התיאורטי רלוונטי לצרכי הבנת הנושא הנידון.

פרנק-שוובל (Franck-Schwebel 2002) טוענת שמהיבט פסיכואנליטי, מוסיקה עשויה להוות ייצוג של האובייקט ושל היחסים של הפרט עם האובייקט. ניתן להבין את הרצון להאזין למוסיקה כגעגוע עמוק לשוב ולחוות את האובייקט הראשוני, כפי שמתאר בולאס (שם). האזנה פסיבית למוסיקה עשויה, במצבים מסויימים, להעניק חוויה של החזקה (holding).

החוויה המתמירה (transformational experience) היא הזיכרון המוקדם ביותר של האובייקט. זהו זיכרון של העשיה האימהית, של החוויות הפיזיות אותן חש התינוק. התינוק חווה את האם כתהליך שמתרחש על רצף של זמן. התהליך מאפשר מעבר ממצב אחד לאחר, בעקבות העשיה האימהית. גם המוסיקה מתפתחת במימד הזמן וצומחת מהקול, משמיעה. המעברים הם בין תנועה לעצירה, מתח ופתרונו – כמו בחוויה הינקותית. וויניקוט (Winnicot 1971 in Franck-Schwebel 2002) לא התייחס ישירות למוסיקה אך כן התייחס ל-sound כתופעת מעבר.

המלחין אהרון קופלנד כתב :"... יש משהו במוסיקה ששומר מרחק גם כשהיא אוספת אותנו אל חיקה. המוסיקה הינה בו-זמנית מחוץ לנו, לא נוכחת, ובמקביל – היא חלק פנימי של עצמנו. גם כשהיא מזעזעת אותנו באופן עמוק, היא תמיד תחת שליטתנו. היא מוליכה אותנו קדימה אך, מסיבה כלשהי, לעולם איננו מאבדים שליטה" (Copland 1952 in Lehtonen 2002). נראה שהמוסיקה יכולה לדחוק חוויות טראומטיות ומשמעותיות למרחק סימבולי, המקל על ההתמודדות איתן. להטונן (2002) מסביר תופעה זו בתיפקודה של המוסיקה כתופעת מעבר ובכך שהמוסיקה יכולה להגן על המאזין במצבי עצב, בדידות ורגשות אשמה, ובאותו זמן להעניק לו כוחות כדי להתמודד עם מצבים אלה.

מטופלת מכורה, בה טיפלתי בעבודתי השוטפת סיפרה שהיא נוהגת, בתום יום עמוס חוויות של טיפול ושינוי במסגרת שהותה בקהילה הטיפולית, להתכרבל במיטתה עם מכשיר דיסקמן ולהאזין למוסיקה. היא אהבה לשמוע שיר מסוים, אותו נהגה לשמוע בעבר, בחדרה, בתקופת השימוש. היא סיפרה שהשיר איפשר לה "לחזור לעצמה", לרגשות המוכרים מהעבר. השינוי החיובי שחוותה בטיפול היה קשה עבורה והיא הרגישה שהיא לא מכירה את עצמה. לפני

השינה, הרשתה לעצמה לסגת למקום מוכר (אם כי כואב), מקום שהיא מזדהה איתו ושהיא נמצאת בתהליך פרידה ממנו. בכך היא השתמשה בשיר כבתופעת מעבר - משהו חיצוני, טעון במשמעות רגשית מתוך עולמה הפנימי. השיר תיפקד כמיכל וכמסנן ועזר לה להתמודד עם תקופה שיש בה מתח, שינויים ודרישות הסתגלות רבים.

פרית' (Frith 1987) מדבר, בדומה לקופלנד, על היכולת של המוסיקה לחבר לרגשות ובו בזמן להגן על המאזין בפני הצפה מאותן רגשות ולעזור לשמור על מרחק מהרגש. המוסיקה מחדדת את ההנאה שברגש – גם אם הרגש הוא כעס או עצב. היא מאפשרת לשהות בתוך הדיכאון. המוסיקה יכולה גם "להוציא אדם מתוך עצמו" (Lehtonen 2002) כלומר, להרחיק אותו ממצוקותיו ולאפשר בריחה רגעית ובו בזמן לקחת אותו פנימה עמוק ולחבר לרגשות. בנוסף לכך המוסיקה יכולה ליצור אשליה הנוגדת חוויה של בדידות (Racker 1951 in Lehtonen 2002). בהתפתחות תקינה, מתפתחת אסוציאציה חיובית לצלילים ולקולות, ואילו שקט עשוי להחוות כאיום או כסמל לבדידות. מוסיקה, כחוויה קבוצתית וחברתית מפיגה בדידות. גם אם אדם מאזין לבדו, נוצרת אשליה של קבוצה תומכת (Kohut & Levarie 1950).

ניתן להשליך חומר מהלא מודע על הסכימה המוסיקאלית הפתוחה. המוסיקה יכולה לתפקד כמראה בה יכול המאזין לראות את העצמי הלא-מובן שלו, במצב של אינטגרציה. באותה רוח, טוען קיווי (מצוטט בסטור 1992) שקטע מוסיקאלי כלשהו עשוי לרגש אותנו, בין היתר, משום שהוא מביע עצבות, אבל הריגוש הזה אינו מתבטא בכך שהוא עושה אותנו עצובים. לעומתו, אריסטו (Aristotle in Dowling& Harwood 1986) אמר שיצירות אמנות יכולות לייצג תהליכים רגשיים ואף לגרום להם.

ניתן להבין מהאמור לעיל שיצירה מוסיקאלית כלשהי עשויה להשפיע על המאזין באופנים שונים. היא יכולה לרגש אותו, מכיוון שהיא מביעה באופן משכנע (וכמובן – תלוי תרבות) רגש כלשהו; אם כי היא לאו דווקא תעורר אצל המאזין את אותו רגש עצמו. יווצר ה"מרחק הסימבולי" עליו דיבר להטונן (Lehtonan 2002), המאפשר הזדהות ממרחק בטוח, הגנה מהצפה רגשית והענקת כוחות להתמודדות. המוסיקה גם עשויה לסחוף את המאזין למצב רגשי מסוים, לגרום לתהליך של הזדהות עם הרגש המובע במוסיקה.

1.5 מדוע מוסיקה מהנה את מאזיניה?

מוסיקה הינה, בהגדרה, האמנות של ארגון קולות (sounds) ברצף, בצרופים וביחסי-משך, במטרה ליצור יצירה בעלת אחידות והמשכיות (Webster 1976). בשלבי ההתפתחות המוקדמים ביותר, התינוק נחשף לגירויים סביבתיים ופנימיים רבים, אשר מפני חלק מהם עליו להתגונן. מוסיקה נחוויית כגירוי אודיטורי שהוא כבר מאורגן ו"ידידותי למשתמש". יש לה חוקים, חזרתיות ומבנה קוהרנטי. האגו המתפתח יכול להפנים חוקים אלה לתוך המבנה שלו (Kohut & Levarie 1950).

גירויים אודיטוריים אחרים, לא מוסיקאליים, מקבלים פירוש מילולי עם התפתחות השפה. לכל רעש יש סיבה ושם. כאן נכנסת לפעולה חשיבה שניונית (secondary process) מפותחת. ואילו למוסיקה אין משמעות שניתן לתרגם למילים; גירוי מוסיקאלי מחייב גיוס כוחות שמקורם בשלבי ארגון האגו המוקדמים ביותר. האנרגיה המגוייסת כדי להתמודד עם הצפה של גירוי כאוטי, לא מילולי, משתחררת כשהגירוי מתברר כמוסיקה מאורגנת, איתה ניתן להתמודד בקלות. התגובה היא של הנאה ראשונית, אקסטטית. בבגרות, למידה של המוסיקה כוללת היכרות, הבנה, וצבירת ידע שתורמים לאווירת הביטחון ותורמים להנאה האסטתית אם כי הם אינם הכרחיים להנאה הראשונית מן המוסיקה.

המרכיבים המוסיקאליים של ארגון טונאלי, קצב, חזרתיות, מבנה, מתח ופתרונו - מוכרים וצפויים בדרך כלל, כשמדובר בהאזנה למוסיקה מתרבויות וז'אנרים מוכרים, שמאזינים לה מתוך בחירה. מרכיבים אלה מאפשרים שליטה (mastery) ותחושת ארגון. הציפיה, המעקב אחר המבנה, היווצרות המתח ופתרונו – מאפשרים שחרור אנרגיה שגורמת להנאה (Kohut & Levarie 1950).

סטור (1992) מתייחס אף הוא לגורם השליטה של המאזין על הגירויים האודיטוריים, שהארגון במוסיקה מאפשר. חוויית השליטה מושלכת על תחומי חיים נוספים; במקום לחשוש מעומס יתר של גירויי שמיעה לא מתואמים, המוסיקה מאפשרת להשליט את רצוננו על הגירויים האלה, לדחות את מה שאינו נוגע לנו, להתמקד במה שחשוב, וכך ליצור או לגלות סדר כלשהו בעולם.

מאזין שעוקב אחר יצירה מוסיקאלית בריכוז ובמעורבות, עשוי להגיע לתחושת איחוד עם המוסיקה ולהרגיש שהמוסיקה מבטאה ומשחררת את האנרגיות שלו עצמו. בהזדהותו עם המוסיקה, מגיע המאזין לשיא השליטה במטלה של ההאזנה. ההנאה האקסטטית ממוסיקה

מתאפשרת בזכות נסיגה למצב אגו פרימיטיבי, שבו המאזין אינו מבחין בבהירות בין עצמו לבין העולם בחוץ; הוא חווה את הצלילים כבוקעים מתוכו, או כהוא עצמו, כי ברמה הרגשית הצלילים מבטאים את מה שהוא מרגיש. כשגבולות האגו נמסים, נוצרת "תחושה אוקיאנית", של היות אחד עם היקום. ההנאה במוסיקה מושגת על ידי הנסיגה למצב אגו מוקדם, חסר גבולות, בו שולטים מכניזמים של האיד ובו בזמן יש שמירה על פונקציות אגו מורכבות הנחוצות לזיהוי ושליטה בצלילים המאורגנים (Kohut & Levarie 1950).

לנגר (Langer 1951 in Dowling, 1986) מפתחת רעיון זה וטוענת ש"מכיוון שהמבנה של הרגש האנושי קרוב יותר למבנים מוסיקאליים מאשר למבנה השפה המדוברת, יכולה המוסיקה לחשוף את האופי של הרגשות עם מידת פירוט ואמת שהשפה אינה משגת" (עמ' 199). המוסיקה מייצגת לא את התוכן הספציפי של הרגש אלא את הצורה הדינמית שלו (שם). לפי סטור (1992), גירוי אודיטורי מסוגל לגרום להתעוררת רגשית יותר מאשר גירוי חזותי. בני אדם משתוקקים להתעוררות, לגירויים תחושתיים ורגשיים.

במקרים בהם קובעה בתיפקוד האישיות מנגנון הגנה של ניכור וניתוק רגשי, עשוי אדם להשתמש בסמים במטרה להטמיע בתוכו גורם חיצוני שיעורר מחדש את הרגש ואת תחושת החיים של הגוף והנפש (עמלי 1995). הבעיה היא שעם הזמן והמשך השימוש, הסם כבר אינו ממלא את הציפיות לאותה תחושת התעלות המושגת בפעמים הראשונות והמשתמש נאלץ להגדיל את כמויות הסם ואף להוסיף סמים נוספים. כשהשימוש הופך לתלות ואח"כ להתמכרות, כבר אין הנאה מהשפעת הסם אלא רק שימוש כדי למנוע תסמונת גמילה ("קריז"). סמים אופיאטים, מטבעם, מדכאים פעילות רגשית; מכורים רבים מדברים על הוויה של "חי-מת", בתקופת השימוש באופיאטים. כאן יש למוסיקה תפקיד - בהאזינו למוסיקה, המכור מרגיש, הוא חי, מקושר לרפרטואר הרגשי-חווייתי שלו מהעבר וההווה (Horesh 2006). המוסיקה מסוגלת לפרוץ את חומת הדיכאון ולאפשר לאדם המדוכא להתחבר שוב אל רגשותיו המנוכרים (סטור 1992).

1.6 הנאה מרגשות שליליים במוסיקה

קיים פרדוקס - אנשים נמשכים להאזין למוסיקה שמעוררת אצלם רגשות שליליים. הסוגיה נידונה במאמרים שונים, המעלים השערות שונות אך הפרדוקס בעינו עומד. המלחין פול הינדמית (Hindemith in Levinson 1990) טוען שאין ספק שמוסיקה נוגעת במרכיב עמוק בחיי הנפש של האדם. אך מכיוון שהתגובות של המאזין משתנות במהלך ההאזנה, בצמוד לשינויים

שבמוסיקה, וחולפות עם תום הגירוי המוסיקאלי שמעורר אותן –הן אינן רגשות אמיתיים. המוסיקה מעוררת, לדעתו, רק זכרונות או דימויים של רגשות שהמאזין חווה בעברו. מכאן ניתן להבין שלא תיתכן תגובה רגשית שאיננה נטועה בחיי הרגש של המאזין.

לוינסון (שם) מפרש את התגובה הרגשית למוסיקה כתהליך של שיקוף או אמפתיה. הוא מבחין בין רגש אמיתי ל"רגש מוסיקאלי" בכך שלרגש המוסיקאלי חסר אובייקט שכלפיו הרגש מושלך (בשונה מרגש אמיתי). הוא אף מבחין בין היכולת של מוסיקה לבטא רגש, לעומת יכולתה לעורר רגש אצל המאזין. נזכיר כאן את הנאמר לעיל בסעיף 1.5, בפי קיווי (בסטור 1992) ואריסטו (ב-Dowling & Harwood 1986) אשר הבחינו שניהם ביכולתה של המוסיקה להביע או לייצג תהליך רגשי, לעומת יכולתה לגרום לתהליך כזה אצל המאזין.

ראדפורד (Radford 1989) ושוברט (Schubert 1996) מבחינים בן הגישה הקוגניטיביסטית לעומת הגישה האמוטיביסטית, בקשר רגש/מוסיקה. לפי הגישה הראשונה, התגובה למוסיקה אינה רגש אמיתי, והיא תלויה במבנים ובתכונות של המוסיקה. ואילו הגישה השניה מתייחסת ל"רגשות אסתטיים" (כמו הרגש המוסיקאלי על פי לוינסון, שתואר לעיל) שמתעוררים בעת האזנה, ואף הם – אינם רגשות אמיתיים. חוקרים אלה אינם עונים על הסוגיה – מדוע אנשים מחפשים את המוסיקה המעוררת רגשות שליליים. אך ישנה הסכמה כלשהי שהקושי להבין את הפרדוקס נובע מן העובדה שהרגש המתעורר בעת ההאזנה הוא חסר אובייקט.

המאמרים בנושא "רגשות שליליים" במוסיקה מדברים בעיקר על עצבות. הם אינם לוקחים בחשבון כמה מהנושאים הרלוונטים למחקר זה כגון רגשות "שליליים" נוספים העולים תוך האזנה למוסיקה – רחמים עצמיים, כעס, ייאוש ועוד.

במסגרת סקירה של טקסטים של שירי רוק שערכתי, ניתחתי טקסטים של 11 שירים של Marilyn Manson, להקה מהז'אנר Industrialized Glam Rock (על הסיווגים המגוונים של ז'אנרים אלה לא קיים קונסנזוס). ביטויי הרגשות השליליים בשירי להקה זו מגוונים: ניכור, ערך עצמי נמוך, כעס, שנאה, כאב, תוקפנות, חוויות פירוק גופני, ייאוש וחסר באהבה. ללהקה זו ודומיה מעריצים רבים, שמוצאים בטקסטים ובמוסיקה ביטוי לרגשותיהם.

פרית' שואל (Frith 2004) "מדוע מוסיקה מכעיסה אנשים?". הוא מתייחס להאזנה למוסיקת פאנק וראפ (וניתן להוסיף את סוגי הרוק המוזכרים לעיל), שני ז'אנרים פופולריים הנחשבים למוסיקה שנשמעת "כועסת", מוסיקה המחקה כעס. המרכיבים המוסיקאליים – עומס צלילי, שירה בגוון קול כועס/צועק, מקצבים המעוררים חוסר שקט והעדר פתרונות הרמוניים –

מאפיינים את רוב השירים בז'אנרים אלה. פרית' טוען שבניגוד לבטויי כעס, המאופיינים על ידי חוסר שליטה, הכעס המובע במוסיקה הינו בעל מבנה, מכוון, מתוכנן מראש ומבוצע על ידי מוסיקאים, ולפיכך – נמצא בשליטה. האזנה למוסיקה כועסת אינה זהה להרגשת כעס אמיתי, שהינה, במצבים מסויימים, חוויה מערערת ומפחידה. המוסיקה הכועסת מאפשרת חוויה מעוררת ומהנה; המאזין מזדהה עם הכעס, יתכן שהוא נזכר בכעס שהרגיש, אך בדרך כלל הוא אינו באמת מרגיש כעס בעת ההאזנה. הוא יכול להנות מן ההרגשה ו"לשחק" איתה, מבלי להרגיש אותה באמת.

בתגובה למאמרו של פרית', ג'נסן (Jensen 2004) טוען שדווקא העומס המוסיקאלי וחוסר השקט בז'אנרים מסויימים – עשויים להיות בעלי השפעה מרגיעה על חולים פסיכיאטרים מסויימים. גם אני שמעתי ממטופלים מכורים רבים שהם מאזינים למוסיקת Heavy Metal או למוסיקת טראנס (שאמנם איננה בעלת מאפיינים "כועסים" כמו הז'אנרים המוזכרים לעיל אך מתאפיינת כמוהם, בעומס מוסיקאלי רב ומקצבים ממריצים) – כדי להירגע ואף לפני השינה.

בבחינה של הקשר בין מוסיקה לעוררות רגשית, יש לקחת בחשבון גורם נוסף. גפלר (Gfeller 1990) טוענת, שבמקרים מסויימים מוסיקה יכולה לעורר תגובה רגשית וחווייתית לאו דווקא בגלל התכונות המבניות של המוסיקה, אלא בגלל שבעבר אותה מוסיקה ליוותה גירוי חושי (חוויה) שגרם להשפעות רגשיות. על כך יורחב בפרק 3.

1.7 האזנה למוסיקה אצל מכורים

יתכן שניתן להתייחס ליחסי התלות שחלק מהמכורים נוטים ליצור ולהמשיך לקיים עם מוסיקה, כאל תופעת מעבר שמקורותיה בגיל ההתבגרות ושורשיה בגיל הינקות. זאת בהנחה שבגיל ההתבגרות החל השימוש הכבד שלהם בסמים, שהוא למעשה ביטוי התנהגותי קיצוני לפרה-דספוזיציה מולדת ו/או לפגיעות מוקדמות. נראה שהשימוש בסמים (ובעיקר – ההתמכרות לאופיאטים) "מקפיא" פעילות רגשית, וגורם לעיכוב או קבעון בהתפתחותם הרגשית והחברתית של המשתמשים. כך ניתן לפגוש לעיתים קרובות מכור בשנות ה-20 המאוחרות לחייו ואילך, שלא עבר אבני דרך התפתחותיים המאפיינים את גיל ההתבגרות והבגרות המוקדמת. התנהגותו ורגישויותיו של מכור זה הן כשל מתבגר; התייחסותו למוסיקה "שלו" תהיה גם היא כשל מתבגר, עם מאפיינים של אובסיביות, קנאות והזדהות עמוקה. לא מצאתי מחקרים המאששים הנחות אלה והן מבוססות על הסתכלויות בעבודתי הקלינית במוסדות לגמילה ושיקום.

יתכן ש"המרחק הסימבולי" שבין חוויה רגשית ומשמעותית לבין ביטויה במוסיקה – מתקיים בעיקר אצל אנשים בעלי כוחות אגו חזקים, אנשים שרכשו מידה של שליטה על חייהם.

אצל מכורים רבים, לעומת זאת, הרגש המובע במוסיקה עשוי (במצבים מסויימים) לגרום להם להיסחף למצב של הזדהות-יתר, שממנו לא תמיד קל להם להתאושש (Horesh 2006). זהו כמובן גם פועל יוצא של המנגנונים עליהם אדון בפרק על מצבי סיכון. נראה שחלק מהמכורים איבדו את אותו "מרחק סימבולי" ובשונה מדבריו של קופלנד - הם לא שומרים מרחק והרגש שעולה בעקבות ההאזנה אינו תמיד תחת שליטתם. המוסיקה הופכת מסימבול של רגש – לרגש עצמו וחסר המנגנון שיגן בפני הצפה. כלומר – במקרים מסויימים, המכור מאבד את היכולת להעזר במוסיקה כתופעת מעבר, כגורם מתווך ומווסת, וחווה בעת ההאזנה הצפה רגשית בלתי נסבלת. כפי שנראה בניתוח הראיונות, לעתים קרובות ה"פתרון" שמוצא המכור להצפה זו הוא שימוש מוגבר בסמים ו/או פגיעה עצמית בדרכים אחרות.

כיצד נוכל להסביר את הדחף של מכורים מסויימים להאזין ל"מוסיקה מסוכנת" (Horesh 2006)? לא פעם שמעתי ממכורים, לאחר שהאזנו יחד למוסיקה כלשהי ש"עם השיר הזה אפשר לחתוך ורידים...". האם אפשר להתייחס להאזנה למוסיקה מסוכנת כצורה של פגיעה רגשית עצמית? יתכן וניתן לקשר התנהגות זו להתנהגות של פגיעה עצמית כפי שבאה לידי ביטוי אצל בעלי הפרעת אישיות גבולית.

אפלבאום (Appelbaum 1996) מתארת תופעה פראדוקסלית שנצפתה אצל בעלי הפרעת אישיות גבולית - פחד עצום מכאב הנגרם מבחוץ, מול חיפוש הזדמנויות לפגיעה עצמית. היא מסבירה את הצורך של בעלי הפרעת האישיות הגבולית לגרום לעצמם פגיעות פיזיות כניסיון לשלוט בטראומה המקורית. כשהם פוגעים בעצמם - הם יודעים מתי יבוא הכאב ויש להם יכולת לשלוט במה שקורה. זאת בניגוד לסיטואציה הטראומטית המקורית. בנוסף, יש כאן הזדהות עם התוקפן, הזדהות שמעניקה לאנשים שפוגעים בעצמם תחושה של כוח. הפנמת הקשר עם אובייקט אהוב ונחוץ הגורם כאב ותיסכול ולכן גם שנוא, גורמת להזדהות לא מודעת עם האובייקט הסדיסטי, החזק, המתעלל, וגם עם תפקיד הקורבן המתוסכל והפגוע. שתי הזדהויות אלו מתקיימות אצל בעלי הפרעת האישיות הגבולית ביחד, ויכולות להסביר את ההתנהגויות של פגיעה עצמית. באופן פרדוקסלי, הפציעה הפיזית מאפשרת להם לבקש עזרה, להיות נזקקים ולחפש ניחום וסימפטיה, כשהם מרגישים שאינם זכאים להתייחסות מיטיבה כזו בתנאים אחרים.

בנוסף, פעמים רבות אנשים אלו חווים את עצמם כאילו אין להם שום הגנה מפני פלישת הסביבה לתוכם, ממש כאילו אין להם עור. הגירויים החיצוניים מציפים אותם (Adler 1985)

כשהם חווים חוויה בלתי נסבלת של השפלה וכישלון. כשאדם כזה פוגע בעצמו, הוא מרגיש נצחון על הפחד מכאב וממוות, ומרגיש שהוא שולט בסביבתו (Kerenberg 1984).

לבעלי הפרעת האישיות הגבולית אין אמצעים אפקטיביים זמינים אחרים לוויסות האַפֶקט, חוץ מהפגיעה העצמית. לפעמים התנהגות זו מאפשרת לעוסק בה להרגיש משהו, כאשר אינו מרגיש דבר.

2. מוסיקה – תרבות – חברה

2.1 המוסיקה כמגדירה זהות אישית וקבוצתית

רוב החומר התיאורטי/מחקרי על מוסיקה כמגדירה זהות – נכתב בהקשר של מתבגרים. ואמנם, ראינו קודם שמכורים "כבדים" רבים (כשהכוונה בעיקר למכורים לאופיאטים, אך לא רק) משמרים דפוסי התנהגות רגשיים וחברתיים מהגיל בו החל השימוש הכבד, על פי רוב גיל ההתבגרות או שנות העשרים המוקדמות. כמו כן, מכיוון שאנו עוסקים כאן במכורים העוברים תהליך גמילה ושיקום, ולפיכך הם נאלצים להבנות זהות חדשה מתוך מצב של בלבול וחיפוש דרך – הם אכן דומים במשהו למתבגרים רגילים המחפשים את זהותם. מסיבות אלה, מחקרים על גיל ההתבגרות אינם חוטאים למטרה. יחד עם זאת, יש לקחת בחשבון שנעשית כאן "השאלה" של הנחות מחקריות מתחום אחד – המתבגרים - לתחום המכורים.

מוסיקה הינה שפה מסוג מסוים, בעלת תכונות סמיוטיות, באמצעותה בני אדם מבטאים רגשות ומייצגים אותן. לפיכך, יש הטוענים שהשפעת המוסיקה על רגשות איננה ישירה אלא תלויה בהקשרים בהם היא נשמעת. כל הבנה של תפקיד המוסיקה בחיי הרגש של האדם חייבת לקחת בחשבון את הגורמים החברתיים המורכבים והתלויים אלה באלה (Sloboda & O Neill 2001).

כל מוסיקה מגדירה זהות אישית וקבוצתית. אנשים נוטים להפנים סוגי מוסיקה לתוך זהותם, עד כדי כך שהם חשים פגיעה במוסיקה שלהם כפגיעה אישית בהם. מתרחש תהליך של שיוך ובידול (inclusion and exclusion); הזהות האישית יכולה להיות מוגדרת לפי שייכות או אי-שייכות לקבוצה, המושתתת על העדפה מוסיקאלית (Frith 1987).

המוסיקה מתחברת לאינטנסיביות הרגשית של גיל ההתבגרות והבגרות המוקדמת, כשנושאים של זהות אישית וחברתית ושליטה ברגשות הם בשיאם. המוסיקה מסמלת ומבנה מעמד חברתי מסוים ומספקת חוויה מיידית של זהות קבוצתית. מתגבשת זהות עם המסרים החברתיים שהמוסיקה – והחברה שנוצרת סביבה – מייצגים (Atalli 1985; Lull 1987) .

בהגיבנו לשיר אנו ניסחפים לבריתות אפקטיביות ורגשיות (affective and emotional alliances) (Lull 1987). בשונה ממערכות תרבותיות אחרות (קולנוע, ספרות, אופנה) – מוסיקה עוסקת ברגשות שהם באופן מובהק אישיים ונטועים בגוף. לכן, המרכיבים המבניים והחושניים

שלה מהדהדים יותר עם המבנה הרגשי והשכלי של הפרט המאזין, על אף שהאופי החיצוני וצורות הביטוי של המוסיקה נטועים בהקשרים היסטוריים וחברתיים (ואוסיף – סיגנוניים) (Lull 1987).

תחושת העצמי ניתנת לאיתור במוסיקה, באופן שהמרכיבים המוסיקאליים מספקים חומרים לעיסוק בזיהוי עצמי. המוסיקה היא כמו מראה המאפשרת לאדם לראות את עצמו (DeNora 2000). במיוחד בגיל ההתבגרות, כשיש עיסוק מוגבר בהתנסויות בונות זהות, המוסיקה יכולה לשמש כסימבול חברתי רב עוצמה, המסייע בהבניה ובייצוג העצמי (Green 1999 in Sloboda & O'Neill 2001).

בשלבי היתפתחות וגיבוש, אם בגיל ההתבגרות ואם בתהליך גמילה ושיקום, זהות יכולה לבוא מבחוץ, לא מבפנים. זה משהו שאנו מנסים או "מודדים", לראות אם זה מתאים לנו או לא. זהות היא משהו שהיינו רוצים להיות, לאו דוקא מה שאנחנו.

מתבגרים רבים מתחברים לחבורות המגדירות עצמן באמצעות מרכיבי תת-תרבות שונים: מוסיקה, לבוש, התנהגות. חיבור זה קורה, לאו דווקא מפני שהם אוהבים את המוסיקה או מאמינים בדרך של תת-התרבות, אלה מסיבות רגשיות שונות: צורך במרידה וחיפוש שייכות, הגדרה וחום שאולי חסרים להם. אפשר להאזין למוסיקה ולהשתתף בפנטזיה של זהויות שהיא מעוררת; אם אני מאזין ל... הרי אני קלאבר/ רוקיסט/ פאנקיסט/ עבריין. פרית' (Frith 1987) טוען שמקור ההנאה מהאזנה אינה בפנטזיה אלא הינה חוויה ישירה – המוסיקה מאפשרת חוויה אמיתית של האידיאל .

רבים תופסים את המוסיקה שהם אוהבים כ"מיוחדת", משהו שנוגד את השגרה והיום יום, משהו ש"לוקח" אותם למקום אחר. רגש זה של מיוחדות – בכך שהמוסיקה מאפשרת דרך חדשה להכרת העצמי, משחררת אותנו מהשיגרה ומציפיות החברה מאיתנו - הוא המפתח לשיפוטים הערכיים שלנו למוסיקה. פרית' (Frith 1996) מתייחס לצורך של המאזין להאמין לכנות המבצע, לדעת שהמבצע מתכוון לדברים שהוא שר, שעבר את החוויות עליהן הוא שר בעצמו, ולא שר רק כדי ליצור להיט ולעשות כסף.

המוסיקה מבנה את זהותנו דרך החוויות של גוף, זמן וחיברות, חוויות המאפשרות לנו להימצא בנרטיב תרבותי מדומיין. זהות עצמית הינה זהות תרבותית. ז'אנרים מוסיקאליים שונים מאפשרים פתרונות נרטיביים שונים למתח שבין אותנטיות לזיוף, סנטימנטליות לריאליזם, ורוחני לחושני (Frith 1996).

2.2 תת תרבויות, המוסיקה שלהן ומקומן בחיי מתבגרים

התפתחות הרוק, במחצית השניה של שנות ה-50 של המאה הקודמת בארה"ב, נתפסה באופן מובהק כתופעה ששייכת לתרבות של בני הנוער. תופעה זו הלכה והתחזקה בשנות ה-60, כשז'אנרים חדשים של מוסיקה נוצרו במקביל להתעוררת תנועה המונית של צעירים, שביטאו את עצמם ואת זהותם באופן מודע באמצעות המוסיקה.

הקשרים של צעירים למוסיקה תלויים בכמה מימדים, בעיקר: מעמד חברתי, מגדר ומוצא אתני. המושג "תת-תרבות" (subculture) תרם לפיתוח תיאוריות שחיפשו להסביר את האופן המורכב בו השתמשו קבוצות נוער מסויימות במוסיקה לצורך הבניית זהות קבוצתית (Roe 1996).

בספרות הסוציולוגית נמצא שתת-תרבויות מתפתחות כשקבוצות של פרטים, החווים בעיות משותפות, מתקשרים ויוצרים יחד מערכת משמעויות, אופני ביטוי או סגנון חיים. בדרך כלל קבוצות אלה נמצאות בעמדות נחותות בחברה, וחבריהן מתמודדים עם קשיים מול המערכת החברתית הרחבה. לפי ברייק (Brake 1980 in Roe 1996) , תת התרבות יכולה למלא לצעיר כמה פונקציות:

1. מפלט ופתרון זמני לבעיותיו המשותפות עם בני נוער אחרים, הנחוות מול החברה הרחבה.
2. פיתוח זהות השונה מזו המוצעת על ידי המשפחה ובית הספר.
3. מציאות חברתית חלופית, באמצעות מרכיבים תרבותיים אלטרנטיביים כסגנון, ערכים ואידיאולוגיה.
4. סיפוק אמצעים בעלי משמעות לבילוי שעות הפנאי, באמצעות מרכיבים יצירתיים ייחודיים.

הזדהות עם להקה או ז'אנר מוסיקאלי יכולה להתבטא בציוד נלווה – דיסקים, ביגוד, פוסטרים – כהכרזה "פומבית" שסוג כזה של מוסיקה מייצג את אישיותו ו/או דיעותיו וצורת החיים של המאזין. ההתחברות ללהקה זו או אחרת אומרת עליו דברים חשובים (Lull 1987).

המעורבות הפעילה עם מדיום כלשהו מגבירה את הפוטנציאל שלו להיות סוכן של סוציאליזציה; ההתנהגות של נוער עם מוסיקה פופולרית מדגימה זאת היטב (Lull 1985 in Lull 1987). צעירים משתמשים במוסיקה כבסיס ליצירת התרשמות אלה על אלה (Clarke 1973 in Roe 1996) ויוצרים חברויות על סמך טעם מוסיקאלי משותף (Frith 1981 in Roe 1996).

למעשה זוהי צורה של תקשורת חברתית לא מילולית, מעין קביעת טריטוריה והגדרת זהות. על ידי הצגת ההעדפות המוסיקאליות בפומבי, המעריץ מכריז דברים על אישיותו, דעותיו החברתיות ואולי גם הפוליטיות; הוא מתייג ומשייך את עצמו. מכיוון שעוד אנשים בסביבתו מתנהגים כך, הוא יוכל לזהות עם מי הוא יכול להתחבר ועם מי לא (Lull 1987). בפרק 11, בסעיף 11.1 נקרא על מטופל שבימיו הראשונים בקהילה הטיפולית, במסגרת "קביעת הטריטוריה" שלו במקום החדש וחיפוש שיוך חברתי, גישש את דרכו בזהירות, בחיפושיו אחר אנשים המאזינים ללהקת "Marilyn Manson" האהובה עליו.

לאל (שם) מגדיר שתי קטגוריות של תת תרבויות מוסיקאליות:

1. תת תרבות אסטתית: המאחד את חברי הקבוצה הוא אהבה לסוג מוסיקה שאינו ב"מיינסטרים"[1], מוסיקה שמקבלת פחות זמן אוויר באמצעי התקשורת מהזרמים הפופולריים. אין לחברי הקבוצה קשרים חברתיים אלו עם אלו מעבר לאהבתם לאותה מוסיקה.
2. תת תרבות אופוזיציונית: למוסיקה יש מטרה שהיא מעבר להנאה משמיעתה. חברי תת התרבות, מבצעים ומאזינים כאחד, חולקים דעות פוליטיות וחברתיות דומות. המוסיקה מאשרת ונותנת ליגיטימציה לערכים וצורות התנהגות אלטרנטיביות.

ליחסים בתוך קבוצת השווים השפעה רבה על חיי המתבגר. סגנונות לבוש, דיבור, אופני בילוי – מושפעים מדעתם הכוללת של קבוצת השווים ועשויים לעורר קונפליקט עם ההורים ו/או בית הספר. נמצא שקיים קשר ישיר בין יחסים תוך-משפחתיים רעועים וקשיים בבית הספר, לבין השתייכות לתת-תרבות אופוזיציונית, בחיפוש אחר תמיכה וזהות עצמאית, נבדלת.

לטענתו של רו (Roe 1996), באותו אופן, בני נוער שיש להם קשיים ביחסי המשפחה ובבית הספר יתעניינו יותר בסגנונות מוסיקה שהינם פחות "מקובלים" על ידי החברה ככלל, לעומת בני נוער שחיבורם למשפחה ולבית הספר מוצלח יותר. אלה האחרונים יעדיפו, על פי רוב, מוסיקת פופ מזרם המיינסטרים. עוד טוען רו שמתבגרים המחוברים יותר להוריהם, מאזינים למוסיקה ככלל, פחות שעות, מאשר מתבגרים המחוברים יותר לקבוצת החברים.

קשיים בקשרים עם ההורים ידחקו בני נוער להתחבר לתת-תרבות המבוססת על מוסיקה, שמאפייניה (כשאר מאפייני תת התרבות) יהיו לרוב אנטי-מימסדיים ואנטי-עולם המבוגרים.

---

[1] מושג בעייתי בפני עצמו; נשתמש בו כאן מתוך ידיעה שהוא כך

נמצא שמוסיקת רוק[2] חשובה במיוחד עבור אותם מתבגרים הפוסלים את תרבות משפחתם, ובכך מעניקה להם סמן להיווצרות מרחק חברתי בינם לבין תרבות הוריהם וציפיותיה מהם.

המתבגר יכול להשתמש במוסיקה במטרה להבדיל את עצמו מהוריו. אם נוסף לכך יצטרף לקבוצת תת-תרבות שאחד ממאפייניה היא מוסיקה מסויימת – בכך ייטיב להגדיר את המרחב התרבותי העצמאי שלו ביחס להוריו ויעצים את הקונפליקט איתם (Lull 1987).

מחקרים מראים שרבים מאוהדי ההבי מטאל הם מתבגרים הזקוקים לגירויים חזקים, המתקשים להתמודד עם המסגרת הכובלת והמגבילה של בית הספר (Arnett 1996 ; King. 1988; Weinstein 2000).

ההתעניינות הגוברת במוסיקה והעליה בשעות האזנה מופיעות במקביל לכניסה של בנים ובנות לגיל ההתבגרות. באותו אופן, עם התבגרותם וכניסתם לשנות ה- 20 לחייהם, פוחתת התעניינותם במוסיקה ומספר שעות ההאזנה קטן. בפרק 15 נבדוק נתון זה לגבי המרואיינים; כולם מעל גיל 20, והם סוקרים את הרגלי ההאזנה שלהם בעבר ובהווה.

למדיה ולתרבות הפופולרית כפי שמיוצגת במדיה, יש מקום חשוב בהבניית האופנים בהם קבוצות אתניות ואחרות מגדירות את עצמן ואת זהותן. המוסיקה יכולה לעצב ולחזק גבולות של קבוצות אתניות (Roe 1996). במקרים מסויימים הטעם המוסיקאלי נקבע על ידי שיוך לקבוצה אתנית או סוציו-אקונומית. כל המרכיבים המוסיקאליים: הביט, התיזמור, המרקם – וגם המילים – משמעותיים (Lull 1987). בהצגת הממצאים מתוך הראיונות נראה את ההקשרים הללו אצל מרואיינים בעלי רקעים אתניים שונים.

גם בגילאים צעירים יותר נראה שהאזנה למוסיקה יכולה לאפשר לילד ליצור חלל פרטי בתוך ביתו ומשפחתו, מנותק מההשגחה הרגילה של הוריו. האזנה למוסיקה הינה פעילות הסחתית נפוצה עבור ילדים במצבי בדידות או עצב, ומאפשרת להם לשכוח, זמנית, מצב קיומי שאינו נעים. בכך המוסיקה יכולה לתפקד כ"משנה מצב רוח" (כפי שקיימת עבור מתבגרים ומבוגרים) כבר בילדות.

[2] שוב – שם כולל מדי, לטעמי.

2.3 "הלכי הנפש הבריאים"

הלכי הנפש הבריאים הוא מושג שנטבע על ידי מיטלפונקט ולם (1988) המתייחס לנוסטלגיה ולגעגועים (בין השאר) כחלק מהלכי ההוויה (being), אשר קיומם מצביע על בריאות נפשית.

הנוסטלגיה היא מצב נפשי מהורהר, נינוח, חסר קונפליקטים; מצב זמני של חזרה לחוויות או מקומות מהעבר, שמתאפיין בשילוב של כאב ומתיקות. לאחר שהצורך בהתרפקות זמנית על העבר סופק - האדם שב להווה וממשיך בחייו. הנוסטלגיה מאפשרת הרגשה של הזנה בחומרים מהעבר ולכידותם בהווה, היא מזינה את ההווה מן העבר.

ההפלגה לנוסטלגיה באמצעות שירים שבמהותם הם נוסטלגיים מכוונת בדרך כלל לחוויות קולקטיביות (שם). אוסיף כאן שלא רק שירים שנושאם הטקסטואלי הוא התרפקות על העבר, כפי שכותבים מיטלפונקט ולם, אלא גם שירים שמוכרים לנו מהעבר האישי או הקולקטיבי שלנו – יעוררו גל של נוסטלגיה[3]. מיטלפונקט ולם קושרים את הנוסטלגיה, כחוויה קולקטיבית ("יחד"), עם היכולת להיות לבד ("לחוד"), עליה דיבר ויניקוט. "כדי להיות 'לחוד' צריך קודם חוויה של 'יחד' " (מיטלפונקט ולם 1988: 42).

געגועים הם חוויה של האדם הבודד ומנותבים אל אובייקט מסויים. מתוך חוויה של חסר את האובייקט שאיננו, האדם יוצר אותו מחדש ואף מכיל אותו. הגעגועים יכולים לנחם, והאדם מתגעגע במטרה להחיות את הקשר הפנימי עם מושא געגועיו, לחזור ולאשר לעצמו את הקיום שלו ושל האובייקט, בעברו. הגעגועים מרחיבים את ה"אני" לכדי הכלה של מושא הגעגוע. געגוע יכול להיות מסע מייגע ואף לגלוש לפתולוגיה, אם אין פרידה מהאובייקט או אין הטמעה של הזיכרון באישיות האדם המתגעגע.

הגעגועים באים, בין השאר, לענות על צורך בחיות, במשמעות, כדי "לחלץ ימים לכודים מן השווא" (שם, עמ' 43). במחקרים על הרגלי האזנה למוסיקה, העידו 81% מהמשתתפים שמוסיקה היא מרכיב חשוב בחייהם (Leming 1987 in Sloboda & O Neil 2001). נראה שהאזנה למוסיקה מעוררת יותר פעילות רגשית ומעורבות אישית מאשר צפיה בטלביזיה (Larson et.al.1989). יתכן שגם בהאזנה פסיבית כביכול למוסיקה, המאזין נמצא בהוויה שניתן להגדירה כ"הלכי הנפש הבריאים" (מיטלפונקט ולם 1988)

---

[3] ראה דבריו של שפינוזה בסעיף 3.2

מכורים רבים משתמשים במוסיקה ככלי במסע געגועים או נוסטלגיה, למחוזות, ארועים או אנשים מעברם. העובדה שחלק מהם אינם ילידי הארץ מדגישה תופעה זו. זכרונות העבר שלהם קשורים קשר הדוק למקום הולדתם וילדותם – מקומות שכיום אינם נגישים להם. נוצר נתק, שהמוסיקה לה האזינו בעברם – יכולה לגשר עליו במידה מסויימת. בעקבות הראיונות וניתוחם נוכל לבחון תהליך זה.

2.4 המוסיקה כמגדירה זמן ומרחב

המוסיקה מספקת חוויה של זמן אידיאלי, בה קיימת אינטגרציה של מרכיבי חוויה שהם בדרך כלל נפרדים: הפרטי והחברתי, גוף ונפש, שינוי מיקום ועמידה במקום, השונה והדומה, מה שכבר קרה ומה שעתיד לקרות, כמיהה, תשוקה וסיפוק. האזנה למוסיקה מרחיבה את הזמן ומאפשרת חוויה של ההווה (Frith 1996). אמירה זו מעוררת שאלה לגבי חוויות האזנה של חלק מהמכורים הנקיים עליהן נקרא בהמשך: געגועים לזמנים ומקומות אחרים, הפלגה לחלומות בהקיץ ופנטזיות לא מציאותיות, "בריחה" ממציאות מעיקה. כפי שאמר מטופל-מכור: "המוסיקה לוקחת..." וסימן עם ידו תנועה רחבה, כאילו לומר "...למרחקים, לכל מה שהוא לא-כאן ולא-עכשיו...".

בניגוד לעבר הלא טכנולוגי, שם השקט היה המצב השכיח ומוסיקה היתה אירוע יוצא דופן – כיום מתייחסים לשקט מוחלט כאירוע מיוחד: דקת דומיה לזכר מתים, דומיה בסרט כמקדים רגע מותח במיוחד. המוסיקה (והרעש בכלל) היא הנורמה הסביבתית. בעבר המוסיקה היתה חוויה חברתית, של מפגש של אנשים. כיום השימוש במוסיקה יכול להיות מאד אישי ותפור במדויק לצרכים אישיים (Frith 1996).

מה שמייחד מוסיקה כמגדירת תרבות היא יכולתה להגדיר מרחב ללא גבולות. מחד, המוסיקה חוצה גבולות – פיזיים ותרבותיים – ומאידך היא יכולה להגדיר חלל: במועדון, במסיבה, באוזניות – אנחנו נמצאים היכן שהמוסיקה לוקחת אותנו ומגדירה עבורנו. בנוסף לכך, למאזין יש שליטה גדולה על סוג המוסיקה שישמע, העיתוי והמיקום. הזמינות של אמצעי האזנה מגוונים – החל מדיסקמן או אייפוד עם אוזניות להאזנה פרטית, דרך מערכת בחדר של המתבגר (כשבאמצעות עוצמת המוסיקה הוא יכול לשדר "מסרים" להוריו...) ועד להופעות בפאבים או אצטדיונים – מאפשרת למאזין להחליט מה ישמע, מתי ובחברת מי (Lull 1987).

השימוש שמכורים רבים עושים במוסיקה – כפי שנראה בניתוח הראיונות – ממחיש את יכולת המוסיקה להגדיר זמן ומרחב.

3. האזנה למוסיקה כמצב סיכון אצל מכורים

3.1. מצבי סיכון

מצבי סיכון הינם מצבי חיים העלולים לגרום למכור להרפות מתכתיבי ההימנעות אשר גזר על עצמו ולהוביל אותו לחזרה לשימוש בסם; הכוונה לכל סיטואציה המאיימת על תחושת השליטה שלו ומגבירה את האפשרות למעידה (חזרה לשימוש בסם).

מרלט, בארט ודיילי (Marlett, Barret & Daley 1999) מתייחסים לשלושת הקטגוריות העיקריות שעלולות להגביר אפשרות למעידה:

1. מצב רגשי שלילי: תסכול, כעס, חרדה, דיכאון או שיעמום.
2. קונפליקט בין-אישי.
3. לחץ חברתי - ישיר (שכנוע על ידי אחרים להשתמש בסמים) או עקיף (שהייה בחברת אנשים שמשתמשים).

לעומתם טוען גורסקי (Gorski 1990) שמצבי רגש שלילי וקונפליקט בין-אישי, אותם מכנה: core psychological issues הינם סימני אזהרה בלבד, אשר אינם מובילים ישירות לשימוש, אך מעוררים כאב וחוסר תיפקוד. חזרה לשימוש תקרה כשצורות חשיבה התמכרותיות יתעוררו עקב הכאב הנ"ל ויצדיקו שימוש כאלטרנטיבה היחידה לאור הכאב הפסיכולוגי; אלה הן ה- core addictive issues שבתוכם ניתן לכלול גם לחץ חברתי ישיר או עקיף.

יונג (Jung 2001) מחלק את מצבי הסיכון באופן שונה:

exteroceptive cues – "רמזים" מהסביבה הפיזית המקושרת לשימוש, בעלי אופי אינטר-פרסונאלי וסביבתי-חברתי;

interoceptive cues - מצבים קוגניטיביים, רגשיים ופיזיולוגיים אישיים, המקושרים ישירות לשימוש או עלולים להוביל לשימוש, בעלי אופי אינטרה-פסיכי.

לפי מודל ההתניה הקלאסית של פבלוב (Jung 2001), גירויים שהינם בעלי אופי נייטרלי במקור, יכולים להפוך להיות בעלי פוטנציאל לעורר תגובה. גירוי בלתי מותנה הינו גירוי המעורר תגובה בלתי מותנית, כמו למשל בניסוי המפורסם של פבלוב: אוכל המעורר ריור אצל כלב. על ידי הצמדת גירוי נוסף, נייטרלי (פעמון, אור) לגירוי הבלתי מותנה, וחזרה על הופעתם המשותפת של הגירויים מספר פעמים, ניתן לעורר את התגובה גם בהעדר הגירוי הבלתי מותנה הראשוני:

הכלב ירייר עם הופעת האור או הפעמון, גם בהעדר האוכל. כך תתהווה תגובה מותנית, בנוכחות הגירוי המותנה.

בהקשר של שימוש בסמים, הגירוי הבלתי מותנה הוא הסם שגורם לתגובה פיזיולוגית מסויימת. הגירויים המותנים יכולים להיות גורמים סביבתיים שהיו נוכחים בעת השימוש בסם, חלקם מכוונים וחלקם אקראיים. למשל, לענייננו, סוג מסויים של מוסיקה הנשמעת בקביעות עם השימוש בסוג מסויים של סם יכול לעורר תגובה פיזיולוגית הדומה להשפעת הסם, גם בהעדרו של הסם. המוסיקה אינה יכולה לעורר את אותן תופעות פיזיולוגיות באופן מדויק ונוצרת תחושה גופנית של "כמעט" השפעת סם.

לודוויג (Ludweig 1986 in Jung 2001) ראיין אלכוהוליסטים על נושא המעידות שעברו. 71% התייחסו לגורמים שונים שהובילו למעידה. הגורמים כללו מגוון רחב של מצבים פנימיים וחיצוניים: מתחים פנימיים וחיצוניים, מצבים חברתיים, דיכאון ומוסיקה.

מרלט וגורדון (Marlatt & Gordon 1980 in Annis 1990) התייחסו לשמונה קטגוריות של מצבים שיכולים לגרום למעידה: רגשות לא נעימים; אי-נוחות פיזית; רגשות נעימים; בדיקת יכולת שליטה; כמיהות ופיתויים; קונפליקט בין-אישי; לחץ חברתי להשתמש; בלויים חברתיים נעימים. הקטגוריות של רגשות לא נעימים, קונפליקט בין-אישי ומצבי לחץ חברתיים נמצאו כאחראים לכשלושת-רבעי ממקרי המעידה של מכורים לחומרים שונים.

המושג self efficacy (Marlatt, Barret, Daley 1999) מוגדר כציפיה של הפרט בנוגע ליכולתו להתמודד עם מצב או משימה כלשהם; תחושת ביטחון ביכולות שלו להתמודד ביעילות מול מצב סיכון. ככל שתקופת ההימנעות מהסם נמשכת יותר זמן והמכור צובר חוויות הצלחה בהתמודדות מול מצבי סיכון, הביטחון שלו גובר.

חוסר יכולת להתמודד מול מצבי סיכון יכול לנבוע מכמה סיבות: אי-רכישת כלים להתמודדות, חוסר יכולת לאבחן מצב כמהווה סיכון או חוסר יכולת להגיב אליו באופן הנכון בזמן הנכון. מצבי כישלון עלולים להביא למצב של ירידה בביטחון העצמי, לתחושות אין אונים וויתור פסיבי. ככל שחוסר הביטחון גובר, כך גובר גם הפיתוי להיעזר בחומר הממכר כדי להתמודד עם החרדה. כשאדם עומד מול מצב סיכון והוא חסר כלים להתמודד איתו, גובר חוסר הביטחון ביכולתו לשלוט במצב. הפיתוי של סיפוק צרכים מיידי גובר על הידיעה של התוצאות ההרסניות של השימוש.

3.2 האם מוסיקה יכולה להוות מצב סיכון?

<u>ההיבט הקוגניטיבי - המוסיקה כגרוי מותנה</u>

מכורים רבים יודעים מנסיונם האישי את מה שעדיין לא נחקר: שמוסיקה עשויה להוות מצב סיכון ועלול להוביל לחזרה לשימוש. כמו ב- core psychological issues (Gorski 1990), עצם ההאזנה לסוגי מוסיקה מסויימים (השונים מאדם לאדם) עשויה להוות סימן אזהרה לקראת מעידה. מכור הנמצא בתקופת שפל בחייו עלול למצוא את עצמו חוזר להאזין למוסיקה שמייצגת עבורו שימוש בסמים, שיתכן שהפסיק להאזין לה בעקבות הגמילה והשינוי שעשה בחייו. המוסיקה איננה הגורם למצבו הנפשי אלא משקפת אותו (Arnett 1996, Gardstrom 1999). המוסיקה עלולה, מחד, לחדד רגישויות ולזרז את תהליך ההתדרדרות. מאידך (אם נעשתה עבודה טיפולית במטרה להעלות תהליך זה למודעות), האקט של ההאזנה למוסיקה יכול להוות תמרור אזהרה, "אור אדום", פעולה מוחשית שמייצגת תהליך בעייתי.

מכור, בו טיפלתי במסגרת עבודתי הקלינית השוטפת במרכז הגמילה, סיפר שבעבר היה מקשיב לשירי "דיכאון" מזרחיים לבד בחדרו. אמו ידעה מניסיון העבר, שזהו סימן לכך שמצב רוחו ירוד ושהוא כנראה נמצא לקראת נפילה חזרה לשימוש בסמים. מטופל אחר סיפר על דפוס חזרתי שלו : הוא היה בוחר לעצמו שיר שהזכיר לו את חברתו לשעבר, על מנת להעלות שוב את הרגשות שלו כלפיה ואת הכאב על עזיבתה. בעת ההאזנה, היה מזדהה עם המילים שדיברו, בדרך כלל, על אהבה נכזבת. יתכן שבחר להאזין לשיר זה על מנת להפיג את בדידותו ולשמוע את הזמר שר על חוויות ורגשות הדומים לשלו. אך לעיסוק החוזר בכאב ובבגידה באמצעות השיר – עלול להיות מחיר. רגשות של ייאוש ורחמים עצמיים היו מציפים אותו, והדרך היחידה שהיתה לו להתמודד עם רגשות אלה - ובשלב זה מתעוררים ה core addictive issues (Gorski 1990) - היתה על ידי מחיקתם באמצעות שימוש בסם.

בדוגמאות לעיל מדובר על האזנה למוסיקה המותאמת לרגשות של המאזין, או האזנה במטרה להתחבר לרגש מסויים. המוסיקה, במקרים אלה, מעצימה את החוויה הרגשית ועלולה להוביל לפניה לסם.

מכורים רבים מתארים סוג נוסף, ושונה, של קשר בין מוסיקה לסם. הם אומרים שלכל סם יש את המוסיקה המתאימה לו; המוסיקה מעשירה את חוויית השימוש בסם, והסם מעצים

ומחדד את חוויית ההאזנה. "מוסיקה וסם הולכים יחד: לא היה אצלי שימוש בלי מוסיקה, ולא שמעתי מוסיקה בלי סם. אחד מחדד ומשלים את השני" (מטופל-מכור).

אמירה זו תורמת שני נתונים להבנתנו את הנושא:

1.מוסיקה לעיתים קרובות הינה גירוי הנוכח בעת השימוש בסמים, ואז יש להתייחס למוסיקה כגירוי מותנה.

2. לסם ולמוסיקה יש השפעות גומלין ברמת החוויה, קרי: ברמה הפיזיולוגית. לנושא זה אתייחס בפרק 4.

מחקרים מתחום הקוגניציה של המוסיקה מחזקים את עובדת היות המוסיקה גירוי מותנה. דאולינג והרווד (Dowling & Harwood 1986) מתייחסים להתניה הקלאסית של פבלוב בהקשר מוסיקאלי. קישור ישיר של ארוע מוסיקאלי עם אובייקט או ארוע חוץ-מוסיקאלי יגרום לכך, שהרגשות אותן מעורר הארוע החוץ-מוסיקאלי – יתעוררו גם בהאזנה לארוע המוסיקאלי (שהופך לגירוי מותנה). ברוך שפינוזה, הפילוסוף היהודי-הולנדי מהמאה ה-17, כתב לפני 300 שנה (שם): "אם המוח נחשף פעם לשתי רגשות בו-זמנית, אזי אחר כך, בהיחשפו רק לאחת מאותן הרגשות, הוא ייחשף גם לשניה... כל דבר, באופן אקראי, עשוי לגרום להנאה, כאב או תשוקה".

כמוהו, טוען אורטיז (Ortiz 1997) שמוסיקה מעוררת ייצוג מנטלי ורגשי של תמצית הרגע בו נשמעה לראשונה. כשנוצר הֶקשר קונטקסטואלי בין ארוע למוסיקה, בכל פעם שאותה מוסיקה תישמע, יתעורר המרחב הרגשי שבו החוויה מהדהדת. כשהמוסיקה נשמעת בעתיד, היא מתפקדת כגירוי מותנה ומחזירה אותנו לרגשות ולזכרונות הקשורים לאותו ארוע.

גפלר (Gfeller 1990) טוענת שבמקרים מסויימים, מוסיקה יכולה לעורר תגובה רגשית וחווייתית, לאו דווקא בגלל התכונות המבניות של המוסיקה, אלא בגלל שבעבר אותה מוסיקה ליוותה גירוי חושי (חוויה) שהיו לו השפעות רגשיות. הקישור עשוי להיות אישי מאד.

הסרט "התפוז המכאני" של סטנלי קובריק (A Clockwork Orange 1971 ; על פי ספר באותו השם, של אנטוני בורגס, 1962) מדגים באופן מרשים את הקישור שעשוי להתהוות בין מוסיקה לחוויות חוץ-מוסיקאליות. אלכס, גיבור הסרט, הוא צעיר אלים, חובב מוסיקה קלאסית, המרצה עונש בבית סוהר על רצח. הוא מתנדב לעבור טיפול נסיוני כדי "להיגמל" מנטיותיו האלימות. הטיפול נקרא aversion therapy (טיפול באמצעות סלידה) ובמהלכו נחשף אלכס לסרטים המראים אלימות קיצונית, ובו בזמן מוזרק לגופו חומר הגורם לבחילות. הכוונה היא ליצור קישור בין אלימות לתחושה גופנית קשה. אך לפתע מתברר שהמוסיקה המלווה את סרטי

האלימות היא לא אחרת מהסימפוניה התשיעית של בטהובן – היצירה האהובה ביותר על אלכס. הוא מתחנן להפסיק את הקרנת הסרט אך הטיפול נמשך ונוצר קישור בין המוסיקה לתחושות הבחילה.

בקבוצות טיפול במוסיקה עם מכורים הנמצאים בתהליכי גמילה וטיפול, אנו מאזינים יחד למוסיקה, שחלקה ליוותה את השימוש שלהם בסמים. מהסתכלותי הקלינית מצאתי שמוסיקה שהושמעה לעתים קרובות בחפיפה עם שימוש בסם, כשהיא מושמעת ללא הסם – עשויה לעורר תגובה גופנית ורגשית שלחילופין תהיה דומה ל"מצב סם" (ואז התגובה נעימה – אם כי מבלבלת, היות שבמהלך הטיפול, חוויה זו אינה נתפסת כחיובית) או שתעורר כמיהה לסם, תחושת חסר, ואז התגובה עלולה להיות חרדתית.

לפי המודל של ההתניה הקלאסית, כשקורה ארוע בעל משמעות רגשית, הסביבה הנקלטת בחושים - ריח, מראות וקולות - מתקבעת עם הרגשות והזכרונות של הארוע. גירויים אקראיים הנקלטים בחושים הינם בעלי אופי נייטרלי ועשויים להישאר חרוטים בזיכרון. אבל לגבי מוסיקה – שהינה גירוי אודיטורי מאורגן ובעל משמעויות הנושקות לתחומי חיים רבים – מתעוררות כמה שאלות: האם יש משמעות לאופי המסויים של המוסיקה הקשורה לארוע? אם בארוע בעל אופי עצוב, במקרה תיקלט מוסיקה "שמחה" – האם היא תיקשר בזיכרון עם רגשות הארוע? אם המוסיקה אינה "מתיישבת" רגשית /חווייתית עם רגשות הארוע – האם היא "תיפסל"? האם יש חשיבות לתכנים (המוסיקאליים, הטקסטואליים, אסוציאציות סגנוניות/תרבותיות) של המוסיקה ומידת התאמתם לרגשות של הארוע? האם מתבצעת "בחירה" לא מודעת של גירויים מוסיקאליים שייקשרו עם הארוע, ופסילתם של אחרים? מאייר (Meyer 1956) מתייחס לסוגיה זו וטוען שגם מנגינה "שמחה" יכולה להיקשר בזיכרון לארוע עצוב. החוויה הרגשית של המוסיקה תהיה תוצאה של המשמעות האישית שיש לה עבור המאזין. וכדוגמא לכך: בקבוצת טיפול במוסיקה בקהילה הטיפולית, השתתפו מספר צעירים יוצאי חבר העמים וערבי אחד. אחד המטופלים ניגן בפסנתר את "סונטת ליל ירח" של בטהובן. כל המטופלים יוצאי חבר העמים התמוגגו מנגינתו, וסיפרו בגעגועים על זכרונות נעימים מילדותם, כשאמא או אחות נהגו לנגן מוסיקה קלאסית בפסנתר. המטופל הערבי אמר בתחילה שהמוסיקה לא מדברת אליו (משתתפת רוסיה שאלה אותו: "אבל למה? המוסיקה כל כך יפה"). בתחילה חשבתי שחוסר הענין נובע מהעובדה שגדל בתרבות מוסיקאלית אחרת. אך אז הוא סיפר שלהיפך, הוא מכיר מוסיקה כזאת, אך בהקשר שלילי: בילדותו המוקדמת חי בבית יתומים של הכנסיה הלותרנית, וכל יום ראשון שמע עוגב בכנסיה, מנגנת מוסיקה קלאסית מערבית. תקופה זו של

חייו מלווה בזכרונות קשים של נטישה ואלימות, ונגינת הפסנתר של חברו לקבוצה עוררה רגשות אלה מחדש. כלומר – אותה מוסיקה, שאובייקטיבית ניתן לנתח אותה ולקבוע את אופיה הרגשי, קשורה אצל אנשים שונים לזכרונות מוקדימים כמעט הפוכים: חום של בית ומשפחה לעומת ניכור ונטישה של בית יתומים.

כדי להבין את מלוא המשמעות של האפשרות שמוסיקה תהווה מצב סיכון, יש לקחת בחשבון גם את ההיבטים הפסיכודינמיים והחברתיים, כפי שהובאו בפרקים הקודמים, ואסכם אותם כאן בהקשר זה.

<u>ההיבט הפסיכודינמי</u>

בפרק 2 ראינו שבמקרים מסויימים מוסיקה עשויה לתפקד כתחליף סם, ואפילו כאובייקט להתמכרות חלופית. הצורך בהאזנה תכופה ("לא עובר יום שאני לא שומע מוסיקה"; "אני לא נרדם בלי מוסיקה" - ציטוטים של מטופלים) , ה"התמלאות" הרגשית מהמוסיקה; האובססיביות סביב ההתעסקות בציוד הנדרש להאזנה - הינם סממנים להתמכרות.

בראיונות נקרא על מצבים של העדר ה"מרחק הסימבולי" עליו כתב להטונן (Lehtonen 2002) בין המאזין ורגשותיו, לבין הרגש המובע במוסיקה; מצבים של היסחפות להזדהות יתר ולאבדן יכולת ההתארגנות במציאות בעקבות ההאזנה. המוסיקה הופכת מסימבול של רגש – לרגש עצמו. חסר המנגנון שיגן בפני הצפה רגשית. קושי זה מצטרף במקרים מסויימים לעובדת היות מוסיקה כלשהי גרוי מותנה – כפי שראינו בפרק הקודם. ראינו גם את האפשרות שדפוסי האזנה מסויימים דומים באיכותם לפגיעה עצמית.

<u>ההיבט החברתי-תרבותי</u>

כפי שנקרא בחלק ב', מוסיקה שמזוהה עם תרבויות בילוי, תרבויות שוליים או תרבות עבריינית – מהווה לעיתים מצב סיכון עבור המכור המשתקם. במקרים אלה קיימת הזדהות חברתית עם המסרים המובעים במוסיקה, ועם המכלול התרבותי שממנו יונקת המוסיקה את משמעויותיה. למכור הנמצא בתהליך גמילה ושיקום קשה, במקרים רבים, להתנתק מהתרבות בה חי שנים רבות, ובה השימוש בסם ולעיתים קרובות ההתנהגות העבריינית היו נורמה מקובלת. המוסיקה עשויה לתפקד כאחד הסממנים האחרונים והבולטים לקשר של המכור עם תרבות העבר שלו. להזדהות רגשית זו יש להוסיף את העובדה הסבירה שהמוסיקה מהווה גם גרוי מותנה לשימוש בסם ולהתנהגות עבריינית.

כדי להבין את היחסים המורכבים שחלק מהמכורים יוצרים עם המוסיקה לה הם מאזינים, יש לקחת בחשבון את שלושת ההיבטים שתוארו לעיל. היחסים שבין היבטים אלה ישתנו מאדם לאדם; אצל אחד ההיבט הקוגניטי יהיה המשמעותי ביותר, ואצל אחר ההיבט הרגשי או התרבותי. אך בכל מקרה אין אפשרות לבודד היבט אחד כדי להסביר את התופעה של הקשרים שיוצרים מכורים מסויימים עם מוסיקה.

4. הסמים – והשפעותיהם על האזנה למוסיקה

"... עכשיו שאני מדבר על זה אני רואה שיש קשר חזק בין המוסיקה שהייתי שומע, לבין הסמים שהייתי משתמש בהם..." (נחום[4], מרואיין)

הסמים השונים מסווגים כבעלי השפעה הזייתית (פסיכדלית), מרגיעה (סדטיבית) או מעוררת (סטימולנטית) (Julien 2005). הסמים המרגיעים (הרואין ותרופות הרגעה) והסמים המעוררים (קוקאין ואמפטמינים) משנים את איכות המצב הרגשי. ואילו הסמים הפסיכדליים/הזייתיים (LSD, אקסטזי, פטריות וקנביס) יוצרים שינויים בהערכה הקוגניטיבית והתחושתית של גירויים תחושתיים. הסמים המרגיעים עשויים ליצור מרחק בין המציאות התחושתית לבין משמעויותיה הרגשיות עבור הפרט, ואילו הסמים המעוררים מבטלים מרחק זה כמעט לחלוטין. הסמים ההזייתיים מציפים את המוח במידע תחושתי ומחלישים את תיפקודי המוח התחושתיים, על ידי יצירת אסוציאציות סותרות של המציאות התחושתית. המשותף לכל הסמים הפסיכואקטיביים הוא שהם משנים את ההערכה של קלט תחושתי, את השוואתו למידע קיים ואת אופני עיבודו במוח (Fachner 2006).

4.1 סמים פסיכדליים

"הסמים ההלוצינוגניים, כולל גראס...כל הטריפים, אקסטות...פטריות בכלל חבל על הזמן - זה סמים שמצריכים מוסיקה" (יונתן, מרואיין).

הסמים ההזייתיים גורמים להרחבה של הפרספציה; מתרחש דיכוי של המנגנונים העצביים הטבעיים המסננים קליטה של גרויים חושיים, כך שקליטת הגרויים החושיים ועיבודם מתרחבת ומתעוותת. הרחבה זו גורמת להצפה סנסורית sensory overload, שעשויה לשנות מצב תודעה.

הקסלי (Huxley 1959) התנסה בסם מסקאלין, שהוא החומר הפעיל בצמח הפאיוטי, הנמצא בשימוש טיכסי בקרב האינדיאנים של מקסיקו. חומר זה מעניק חוויה הזייתית, הדומה לזו של הLSD. הקסלי מסביר שבאדם הצריך לשרוד בעולם מתפתחים מחסומים תחושתיים המונעים הצפה של מידע שאינו רלוונטי לקיום. השפה מגדירה ומגבילה את חווייתינו את העולם; האדם חי, על פי רוב, במצב של תודעה מופחתת. ניתן לעקוף מחסומים אלה באמצעות תרגילים רוחניים או חומרים הזייתיים, כדוגמת המסקאלין. חומר זה חוסם את היווצרות האנזימים

[4] שם זה, כשמות כל המראויינים, בדוי.

המווסתים את אספקת הגלוקוז לתאי המוח. בכך יורדת אספקת הגלוקוז למוח, תיפקודי הסינון של המוח נחלשים, וכך נחלשים גם תיפקודי האגו. הקליטה התחושתית משתפרת אך במקביל האגו מאבד ענין ביחסים המרחביים ותלויי הזמן, שכל כך חשובים לאדם המתפקד בעולם.

גרוי-היתר החושי הוא אחד הגורמים לסטרס ולשחרור נוירוכימיקאלים. ככל שהמוסיקה, המושמעת במקביל לחוויית הסם, מורכבת יותר (לדוגמא – פוליריתמית או פוליפונית), יש יותר פרטים לשים לב אליהם ולעקוב אחריהם. המוסיקה, הקיימת כגרוי חיצוני, נקלטת בחושים באופן מוגבר עד כדי הצפה סנסורית. כלומר, הסינרגיה בין פעולת הסם, המוסיקה ושאר הגורמים הסביבתיים (תנועה, תאורה) – תתרום לשנוי מצב התודעה (Pladott 2002).

קיים דמיון מסויים בין שימוש בסמים הזייתיים תוך כדי האזנה למוסיקה, לבין טכסים שמאניים המשלבים חומרים משני תודעה והשמעת מוסיקה. דה ריוס (De Rios 2006) חקרה טכסים כאלה, בקרב ילידי צפון ודרום אמריקה. לדבריה, המסת גבולות האגו על ידי הסם הניתן בטכסים עשוי לעורר רגשות חרדה ואבדן. אך המוסיקה, בחזרתיות ובמובנות הבסיסיים שלה, משמשת עוגן ומספקת מובנות היכן שזו חסרה, וכך מסייעת למשתתפי הטכס למצוא את דרכם בחוויית מצב התודעה האחר. דה ריוס מציעה לראות את תפקיד המוסיקה, עבור משתתף בטקס שמאני המשלב חומר משנה תודעה, כ-"jungle gym", אותו מתקן במגרש משחקים עליו מטפסים ילדים. המתקן מספק מעין מערכת סבוכה אך בעלת מובנות הגיונית של שבילים, מעקים ותומכים בעזרתם המשתמש יכול לנווט את דרכו.

מאאס, רופא ומוסיקאי גרמני, השתתף בטכס חניכה בגאבון, אפריקה (Maas & Strubelt 2006). במהלך הטכס בו השתתף, יחד עם המקומיים, הוא שתה את הסם ibogaine, הידוע בתכונותיו ההזייתיות. בטכס זה יש מקום מרכזי למוסיקה ולתנועה. בהפסקה של המוסיקה המשתתפים חשים בלבול והחלשות של ההזיות. חידוש המוסיקה מחזקת את ההזיות, מאפשרת יותר תקשורת בתוך ההזיה ומשפרת במידה ניכרת את ההרגשה הפיזית והנפשית. כל הפרעה ברצף או הפסקה וחידוש – שומרים על עירנות ועל התנועתיות בתוך ההזיה. ישנה השפעה ישירה של המוסיקה על הרגשות והתמונות בהזיה, במיוחד בשילוב עם תנועה.

<u>LSD ("טריפים")</u>

"הסמים פותחים דלתות מסויימות, לקלוט גם דברים ככה, בטבע, כאילו בלי שאתה תתכוון לזה, עצוב שמח, לא, אומרים הסמים מדחיקים רגשות וזה לא נכון ב 100%, הם פשוט משנים קצת את התפיסה שלך, וגורמים לך כשאתה לא עצוב, להרגיש עצב. ולפעמים כשאתה

עצוב, להרגיש שמחה ו..עצב מעורבבים, או כעס או כשאתה כועס להרגיש פתאום מוזרצ'יק כזה..." (יונתן)

LSD הינו סם המעניק חוויה הזייתית מוגברת. במחקר שנערך ב 1975, מצא גרוף (Grof in Pladott 2002) שינוי בהשפעה הרגשית של צלילים על מאזינים שלקחו LSD: מתגלים מימדים במוסיקה שללא הסם אינם ניכרים. חוויית ההאזנה היא שונה ויש תחושה שכל הגוף קולט את המוסיקה.

בשנות ה-70 למאה הקודמת, השתתפה הלן בוני – מוסיקאית, מטפלת במוסיקה ומייסדת שיטת ה- GIM : Guided Imagery with Music - במחקר טיפולי ששילב שימוש בLSD בטיפול פסיכולוגי במכורים לאלכוהול וסמים (Bonny & Fahnke 1972). בהשתמשה בקטעי מוסיקה קלאסית, דיווחו המטופלים על שינויים בקליטה האודיטורית בהשפעת הסם: כל מרכיב של המכלול המוסיקאלי קבל חיים עצמאיים אך נשאר מקושר למכלול. התקבל מרחב עצום של נוכחות מוסיקאלית שעטף את המאזין. השפעות נוספות של המוסיקה היו שהיא עזרה לוותר על בקרה קוגניטיבית, וחיזקה חוויות שיא. חוויות דומות מדווחות על ידי נוטלי LSD, תוך האזנה למוסיקה שלא בהקשר טיפולי. כמובן שללא המסגרת המכילה והשומרת של טיפול וללא העיבוד המילולי של החוויה, עלולות להתעורר חוויות קשות, מה שמכונה "טריפ רע" , היכולות להיחרט בזיכרון כטראומה.

<u>אקסטזי ("אקסטה")</u>

שימוש באקסטזי כסם יחיד הוא תופעה לא נפוצה. רוב המשתמשים באקסטזי משתמשים גם בסמים נוספים (Jansen 1997). בסיפרו Energy Flash , מתאר ריינולדס (Reynolds 1998) את תפקידו של האקסטזי, כחלק מתופעת מסיבות הטראנס. ייחודו של הסם בכך שהוא משלב בתוכו תכונות של כמה סמים – העצמה של חוויות סנסוריות (בדומה לקנביס ו-LSD) והענקת אנרגיה מוגברת (בדומה לאמפיטמינים). בנוסף לכך, קיימות תכונות ייחודיות של האקסטזי - התחברות לרגשות, העמקתן ושחרורן, אמפטיה ויכולת תובנה. לסם אינטראקציה ייחודית עם מוסיקה, ברמה סינאסטתית (שילוב חושים), במיוחד עם מוסיקת ריקודים אלקטרונית בעלת קצב חזרתי.

באמצע שנות ה- 70 של המאה הקודמת, היה ה- MDMA (קיצור שמו המדעי של האקסטזי) בשימושם של פסיכוטרפיסטים שדגלו ב"drug-assisted psychotherapy". החומר

נחשב לבעל השפעה מתונה שהתאפיינה בהעצמה של רגשות אמפתיה כלפי הזולת, בחידוד של תובנות ובהתגברות על חסימות רגשיות (שם). הצלחה מיוחדת בשימוש בחומר זה נרשמה במסגרת טיפולים זוגיים.

כשחסימות או הגנות רגשיות אלה, שהתפתחו במטרה להדחיק חוויות מעוררות חרדה לתת מודע, מוסרות באמצעות סמים כאקסטזי או LSD בסיטואציה שאיננה טיפולית - עלול להתעורר קושי. אדם עלול להיות מוצף בזכרונות או רגשות שאין לו כלים להתמודד איתם. יתכן שתופעות הלוואי הנפוצות של שימוש באקסטזי – כגון דיכאון, חרדה, סיוטי לילה או קשיי שינה – מקורן בעובדה זו (Jansen 1997).

חוויית השימוש באקסטזי, כמו בסמים אחרים, תלויה בכמה משתנים המוגדרים כ set & setting:

set- הכוונה למצב רוח, מניעים וציפיות לפני נטילת הכדור וגם לאישיות, מבנה נפשי וחוויות עבר של המשתמש. לציפיות מהחוויה תפקיד חשוב בהבניית החוויה; אם קיימת התניה, אצל המשתמש, לקשר בין נטילת כדור אקסטזי לבין רצון וכח לרקוד שעות רבות, או להביע את אהבתו לסובבים אותו – הוא ינהג כך, ללא קשר ישיר להרכב הכימי המדוייק של הכדור שנטל (קיימות בשוק ורסיות שונות של כדורים המוגדרים כ"אקסטזי" אשר להם הרכבים כימיים שונים).

setting - הכוונה לתנאים הסביבתיים, לאווירה, לחברה הסובבת ול- set של האנשים הסובבים את המשתמש. במסיבה המונית הסם מאפשר התפתחות אנרגיה של הנאה ומשמש זרז לחוויה של איחוד והמסה של גבולות האני, אופוריה קולקטיבית והתלהבות מיסטית (Reynolds 1998).

בשל התכונות שהוזכרו לעיל, של הסרת הגנות והצפה של חומר מהתת-מודע, ומתוך גישה של מיזעור נזקים, מומלץ (אם כבר משתמשים) להשתמש בסמים ההזייתיים כשה set & setting - הינם אופטימליים – בנוכחות חברים תומכים, במצב רוח חיובי ובסביבה נעימה. אך כשהשימוש בחומרים אלו נעשה תכוף והאדם עובר משימוש חברתי בסמים בסופי שבוע, לשימוש יום יומי, בשלוב עם סמים אחרים – ישנה פחות הקפדה על ה- setting ויתכנו חוויות קשות של הצפה רגשית ותופעות הלוואי שהוזכרו.

4.2 סמים מרגיעים – משככי כאב

<u>הרואין ("חומר")</u>

" ההרואין...התלבש עלי טוב, זה היה ממש מסננת של הגרויים. הכל נהיה יותר שקט...זה באמת שיכך כאבים, זה היה לי כמו תרופה..." (רות, מרואיינת)

זהו חומר סינטטי המופק ממורפיום. ההרואין גורם לדיכוי הפעולה של מנגנון הפרשת האצטיל-כולין במוח (נוירוטרנסמיטור אשר משתחרר מקצה תא העצב אל השריר ומעצבב אותו) ומכאן נובעת ההשפעה המדכאת שלו (צוברי 2001) . ההרואין מדכא את פעילות מערכת העצבים המרכזית, משכך כאב ומשרה מצב של חמימות ונועם. הוא מפעיל מרכזים במוח שיוצרים תחושות של אופוריה ואחרים היוצרים תלות פיזית – ולכן ההתמכרות להרואין היא פיזית ונפשית כאחד. ככל שהשימוש בהרואין נמשך, נוצרת סיבולת ונחוצה כמות גדולה יותר של חומר כדי להשיג את האֶפקט המבוקש. ניתן להזריק (ואז להסתכן בחשיפה למחלות מדבקות כצהבת ואיידס) , לעשן או להריח אותו (http://www.answers.com/topic).

בספרות קיים מעט מאד חומר על הקשר בין שימוש בהרואין להאזנה למוסיקה. שפירא (Shapiro 1988) כותב על השימוש בהרואין אצל נגני הג'ז הגדולים בארה"ב בשנות ה 40'- 50' של המאה הקודמת. החוויה של ריחוק רגשי שההרואין מעניק, שירתה את הדימוי של האדם ה-cool, המרוחק, שנמצא מעל לתלאות העולם הזה. רבים מהמשתמשים מדווחים על תחושה נעימה של היותם עטופים בכדור ענקי של צמר גפן (שם).

4.3 סמים מעוררים

<u>קוקאין ("קריסטל")</u>

"...קריסטל בכלל, רצוי שתהיה שתיקה מוחלטת....איזה מוסיקה ואיזה נעליים" (יונתן, מרואיין)

זהו סם המופק מעלי צמח הקוקה, ששימש בעבר כחומר מאלחש. הקוקאין חוסם מעבר של כאב, בדומה להרואין, אך בניגוד אליו הוא מעורר את מערכת העצבים המרכזית.

הוא גורם לעליה בלחץ דם, קצב פעילות הלב וחום הגוף. נוצרת הצפה של תחושות נעימות, עוררות וביטחון עצמי. מגוון התגובות וההשפעות הללו הן קצרות טווח ואצל המשתמש נוצר צורך עז לחזור ולהשתמש בסם כדי לחוות אותן שנית. כלומר, השימוש בסם יוצר מוטיבציה לשימוש חוזר.

ההתמכרות מאופיינת על ידי אבדן תחושת הצורך במרכיבי חיים בסיסיים, בעיקר אוכל ושינה. אנשים קרובים מאבדים מחשיבותם. תסמונת הגמילה מלווה בתחושה של התרסקות ומכורים רבים נוהגים להשתמש באלכוהול, הרואין או מריחואנה כדי להקל על התסמונת (http://www.answers.com/topic).

הדעה הרווחת בקרב המכורים איתם שוחחתי היא שאין מקום למוסיקה בעת השימוש בקוקאין, כי החושים כל כך מחודדים שיש צורך בהימנעות מכל גירוי חיצוני.

4.4 קנביס (הצמח ממנו מופיקים חשיש ומריחואנה, ששמו הפופולרי הוא "גראס")

"כשאתה מעשן מריחואנה, נהיה לך שמיעה, אתה שומע את הצלילים חבל על הזמן. אתה שומע את זה מוזר..." (זוהר, מרואיין)

לפי ג'וליאן (Julien 2005) הקנביס לא שייך באופן בלעדי לאף אחת מהקבוצות שהוזכרו לעיל, אלא מאגד בתוכו תכונות משלושת הקבוצות: הזייתי, מרגיע ומעורר אופוריה. הקנביס משפיע על התפיסה האישית של זמן וכך משתנה תפיסת הקצב של מוסיקה. ישנה רגישות מוגברת לתדירויות גבוהות ולרכיבים עיליים של צלילים שקליטתן ללא סם בד"כ אינה מודעת. הקנביס מתפקד כמגבר פסיכו-אקוסטי וגורם לצלילים להישמע בעלי עומק, שקופים וברורים יותר. הקנביס מקדם מצב של אופוריה והתבוננות פנימית שעוזרות להתמקד במבנים אקוסטיים של המוסיקה (Fachner 2002).

הס, במחקרו ב1973 (שם) מצא שתחת השפעת קנביס, המוסיקה נחוויית באופן מוגבר, עם יתר תשומת לב לפרטים, ותחושת זמן שונה. רגישות היתר נמצאה בכל החושים ולא רק בשמיעה.

מחקר אחר (Globus, Cohen, Kramer et al. 1978 in Fachner 2002) הראה שתחושת האינטנסיביות משתנה כך שישנה קליטה מוגברת של אֶפקטים צליליים. קליטה של עוצמות משתנה כך שהתייחסות השומע אליהן, ואופן פרשנותו אותן – שונה ממצב ללא סם.

" מעצם הקיום של הגראס בשטח כאילו, זה פתאום ברור שהשתיקה שולטת כי אנשים מרגישים את הרגע, של המוסיקה, של ההוויה הזאת" (יונתן).

5. הרפרטואר המוסיקאלי כפי שעלה בראיונות

פרק זה דן בסוגים המוסיקאליים המרכזיים שהוזכרו בראיונות. בחרתי להתייחס לסוגים מוסיקאליים שמשמעויותיהם עבור המרואיינים נוגעים בהיבטים הרגשיים והתרבותיים וכן בהיבטים הקוגניטיביים, אשר ינותחו בחלק ב'. יוזכרו שם סוגים וזמרים נוספים שלא יפורטו בפרק זה, מכיוון שהינם פחות משמעותיים לצורך הבנת המכלול.

חשוב לזכור שהז'אנרים במוסיקה הפופולרית נמצאים בתהליך מתמיד של התפתחות דינמית. בשורות הבאות אדון באופן תמציתי ביותר ברקע ובעובדות הקשורות לסוגים המוסיקליים הנחוצים להבנת פרקי ניתוח הממצאים.

שלושה סוגים מרכזיים מוזכרים על ידי המרואיינים:

1. מוסיקת ריקודים אלקטרונית – טכנו וטראנס
2. מוסיקה מזרחית ישראלית
3. שנסון רוסי/בלטניה פסני ("שירי עבריינים")

5.1 מוסיקת ריקודים אלקטרונית

מתוך שלל הז'אנרים של מוסיקה אלקטרונית, על התפצלויותיה הרבות, אתייחס לשניים מהז'אנרים המרכזיים שעלו בראיונות: טכנו וטראנס. מוסיקת הטכנו והטראנס, כתופעה תרבותית וחברתית, הינן תולדה של ההתפתחויות הטכנולוגיות בתחום המיחשוב והתקשורת של שני העשורים האחרונים. ככל סוגי המוסיקה האלקטרונית, שניהם בנויים על עבודת מחשב, ללא שימוש בכלי נגינה או בקול בני אדם; מחבר אחד יכול, עם המיכשור המתאים, ליצור מוסיקה רבת שכבות ומורכבת מבחינות רבות. פיתוח מכונת התופים המתוכנתת Roland TR-808 ב-1980 איפשר יצירת סאונד אופייני לכל המוסיקה האלקטרונית. פיתוחים טכנולוגיים נוספים יצרו קווי בס ייחודיים, וטכניקות מחשב איפשרו לקיחת דגימות (samples) קצביות, מלודיות, הרמוניות וקוליות מתוך מאגרי צליל ממוחשבים. באמצעות המחשב ניתן לשנות ולגוון את המרכיבים המוסיקאליים באין ספור צורות (ליאון 2003).

בשונה ממוסיקה פופולרית מערבית קונבנציונאלית, אין שימוש בשיטות ההלחנה המסורתיות המושתתות על מהלכים מלודיים והרמוניים וליווי כלי לקול או לנגן סולו. עיקר התיזמור מבוסס על שילובים מגוונים בין המרכיבים ומניפולציות של גוון הצליל ואפקטים נלווים.

אמן המוסיקה האלקטרונית מחבר בין הצלילים השונים הניתנים להפקה מהמיכשור שלו, והוא חופשי לשלב בין צלילים מוכרים, המזכירים כלי נגינה מקובלים, לצלילים סינטטיים, המשרים אוירה של עולם דמיוני. בהמשך נעמוד על ההבדל בין טכנו לטראנס, בהקשר למקורות האסוציאטיביים של הצלילים והאווירה שהם משרים.

מטרתו של היוצר היא לבנות שכבות של צלילים שנמצאים ביחסים ריתמיים (לרוב – סינקופטיים) והרמוניים שונים אלה עם אלה. רוב היוצרים שואפים ליצור צלילים ומקצבים חדישים וייחודיים, יחד עם שמירתם על נאמנות למאפייני הז'אנר אליו הם משוייכים. הקצב בשני הז'אנרים הוא 4/4 והטמפו הוא של 130-140 BPM (beats per minute) ויותר (Tagg 1994).

בטכנו, כמו בטראנס, אין מבצע (זמר או נגן), שהוא דמות להזדהות ולהערצה על ידי קהל המאזינים בדומה לכוכבי רוק ופופ. יתרה מזאת, אין טקסט שניתן לדקלם אותו תוך כדי ההופעה או ההאזנה ולהזדהות עם תוכנו. למוסיקה אופי לא-אינדיבידואליסטי, המעלה שאלות רבות לגבי החברה הצורכת אותה. המוסיקה מיועדת בעיקרה לריקודים והיא מכתיבה את קצב הריקוד והאוירה במסיבה. המוסיקה מושמעת בעוצמה רבה כדי לאפשר כניסה טוטאלית לחוויה, ללא הפרעות של גירויים אודיטוריים סביבתיים.

אורך חייהן של יצירות הטכנו והטראנס קצר לעומת הרוק והפופ. אין כל ערך, כמו שיש ברוק ובפופ, למוסיקה מלפני עשור או יותר. כל חודשיים-שלושה "יש סאונד חדש" (שיחה אישית, משה באבאי,D.J. ויוצר טראנס 2003) ועל היוצרים והדי.ג'ייס להתעדכן ולהתחדש לעיתים מזומנות, כדי שיוכלו להפתיע ולספק לקהל גירויים חדשים. בהקשר זה יש חשיבות רבה לאינטרנט, המאפשר לכל יוצר מוסיקה אלקטרונית להתעדכן ולהתחקות אחר זרמים חדשים במוסיקה מסוג זה ברחבי העולם. ז'אנרים אלה מהווים תפנית מהותית בתחום המוסיקה הפופולרית.

בשונה מהופעת רוק, שם המוסיקה בדרך כלל מבוצעת על ידי יוצריה, הרי שבמסיבת טכנו או טראנס ה.D.J משמיע, לרוב, מוסיקה שלא הוא יצר. כאן, בדומה לנגן מוסיקה קלאסית – הייחוד של ה.D.J הוא באינטרפרטציה שלו ליצירת המקור, ברוח המיוחדת שהוא מצליח להשרות דרך היצירה ובחוויה שהוא מקנה לקהל. ה.D.J הוא מתווך בין מוסיקת המקור לבין הקהל.

ההיבט הפיסיולוגי/גופני של מוסיקת הטכנו והטראנס, והשפעתה על השומע ועל הרוקד – נדון במחקר. טיפול נרחב בנושא זה הוא מעבר להיקף עבודה זו.

מוסיקת טכנו

"...אני אוהבת מוסיקה יותר... רובוטיקה, מוסיקה מכאנית, תעשיתית, שהיא ממש מונוטונית, שהיא כל הזמן אותו דבר, בלי שיאים כאילו... אז טכנו גם התאים לי כאילו מהבחינה הזאת, וגם טכנו היא מוסיקה COOL..." (רות, מרואיינת)

תחילת הטכנו בשנות ה-80, בעיר דטרויט. שלושה חברים (Juan Atkins, Derrick May, and Kevin Saunderson) החלו לשלב את צלילי להקת Kraftwerk [5] עם צלילים של מכונת-באסים יחד עם מקצבי מכונת-תופים. הז'אנר הושפע גם ממוסיקת ה-House [6] משיקגו של אמצע שנות ה-80.[7]

הטכנו יותר מופשט ופחות מורכב מהטראנס. יש לו פחות רובדים ופחות טקסטורות. האוירה שמוסיקה זו יוצרת היא מכנית, תעשייתית, ומזכירה את קצב העיר ורעשיה. נוצרת תחושה "כהה" מכיוון שהמרכיבים הצליליים הינם קשים ומגרים את השמיעה. נראה שהמוסיקה מכוונת לאפשר למאזיניה והרוקדים לצליליה – לשחרר אגרסיות (אודי פלדות, מוסיקאי, יוצר מוסיקה אלקטרונית, שיחה אישית, 2007).

מוסיקת טראנס

"טראנס זה מוסיקה שהיא אמנות ואני אוהב אותה... זה ממש אמנות, זה מורכב, מי שאוהב את זה ומסתכל על זה לעומק, הוא יכול להבין על מה אני מדבר" (זוהר, מרואיין).

תחילת הטראנס בסוף שנות ה-80 של המאה הקודמת, והיא נגזרה מהטכנו. גם כאן הקצב השגור הוא 4/4, עם ביט מודגש שקיים לאורך כל הטרק (קטע טראנס בודד) פרט להפסקות בהן הביט נרמז על ידי מלודיה או אפקטים. לאחר הפסקות אלה הביט חוזר ובד"כ יש עליה באינטנסיביות של התיזמור, כך שנראה שמטרת ההפסקות היא בניית מתח לקראת שיא. תכונה זו בדרך כלל חסרה בטכנו, שם ההתפתחות יותר הדרגתית וצפויה, ללא ההפתעות האופיניות לטראנס.

נוסף לקצב, קיימת מלודיה ו/או רב-קוליות היוצרת מרקם הרמוני, שלרוב נמצא ביחס של סינקופציה לעומת המשקל הבסיסי. נהוג גם לשלב בתוך שטף המוסיקה קטעים מתרבויות אחרות (דוגמאות ששמעתי: שירת נשים בולגריות, שיר רוסי פופולרי, קטעי תיפוף בדרבוקה) , או מרכיבים חוץ מוסיקאליים – קולות בעלי חיים, קטעי דבור, קולות "תעשייתיים" ועוד. כך

---

[5] הרכב גרמני חלוצי של מוסיקה אלקטרונית מסוף שנות ה-70 של המאה ה-20.
[6] סגנון של מוסיקת רקודים אלקטרונית שימושפעת מדיסקו בסגנון SOUL ו-FUNK
[7] http://www.gridface.com/features/a_brief_history_of_techno.html

מתקיימת אינטרקציה של היצירה עם העולם "בחוץ", לא בדרך הרגילה של טקסט בעל מסר חוץ מוסיקאלי אלא על ידי הטמעה של המרכיבים החיצוניים לתוך המוסיקה עצמה (חורש 2005).

מבחינה טונאלית, ישנה עדיפות למודאליות, ובעיקר – איאולי, פריגי ולידי - מודוסים שאינם נפוצים במוסיקה פופולרית מערבית. הפריגי, במיוחד, הנפוץ במוסיקת טראנס, נשמע זר לאוזן מערבית. טאג (Tagg 1994:215) שואל (ואינו עונה) - מדוע דווקא פריגי ולא מודוסים אחרים - נפוץ בטראנס? הסבר אפשרי הוא שהמודוס הזה זר ושונה לאזניים הרגילות למערכת מז'ור-מינור; הסקונדה הקטנה שבין הצליל הראשון בסולם לצליל השני משרה אוירה של "אחרות", של "לא מהעולם הזה".

טאג (שם) מתייחס לטראנס כחסר במלודיה ("דמות" – figure) ובעל שפע ליווי ("רקע" – ground) . לדעתו של טאג, המבנה המוסיקאלי הייחודי של הטראנס משקף את תיפקודו החברתי. הליווי הקצבי הוא הבסיס המשותף, הוא יוצר את הסביבה האקוסטית שלתוכה "נבלעים" משתתפי המסיבה.

בשל העדר הגורם ה"אנושי" במוסיקה – קול, נגינה בכלים ושפה (טקסט), מופנה הקשב של המאזין למורכבות של רובדי הצלילים ולמהלכי השינוי שחלים בהם. מאזינים מנוסים מפתחים יכולת הבחנה דקה בין הטקסטורות השונות, יכולת לפרק לגורמים ובמקביל – לתפוס את המכלול של המוסיקה. הם מדווחים על חוויה של עומק אסתטי ורגשי בעת ההאזנה למוסיקת טראנס "טובה". הביט החזרתי והנוקשה מאוזן על ידי שכבות הצלילים והאפקטים המשולבים בו. כאמור לעיל, הטראנס מכוון לעורר את דמיון המאזינים על ידי אסוציאציות הנובעות מהשימוש בצלילים לא מוסיקליים (אודי פלדות, שיחה אישית 2007). המלודיות בטראנס שונות מאלה של ההאוס והטכנו, הן נוטות להיות בעלות אופי יותר רגשי ומרומם. הטראנס חם ופתוח, "כמו לב גדול" (משה באבאי, שיחה אישית 2003).

ראינו לעיל שה- D.J. מתפקד במסיבת טראנס כמבצע ולאו דווקא כיוצר חומר מוסיקלי מקורי. מידת החופש שניתנת לו בשימוש ביצירה המקורית היא גדולה; הוא משתמש ביצירות המוכנות כחומר גלם, לפי צרכיו והבנתו את צרכי הקהל. השתכללות האמצעים הטכנולוגיים העומדים לרשותו מאפשרת לו, שלא כבעבר, להכניס שינויים למוסיקה קיימת. ה- D.J מעצב את המסיבה – את העליה ההדרגתית בקצב ובמורכבות לקראת השיא, את ההפוגות בין הקטעים, ואת המעברים ממוסיקה קצבית למוסיקה פסיכדלית. ה-.D.J הפך, עם הזמן, מתקליטן/מגיש

מוסיקה לאמן מבצע ויוצר של יצירה חד-פעמית, עצמאית וייחודית – מתוך הקלטות קיימות (חורש 2005).

<u>יחסם של מכורים נקיים לטראנס וטכנו</u>

כאמור, הסמים ההזייתיים משפיעים, בין היתר, על התפיסה החושית והרגשית של המוסיקה. בחברות מסוימות סמים אלה הינם חלק בלתי נפרד מהחוויה של המוסיקה והאירוע בו היא מושמעת. יחד עם זאת, חשוב לציין שהאזנה למוסיקת טכנו וטראנס אינה בהכרח "ערובה" לשימוש בסמים, ואנשים רבים נהנים להאזין להם ולרקוד לצלילים ללא סמים.

בקהילה הטיפולית בה אני עובדת, נוהגים בערבי שישי לערוך מסיבות ריקודים, בהן מושמעת, בין השאר, מוסיקת טראנס וטכנו (אך גם סוגי מוסיקה לריקודים אחרים). חלק מהמטופלים נהנים להאזין למוסיקה ולרקוד לצלילים, ושמחים לגלות שהם מסוגלים להנות ממנה ללא סמים הזייתיים או מעוררים. ישנם גם אנשים המדווחים כי הם משחזרים בדמיונם את החוויה ההזייתית, באופן נשלט (בניגוד לפלשבק, שהינה תופעה בלתי נשלטת).

מטופלים אחרים סיפרו לי, שהם מתקשים מאד לשמוע את המוסיקה ללא סמים, והם משתדלים להימנע מסיטואציות בהן המוסיקה מושמעת. חלקם אומרים שללא שינויי הפרספציה בעזרת הסם, המוסיקה לא מעניינת והיא רק "בום בום בום, דופקת בראש". חלקם חשים געגוע גדול לסם ומרגישים שהמוסיקה מהווה עבורם מצב סיכון.

5.2 מוסיקה מזרחית

מספר מחקרים נכתבו על תופעת המוסיקה המזרחית הישראלית (Finegold 1996; Halper, Seroussi & Squires-Kidron 1989; Horowitz 1994). סוגית ה"מוסיקה המזרחית", או כפי שמכונה גם "מוסיקה ים-תיכונית ישראלית" (Horowitz 1994) - מורכבת. גבולות הז'אנר דינמיים ואינם חד משמעיים; במשך השנים נוצרו וממשיכים להיווצר שילובים בין מוסיקה שהוגדרה בעבר כ"מזרחית" לבין סוגי מוסיקה פופולרית ישראלית אחרים (Regev & Seroussi 2004).

במקור מוסיקה מזרחית היא סוג כלאיים שנוצר על ידי יהודים ישראליים יוצאי ארצות המזרח התיכון וצפון אפריקה. תחילת היווצרות המוסיקה היא בשנות ה-70 של המאה הקודמת. תפוצתה נעשתה באמצעות הופעות חיות, לא רשמיות ובהמשך – דרך קלטות ביתיות, שהועברו

מיד ליד. היוצרים הראשונים של מוסיקה זו לא תפסו אותה כמוצר צריכה בעל השלכות כלכליות (שם).

המוסיקה נדחתה על ידי האליטות האשכנזיות ששלטו באמצעי התקשורת בשנות ה-70, ונתפסה על ידם כנחותה מבחינה תרבותית ו"ערבית" מדי. היא לא זכתה לזמן שידור ברדיו ובטלביזיה, פרט ל"פינות" שידור נידחות. תופעה זו מהדהדת את מצבם החברתי והכלכלי של יוצאי עדות המזרח בארץ, בשנים אלו. עליית הליכוד לשלטון ב-1977 תרמה לתחילת השינוי במצב זה. ב- 1982, זכייתו של השיר "הפרח בגני" (מילים ולחן: אביהו מדינה) מפיו של זוהר ארגוב בפסטיבל הזמר המזרחי של רשות השידור, היוותה אבן דרך בהפיכת המוסיקה המזרחית לסוג מוסיקאלי בעל חשיבות לאומית, כחלק מהמוסיקה הפופולרית הישראלית (Regev & Seroussi 2004).

המוסיקה המזרחית הישראלית נשענת על שורשים של מוסיקה פופולרית טורקית, יוונית, ערבית ותימנית בתוך מבנה של מוסיקת פופ מערבית (שם). מסיבה זו היא איננה ניתנת לזיהוי עם שורשים אתניים מוגדרים, אלא מתייחסת לאופי פן-מזרחי (Finegold 1996).

המאפיינים המוסיקאליים כוללים:

1. מבנים סטנדרטיים של מוסיקה פופולרית מערבית, בתים ופזמון חוזר. השיר כולל לעיתים קרובות הקדמה או קטעי מעבר המזכירים את המאוואל הערבי או טורקי – קטע מאולתר בעל מקצב חופשי.
2. סגנון השירה האופייני כולל סילסולים ואיכות קול נאזלית (nasal).
3. מהלכים הרמוניים מערביים בעלי אופי פונקציונלי וסטטי.
4. תיזמור אופייני, בו יש שילוב של כלי נגינה מזרחיים עם אנסמבל רוק מערבי.
5. שימוש במודוסים או מאקאמת ערביים, וטישטוש סולמות מערביים של מאז'ור/מינור (Halper, Seroussi &Squires-Kidron 1989; Regev & Seroussi 2004).

מוסיקה מזרחית היא גורם חשוב בחווייתם של חלק מהמכורים, כפי שאומרת רות, אחת המרואיינות: *"...כשאת שומעת מזרחית (דכאונית) את לא יכולה לברוח, אני לא מאמינה שאפשר לברוח עם המוסיקה המזרחית כי זה מחבר אותך"*.

מכורים רבים איתם שוחחתי על מוסיקה מזרחית מבחינים בין שני סוגי שירים מזרחיים: מוסיקה שמחה, קצבית, שמרוממת את מצב הרוח, ולעומתם שירי הדיכאון, המכונים "ייבכי" (מלשון "בכי" בערבית). בדרך כלל הם משתמשים במושג "מזרחית" כשם כולל למוסיקה שמחה

ודכאונית כאחת, ובמושג "מזרחית כבדה" ככנוי לשירים המושרים על ידי זמרים כגון עופר לוי, תמיר גל, ישי לוי, שרון זריהן ועוד. תוכנם של שירים אלו הוא רגשות אבדן וייאוש, רחמים עצמיים, שימוש בסמים וחיים בבית הסוהר.

<u>זוהר ארגוב</u>

"...תשאלי כל אשכנזי, זה לא משנה, קשה מאד לא לאהוב את זוהר, כל אחד מוצא בזה את ה..פינה שלו..." (רות, מרואיינת)

זוהר ארגוב (1955-1987), גדול הזמרים המזרחים, שר "מזרחית" משני הסוגים. שירי האהבה הקצביים שלו, כגון "מרלן" (מילים: אדי מרום, לחן: אנריקו מאסיאס) ו"הפרח בגני" (מילים ולחן: אביהו מדינה) נחשבים שמחים והם מעלים את מצב הרוח. אמנם הטקסטים מדברים על אהבה נכזכת אך הקצב, הטמפו, התיזמור והאוירה הכללית מובילים את המאזינים ללוות אותו במחיאות כפיים קצביות. לעומתם השירים הנתפסים כשירי דיכאון, כדוגמת "עד מתי, אלוהי" (ראה נספח מס.2) ו"בדד" (מילים: עמשי לוין, לחן: עוזי מלמד) יוצרים אווירה של עצב, אבדן דרך ורחמים עצמיים.

זוהר ארגוב מהווה דמות להזדהות ולהערצה עבור מכורים רבים, יוצאי עדות המזרח, אך לא רק; גם מכורים רבים ילידי הארץ שמוצאם מארצות מערביות, וגם עולים רבים מחבר העמים – מוצאים טעם רב בשיריו. לדברי מכורים איתם שוחחתי, הם אוהבים אותו מפני שהוא שר על חיי המקופחים והאנשים הפשוטים. לטעמם, הוא שר מהלב.

הפופולריות הרבה של ארגוב נובעת גם מהעובדה שהוא נתן קול ליצירת זהות פן-מזרחית, זהות חדשה לבני המהגרים מארצות ערביות שונות, שחיו יחד במעברות ובשכונות העוני. אנשים אלה נותקו מתרבותם המסורתית העשירה ולא התקבלו על ידי תושבי הארץ, נושאי התרבות הישראלית המערבית (Horowitz 1994). המוסיקה שלו מבטאה את הכישלון בשילוב בחברה הישראלית. שיריו מספרים בעיקר על אהבה, דחיה, כאב ובדידות.

תוך כדי עלייתו המטאורית בשמי הזמר המזרחי, התמכר ארגוב להרואין. הוא הסתבך כמה פעמים עם החוק ותלה עצמו בתא מעצר ב 1987.

כפי שנראה בפרקי הממצאים וניתוח, עבור מכורים רבים קיים קשר הדוק בין האזנה לשירים מזרחיים דכאוניים, לבין רגשות דיכאון ושימוש בגראס או הרואין .

5.3 שנסון רוסי/בלטניה פסני

השנסון והבלטניה פסני הם שני ז'אנרים קרובים של שירים ברוסית, בעלי הקשרים היסטוריים, תרבותיים וחברתיים מסועפים. יתכן שהכינוי "שנסון" דבק בשירים אלה בגלל הדמיון בינם לבין השנסון הצרפתי. תרגום השם "בלטניה פסני" הוא "שירי עבריינים".

הדומה והשונה בין שנסון לבלטניה פסני הינם נושא לדיון אצל כל חובבי הז'אנר. באופן כללי ניתן לומר שהתכנים של הבלטניה תמיד קשורים לחיי עבריינים ולהווי בית הסוהר, ובטקסטים יש שימוש רב בז'רגון עבריינים ובקללות (פיינה ומאט). השנסון נושק לנושאים אלה, אך רבים מהטקסטים בשירים עוסקים בנושאים סנטימנטליים: אהבה, בגידה, געגועים וכמיהה לחופש. אמנם העיסוק בנושאים אלה קשור לעיתים קרובות להיותו של המספר-השר אסור בבית הסוהר - רחוק מהבית, רחוק מאהובתו, אכול רגשי אשמה כלפי אימו וכמֵהַ לחופש. אך נקודת מבטו על העבריינות שונה מאשר בשירי הבלטניה פסני. בשנסון גם נעשה פחות שימוש בז'רגון העבריינים. בשני הז'אנרים הטקסט בנוי מסיפור-עלילה, השפה עממית, וסגנון השירה והנגינה היו במקור לא מקצועיים (http://en.wikipedia.org/wiki/Shanson).

שני הז'אנרים אהובים מאד על חלק מהמכורים יוצאי חבר העמים, והם מכנים אותם "שירים על החיים שנוגעים בנשמה". הז'אנרים פופולריים מאד גם במדינות חבר העמים וכן בפזורה דוברת הרוסית ברחבי העולם. בארצות הברית חיים כיום חלק מהיוצרים החשובים של ז'אנרים אלה.

קיים מחסור בספרות בשפה האנגלית העוסקת בז'אנרים אלה, במקורותיהם ומשמעויותיהם התרבותיות. סקירה זו מבוססת על החומר התיאורטי המועט המצוי בספרות הכתובה והמקוונת, ועל מידע שאספתי משיחות שקיימתי עם יוצאי חבר העמים משכבות אוכלוסיה שונות. החומר הקיים מציג גישות שונות ואף סותרות. לצורך הפשטה אשתמש במונח "שנסון" כשם כולל לשני הז'אנרים.

התפתחות הזמר העממי והפופולרי בבריה"מ, שכולל בין השאר את השנסון, כרוכה בשינויים הפוליטיים והחברתיים הרבים שקרו שם לאורך המאה ה-20. נסיונותיו של השלטון הקומוניסטי לכפות שירי "פולקלור" מדומיינים ומגוייסים, נתקלו בפולקלור שצמח מתוך העם (Aptekman 2002). השנסון, כחלק משירה עממית זו, נאסר להפצה ולהאזנה על ידי השלטונות, ובתקופות מסויימות הפך למעין מוסיקה מחתרתית.

שירי השנסון המוקדמים נוצרו בבתי הכלא ובגולגים[8] על ידי יוצרים אלמוניים, והובחרו החוצה באמצעות קלטות, סיפרונים מאולתרים או בהפצה בעל פה. צורת הפצה עממית זו המשיכה עד לשנותיה האחרונות של השלטון הקומוניסטי. חלק מהמרואיינים למחקר זה סיפרו שבילדותם, לפני כ-20 שנה, הזדמן להם לשמוע שירי שנסון מפיהם של שכנים או קרובי משפחה שהשתחררו מבית הסוהר. היה נהוג להתאסף, קבוצת חברים או בני משפחה, בחצר או בכניסה לבית, כשהמשוחרר הטרי מבית הסוהר מספר מחוויותיו ושר את השירים שלמד שם.

השירים ברובם בעלי מבנה פשוט של מספר בתים ופזמון חוזר. למילים חשיבות עליונה. מטרת המבנה המוסיקאלי המלווה היא לשאת את המסר של הטקסט. השירה המוקלטת היתה בדרך כלל לא מקצועית, וליוותה בנגינה פשוטה בגיטרה (לעיתים אף לא מכוונת).

בתום התקופה הסובייטית חלה תפנית חדה במעמד של שירים אלה. מתופעה מחתרתית הם הפכו לתופעה בעלת השפעה משמעותית בתרבות המוסיקאלית הפופולרית. ביצועי השירים שוכללו והם כוללים כיום תזמורת מלווה, זמרות לווי והפקה מקצועית. יחד עם זאת, סגנון השירה האופייני נשמר: קול גברי מחוספס וקטעי דיבור משובצים בין הקטעים המושרים. השפה נעה בין פיוטיות ספרותית לסלנג עבריינים, תלוי במבצע ובתוכן השיר.

מיכאיל קרוג, זמר שנסון אהוב, שר בשיריו על תימות של חיי עבריינים, והתפרסם בתקופה הפוסט-סובייטית. הוא שיחק בכמה סרטים בתפקידי עבריינים, ואף התרועע עם עבריינים ידועים. הוא נרצח בביתו ביולי 2002. הוא ושיריו יוזכרו בפרקים הבאים, בניתוח הראיונות.

מבחינות מסוימות ניתן לדמות שירים אלה ל"gangsta rap"[9] האמריקאי, עם תכנים דומים של רומנטיזציה של חיי הפשע והרחוב. חלק מהכותבים על השנסון טוענים שהפופולריות שלו אף חורגת מעבר לאוכלוסית העבריינים (Abakanovitch 2001; Kishkovsky 2006; http://vip.latnet.lv/LPRA/zk-songs.htm).

בקרב עולים מהאינטלגנציה הרוסית עימם שוחחתי על מקומם של שירי השנסון בתרבות הרוסית, נתקלתי בשתי גישות: האחת טוענת שהשירים הינם נכס תרבותי חוצה גבולות חברתיים ושהם אהודים על עבריינים ולא עבריינים כאחד, והאחרת סולדת משירים אלה, מתכניהם וזהויים

[8] מחנות המאסר של סטלין

[9] Gangsta rap– תת-גאנר של היפ הופ האמריקאי, בו הטקסטים מספרים על חיי רחוב ועבריינות

עם העולם העבריינים ורואה בהם סוג נחות של בארד[10] . גם בקרב המכורים, מטופלים יוצאי חבר העמים, מצאתי אנשים שנרתעים משירים אלה, מכיוון שאינם רוצים לראות עצמם שייכים לתרבות העבריינית, על אף שהשתמשו בסמים. מטופל אחד אף סיפר שלדעתו שירים אלה מעודדים בני נוער לעסוק בפשע.

ניתן לומר באופן כמעט גורף שהטקסטים של שירי השנסון אינם מדברים על סמים (זאת בניגוד לרוק, ראפ ופאנק רוסי, שם יש שפע אזכורים לשימוש בסמים ולהווי חיי המשתמשים). הסיבה לכך נעוצה בעובדה שבתרבות העבריינית הרוסית, שימוש כבד בסמים עד כדי התמכרות - נחשב לבגידה. לפי תפיסת תרבות זו, אין לסמוך על אדם מכור שעלול לעשות הכל, כולל בגידה בחבריו, כדי להשיג מנת סם. כפי שנראה בפרקי הניתוח, שירי השנסון אינם מקושרים ישירות לזכרונות של שימוש בסמים, אלא יותר למכלול חיים הכולל חבורות רחוב, עיסוק בפשע וישיבה בבתי סוהר.

שירי דיכאון – בעברית וברוסית

חלק מאוהבי הז'אנר רואים בשנסון סוג של שירי דיכאון. יש מקום לערוך השוואה בין שירי הדיכאון המזרחיים, לאלה – שירי השנסון שבחלקם נוגעים בתכנים של געגוע, אבדן, חרטה וכאב. שאלות לדיון, אליהן לא אתייחס במחקר זה ואזכיר בקצרה, הן:

אילו פונקציות ממלאות שירי הדיכאון המזרחיים עבור אוהדיהם, לעומת שירי השנסון, עבור מאזיניהם? האם יש דמיון בין הצורך הרגשי אותו ממלא כל ז'אנר עבור מאזיניו?

השוואה בין טקסטים וסגנונות כתיבה; השוואה בין המוסיקה בשני הז'אנרים. מה מבין המאפיינים המוסיקאליים תורם לאווירה הדכאונית?

סיכום

שלושת סוגי המוסיקה שתוארו לעיל, על הז'אנרים השונים שלהם, הינם בעלי חשיבות רבה בחייהם של מכורים רבים לסמים, המגיעים לטיפול בקהילה הטיפולית. אין זה אומר שאותם אנשים לא מכירים, אוהבים ומאזינים לסוגי מוסיקה אחרים. ההיפך הוא הנכון. בחרתי, כאמור, להביא את סוגי המוסיקה העיקריים שעלו בראיונות ואשר תוארו כקשורים קשר הדוק לשימוש בסמים ולחיי עבריינות של המרואיינים.

[10] ברד – זמר- משורר וגם השם של סוג השירים ששר. נפוץ ברוסיה הסובייטית והפוסט סובייטית. הטקסט הפואטי מושר במלודיה פשוטה, עם לווי הרמוני בסיסי בגיטרה. לטקסט עפ"ר מבנה נרטיבי והוא בעל משמעות עמוקה.

6. שאלות מחקר

בחלק ראשון זה של המחקר התייחסתי למספר תחומי ידע אשר באמצעותם אנתח את הראיונות שערכתי. מתוך החומר שהובא בחלק זה מתעוררות שאלות המחקר הבאות:

1. אילו צרכים פסיכולוגיים ממלאה המוסיקה עבור המכורים?

א. האם דפוסי ההאזנה של חלק מהמכורים מהווים תופעת מעבר מקובעת, מהגיל בו החל השימוש הכבד בסמים או אף מגיל מוקדם יותר?

ב. האם ניתן להסביר את ההצפה הרגשית שקורית למכורים מסויימים בעת האזנה למוסיקה – כמצב בו המוסיקה הפכה מסימבול של רגש – לרגש עצמו, שאין לו הגנה מפניו?

ג. אילו משמעויות יש למוסיקה בעלת מאפיינים "שליליים" (דכאוניים/כועסים) בחוויה של המכורים?

2. מה מקומה של המוסיקה בהגדרת זהות חברתית/מעמדית/תרבותית בהקשר של מכורים על סף שינוי משמעותי בחייהם: במעבר משימוש בסמים לניקיון[11]?

א. מהו הרקע לשינוי הרגלי ההאזנה עם השנים – האם זה בשל התבגרותם של המרואיינים או האם זה בעקבות שינוי אורח חייהם והתנקותם מסמים? האם מדובר ב"הלך נפש" בריא או בעייתי?

ב. מהו תפקיד המוסיקה מעוררת הנוסטלגיה ו/או הפנטזיה בחייהם ובריאותם הנפשית של המכורים הנמצאים בתהליכי גמילה ושיקום? כפי שראינו לעיל, מתעוררת שאלה לגבי התיפקוד של היסחפות לנוסטלגיה - האם זהו מאפיין של חוויות האזנה שהיו מלוות בשימוש בסמים, התורמים את חלקם לחוויה החוץ-מציאותית?

ג. כיצד איפיון התייחסותם של המרואיינים למוסיקה מעברם - כנוסטלגיה או כגעגוע – מלמד על תהליך בונה רציפות או מסכן את נקיונם מסמים?

3. האם מוסיקה יכולה להוות סימן אזהרה למעידה או "מצב סיכון" לחזרה לשימוש?

4. אילו יחסי גומלין קיימים בין סוגי סמים שונים לבין סוגי מוסיקה שונים?

א. מהם יחסי הגומלין הנוצרים בין הסמים השונים, לבין סוגי מוסיקה שונים?

ב. מהי חוויית ההאזנה למוסיקה אצל המשתמש בסמים השונים?

---

[11] מצב של הימנעות משימוש בסמים

7. שיטת המחקר

7.1 המוסיקה בחיים שלי

הקשר המשמעותי שלי עם מוסיקה הוא דווקא בתחום העשיה המוסיקאלית – נגינה ושירה, ופחות בתחום ההאזנה למוסיקה. ניגנתי בפסנתר מגיל צעיר, עברתי דרך נגינה בכלים שונים עד שהגעתי, בשנות העשרים לחיי, ללימודי נגינה בחליל צד. החלטתי להפוך את התחביב למקצוע והלכתי ללמוד באקדמיה למוסיקה. תוך כדי הלימודים התחלתי ללמד נגינה. בין השאר לימדתי ילדים במתנ"סים בשכונות מצוקה, שנקראו אז בשם המתנשא "טעוני טיפוח". הבנתי אז שלעיסוק במוסיקה, עבור ילדים אלה, ישנה תרומה לתחומי חיים רבים, מעבר ללימוד הנגינה עצמו: לימוד הנגינה עזר לפתח ביטחון עצמי וערך עצמי; עזר לפתח דמיון והנאה אסטתית; ועזר לעבוד על מודעות גופנית: יציבה, הרפיה, נשימה - ועוד. חוויות אלה, והתובנה שאני מעוניינת להפוך את העיסוק במוסיקה לכלי שיכול לעזור לאנשים להתמודד עם הקשיים בחייהם – שלחו אותי ללימודי טיפול במוסיקה. כמה שנים לאחר תום הלימודים נשאבתי לתחום של הטיפול במכורים.

7.2 הולדת נושא המחקר

בשנות עבודתי הראשונות עם מכורים בקהילה הטיפולית לגמילה מסמים, התרשמתי שהיחסים של המטופלים שלי למוסיקה לה האזינו - היו מעין סוד שמור היטב, לפחות ממני. בינם לבין עצמם הם הרבו להאזין למוסיקה, להחליף ביניהם דיסקים וקלטות, ולסווג את חבריהם, בין השאר, לפי המוסיקה לה כל אחד האזין. אך הנושא כמעט ולא עלה בקבוצות הטיפול במוסיקה. הרושם שלי (מבוסס על מעין "דעות קדומות" וממה ששמעתי בוקע מחדריהם) היה שהם האזינו להרבה מוסיקה מזרחית דכאונית, טראנס ורוק רוסי – סוגי מוסיקה שלא היכרתי היטב ולומר את האמת – לא ממש נמשכתי, אז, להכיר.

מתוך היכרותי עם האנשים ועם תופעת ההתמכרות, הנחתי שהאזנה למוסיקה היתה פעילות מאד פסיבית, שקשורה לפסיביות המאפיינת שימוש בסמים. חשבתי אז שזה לא יהיה נכון לשלב את פעילות ההאזנה בקבוצות הטיפול במוסיקה, והעדפתי לאפשר למטופלים הזדמנויות לעבודה יצירתית ופעילה במוסיקה דרך שירה, אלתור בכלי נגינה ועבודה בקול ותנועה. אלו פעילויות שביכלתן לעורר כוחות חבויים, לפתח קשרים בין הגוף לרגש, ולאפשר ביטוי לא מילולי. הרגשתי שהמטופלים נהנים ומפיקים מהקבוצות וכך היה לי נוח, באותה תקופה, להשאיר את תחום ההאזנה למוסיקה לפעילותם החופשית בשעות הפנאי, ולא לתת עליו את דעתי.

שיחה מקרית עם כמה מטופלים גרמה לתפנית בגישתי לנושא. לשאלתי: לאלו סוגי מוסיקה הם אוהבים להאזין, סיפרו אחדים מהם על מצבים בהם מוסיקה השפיעה עליהם ותרמה למעידה, כלומר לחזרה לשימוש לאחר תקופת ניקיון, או לשימוש מוגבר בסמים. אחת הנשים סיפרה על שיר של ענבל פרלמוטר מלהקת "המכשפות", ואמרה שעבורה השיר היווה בפירוש "מוסיקה מסוכנת". הרגשתי אז שאני עוברת מעין טכס חניכה לעולם מושגים חדש ושמרגע זה עבודתי עם המכורים כבר לא תחזור להיות מה שהיתה קודם. גם המטופלים הרגישו שקרה משהו חשוב והביעו סיפוק שמישהו במערכת הטיפולית מתעניין בבעיה, שלא קיבלה כל התייחסות במרכזי גמילה בהם שהו עד כה.

משיחה זו החל תהליך שנפתח בניסיון שלי להכיר את סוגי המוסיקה השונים והמגוונים, שעד כה ניסיתי להימנע מלהכירם. צללתי לעולמות של ההבי מטאל, טראנס ומוסיקה אלקטרונית, מוסיקה מזרחית "כבדה" ומוסיקה רוסית פופולרית, וכל זאת בעזרת המטופלים , בעזרת המתבגרים הפרטיים שלי, חברים שלהם, שכנים מזרחיים, וחברים עולים מאוקראינה. במקביל, העליתי את הנושא בקבוצות הטיפול במוסיקה. הרושם הראשוני שלי היה שחלק מהמטופלים אכן נהנו להביא את המוסיקה האהובה עליהם לפגישות, ולהאזין לה יחד עם חבריהם; ואילו אחרים הציגו את יחסיהם עם המוסיקה שלהם כאובססיה ודיברו על המוסיקה באותה תשוקה ומבוכה שלעתים קרובות ליוו שיחות על השימוש שלהם בסמים.

ככל ששמענו יותר מוסיקה בפגישות, התחלתי להרגיש בעצמי מוצפת מתגובותיהם של המטופלים למוסיקה ששמענו, והאופנים השונים בהם המוסיקה התקשרה לשימוש שלהם בסמים ולחייהם בכלל.

הרצון להבין את הכוחות שמאחורי התופעה הובילו אותי למחקר זה. המחקר התבצע במסגרת לימודי תואר שני בחוג למוסיקולוגיה, אך מעצם טבעו הוא מחקר אינטר-דיציפלינארי. מסיבה זו נעזרתי בשני מנחים: פרופ' אדווין סרוסי, אתנומוסיקולוג וראש החוג למוסיקולוגיה, ודר' קאתלין כץ, מורה בבי"ס לעבודה סוציאלית ע"ש ברוולד וחוקרת בגישה האיכותנית-נרטיבית – שניהם באוניברסיטה העברית.

7.3 שיטת המחקר

המחקר שואב את ההבנה התיאורטית שלו ממספר תחומי ידע: טיפול במוסיקה, לימודי מוסיקה פופולרית, סוציולוגיה של המוסיקה, פסיכולוגיה דינמית וקוגניטיבית של המוסיקה ותאוריות דינמיות והתנהגותיות על התמכרויות.

המחקר נערך בשיטה האיכותנית- נרטיבית, מכיוון אנטרופולוגי, ונעזר בחשיבה של הגישה ההרמניוטית.

הגישה הנרטיבית חותרת להבנת עולם החוויות האנושיות מתוך נקודת מבטם של האנשים החווים והמספרים חוויות אלו. בהיותה חלק מן הגישה ההרמניוטית, היא עוסקת בפרשנות של טקסטים כתובים. טקסט כתוב, כמו בעבודה זו, יכול להיות פרוטוקול של ראיונות שנערכו במסגרת שיחה. מרגע תום המפגש עם המרואיין, לא התאפשר לי לחזור למרואיינים לשאול שאלות הבהרה. נותר לי הטקסט המשוקלט, איתו הייתי צריכה להתמודד, ואותו להבין ולפרש (דרגיש וצבר בן-יהושע 2001).

7.4 שיטת איסוף החומר

את תהליך איסוף הנתונים התחלתי כשבידי הנחות יסוד המבוססות על נסיוני הקליני עם האוכלוסיה הנחקרת.

<u>בחירת המרואיינים</u>

המתודה בה השתמשתי לבחירת אוכלוסית המחקר נקראת "מגוון מכוון" (שקדי 2004); בבסיס המתודה עומדת המטרה למצוא מרואיינים המייצגים בצורה טובה את האוכלוסיה הנחקרת. לצורך המחקר ראיינתי שמונה "מכורים נקיים", מכורים לסמים קשים, אשר נמנעים כיום מלהשתמש בכל חומר פסיכואקטיבי ממכר (בהגדרה זו אינני כוללת קפה וסיגריות). בזמן הראיון חלקם היו לקראת סיום טיפול גמילה ושיקום באחת משתי הקהילות הטיפוליות בהן עבדתי באותה תקופה, וחלקם - מספר שנים לאחר סיום טיפול. כל השמונה השתתפו בעבר בקבוצות טיפול במוסיקה בהנחייתי, בעת שהותם בקהילה הטיפולית, כך שהיתה לנו היכרות קודמת ומעמיקה. מתוך כל המטופלים שהשתתפו בקבוצות שלי, בחרתי לראיין את אלה שהיה ברור לי, מתוך החומרים שעלו בקבוצות, שמוסיקה היא מרכיב משמעותי בחייהם.

בחרתי מרואיינים בעלי אוריינטציות תרבותיות שונות. זאת כדי לתת תמונה רחבה, ככל שניתן, של מגוון הקשרים שיוצרים מכורים לסמים בין השימוש שלהם בסמים לבין המוסיקה שהם צורכים, על בסיס התרבות או תת-התרבות בה צמחו. כמו כן חיפשתי מרואיינים בעלי יכולת התבטאות טובה, רגישות גבוהה לנושא הנחקר ונכונות להשתתף במחקר. בנוסף לחומר העשיר שאספתי באמצעות הראיונות, ניכר היה שהמרואיינים נהנו והפיקו מעצם הראיון, שהיווה עבורם הזדמנות לברר לעומק את הנושאים שעלו.

מעורבות בחקירה

הקשר שלי עם המרואיינים התחיל לפני זמן קיום הראיונות ובמקרים מסויימים המשיך אחריו. המעורבות שלי בחיי הקהילה הטיפולית, בה חיו המרואיינים, הינה מעבר להנחיית הקבוצות הטיפוליות. בקהילה הטיפולית מושם דגש על השתתפות הצוות באירועים משותפים עם המטופלים, כך שכמטפלת השתתפתי בחיי הקהילה, בטיולים, מסיבות, הכנת הופעות ומפגשי בוגרים.

משום כך, תהליך איסוף הנתונים וגיבוש הרעיונות שלי בנושא, בנויים הן מן הראיונות הנרטיביים והן מהיכרות רבת שנים וניסיון קליני עם מאות מטופלים מכורים-נקיים, שיחות לא פורמליות על הנושא ושיחות במסגרת הקבוצות הטיפוליות. כחוקרת, המעורבות שלי בתהליך איסוף הנתונים היתה גם כשל צופה-משתתפת (שקדי 2004). זוהי שיטה אינטראקטיבית (שם) הדורשת מעורבות אקטיבית עם האוכלוסיה ועם המרואיינים. העובדה שאני עורכת מחקר הובהרה למטופלים.

הראיונות

שיטת הראיון היתה ראיון עומק/נרטיבי - פתוח. כל הראיונות ארכו בין שעה לשעתיים. הם הוקלטו ולאחר מכן שוקלטו. ראיון העומק הוא תוצר של אינטראקציה אישית בין המרואיין למראיין (שקדי 2004). יחד פיתחנו את המשמעות של נושא הראיון עבור המרואיין.

"הראיון... אינו רק מכשיר לאיסוף מידע. זהו תהליך של הבניית מציאות ששני הצדדים תורמים לו ואף מושפעים ממנו..."(Woods 1996 בשקדי 2004: 53).

לסיפור הנרטיבי יש מימד הערכתי. המספר משחזר חוויות שעבר בחייו מנקודת מבטו ומתוך הערכה אישית. לנרטיב ישנו גם מימד של זמן אך הוא אינו בהכרח כרונולוגי (צבר בן יהושע, דרגיש 2001).

דרך הנרטיבים ניתן ללמוד על הפרט המספר וגם להכיר את מאפייני סביבתו. דרך הסיפור האישי ניתן לבחון נורמות חברתיות ותרבותיות של המספר. שיטת העבודה שבחרתי משיקה למחקר הביוגרפי, או למחקר של תולדות חיים (אלבז-לוביש 2001). בקשתי מהמרואיינים היתה: ספר/י לי על המוסיקה בחייך. הסיפורים שקבלתי היו מעין ביוגרפיות אישיות, סביב ציר הנושא שהיה כאמור הקשר של המספר למוסיקה לאורך חייו. מטרת המחקר הנרטיבי היא להבין לעומק ובאופן אותנטי את החוויה האנושית. דרך סיפורי המרואיינים יכולתי לרכוש הבנה הן של הפרט והן של מאפייני סביבתו (צבר בן יהושע, דרגיש 2001).

מבין המרואיינים היו כאלה שהרגישו קושי עם האופי הפתוח של הנושא כפי שהצגתי אותו ונזקקו לשאלות מנחות. לעומתם היו מרואיינים שדיבורם קלח והרחיק למחוזות שקשורים באופן אסוציאטיבי לשאלה הפותחת; לעיתים, מחמת אילוצי זמן, נאלצתי לכוון אותם חזרה לנושא.

במהלך הראיונות המרואיניים לא תמיד עשו הבחנה בין האזנה למוסיקה בזמן שימוש בסמים לבין האזנה בזמן נקיון. הנושא מורכב: לאדם שנחשב למכור פעיל יש גם תקופות שהוא לא נמצא תחת השפעת סם, בעיקר בשנות השימוש הראשונות וגם בתקופות אלה הוא האזין למוסיקה. בחלק מהנרטיבים יש באופן טבעי בלבול בין התקופות של שימוש ונקיון, ואף סתירות פנימיות בין שני המצבים. מכיוון שעם כל המרואיינים (פרט לאחד) נערכה רק פגישה אחת, לא היתה הזדמנות לחדד את מקומות הבלבול ולהבהיר את הסתירות.

7.5 שיטת ניתוח החומר

החומר לניתוח ואופן ההסתכלות שלי עליו עלו מתוך הנרטיבים. קראתי את תמלילי כל הראיונות מספר פעמים, תוך כדי האזנה להקלטות של הראיונות. במהלך הקריאות החוזרות החלו להתגבש נושאים- קטגוריות - שונים. קיבצתי יחד ציטוטים שדיברו על נושאים דומים, מכל הראיונות. נתתי כותרת לכל נושא (להלן: נושאים משניים), שכלל ציטוטים של מספר מרואיינים. בהמשך איגדתי יחד כמה נושאים משניים שהיה בהם מן המשותף, וריכזתי אותם לקבוצות גדולות (להלן: נושאים מרכזיים). שיטת ניתוח זו מתוארת בסיפרו של שקדי (2004) ומכונה "ניתוח נושאי". ישנם מספר נושאים משניים שמופיעים במקביל, בכמה נושאים מרכזיים.

בפרקי הממצאים וניתוח יובאו הממצאים בציטוטים מן הראיונות, בקולות של המכורים עצמם. זאת, על פי המתודולוגיה הנרטיבית המחשיבה את הקול האותנטי כבר-סמכא העיקרי בהצגת הממצאים וניתוחם. "ציטוטים מדוייקים מעבירים את הפחד, את הכעס, את התיסכול, את השמחה ואת ההנאה של האדם ומכילים משמעויות שטחיות ועמוקות אודות חייו" (Fetterman 1989 בשקדי 115:2004).

מכיוון שכל ראיון הוא למעשה סיפור חיים – "המוסיקה בחיים שלי" –והוא מורכב ומפותל, בהכרח כל ניסיון לפרק אותו לקטגוריות ולנתח אותו יהיה מאד סובייקטיבי. אריאלי ושלסקי (בצבר בן-יהושע 2001) כותבים על הסובייקטיביות בתפיסת המציאות. המחקר בא להבין כיצד מעניקים בני אדם משמעות סובייקטיבית לעשיה שלהם ושל אחרים. גדמר (בדרגיש

וצבר-בן יהושע 2001) הדגיש ש"אפשר להבין את הטקסט באופן סובייקטיבי... פרשנים בעלי אופקים שונים ימצאו משמעויות שונות בטקסט. שום פרשנות...לא תוכל לטעון לבלעדיות ולסוף פסוק" (שם, עמ' 82). ההחלטות שלי בסיווג הנושאים וניתוחם נובעות מהבנתי את הקשרים שבין הסיפורים האישיים, התרבויות השונות של משתמשים בסמים, החומר התאורטי ונסיוני הקליני עם מאות מכורים במשך אחת עשרה שנות עבודתי בתחום.

8. התמכרות ושיטות טיפול מקובלות בארץ

8.1 מהי התמכרות לסמים?

האנשים שהתראיינו למחקר זה, וכל המטופלים שלי, הינם מכורים לסמים. מדובר באנשים שאיבדו את השליטה על דפוסי השימוש שלהם בחומרים פסיכואקטיביים, עד כדי תלות והתמכרות.

חשוב להבחין בין המונח "התמכרות" לבין שימוש מזדמן ונשלט במוצרי קנביס ובאלכוהול. על פי המיון ב DSM-IV (American Psychiatric Association 1994) מדובר בהפרעת התמכרות ותלות בחומרים פסיכו-אקטיביים (Substance Dependence).

נקבעו מספר קריטריונים לאבחון התלות וההתמכרות לסם ולפחות שלושה מהם חייבים להופיע בשנה שקדמה להפניית האדם לאבחון, כדי שיוגדר כמכור:

1. עיסוק יתר במחשבות על שימוש בחומר, בזמנים שבין פרקי השימוש.
2. שימוש ביותר מהכמות שתוכננה.
3. התפתחות סבילות לחומר.
4. הופעת תסמונת גמילה בהעדר החומר.
5. שימוש בחומר כדי למנוע או לשלוט בתסמונת הגמילה.
6. נסיונות חוזרים להפחית או להפסיק שימוש בחומר.
7. האדם נמצא תחת השפעת החומר בזמנים לא מותאמים (למשל – במקום העבודה); תסמונת הגמילה פוגעת בתיפקוד היום יומי.
8. הפחתה בפעילות חברתית, תעסוקה ופעילות פנאי לטובת שימוש נוסף בחומר.
9. שימוש ממושך על אף הסבל החברתי, רגשי או פיזי הנגרם ע"י השימוש בחומר.

התלות בסם מתבטאת בשני ממדים עיקריים: תלות גופנית ותלות נפשית (National Institute on Drug Abuse 2007). התלות הגופנית היא מצב שבו הגוף הסתגל לנוכחותו של הסם, ובמקרים מסוימים מתקשה האורגניזם לתפקד ללא נוכחותו של הסם במערכת. אחד הביטויים לתלות הגופנית הוא התפתחות הסבילות לסם, כלומר עליה עקבית בכמויות הסם שהאדם נזקק להן. אך הביטוי הדרמטי ביותר לתלות הפיזית מופיע בעת הפסקה פיתאומית של השימוש בסם. במקרה זה מופיעות תופעות לוואי גופניות (ולעיתים אף נפשיות) הקרויות תסמונת גמילה, או "קריז". עוצמת תסמונת הגמילה נעה מאי-נוחות גופנית קלה הכוללת תופעות

כמו כאבים, הקאות, התכווצויות שרירים ועוויתות, ועד אובדן הכרה ולפעמים אף מוות - לפי סוג הסם שבשימוש, הכמות שנלקחה ומידת התלות בו.

התלות הנפשית מוצאת את ביטויה בהתפתחות דפוסים של התנהגות כפייתית הנגרמת משימוש חוזר ונשנה בסם ונובעת מרצון כפייתי לחזק את עוצמת החוויה הדועכת ולהפחית את עוצמת החרדה המתעוררת מהחשש שמא לא ימצא די סם. ככל שעוצמת החרדה עולה, כך יקדים האדם להשתמש בסם באופן "המונע" את מצב החרדה; המימד ההתנהגותי מתבטא בהתפתחות דפוס התנהגות כפייתי המכוון להשגת הסם ולשימוש חוזר ונישנה בו. להיבטים נוספים של התלות הנפשית ראה בסקירת הספרות, בסעיף 1.3 .

8.2 מערך הטיפול והשיקום בארץ

בארץ קיים מגוון תוכניות טיפול המופעלות על-ידי משרד הבריאות, משרד הרווחה, שירות בתי הסוהר, הרשות לשיקום האסיר, עמותות ציבוריות והרשות הלאומית למלחמה בסמים. למערך הממסדי פונים מדי שנה למעלה מ-10,000 נפגעי סמים. בנוסף לכך, קיימים גם מוסדות טיפול פרטיים (www.antidrugs.gov.il).

<u>כמה עקרונות לטיפול יעיל בנפגעי סמים</u> (National Institute on Drug Abuse 2000) :

1. טיפול יעיל מתייחס ומהווה מענה למכלול צרכיו של הפרט, לא רק לבעיית השימוש בסם.
2. גמילה פיזית הינה שלב ראשון בלבד בתהליך הטיפול ולכשעצמה איננה משנה בהרבה את הצפי להמשך שימוש בטווח הארוך.
3. הטיפול עצמו לא חייב שיהא מרצונו העצמי של המטופל על מנת להיות יעיל.
4. החלמה מהתמכרות לסם הינה הליך ארוך טווח ובדרך כלל מצריכה מספר סבבים של טיפול.

לטיפול במכורים שני מרכיבים עיקריים:

1. גמילה פיזית
2. טיפול פסיכו-סוציאלי ושיקום.

<u>הגמילה הפיזית</u> באה לתמוך במכור בעת התנקות גופו מהסם, במטרה לעזור לו להתמודד עם תסמיני הגמילה. שיטת הטיפול ומשך הזמן תלויים בסוגי הסם שבהם השתמש האדם ובמידת נכונותו ויכולתו להתמודד עם תסמונת הגמילה. במקומות טיפול מסויימים נעשה

שימוש זמני בתרופות להרגעה ולהפחתת כאבים. מוסדות טיפול בארץ המטפלות בשלב זה של הגמילה נקראות אישפוזיות והשהיה בהן נעה בין כמה שבועות לחודשיים-שלושה.

טיפול פסיכו-סוציאלי ושיקום - ברור ש"שבירת הקריז" מהווה רק חלק מהטיפול, וללא התייחסות טיפולית מקיפה לשלל בעיותיו של המכור, הוא יחזור להשתמש בסמים. לאחר הגמילה הפיזית מתחילה התמודדות חדשה עם ההיבטים הנפשיים והחברתיים של ההתמכרות. הטיפול במסגרות ההמשך בארץ נע בין מספר חודשים לשנה וחצי ומספק מענה לצרכים הנפשיים, החברתיים והתיפקודיים של המכור. הוא עוסק בשיפור תיפקודו הנורמטיבי של המטופל בעזרת טיפול פרטני, קבוצתי ומשפחתי. הוא כולל גם סיוע בבעיות משפטיות, סיוע בפתרונות דיור, השלמת לימודים, שיקום תעסוקתי, סיוע בהשתלבות בעבודה והמשך ליווי ומעקב (www.antidrugs.gov.il)

מסגרות לטיפול המשך בארץ

טיפול בקהילה - תפיסת הפסיכיאטריה המודרנית היא שעדיף לטפל באדם בתוך קהילתו, תוך המשך מגורים בסביבתו הטבעית (www.antidrugs.gov.il). בלשכות לשירותי רווחה ברשויות המקומיות (באחריות משרד העבודה והרווחה) קיימת התייחסות טיפולית אינטגרטיבית המפעילה טכניקה פרטנית, קבוצתית ומשפחתית. כמו כן קיימים מרכזי יום המאפשרים גם הם רצף טיפולי; במהלך שהותו במרכז היום, ממשיך המכור להיות מטופל ע"י המטפל האישי שלו באזור מגוריו. משך הטיפול המומלץ במרכז היום הינו עד כ-6 חודשים ורצוי מאוד שלפחות השלב הסופי יכלול עבודה במקום מאורגן, והשמה לעבודה מיד עם תום השהות במרכז היום.

קהילות טיפוליות מופעלות בארץ ע"י עמותות ציבוריות בפיקוח מקצועי ומימון משרד העבודה והרווחה. במקרים שהגורם המפנה והמכור מגיעים למסקנה שהמשך המגורים בבית ובשכונה יהווה מכשול לשיקומו, הוא יופנה לקהילה טיפולית. גם גורמים משפטיים (חלופת מאסר בתנאים מגבילים, למשל) עשויים להכריע לכיוון של קהילה סגורה (www.antidrugs.gov.il). קהילה טיפולית היא מסגרת פנימייתית, ארוכת טווח, לטיפול אינטנסיבי ולשיקום (National Institute on Drug Abuse 2002; סלע 2003).

מאפייניה של הקהילה הטיפולית:

1. סביבה הנקייה מסמים ואי שימוש בתחליפי סם.
2. טכניקות מגוונות של טיפול המשלבות טיפול התנהגותי, עזרה עצמית, תמיכה ולחץ קבוצתי, וטיפול מקצועי פסיכו-דינמי.

3. מבנה חברתי המבוסס על חיי הקהילה, כשהמטופלים משולבים במערכת חברתית עצמאית, חיי עבודה והיררכיה פנימית.

4. חלק מצוות העובדים הינם מכורים נקיים.

5. משך הטיפול בקהילה הטיפולית הוא בדרך כלל עד 12 חודשים, ושלב הביניים לחזרה לחיים בקהילה הטבעית נמשך בין 3 ל- 6 חודשים, במסגרת הוסטלים פתוחים.

ההוסטלים ממוקמים במרכזי מגורים עירוניים; זאת בניגוד לרוב הקהילות הטיפוליות בארץ, הנמצאות באזורים כפריים, המרוחקים ממרכזים עירוניים. שלב הטיפול בהוסטל כולל מגורים משותפים בדירה, עם חברים מהטיפול בקהילה הטיפולית. הדיירים עצמאיים מבחינת ניהול חייהם היום יומיים, והם נדרשים להפגין אחראיות בהתארגנותם הכלכלית והחברתית. הם מחוייבים להשתתף בקבוצות טיפוליות וקבוצות לעזרה עצמית, ומלווים ע"י צוות מקצועי.

8.3 טיפול במוסיקה עם מכורים

מחקר זה נולד, כאמור, מתוך נסיוני כמטפלת במוסיקה במסגרות לטיפול ושיקום של מכורים. בתוך פרקי העבודה משובצים דברים שקרו או נאמרו בקבוצות הטיפוליות שהנחיתי. בפרק זה אתייחס לנקודות מרכזיות, מטרות ואופן השגתן - של הטיפול במוסיקה עם מכורים.

למוסיקה בטיפול עם מכורים שתי פנים. מחד, היא מהווה אמצעי לעבודה על תכנים רגשיים ועל חיזוק כוחות בעזרת יצירה מוסיקאלית סימבולית וסובלימטיבית. מאידך, היא מהווה מטרה – טיפול ביחסים המורכבים שמכורים רבים יוצרים עם מוסיקה (חורש 2004).

כדוגמא לטיפול במוסיקה עם מכורים אתאר את המערך שפיתחתי בקהילה הטיפולית בה אני עובדת זה 11 שנים. כל העבודה הטיפולית מתקיימת במסגרת סדרת קבוצות המותאמות לשלבי הטיפול השונים של הקהילה. כל מטופל משתתף בכל הקבוצות במהלך שהותו בקהילה הטיפולית.

למערך הטיפולי ישנם ארבעה שלבים. בחודשי הטיפול הראשונים נעשית עבודה טיפולית באמצעות מוסיקה ככוח מארגן, ככלי לביטוי אישי, לנגיעה בתכנים רגשיים ולתקשורת לא מילולית. רק לאחר שביססנו את הקשרים החיוביים, הבונים והמגבשים של המוסיקה בחיי המטופלים – אנו ניגשים להאזנה למוסיקה של המטופלים, ונחשפים ליחסים המורכבים של חלק מהמטופלים עם המוסיקה שלהם. מסיבה זו, שלב ההאזנה למוסיקה כחלק מהפעילות בקבוצה הטיפולית, הינו השלב האחרון. כפי שניתן לקרוא בהמשך על העוצמות הרגשיות המורכבות שעשויות להתלוות להאזנה לסוגי מוסיקה שונים, אפשר לשער את הקשיים העשויים להתעורר

בקבוצת מכורים המאזינה למוסיקה של חבריה. מסיבה זו, פעילות ההאזנה נדחית לשלב בטיפול, בו המטופלים כבר רכשו מידה מסויימת של יציבות רגשית, מרחק מהשימוש עצמו, ותובנות טיפוליות על עצמם וחייהם.

שלב ראשון

המפגש הראשון של כל מטופל עם טיפול במוסיקה הוא עם הגעתו לקהילה, בשלב ה"קבלה הזמינה" (קלט) בחודש הראשון לטיפול. הוא מצטרף לקבוצת שירה בציבור, בו אנו שרים שירים לפי בחירת המטופלים. כל משתתף מקבל שירון וכל אחד בתורו בוחר בשיר שהקבוצה תשיר, בלווי שלי בגיטרה. לאחר השירה מתבקש המטופל לנמק בכמה מילים את בחירתו. מפגש זה מאפשר חוויה של שירה בחברותא ככלי משחרר ומגבש, במקביל לנגיעה ראשונית של קשר בין שיר לרגש או לזיכרון אישי. בעצם בחירת השיר תורם המטופל משהו מעצמו לקבוצה; חבריו שרים אתו את השיר ולכמה דקות הם חווים יחד אתו את האווירה שהשיר משרה. מטופל יכול לשתף משהו מעצמו באמצעות השיר שבחר ולהביע את עצמו דרך מילות השיר.

החובה להשתתף בקבוצה, עבור מטופל חדש, עשויה לא פעם לעורר קושי וחרדה. לפעמים נכנס לקבוצה אדם שזה עתה הגיע לקהילה: חשדן, נבוך ומבולבל. כחצי שעה הוא צופה, שומע את שירת הקבוצה ומדפדף בשירון. ברוב המקרים הוא נתקל בשיר מוכר, שיר של זמר אהוב עליו. כשסבב התורות מגיע אליו, הוא אומר את שם השיר ומספר העמוד. הקבוצה שרה את השיר האהוב עליו. פתאום הוא חש פחות זר במקום. אנשים בקבוצה מגיבים אליו ולשיר שבחר. מישהו אומר "אחלה שיר". נוצר קשר ראשוני ולא מאיים. מתפתחת זיקה לחבריו החדשים לטיפול.

שיטת עבודה זו מאפשרת למטופלים בתחילת דרכם להביא את עצמם לקבוצה בצורה מוגנת. לעתים מטופל חדש בוחר שיר, אך מתקשה לשתף במילים. השיר מאפשר לו להשתתף באופן פעיל בקבוצה, להביע משהו מעולמו הפנימי ועם זאת לא להיחשף מעבר למה שמתאים לו.

שלב שני

העבודה עם השירונים ממשיכה בשלב "מתקבלים", בחודש השני והשלישי לטיפול. קבוצה קטנה ואינטימית מאפשרת לכל מטופל להעמיק ולבדוק את משמעות השיר שבחר, את האסוציאציות שהוא מעלה. "תמיד שמעתי את השיר הזה ברדיו, אהבתי אותו אבל אף פעם לא הקשבתי למילים. רק עכשיו אני קורא את המילים ורואה כמה הן קשורות לחיים שלי" (מטופל-מכור). הטקסטים של שירים קיימים, שנכתבו ע"י פזמונאים או משוררים, מבטאים הוויה פנימית ועמוקה של הכותבים ומאפשרים למטופל להזדהות עם הביטויים הרגשיים ולתת קול לרגשותיו

במילים לא-שלו (אמיר 1999). המנגינה של השיר מאפשרת נגישות לטקסט, נושאת את המילים במקצב ובהרמוניה המשותפים לכל חברי הקבוצה השרים.

חיבור רגשי לשירים פופולריים נמשך, כמובן, מעבר למסגרת הקבוצה. המטופלים מתחילים להאזין ביתר תשומת לב לשירים ברדיו, או מתוך האוסף הפרטי שלהם, תוך שהם מתעמקים בטקסטים ובוחנים את הרלוונטיות לחייהם ולרגשותיהם.

שלב שלישי: קבוצת אלתור

זוהי קבוצה המיועדת למטופלים בחודשים שביעי ושמיני לטיפול, בה הם מתנסים בנגינה בכלים שונים. המטרה בקבוצה זו איננה ללמוד נגינה או להגיע ל"תוצר" מוסיקאלי בעל איכויות אסתטיות מוגדרות מראש, אלה לאפשר התנסות מרוכזת של "כאן ועכשיו".

באלתור מוסיקאלי אי אפשר לנבא את אשר יתרחש; נדרשת העזה ליצור בתנאים של הרגע (Ansdell 1995). יש מקום להשראה פתאומית וביטוי לדמיון היצירתי. אלתור מחייב מעורבות, מודעות והקשבה לעצמי ולזולת. נדרש להפעיל יכולויות אגו כמו ריכוז, קבלת החלטות והתייחסות לגבולות חיצוניים - המרכיבים המוסיקאליים של זמן, קצב, מבנה ודינמיקה.

אלתור קבוצתי מחזק את הליכוד הקבוצתי והרגשת השייכות. לכל חבר בקבוצה תרומה ייחודית וספונטנית ליצירה הקבוצתית. ניתנת הזדמנות להתנסות באמצעי ביטוי לא מילוליים, לשחק, ליצור "עולמות צליליים" עם חברים, לפרוק אגרסיה בדרך לגיטימית ולגלות יכולות חדשות. בפני המטופל נפתח צוהר, דרך הביטוי המוסיקאלי, לעולמו הפנימי. האווירה הבטוחה של הקבוצה מאפשרת התנסות יצירתית ללא מדדים של הצלחה או כשלון. תשומת הלב ממוקדת בתהליך ולא בתוצר הסופי.

התנסות באלתור מוסיקאלי מהווה אתגר גדול למטופלים ולמטפל. המטופלים חווים לעיתים תיסכול, קשיים בוויתור על מקומם ב"חלל האקוסטי", בדחיית סיפוקים, ובהקשבה לנגנים האחרים. לעתים מתעוררת התנגדות שמתבטאת בחוסר רצון לנגן או בהתפזרות של מטופל אחד או של כל הקבוצה, נגינה רועשת ומבולגנת, ללא הקשבה או מאמץ לבנות חוויה משותפת. האלתור מפגיש את המטופלים עם מבוכה, דימוי עצמי נמוך ודפוסי התנהגות נוקשים.

ההתנסות באלתור, ביצירה כאן ועכשיו, מאפשרת למטופל לחוות את עצמו באופן שונה מהרגיל. בעזרת המטפל, חברי הקבוצה בוחנים את הרגשות המתעוררים ובודקים אלטרנטיבות התנהגותיות. עם כל הקושי, המפגש עם כלי הנגינה מספק חוויה רגשית אישית וקבוצתית משמעותית וחשיפה לרגשות שהטיפול המילולי אינו מאפשר.

נוסף לאלתור הקבוצתי, ניתנת לכל מטופל המעונין בכך הזדמנות לאלתר לבדו, כששאר חברי הקבוצה מאזינים באופן אסוציאטיבי. ההנחיה שניתנת למאזינים היא לאפשר לצלילים לעורר את דמיונם ורגשותיהם, ללא שיפוט או התייחסות ישירה למאלתר. המאלתר, שהינו כרוב המטופלים אדם ללא הכשרה מוסיקאלית, מתבקש לבחור את כלי הנגינה ולתת לידיו "לזרום" עם הצלילים ועם הרגשות המתעוררים תוך כדי נגינה. התנסות זו מאפשרת למאלתר הזדמנות יוצאת דופן לבטא את רגשותיו באופן לא מילולי. תמיד מפתיע מחדש לגלות באיזו מידה ניתן לבטא ולהעביר רגשות כמו כעס, בלבול ועצב באמצעות אלתור לא מקצועי.

<u>שלב רביעי: קבוצת האזנה (כהמשך של קבוצת אלתור)</u>

לאחר ההתנסות הטיפולית בשירה ובאלתור, ממשיך כל מטופל לקבוצת האזנה. כאמור, בעת השתתפותם בקבוצה זו המטופלים כבר "ותיקים" בטיפול – בין 8 ל-10 חודשים. מטרת קבוצה זו – לחקור את הרגלי ההאזנה של המטופלים, להיחשף יחד למוסיקה שליוותה אותם לאורך חייהם, כולל המוסיקה שליוותה את השימוש שלהם בסמים, ומהווה עבור חלק מהם מצב סיכון. בקבוצות אלה אנו מאזינים לכל מוסיקה שהמטופלים מזהים שיש להם איתה קשרים חזקים, שלעיתים מוגדרים כיחסי "אהבה/שנאה". המוסיקה, לה אנו מאזינים בקבוצות, משקפת קשת רחבה של העדפות של המטופלים שהינם בני גילאים שונים ומרקעים אתניים ותרבותיים שונים.

השיחה על מוסיקה מעלה תכנים שקשורים לתחומי חיים רבים, לאו דווקא לשימוש בסמים. מוסיקה מהילדות, מהמשפחה ומהשכונה, משנות הנעורים הראשונות – מעוררת גל של זכרונות וסיפורי חיים. אני משתדלת להביא לפגישות מוסיקה מתרבויות המוצא של המטופלים (רוסית, גרוזינית, ארמנית, אתיופית, ערבית, מרוקאית...) כדי לאפשר חיבור לתקופות ומקומות רחוקים בזמן ובגיאוגרפיה, אך קרובים ללב.

כחלק מהטיפול חשוב לאפשר יצירת רצף בנרטיב האישי של המטופל, לאחר שרצף זה נקטע ע"י טראומות וע"י השימוש בסמים. המוסיקה מאפשרת עוררות רגשות מהתקופה בה היא מוכרת, ומעלה זכרונות נשכחים. היא מאפשרת חיבור רגשי לתקופות כואבות אך גם לתקופות ואירועים טובים. עובדה זו היא משמעותית, במיוחד במסגרת טיפולית המעודדת את המטופל לחקור בעברו רווי הטראומות. במהלך מסע כואב זה, חשוב שהמטופל יוכל להתחבר גם לחוויות טובות בחייו, גם אם הן מעטות וקצרות.

להאזנה המשותפת למוסיקה במסגרת הקבוצה ישנו גם ערך מוסף, חשוב – מטופלים רבים נעזרים בקבוצה לצורך פסק זמן מהלחץ של הקהילה הטיפולית, "זמן איכות" עם חבריהם,

הזדמנות להאזנה מרוכזת, הזנה והנאה מהצלילים. נוצרת גם הזדמנות לשיחה על נושאים שאינם עולים בקבוצות הטיפוליות, שקשורים לתרבויות האתניות של המטופלים, זהותם כבני לאומים שונים וגאוותם בתרבות המקור שלהם. זו הזדמנות לחזור למקורות ולזהות בעברם ובאישיותם גרעיני זהות בריאים שאינם קשורים לשימוש בסמים.

העבודה על המוסיקה שמהווה מצב סיכון מבוססת על ההנחה שאת המוסיקה שמעו המטופלים, בעבר, בצמידות לשימוש בסמים. בקבוצות ניתנת לכל מטופל אפשרות לדבר על הרגשות והאסוציאציות שהמוסיקה מעוררת. אם פעם המוסיקה היתה חלק אינטגרלי מחייו כמכור, והוא האזין לה תחת השפעת סם, במסיבה, עם חברים או לבד בחדרו – כיום הוא מאזין לה במסגרת קבוצה טיפולית, עם חבריו לטיפול. המטופלים מתבקשים להישאר בכיסאותיהם ולא לרקוד. לפעמים ניתנת להם אפשרות לצייר בעת ההאזנה. האוירה המוכרת מהעבר מחוויית השימוש וההאזנה, שונה מאד מזו של הקבוצה, בה אנו ישובים על כיסאות, בחדר טיפול, לאור היום. נוצר הקשר חדש למוסיקה. בוגרי הקהילה מספרים שכיום, כשהם מאזינים למוסיקה שפעם הזכירה להם שימוש – הם נזכרים בקבוצות ההאזנה בקהילה, בחברים לקבוצה איתם האזינו למוסיקה וחשים געגוע לתקופת הטיפול.

בוגר אחד קיבל החלטה בתקופת הטיפול, להפסיק להאזין לשירי זוהר ארגוב, שלהם נהג להאזין בתקופות דיכאון שהובילו תמיד לחזרה לשימוש. פגשתי אותו כשהגיע לביקור בקהילה, במטרה להשתתף בקבוצות ולהתחזק עקב משבר אישי שעבר. הוא סיפר לי שאחד הסממנים שהיוו עבורו "אור אדום" ושהמחיש לו שהוא בתחילת התדרדרות וחייב לחפש עזרה - היה שפתאום מצא עצמו חוזר ומאזין לשירי זוהר ארגוב. המודעות שרכש בקבוצת האזנה לגבי המשמעות של התנהגותו זו עזרה לו להתעשת ולבקש עזרה.

מטופל אחר דימה את המוסיקה האהובה עליו כ"פסקול של הסרט של החיים שלי". כל תקופה בחייו ליוותה ע"י מוסיקה אופיינית. אם נפַתח דימוי זה, נוכל לומר שמוסיקה ששימשה כ"פסקול" לתקופת השימוש של מכור – אינה רלוונטית לפרקי חייו כמכור נקי. הקושי לוותר על מוסיקה זו ממחיש את הקושי שלו לוותר על זהותו כמכור ועבריין – אולי הזהות היחידה שהוא מרגיש איתה בנוח.

דרך העבודה על המוסיקה שקשורה לתקופת השימוש אנו נוגעים בכל האבידות, איתם המכור נאלץ להתמודד בתקופת ההחלמה והשיקום. עבודת האבל על הפרידה מהסם כוללת התאבלות על צורת חיים, צורות בילוי, תרבות וזהות. כל אלה גלומים במוסיקה.

חלק מהמטופלים אכן מגיעים למסקנה שעליהם להימנע מהאזנה לסוגי מוסיקה אתם הזדהו בתקופת השימוש וחשים אובדן שממחיש עבורם את הקושי של הפרידה מהסם. אחרים מוצאים שעם הזמן ועם התאקלמותם בחיים מחוץ למסגרת הטיפול, הם מאבדים עניין במוסיקה של העבר, שאינה משקפת יותר את צרכיהם. בשני מקרים אלה נוצר חלל ויש חשיבות לפתוח עבור המטופלים אלטרנטיבות להאזנה ולערוך היכרות עם סוגי מוסיקה לא מוכרים, על מנת שיוכלו להרחיב את רפרטואר ההאזנה שלהם. מטופלים אחרים מרגישים שהם אינם רוצים לוותר על המוסיקה האהובה עליהם ושהעבודה בקבוצה איפשרה להם לשנות את ההקשר של המוסיקה, כך שאינה מהווה עבורם מצב סיכון.

חלק ב: עולמם של המרואיינים בראי המוסיקה בחייהם

9. הצגת המרואיינים

כל שמות המרואיינים בדויים, ופרטים מזהים שונו על מנת לשמור על פרטיותם.

בוריס

בן 27, נולד בחבר העמים. עלה לארץ לבדו בגיל 17, במסגרת תוכנית לנוער עולה, במטרה לחמוק ממעצר בעיר הולדתו. עד גיל 20 השתמש באופן מזדמן באקסטזי, גראס ואלכוהול. הוא החל להשתמש בהרואין בגיל 20. בזמן הראיון היה בשלבי סיום טיפול בקהילה טיפולית. עם בוריס (שלא כמו עם שאר המרואיינים) נערכו שתי פגישות לצורך הראיון, בשל תקלה טכנית שהתגלתה במכשיר ההקלטה בתום הראיון הראשון. בפגישה הראשונה הראיון התרכז בעיקר במוסיקה בחייו. בפגישה השניה הרחיב וסיפר יותר על חייו ומשפחתו.

בוריס עסק בפשע מגיל צעיר. בעיר הולדתו, בנעוריו, עסק בספורט ואף הצטיין בכך. כמה שנים לאחר עלייתו ארצה הצטרפו אליו אמו ושני אחיו. אביו, שהמשיך לעסוק בפשע, נשאר בחבר העמים. בוריס הוא אדם חביב, שקט, נראה מעט ביישן ועם זאת מעוניין לספר על עצמו. בקרב חבריו בעולם הפשע וגם בקהילה הטיפולית, נתפס כמנהיג. כמי שגדל במשפחה בה הפשע היה דרך חיים, הוא התנגד באופן נחרץ לשימוש בהרואין. כשהחל בעצמו להשתמש בסם זה, נזהר מאד שעובדת היותו מכור להרואין לא תגיע לידיעת אביו.

בשיחה עמו לאחר שנתיים וחצי הוא סיפר שהוא שומר על נקיון מסמים ואלכוהול, עובד וגר בדירה שכורה. אביו נפטר. הוא מעונין להתחתן ולהקים משפחה.

לאחרונה נודע לי שבוריס עזר לאחיו להיקלט בקהילה טיפולית לגמילה מסמים, ושהוא עצמו נקי מסמים.

ששה

בן 25, יליד כפר קטן באזור הקווקז, עלה לארץ לבדו בגיל 18. עיקר התמכרותו היתה לאופיום, הרואין ולהימורים. הוא התחיל להשתמש בסמים בגיל 17 והפסיק כעבור שנה. שנתיים לאחר עליתו ארצה, בגיל 20, חזר להשתמש. בעת הראיון היה בשלבים האחרונים של טיפול.

הוריו התגרשו כשהיה בן 14, אמו של ששה נמצאת בעיר הולדתו ואין לו קשר עם אביו. הוא חי מחוץ לבית מגיל 16.

בפגישה כמה חודשים לאחר הראיון סיפר שהוא חי בהוסטל ששייך לקהילה הטיפולית, עובד בעבודה קבועה ושאין לו הרבה זמן להאזין למוסיקה.

בעת כתיבת שורות אלה (אוקטובר 2007) נודע לי שששה נמצא בבית סוהר, וחזר להשתמש בסמים.

יונתן

בן 32, עלה לארץ בגיל צעיר ממערב אירופה. השתמש במגוון סוגי סמים. גיל תחילת השימוש אינו ידוע לי. בעת הראיון היה בשלבי טיפול אחרונים בקהילה טיפולית. הוריו גרושים; שניהם עוסקים במקצועות מדעיים. יונתן מאד אינטלגנטי וסקרן.

לא נפגשנו לאחר הראיון. לאחרונה שמעתי שהוא ניתק קשר עם חבריו מתקופת הטיפול ולא ידוע אם הוא משתמש בסמים או לא.

זוהר

בן 20, הוריו ילידי הארץ ממוצא מרוקאי. עיקר השימוש שלו היה בגראס, אקסטזי ו-LSD . תחילת השימוש בגראס היה בגיל 13, ובכדורים – בגיל 14. בוגר קהילה טיפולית. זוהר גדל בשכונת מצוקה. הוא חי כיום עם הוריו, שעברו לשכונה אחרת. הוא מתכנן ללכת לקורס די.ג'י; הוא רוצה ללמוד להיות תקליטן ולכתוב מוסיקת טראנס.

בשיחה עמו לאחר כשנה וחצי, הוא סיפר שעובד במוסך, שומר על נקיון ועדיין לא הלך לקורס די.ג'יי.

רות

בת 27, ילידת הארץ. אביה יליד הארץ ממוצא אשכנזי ואימה ממזרח אירופה. השתמשה במגוון סוגי סמים. תחילת השימוש בהרואין בגיל 15 באופן מזדמן, כשבמקביל השתמשה בגראס ובכדורים. השימוש האינטנסיבי בהרואין התחיל בגיל 19, והיא רואה את הנפילה החזקה שלה בעקבות השימוש בקראק. יש לה ליקויי למידה. בוגרת קהילה טיפולית. בתקופת השימוש בסמים חיה "חיים כפולים": למדה באוניברסיטה ובמקביל עסקה בפעילות עבריינית.

בשיחה לאחר שנה וחצי סיפרה שהיתה לה מעידה, חזרה להשתמש בסמים לתקופה קצרה. כיום היא נקיה, גרה בשכירות בדירה עם חברה, ועובדת בעבודה קבועה, ושוקלת חזרה ללימודים אקדמאיים.

דימה

בן 24, עלה לארץ מרוסיה בגיל 9. השתמש במגוון סוגי סמים. בעת הראיון היה לקראת סיום הטיפול בקהילה הטיפולית. למד בבית ספר עד כיתה י'. אין לי פרטים לגבי משפחתו. פגשתי אותו פעם אחת, כשנה וחצי לאחר הראיון. אין לי מידע לגבי מצבו כיום.

נחום

בן 40, יליד הארץ, מעדות המזרח. השתמש מגוון סוגי סמים, כולל אלכוהול. בוגר קהילה טיפולית.

בילדותו למד לנגן בגיטרה. במספר שיחות לאחר הראיון שיתף אותי בהתלבטויותיו לגבי נגינה בלהקה, ושאיפותיו המוסיקאליות. נחום חי לבדו בדירה שכורה, עובד בעבודה קבועה ומתמיד בנקיונו. הוא שומר איתי על קשר, ומגיע לכל מפגשי הבוגרים של הקהילה הטיפולית.

ילנה

בת 27, ילידת רוסיה, עלתה לארץ בגיל 10. השתמשה במגוון סמים כולל אלכוהול. בוגרת קהילה טיפולית.

לאחר סיום הטיפול חזרה לשתות והלכה לטיפול במרכז יום. בעת הראיון גרה עם הוריה ואחיה. לאחר זמן מה שמעתי ממכר משותף שהשתלבה בלימודי מקצוע ומתמידה בנקיונה. אביה נפטר.

10. היבטים פסיכודינמיים בהאזנה למוסיקה אצל מכורים

כאמור, במצב של בריאות נפשית, תפקידה של תופעת המעבר היא להוות גשר בין שלב התפתחותי אחד למשנהו. באמצעות אימוץ תופעה מן המציאות והטענתה באנרגיה רגשית, מפנים האדם המתפתח פונקציות של הכלה וויסות עצמי. תופעת המעבר מסייעת בהפחתת חרדה והקלה על מעברים ופרידות. אם תהליך ההיפרדות והאינדבידואציה התרחש באופן מספק, אזי מתרחש ויתור הדרגתי על האובייקטים הקונקרטיים. בהתפתחות תקינה לא קיימת תלות מוחלטת לאורך זמן בתופעת מעבר כלשהי. ההתקשרות לאובייקטים ולתופעות מעבר הינה זמנית, דינמית וגמישה.

השימוש בסם מתחיל בדרך כלל במטרה להקל על חרדה ולשמש כמיכל, מעבד ומסנן. אך במקום להיות אובייקט מעבר, הוא הופך להיות האובייקט עצמו – ונוצרת תלות. אין אפשרות לאינדבידואציה ולהיפרדות מהסם, אין אבחנה של גבולות ה"אני ולא אני". ההתמכרות לסם מובילה את המכור למצב רגרסיבי ותלותי, ומשמרת אותו במרחב כוזב של הכלה ורגיעה.

המוסיקה, אשר ביכולתה לשמש תופעת מעבר – מכילה ומפחיתה חרדה ובדידות. להלן נראה כיצד המוסיקה משמשת את המרואיינים, כמקור להכלה, נחמה, הרגעה – וכמקום מפלט.

10.1 האזנה למוסיקה כ"בריחה"

שישה מתוך שמונה מרואיינים דיברו על האזנה למוסיקה כבריחה מרגשות של בדידות ודיכאון, וכתחליף להתמודדות עם רגשות אלה ונסיבות החיים שגרמו להן.

ילנה: "אני אומרת שמוסיקה זה גם הרבה בריחה. המון המון בריחה. כאילו מהמחשבות, סתם עולות לי מחשבות... בשביל לא לחשוב על זה, לשים מוסיקה ו... לזרום".

דימה: "אם אני רוצה לשכוח משהו, לברוח מאיזה רגש, אז אני מדליק מוסיקה וחושב על משהו אחר, אז כאילו, זה גם עוזר לי לברוח מהרגש".

רות: "... להיכנס למוסיקה הזאת זה סוטול[12] ... פעם הייתי שומעת מוסיקה לא בשביל להנות, אלא בשביל לשכוח מהדברים האחרים, בשביל להיות במוסיקה ולברוח, לברוח עם המוסיקה... מוסיקה אלקטרונית מנתקת אותך, ואת זה אהבתי פעם...".

[12] להיות תחת השפעת סם

ילנה, דימה ורות מדברים על שימוש במוסיקה כהסחה, כמשהו שמנתק מרגשות ומשקיט את הפטפטת בראש. נחום וסשה מציגים תמונה מורכבת יותר; נחום מתאר מצב, בתוך תקופת השימוש, בה הוא נאחז במוסיקה כבקרש הצלה בפני רגשות אָבדן ודיכאון.

נחום: "לברוח, כאילו לא להיות במציאות שלי ה... הלא הכי טובה. כל הזמן התפוררויות של מערכות יחסים, פרידות, נטישות, כל מיני דברים כאלה. אז להאזין למוסיקה כאיזה מקום... מפלט, מקום שמה להסתתר ובאמת ללכת לאיזה עולם מופלא כזה... למה החיבור בין המוסיקה והסמים, למה צריך את המוסיקה?.... (בשביל) לא להיות לבד. אני רוצה... להיות לבד, רוצה להיות בבדידות, מצד שני הנשמה כזה זועקת, אני לא מבין באיזה מצב אני, אני לא רוצה את המצב הזה, בהתחלה זה (הסמים) היה בשביל הfun אבל אחר כך זה כבר היה צורך, אם פיזי ואם נפשי מאד מאד עמוק, חוסר יכולת כמעט טוטאלי לתפקד בכלל בכל תחום בחיים... כאילו, אני משתמש בסמים, אני מסטול, ואז... אני לא רוצה שיהיה כל הזמן שקט מסביבי, זה מזכיר לי את הבדידות, זה מזכיר לי שסך הכל... אני לא עושה דברים טובים, אני עושה דברים שהורסים אותי, אבל לא רציתי לראות את זה. אז... המוסיקה באה... ואם זה היה... דאון, יותר כשלונות, זה מוסיקה פסיכאדלית כזו, עגומה, עצובה...".

ניזכר בדבריו של ראקר (Racker 1951 in Lehtonen 2002) שכתב שמוסיקה יכולה ליצור אשליה הנוגדת בדידות, במצבי שקט המייצגים בדידות או איום.

נחום מדבר על תהליך דו-כווני: מחד, הוא רוצה להימלט מרגשות הבדידות ולכן שומע מוסיקה. מאידך, הוא רוצה לשהות בתוך הדיכאון ולכן שומע מוסיקה עצובה. חווייתו של נחום מקבלת חיזוק מדבריו של פרית' (Frith 1987) שכותב שהמוסיקה מחדדת את ההנאה שברגש – גם אם הרגש הוא כעס או עצב. היא מאפשרת לשהות בתוך הדיכאון, תוך שהיא עוזרת לשמור על מרחק מהרגש. המוסיקה יכולה גם "להוציא אדם מתוך עצמו" (Lehtonen 2002) – כלומר, להרחיק אותו ממצוקותיו ולאפשר לו להרהר בהן ממרחק מסוים. כך, באותו זמן, יכולה המוסיקה לקחת את המאזין פנימה עמוק, לחבר לרגשות – ולהגן עליו מפני הצפה מאותן רגשות.

גם סשה משתמש בהאזנה למוסיקה כמגן מפני הבדידות, כאמצעי לחיבור וביטוי לרגשותיו, וגם כמקור לשמחה: "אפשר להגיד שאני בורח מהמחשבות שלי דרך מוסיקה... כשקשה לי אני רוצה להיות לבד, וקשה כאילו לשבת לבד ולהתרכז במה שעובר עלי, אז אני... שם את המוסיקה הזאתי וזהו. בורח... במרכז בשבילי במוסיקה, זה לברוח... אני שוכח... אני (גם) שר לבד. אני ככה בפנים שר, בשביל לא לחשוב ולא להרגיש... על זה שאני לבד... אולי אני בוכה דרך

מוסיקה, אולי אני מוציא את הכאב שלי ככה... אני באמת לא יכול כל כך להבין את זה, כי... כמו שאמרתי, זה שני מקרים קורים. שלפעמים אני שמח וטוב לי לשמוע את זה, לפעמים אני מתחבר כאילו ל... כשאני לבד, אני יושב כאילו עם מוסיקה לבד, לא צריך להסביר לאף אחד כלום. יש לי את המוסיקה שלי, זהו".

ניתן לראות את מה שנחום וסשה קוראים "בריחה" גם כגורם מסיח, אך גם מרגיע ומנחם. משהו שמאפשר לשרוד את הרגעים הקשים של הבדידות והחרדה. ההאזנה למוסיקה מתפקדת כתופעת מעבר – המוסיקה באה לחבר ולהרחיק בו-זמנית. היא מהווה תחום ביניים (נחום: "אני לוקח משהו מבחוץ שנקרא מוסיקה"; סשה: "יש לי את המוסיקה שלי") שהוא אמנם מתוך עולם המציאות החיצונית אך מחובר לרגשות של המאזין באותו רגע.

סשה מדבר על השימוש במוסיקה "שלו" באופן שמזכיר את השימוש המגוון והיצירתי שפעוט עושה בחפץ המעבר שלו: שמיכה שיכולה לתפקד כמצע עבורו או עבור בובה; ככיסוי להתעטף בו, כתחפושת או כבד למשחקי "קו-קו" – כל זה מעבר לשימוש בחפץ לפני השינה או ברגעי מצוקה.

סשה: "המוסיקה היא כל כך אצלי בפנים מהגיל הקטן שאני שומע אותה, אז זה כבר אני לוקח אותה לכל המצבים. גם לבריחה, גם לשמחה, גם... גם דיכאון... זה מתאים לי על הכל."

אצל חלק מהמרואיינים הבריחה באמצעות המוסיקה היא למקום של ניתוק רגשי שמאפשר לשרוד זמנים קשים. ילנה: "... בשביל לא לחשוב על זה, לשים מוסיקה..."; רות: "... מוסיקה אלקטרונית מנתקת אותך"; סשה: "אני ככה בפנים שר, בשביל לא לחשוב ולא להרגיש...". אצל אחרים זו בריחה למקום "טוב" יותר, לעולם דמיוני, כפי שמציג זאת יונתן: "אני הייתי כזה בתהיות, מבולבל... והייתי שומע את המוסיקה... המוסיקה היתה מתארת לי מין עולם אחר... של מציאות אבל כאילו אני בונה אותה בתוך הראש... כאילו הייתי רוצה לברוח אליו..." וכפי שקראנו אצל נחום: "ללכת לאיזה עולם מופלא כזה...". יש כאן שימוש בפנטזיה הנבנית מתוך המוסיקה, כאלטרנטיבה לעולם האמיתי, הקשה והמאכזב.

10.2 האזנה למוסיקה כמגן

רות מתארת מצב בו מוסיקת הטכנו והריקודים לצלילים הגנו עליה ואיפשרו לה "להסתתר" מפני איומים מבחוץ – אנשים, ביקורת ויחסים בין-אישיים, ומפני חרדות שמקורן בתוכה – רגשות של מיניות וחוסר ערך עצמי: "הייתי נורא פחדנית כאילו, הייתי פחדנית והמוסיקה היתה בשבילי כמו הגנה כזאת, כמו הגנה, שלא יראו אותי... הגנה, כן, מהסביבה.

החוסר ביטחון שלי היה כל כך בסיסי, הוא לא נתן... הפחד שלי מאנשים היה... זה היה ב... בשורשים שלי, ממש פחדתי מאנשים... לא רציתי שיראו מי אני, שיסתכלו על העיניים שלי, שיראו שאני יצור חלש וקטן... התנועתיות של המוסיקה הזאת, הטכנו, גם התאימה לי, אין בזה משהו סקסי, היה לי מאד בעיה עם הגוף שלי בתור ילדה... זה היה קשה עם כל התנועות האלה, זה התאים לי נורא שזה תנועתיות מיכנית... אין שם משהו מיני, זה א-מיני... אני חושבת כן... התאים לי, אבל יש בזה גם משהו עצור, זה לא מוסיקה שנותנת לך להתפרק, כמו הטראנס".

רות בחרה להתחבר לסוג מוסיקה שסיפק את הצורך שלה בתנועתיות מכנית ואגרסיבית; היא הרגישה שיכלה להשתמש בתנועתיות זו כדי להסתיר את הפגיעות וחוסר הביטחון החברתי והמיני שהרגישה. כאן מדובר בשימוש במוסיקה לא רק כמשהו שמאזינים לו אלא כגירוי לתנועה גופנית, לריקוד ולסוג של אינטראקציה חברתית.

מתוך הטקסטים והבנתם דרך החומר התיאורטי, נראה שבמקרים מסויימים, האזנה למוסיקה אצל מכורים עשויה למלא תפקיד של תופעת מעבר, וכן של החזקה (holding) והגנה בעיקר מבפנים – מהתעוררות יצרית, או מבדידות ותחושת ריקנות.

10.3 תלות במוסיקה

הצורך המתמיד לעטוף את עצמם בצלילים הוא היבט נוסף של התנהגות חלק מהמרואיינים. הם מתארים תלות חזקה בעצם ההאזנה למוסיקה.

סשה: "תמיד הייתי לוקח איתי ווקמן או דיסקמן או משהו, לדרך".

דימה: "...לא יכול לתאר לעצמי מצב שאני אהיה בלי מוסיקה... אין מצב שאני אוותר אולי על מוסיקה".

ילנה: "... כי מוסיקה היתה אתי 25 שעות (בימה), לא יכולתי בלי מוסיקה בכלל".

נחום: "זה היה תלות מאד חזקה...".

זוהר: "נכנסתי לכלא 4[13] ושמה אסור מוסיקה... אין מוסיקה. עכשיו אתה שנה, שנה וחצי שם, לא תשמע מוסיקה בחיים... מה זה אני זוכר, הייתי מיואש חבל על הזמן, הייתי מתקשר בטלפון, אומר לחבר שלי תשים לי איזה שיר ... (הוא) שם לי שיר בטלפון...".

אם נחשוב במונחים של אובייקט או תופעת מעבר, אזי נראה שמדובר כאן בשלבים המאד ראשוניים של התקשרות לאובייקט המעבר; אלה השלבים בהם אבדן האובייקט מהווה חוויה המעוררת חרדה (Winnicot 1953). הקשר למוסיקה, עליו מדברים המרואיינים, הינו

[13] כלא צבאי

תלותי, ומקביל לקשר התלותי בסם. הם יעשו הרבה מאד כדי לא להיות במצב שאין להם גישה למוסיקה. חסרונה מעורר חרדה.

10.4 האזנה למוסיקה דכאונית

לפעמים אותה מוסיקה גורמת לתנועה כפולה, בו-זמנית, של בריחה והתקרבות לרגשות מסויימים. סשה מספר שהאזנה לז'אנר "שנסון" או "בלטניה פסני", במצבים בהם מרגיש לא טוב, מעמיקה רגשות עצב עד כדי דיכאון. הוא מזכיר את הרגע בו קלט לראשונה שלמוסיקה לה הוא אוהב להאזין יש גם השפעה בעייתית עליו: "יש שאני במצב רוח לא טוב, זה עושה לי עוד יותר כאילו כאב. ככה כאילו תמיד... ואני הייתי תמיד שומע מוסיקה, לבד אני שם ושומע בבית. ונכנס כזה לדיכאון וזה... ואמא שלי אומרת (לחבר שלי): 'קח אותו, כי הוא יושב פה, תראה...' היא לא יודעת למה זה ככה אני עצוב, והוא (החבר) אומר לאמא שלי: 'אמרתי לך שזה בגלל המוסיקה הוא נכנס בדיכאון, בגלל המוסיקה הזאת... אמרתי לך אל תתנו לו לשמוע את המוסיקה הזאתי. ובגלל זה תראי ככה מה קורה לו. בגלל המוסיקה'. שמה זה פעם ראשונה, אני גם, אני נפגעתי מזה אבל אני גם חשבתי על זה שבאמת זה עושה לי משהו, המוסיקה... מין עצב כזה, משהו... אני יודע שזה בריחה אבל אני לא יודע איך להסביר את זה". סשה כורך את העצב שהמוסיקה המסויימת הזאת גורמת לו, לבריחה. יש כאן, כמו שהוא אומר, משהו שקשה להסביר. כשהוא מאזין לאותה מוסיקה במצב רוח ירוד, היא גורמת לו מחד, להרגיש עצב, ומאידך מאפשרת לו בריחה מאותו עצב.

סשה מדבר על כך שהמוסיקה מהדהדת את הרגש שלו. כלומר – קודם הוא מרגיש רע, ורק אחר כך מצטרפת המוסיקה, כפי שמספר נחום: "עכשיו אני בדיכאון אז אני רוצה עוד יותר לחזק את הדיכאון הזה אז אני לוקח משהו מבחוץ שנקרא מוסיקה...". זוהר מסביר את תפקיד המוסיקה בשחרור ההרגשה הרעה: "כשאני מרגיש רע אני צריך כאילו, איך שהוא לשחרר את מה שאני מרגיש אז אני הולך לשמוע מזרחית".

ילנה מחזקת את נושא ההדהוד של המוסיקה את רגשות הדיכאון: "... כל הפגיעות שפגעתי בעצמי, ממש פיזי, זה המוסיקה. זה בערך משהו כמו, זה כמובן היה רוק, ברוסית, בתקופות של שימוש ודיכאון או שתיה. בתקופות האלה. וממש כאילו, שמעתי את המוסיקה הזאת, כאילו בן אדם יושב ומדבר אתי, שהכל רע והכל לא בסדר ואין בשביל מה לחיות, ויש המון שירים כאלה. המון המון שירים כאלה שאני הייתי מקשיבה להם... ואבי ביטר... אני יכולה להיכנס

לדיכאון ויכולה גם לבכות עם המוסיקה הזאת. אבי ביטר ועופר לוי[14] , כן... אני יכולה להסתובב עם זה יום שלם".

מדבריה לא ברור לגמרי מה גרם למה, הדיכאון להאזנה למוסיקה או להיפך. אך נראה שיש כאן חוויה של טישטוש הגבולות בינה, כסובייקט מאזין למוסיקה, לבין המוסיקה עצמה שאותה היא בוחרת לשמוע.

זוהר מתאר זאת כך: "זה מדכא אותי חבל על הזמן, יענו הגעתי למצב ששמתי לב איך שאני מרגיש, זה המוסיקה שאני שומע... ו... המוסיקה המזרחית, הדיכאון, נכנסה יותר לחיים שלי... ולא מספיק שיש לך בעיה ואתה אפילו לא מודע אליה, אז זה (המוסיקה) כאילו עוד יותר מבאס אותה".

נראה שההאזנה למוסיקה הדכאונית יכולה להיות דרך להעצמת רגשות שנתפסים כבלתי נסבלים. נחום מדבר על חיזוק הדיכאון, זוהר מדבר על שחרור הרגשות הרעים.

בפרק 13 נתוודע למצבים בהם ההאזנה למוסיקה דכאונית או אגרסיבית הופכת מארוע של הדהוד רגשות לטישטוש הגבולות שבין המוסיקה לסובייקט המאזין ולאיבוד השליטה.

סיכום

האזנה למוסיקה כתופעת מעבר אופיינית לגיל ההתבגרות. בטקסטים של המרואיינים (שכולם, חוץ מזוהר, בני 24 ומעלה) קראנו על מצבים של תלות, בריחה לפנטזיה, קנאות, פגיעות ולביליות רגשית - הקשורים כולם להאזנה למוסיקה. האינטנסיביות של הקשר שהמרואיינים מתארים עם המוסיקה שלהם דומה לזו של מתבגרים. מכאן עולה שההאזנה למוסיקה מתפקדת כתופעת מעבר מקובעת, לא גמישה ולא מתפתחת עם הגיל הכרונולוגי. ניתן לטעון, אם כך, שחלק ממאפייני תופעת מעבר זו מקורם בגיל בו החל השימוש המוגבר בסמים – גיל ההתבגרות. אך כפי שראינו, חלק מהתכונות מאפיינות תופעות מעבר ראשוניות, שמקורן בגיל הינקות, שהפרידה מהם גורמת לחרדה.

טיעון נוסף הוא שהיחסים אותם יצרו המרואיינים ומכורים רבים נוספים איתם שוחחתי עם מוסיקה, נובעים מאותם צרכים, חסכים ודחפים, שעמדו בבסיס יצירת הקשר שלהם עם הסמים. מהראיונות שמהם ציטטנו בפרק זה עולה תמונה ברורה של התקשרויות ייחודיות עם מוסיקה שהן בעלות מאפיינים התמכרותיים.

13. זמרים ישראלים מוכרים השרים מוסיקה מזרחית דכאונית

11. היבטים תרבותיים וחברתיים בחוויה המוסיקאלית של הקבוצה הנחקרת

בפרק הקודם התחקינו אחר ההיבטים הפסיכודינמיים, האישיים, המאפיינים את הקשרים בין המרואיינים למוסיקה שלהם. בפרק זה נרחיב את המבט אל עבר הקשרים שבין האישי לקולקטיבי, בין הפרט והחברה הסובבת אותו. ניזכר בדבריהם של סלובודה ואוניל (Sloboda & O'Neill 2001): כל הבנה של תפקיד המוסיקה בחיי הרגש של האדם חייבת לקחת בחשבון את הגורמים החברתיים המורכבים והתלויים אלה באלה.

11.1 המוסיקה כמגדירה זהות אישית וחברתית

בנרטיבים של חלק מהמרואיינים באות לידי ביטוי שתי תופעות הקשורות להבניית זהות אישית וחברתית על ידי המוסיקה:

1. הרגלי ההאזנה בתקופה של תחילת השימוש בסמים, הקשורים קשר הדוק לשיוך חברתי.

2. ז'אנר מוסיקלי המגלם בתוכו מקור להזדהות ולהגדרת זהות אישית וקבוצתית.

התופעה הראשונה מתייחסת להתנהגות המקובלת אצל מתבגרים רבים, אשר במהלך חיפושיהם אחר זהות עצמית, מתנסים בהשתייכות לתת-תרבויות שונות, הכוללת האזנה למוסיקה האופיינית להן. בקרב המרואיינים למחקר זה קיימת חפיפה בין גיל ההתבגרות לתחילת השימוש שלהם בסמים. מסיבה זו ניתן לראות את התקופה של תחילת השימוש גם כתקופה של חיפוש זהות ושיוך חברתי, בין השאר באמצעות מוסיקה.

זוהר מספר על האזנה לסוג מסויים של מוסיקה כחלק ממכלול התנהגויות המתבקשות מעצם השיוך לחברה המסויימת: "פעם אחת, ביום הולדת, כשהיינו קטנים אני זוכר, היו באים כל החברים לבית והיינו עושים מסיבה. מישהו שם 'הפרח בגני'[15]. ראיתי שכל החברה שאהבתי להסתובב אתם, חברה בעיתיים, כולם אהבו את השיר הזה... הבנתי, מה אתה רוצה להשתייך אליהם עוד יותר, אז תשמע את השירים האלה, את זוהר (ארגוב)... בהתחלה זה היה אולי בקטע של להשתייך לקבוצה של אנשים שאוהבת מוסיקה מסויימת, שמתאימה לה... ". בגיל מבוגר יותר, עם תחילת השימוש בסמים, התהליך נמשך: "...כשאתה מסתובב עם אנשים, עם חברה מסויימת,

[15] "הפרח בגני" מילים ולחן: אביהו מדינה; שר: זוהר ארגוב

ושומע מה שהם שומעים... אז אתה מבין... שכמו שכולם צריכים לגנוב בשביל להביא את המנה[16] וכולם עושים... התנהגות מסויימת, אז זה (המוסיקה) חלק מההתנהגות...".

המוסיקה שזוהר אימץ לעצמו היתה המוסיקה המזרחית, ובעיקר שירי זוהר ארגוב. אך האזנה שהחלה כדרך להשתייך לחברה מסויימת, הסתיימה ב"סיפור אהבה" – חיבור חזק למוסיקה שממשיכה ללוות אותו: "... אבל אז קרה מצב מצחיק, שהיום הם לא יכולים לשמוע אותו ואני נשארתי אתו. זהו, אני שהכרתי את המילים (של השירים), זה כבר לא נהיה בקטע של להשתייך, זה נהיה שאני רציתי לשמוע את זה...".

גם אצל רות, בהסתכלותה על תחילת גיל ההתבגרות, נראה שההאזנה לסוגי מוסיקה מסויימים היוותה כרטיס כניסה לחברת שוליים. זה היה בעיקר במטרה להשתייך לתת-תרבות שמהותה מרידה ב"מיינסטרים" (לא רק מבחינה מוסיקאלית), ולאו דווקא מתוך הזדהות עם המוסיקה עצמה: "... פעם מוסיקה הגדירה את הזהות שלי... כשהתחלתי... לפנות לתרבות השוליים... זה היה בכיתה ז'... כשהתחלתי להתחבר לאנשים שהתלבשו קצת אחרת, שנראו אחרת, ששמעו מוסיקה אחרת, אז המוסיקה זה היה קודם כל ... ההגדרה כאילו של קבוצה חברתית, ששמעה מוסיקה שהיתה מאד לא מיינסטרים... בשבילי זה היה... פחות כמה שאני אהבתי את המוסיקה, זה היה יותר כמה שהחברים אהבו את המוסיקה. זה היה בשביל להשתייך, קודם כל, ומה שהקבוצה הזאת שמעה, זה מה שהתאים, זה אף פעם לא היה מה שכולם שמעו באותו זמן. תמיד היה שונה".

רות, בשונה מזוהר, שינתה את העדפותיה המוסיקאליות עם השנים; בדומה לו, גם היא מבינה היום את המניעים שכיוונו את בחירותיה בתחילת גיל ההתבגרות: "...ובאמת חשבתי שאני אוהבת את זה אז, כאילו, חשבתי שזה... היום אני יודעת מה אני באמת אוהבת, ומה אני לא באמת אוהבת. אבל פעם לא ידעתי, כאילו, חשבתי שזה מה שאני אוהבת, אבל זה מה שכולם אמרו לי שאני צריכה לאהוב...".

סיפורה של רות, על הצורך שלה להשתייך ולמרוד באמצעות תת-התרבות וסמליה, שהמוסיקה היא אחד מהם, מהווה ביטוי לדברים שהובאו בסקירת הספרות (Atalli ; Lull 1987 1985; Green 1999 in Sloboda & O Neill 2001). רות מתארת ניסיון להשתייך לקבוצה חברתית מסיבות מגוונות. היא לא באמת אהבה את המוסיקה שלהם אך משהו במוזרות, בשונות – דיבר אליה. פרית' (Frith 1987) דיבר על התנסויות בגיבוש זהות כ"מדידה" של זהויות שונות,

[16] "להביא את המנה" – לקנות מנת סם.

כמו בגדים - לראות אם זה מתאים לנו או לא. זהות היא משהו שהיינו רוצים להיות, לאו דווקא מה שאנחנו. המתבגר מתנסה בזהויות שונות גם באמצעות האזנה לסוגי המוסיקה השונים המייצגים זהויות אלה.

מעניין יהיה להשוות תהליך זה של בדיקה ושינוי זהות באמצעות האזנה למוסיקה, לתהליך שעובר על המרואיינים במעבר משימוש בסמים להימנעות מסמים. גם במעבר זה ישנו מצב של חיפוש זהות חדשה תוך וויתור על זהות ישנה. לשינויים החלים בהרגלי ההאזנה בניקיון מסמים, אתייחס בפרק 16.

התופעה השניה מתייחסת לתהליך הארוך של הפנמת זהות עבריינית, בין השאר באמצעות ז'אנר מוסיקאלי מסויים המזוהה עם תרבות זו. בקרב המטופלים המכורים יוצאי חבר העמים המגיעים לקהילה הטיפולית בולטת הקבוצה של אלה הלהוטים אחרי שירי השנסון או הבלטניה פסני - שירי עבריינים רוסיים. לשירים אלה יש תפקיד משמעותי ביותר בהגדרת זהותם האישית והחברתית, במיוחד בשל היותם מהגרים המנותקים ממקורותיהם התרבותיים והחברתיים, מנופי ילדותם ומהווי חיי הפשע בו גדל חלק מהם. ז'אנר זה הוא מקור כמעט בלתי נדלה של נוסטלגיה, נחמה, חיזוק וסיפוק. ההזדהות עם המוסיקה ועם תכניה רבה.

סשה ובוריס מספרים על אהבתם לשירים אלה; הזדהותם עם התכנים וההקשר החברתי-תרבותי של מוסיקה זו הינה עמוקה ומהותית, גם כיום, כשהם נקיים מסמים ולא עוסקים בפשע.

סשה: "אני אוהב זה, מצבים האלה. אני כל החיים הייתי גר שמה. אני כל החיים עשיתי אותם שטויות מה ששרים בשירים האלה... ועכשיו אני קורא לדברים האלה שטויות אבל פעם זה לא היה בשבילי שטויות. עכשיו שאני נקי (מסמים) ואני קצת מסתכל על זה כבר אחרת, לא כמו שהסתכלתי על זה פעם. אבל בכל זאת, משהו פה בפנים אני אוהב את המקומות האלה. זה מחזיר אותי לשמה חזרה... יש כל מיני שירים, על קלפים, אני הייתי הרבה שנים משחק קלפים, הימורים. יש גם הרבה על זה, שירים. איך שהולכים לגנוב בשביל לשחק, ומפסידים ואח"כ עוד הפעם הולכים לגנוב. חיים בשביל לשחק, להמר... הרבה, הרבה, המון שירים, בדיוק על החיים שאני הייתי חי, ברחוב, וחברים ופעם אתה עם חברים והכל טוב ואחרי זה אתה רואה את עצמך לבד, בבית סוהר, ולא חברים ולא אף אחד, אף אחד לא בא... אבל תראי... אמרתי לך, זה היה כל כך אצלי כבר בפנים שאולי אני לא כל כך אוהב את זה, אני פשוט כבר כל כך התרגלתי לזה, שכבר זהו, רגיל לזה...".

ששה כבר לא בטוח אם הוא באמת אוהב את המוסיקה אליה הוא כל כך קשור, אבל ברור מדבריו שהמוסיקה מסמלת עבורו את עברו, את התרבות ממנה צמח וממנה נאלץ להיפרד כחלק מתהליך השיקום שלו.

בוריס מספר על משיכתו לחיים בבית סוהר, כחלק מגעגועיו לאביו שנעדר מהבית תקופות ארוכות כשהיה במאסרים: "... כמו חלומות הייתי רואה, רציתי להיות בבית סוהר, רציתי לראות מה זה, אולי מה אבא שלי... פעם לא הייתי מבין בזה, אולי רציתי פשוט להרגיש מה הוא מרגיש שמה בבית סוהר, כל כך רציתי להיות אתו, שזה כל הזמן היה מנהל אותי...אז אני זוכר שהתנהגתי איך שהתנהגתי, וככה גדלתי...". שירי הבלטניה, שסיפרו על הווי חיי הפשע והחיים בבית הסוהר, ליוו אותו בילדותו ושימשו לו מעין מדריך לחיים, אולי אפילו, במידה מסויימת, תחליף לאב: "בבית אצלנו כל הזמן היה מוסיקה שנסון, ורק שנסון. אבא שלי היה שומע את זה, אח שלי היה שומע את זה, גם אמא, אולי פשוט מרוב השנים שהיא גרה עם אבא שלי היא התרגלה לשמוע אותה... אני חושב שלפני שהתחלתי לדבר, אני כבר הייתי שומע מוסיקה הזאת. כל השנים מגיל קטן גדלתי על זה, ברחוב איפה שהייתי גר... שמעתי את המוסיקה הזה... לא יודע... פשוט גדלתי עם המוסיקה הזה... כאילו, כל הזמן שהייתי שומע... את המוסיקה הזה, הייתי שומע משהו, מה הם מנסים להעביר שמה, הייתי יוצא לרחוב והייתי עושה את זה. אם זה לגבש איזשהו חברים, לעשות איזשהו קבוצה, או שזה מגיל קטן להתחיל ללכת לגנוב, מכיסים, ארנקים, דברים כאלה... אני יכול להגיד, אפילו על השיר הזה שסיפרתי "ז'יגאן לימון"[17] שהוא שר שאדם מתחיל לגנוב ארנקים, ובחורות, ופוזה – איך שאני עכשיו מבין את זה, הפוזה בדברים האלה זה ממלא... אני מבין שזה היה אצלי מצב כזה וסביבה אצלי היה כזה. עכשיו שאני נזכר בזה, כאילו זה מתחבר...כל כך ש...כאילו ביחד הייתי הולך עם כל השירים...".

סלובודה ואוניל (Sloboda & O'Neill 2001) מדגישים את הקשר בין תפקיד המוסיקה בחיי הרגש של האדם לבין הגורמים החברתיים המורכבים והתלויים אלה באלה. ברור שהקשר העמוק שיצרו ששה ובוריס עם שירי הבלטניה תלוי בגורמים חוץ-מוסיקאליים רבים: ששה מדבר על ההפנמה של המוסיקה, על הטקסטים שמספרים על מעשים שגם הוא עשה ועל ההתרגלות לאחר שנים של האזנה והזדהות. בוריס מוסיף גם את הקשר בין השירים לרצונו להיות קרוב לאביו, או לפחות, באמצעות השירים, להבין יותר איך אביו חי, רחוק מהמשפחה, בבית הסוהר.

16. שיר פופולרי מהסוג "שנסון". ראה נספח מס. 1

ההזדהות עם המוסיקה במקרים אלה כל כך עמוקה עד שפגיעה במוסיקה נתפסת כפגיעה במי שמאזין לה. סשה ספר על הרגישות שלו לפגיעה במוסיקה שלו: "... שמישהו זורק לי איזה מילה על מוסיקה שאני שומע, אני נפגע מאד. כאילו שמישהו עושה צחוק מזה, משהו כזה... אני כאילו אוהב את המוסיקה הזאתי. נפגעתי, אני בפנים, נפגעתי מזה שהוא אמר ככה. הרגשתי שהוא מזלזל בי. המוסיקה שלי, אני שומע את המוסיקה הזאת".

פרית' (Frith 1996) מדבר על המוסיקה כדרך להכרת העצמי ולהגדרת העצמי. כולם תופסים את המוסיקה "שלהם" כמיוחדת. המוסיקה מגדירה לא רק את הזהות האישית אלא גם את השיוך הקבוצתי (Frith 1987). כפי שראינו אצל סשה, הפגיעה במוסיקה נתפסת כפגיעה בזהותו האישית, שהיא כוללת גם שייכות קבוצתית. השיוך של סשה לחברה ששומעת מוסיקה זו הוא חזק ביותר. בפרק 15 נבדוק האם שיוך זה עלול לסכן את הניקיון שלו מסמים.

מה המשותף ומהם ההבדלים בהגדרת הזהות על ידי מוסיקה בין התופעה המיוצגת על ידי רות וזוהר לבין התופעה השנייה המיוצגת על ידי סשה ובוריס?

כחלק מתהליך ההתבגרות והמרידה שלהם במשפחה, רות וזוהר הלכו לכיוונים מוסיקאליים שונים מאד מאלה של הוריהם. יש בזה אמירה של היפרדות ואינדבידואציה. הם מספרים, כפי שראינו, על תהליך מוכר של חיפוש זהות חדשה מחוץ למסגרת המשפחתית, על מרידה בדרך אותה היתוו הוריהם.

לעומתם, סשה ובוריס מספרים שהם גדלו עם שירי הבלטניה בבית בו האב היה נעדר תקופות ארוכות, ובשכונה. זו המוסיקה שליוותה אותם בתקופת גיבוש זהותם כעבריינים, וממשיכה להיות משמעותית עבורם גם בתקופת הראיון, שנערך לקראת סוף שהותם בקהילה הטיפולית. אין כאן תהליך של מרידה וחיפוש זהות חדשה, כפי שראינו אצל זוהר ורות. ההתרבות שלתוכה צמחו הינה תרבות שמרנית, ובשונה מהתרבות הישראלית/המערבית שבה גדלו זוהר ורות, קיימת בה ציפיה להמשכיות והליכה בתלם. הבית והרחוב, לפחות במקרה של בוריס, היוו מקורות השפעה בעלי מאפיינים דומים. אבא עבריין ונעדר, שכונה של עבריינים – ובוריס ואחיו ממשיכים דרך זו, אולי גם כהתחברות אל ההורה שאיננו ואליו מתגעגעים.

11.2 קביעת טריטוריה באמצעות מוסיקה

המוסיקה מאפשרת תקשורת חברתית לא מילולית, מעין קביעת טריטוריה והגדרת זהות. על ידי הצגת ההעדפות המוסיקאליות בפומבי, המעריץ מכריז דברים על אישיותו, דעותיו החברתיות ואולי גם הפוליטיות; הוא מתייג ומשייך את עצמו. מכיוון שעוד אנשים בסביבתו

מתנהגים כך, הוא יוכל לזהות עם מי הוא יכול להתחבר ועם מי לא (Lull 1987). בהקשר זה, סיפר לי מטופל מכור שכשהגיע לקהילה הטיפולית, מבלי שהכיר שם איש, רצה לברר האם יש עוד אנשים שאוהבים לשמוע את המוסיקה האהובה עליו, במקרה זה – להקת Marilyn Manson, שכבר הוזכרה בסקירת הספרות. זוהי להקה שרק מעטים מקרב המכורים המגיעים לטיפול בקהילה הטיפולית אוהבים להאזין לה. בגלל הסטיגמה שיש ללהקה זו, ומכיוון שהיא איננה מאד פופולרית, הוא חשש לברר ישירות, כדי שזה לא ישליך על תדמיתו והתקבלותו בחברה. אך לאחר ששם לב שכמה אנשים מאזינים לדיסק של להקה מסגנון דומה ("Prodigy") העז לשאול אם הם מאזינים גם לMarylin Manson, וכך מצא שני אנשים הלהוטים כמוהו על הלהקה, ואז ידע שיוכל להתחבר אליהם ולמצוא איתם שפה משותפת.

11.3 אמינות הזמר

מטופלים רבים מספרים על הצורך שלהם להאמין לטקסטים שזמרים שרים. גם אם הטקסט לא נכתב על ידי הזמר עצמו, הוא חייב לדעתם – כדי לזכות באמונם כמאזינים – לשקף מציאות חיים אמיתית שלו. החיפוש של המרואיינים אחר כנות וחיבור רגשי כל כך מהותי, שמעילה באמון שהם נותנים בזמר יכול, כפי שששה מספר, לגרום לפגיעה: "יש כאלה שירים שהוא שר על סבל אבל בשמחה כזה, כאילו השיר מוסיקה כזה, שמחה. אני לפעמים... אני כאילו מרגיש ככה שזה שר בן אדם על דברים כאלה שלא מבין על מה הוא שר בכלל. ככה אני מרגיש שלא עבר את הדברים האלה, והוא שר סתם רק בגלל שהוא... זמר. ...{הפסקה ארוכה} דברים כאלה פוגעים. אני נפגע מדבר כזה...".

גם לילנה חשוב להאמין לזמר: "...גם היום מאד חשוב לי מי הבן אדם ששר. ומה הוא עבר. הרבה פעמים קורה את זה בשירי בית סוהר (שנסון). בן אדם שר על בית סוהר. קודם כל אני מנסה לברר אם הוא ישב (בבית סוהר). אם זה אמיתי אצלו או שזה כאילו כמו שאני אתחיל עכשיו לשיר".

שמעתי ממטופלים רבים זלזול גורף בשירי פופ, שבהם אין משמעות רבה לטקסטים; ז'אנר זה נתפס כמסחרי וחסר ערך רגשי. מוסיקה זו היא קלילה ומתאימה כמוסיקת רקע, להאזנה אקראית. לעומתה, זמרים כזוהר ארגוב, מיכאיל קרוג (זמר שנסון רוסי) או קורט קוביין (להקת "נירוונה" האמריקאית) נחשבים למבצעים ערכיים, המעבירים במוסיקה שלהם תכנים עם משמעות, שנובעת מהסבל האישי אותו חוו בעצמם. פרית' (Frith 1996) מתייחס לצורך של

המאזין להאמין לכנות המבצע, לדעת שהמבצע מתכוון לדברים שהוא שר, שעבר בעצמו את החוויות עליהן הוא שר, ולא שר רק כדי ליצור להיט ולעשות כסף.

אותו חיפוש אחר קשר אנושי וכן מתבטא בהעדפה של חלק מהמרואיינים למוסיקה כלית ולא אלקטרונית. חשוב להם להזדהות עם האדם שמנגן בכלי, עם הרגשות שהוא מנסה להעביר בנגינתו. מוסיקה המופקת ממיכשור אלקטרוני - כולל מחשב, מנטרל לדעתם את אפשרויות ההבעה האישית והאנושית.

דימה: "אני אוהב מוסיקה חיה, אני לא אוהב מוסיקה שכביכול מחשב מנגן, אני אוהב שאנשים מנגנים את המוסיקה... לא מחבר אותי פשוט. זה אפשר לשמוע בשביל לשכוח לרגע, וסתם קצב...". נחום: "הטראנס, וההאוס, המוסיקה הדיגיטאלית של הסינטסייזרים והלא יודע מה, מוסיקה קצת שמפחידה אותי בגלל ש.... לא רק בגלל הקשר שלה לסמים אלא בגלל שהיא נשמעת לי קרה ומרוחקת. זה יותר מדי, יותר מדי חשמלי, יותר מדי ביטים אלקטרוניים כאלה. זה כאילו, האנשים שעושים את המוסיקה הזאת, אני לא ערכתי על זה מחקר, אני לא רוצה לעשות הכללה, הם יותר טכנאים מאשר מוסיקאים, כי זה הכל משחקי מחשב כאלה, והם יודעים לעשות כל מיני קומבינציות שנשמעות יפה, יש חיבור ביניהם. אבל זה צליל כזה... תודה לאל למשל, עד היום לא קניתי דיסק כזה ... זה לא מדבר אלי. אני מדבר אלי יותר כלים חיים...".

ב"מוסיקה חיה" הכוונה איננה להופעה חיה אלא למוסיקה שמנוגנת על ידי אנשים, על כלים אקוסטיים או חשמליים. גם בדברים אלה ניתן לשמוע חיפוש אחר ה"אדם מאחורי הצלילים"; דימה ונחום מחפשים במוסיקה שלהם קשר לרגש אנושי, להבעה וליצירה אישית. את דבריהם מחזקת רות, דווקא מהכיוון ההפוך, שמסבירה את אהבתה למוסיקת הטכנו: "מאז ומתמיד, בתור ילדה היתה לי משיכה למוסיקה אלקטרונית. אני אוהבת מוסיקה יותר... רובוטיקה, מוסיקה מכאנית, תעשיתיית, שהיא כאילו, ממש מונוטונית, שהיא כל הזמן אותו דבר. הייתי אוהבת את המונוטוניות כי זה היה מכניס אותי לאוטומטיות... כמו רובוט כזה, וככה הייתי בשימוש שלי... וכל דבר שנתן לי טיפה... אי ודאות וטיפה להרגיש את עצמי וזה - לא אהבתי... (במסיבות שהשמיעו מוסיקת טכנו) קודם כל אהבתי את ה... בידוד. כאילו כל בן אדם רוקד את המוסיקה הזאתי עם עצמו. אין שמה תקשורת באמת בין אנשים. תמיד לא אהבתי לתקשר עם אנשים כשהייתי משומשת[18]... לא אהבתי להיות במקום שהדברים לא ברורים, אני אהבתי מוסיקה כזאת שהיתה ברורה לי... זה אגרסיבי, גם היה לי הרבה כעסים בפנים... מוסיקה שיש בה משהו עצור, בשליטה, אהבתי להיות בשליטה... אני רואה את זה מוסיקה של ניתוק ".

[18] . "משומשת" – תחת השפעת סם.

ראינו בפרק 10 כיצד רות השתמשה במוסיקת הטכנו כמגן בפני רגשותיה ובפני הסביבה. כאן היא מרחיבה ומסבירה כיצד המוסיקה האלקטרונית המונוטונית משרתת את הצורך שלה להתנתק מעצמה ומהסובבים אותה.

גם יונתן, שהאזין בתקופת השימוש בעיקר למוסיקה אלקטרונית, רואה אותה כמוסיקה המנתקת מרגשות ומקשר בין-אישי: "... מוסיקה אלקטרונית והריקודים האלקטרונים, שזה הדבר היחיד שאני יודע לרקוד לו, זה כולם ביחד וכל אחד לבד... זה חרא... כולם ביחד וכל אחד לבד זה כולם יושבים ביחד ומשתמשים. זה בדיוק ככה...".

סיכום

חשיבותה של מוסיקה בהגדרת זהות אישית וקבוצתית עולה בבירור מדברי המרואיינים. במקרים מסויימים, המוסיקה אף מגדירה זמן ומרחב רגשיים – נוסף על ההיבטים הפיזיים. ניתן להבין כך גם את הגדרת הטריטוריה: נער או נערה יגדירו את מרחב המחיה האישי והחברתי שלהם באמצעות המוסיקה, כסממן שיש בו מאפיינים חיצוניים אך גם אישיים-רגשיים.

בפרק הקודם התייחסנו לתופעות מסויימות של האזנה למוסיקה אצל מכורים כתופעת מעבר שהתקבעה בגיל ההתבגרות. כאן ראינו מאפיינים התבגרותיים בסיפוריהם של זוהר ורות – שאכן סיפרו על חוויותיהם מגיל ההתבגרות. סשה ובוריס, והבחור שחיפש ליצור קשרים חברתיים על בסיס אהבה לאותה להקה – כבר אינם מתבגרים, אך עדיין משמרים התנהגויות מתקופה זו, כפי שזה בא לידי ביטוי ביחסם למוסיקה שלהם. נוכל לבחון את התפתחות הקשרים האלה והשתנותם, במקביל לשינויים המהותיים שקורים עם התגבשות האישיות כמכור נקי, בפרק 16.

12. האזנה למוסיקה בזמן שימוש בסמים

בפרק זה נבחן את הקשרים בין השימוש בסמים שונים לבין ההאזנה למוסיקה, כפי שבאים לידי ביטוי בדברי המרואיינים. תחילה נלמד על קשרי הגומלין בין הסמים והמוסיקה – איזו מוסיקה מתאימה להאזנה עם אלו סמים. בהמשך נקרא על השינויים החלים בדפוסי ההאזנה, במשך שנות השימוש בסמים.

כפי שראינו בפרק 4, קבוצות הסמים השונות משפיעות על המשתמש באופנים שונים, הן מבחינה פיזיולוגית וסנסורית והן מבחינה רגשית. כפי שאין זה נכון לדבר על "סמים" כמושג כוללני בהקשר להשפעתם על המשתמש, כך אי אפשר לדבר על ה"מוסיקה" שמתלווה לסמים באופן כוללני. יש מקום להניח שהמשתמש יבחר להאזין למוסיקה המתאימה למצב הגופני-רגשי המיוחד שנמצא בו בהתאם לסם שלקח.

12.1 האזנה למוסיקה בזמן שימוש בסמים הזייתיים ובקנביס

זוהר: "היינו לוקחים כדורים ובסוף של הדליקה (כש)כבר שאין לך כוח, הייתי שומע זוהר (ארגוב). (עם) גראס, תמיד הייתי שומע אותו. יותר שאתה רגוע. כשהייתי לוקח סמים ממריצים, או LSD או קריסטל, הייתי מעדיף מוסיקה יותר קצבית... גם כשאתה מעשן מריחואנה, נהיה לך שמיעה, אתה שומע את הצלילים חבל על הזמן. אתה שומע את זה מוזר... זה ברור שכשאני שומע את המוסיקה הזאת אני מעדיף להיות משומש."

זוהר מספר על האזנה למוסיקה קצבית, ובמיוחד למוסיקת טראנס, כשהשתמש בLSD, אקסטזי וקריסטל (קוקאין). כשהיה תחת השפעת גראס או מריחואנה, שמקורם בצמח הקנביס, נהג להאזין לשני סוגי מוסיקה שונים מאד – מוסיקה רגועה/דכאונית וטראנס. הקנביס, כפי שראינו בפרק 4, הוא סם בעל תכונות מגוונות. הוא גורם גם לרגיעה – ולכן מתאים להאזין תחת השפעתו לשירים שקטים; וגם לקליטה מוגברת של גירויים אקוסטיים – עובדה שמסבירה מדוע הוא מתאים להאזנה לטראנס, שהוא בעל מורכבות מוסיקאלית גדולה.

רות: "הפאנק[19] היה כאילו יותר ספידים וזה ואלכוהול... אבל כשנכנסתי ממש לסמים אז זה היה אקסטזי וLSD וכל אלה וזה היה מסיבות אסיד[20]. המסיבות אסיד זה היה בהתחלה

[19] ז'אנר של רוק אנטי ממסדי משנות ה-70, בעל מוסיקה מהירה ואגרסיבית וטקסטים חתרניים.
[20] אסיד – שם אחר לטראנס; לקוח מאחד הכינויים לLSD.

מוסיקת אסיד ואחר כך זה נהיה טכנו..." גם רות מדברת על האזנה למוסיקה קצבית יחד עם שימוש בספידים, אקסטזי וLSD. במקרה שלה – מדובר במוסיקת פאנק וטכנו.

באחת מקבוצות הטיפול במוסיקה בקהילה הטיפולית, סיפרתי על חוויותיו של מאאס (Maas & Strubelt 2006), הרופא שהשתתף בטכס חניכה בשבט אפריקאי, ששילב שימוש בחומר הזייתי ומוסיקה. סיפרתי גם על הדימוי של ה jungle gym של דה-ריוס (De Rios 2006). המטופלים סיפרו על חוויות הדומות לאלה של מאאס, אותן חוו במסיבות טראנס תחת השפעת LSD. המוסיקה מעגנת אותם, וגם עוזרת להם לנתב את דרכם בתוך המסע ההזייתי, כמו מערכת המעקות והשבילים של מתקן ה-jungle gym. ללא המוסיקה, אמר אחד מהם, "הייתי הולך לאיבוד". המוסיקה עוזרת לשמור על קשר עם המציאות, גם אם מציאות זו היא העולם האלטרנטיבי של המסיבה.

בניגוד לרות ולזוהר, דימה סיפר שהוא נהג להאזין לאותו סוג מוסיקה עם כל סוגי הסמים בהם השתמש. הוא מודע לכך שהוא יוצא דופן בין חבריו המשתמשים, כי הוא אינו מתאים את סוג המוסיקה לסוג הסמים שלקח.

דימה: "...אצל כולם זה מתחבר למשהו אחר אבל אצלי זה... אני שמעתי את אותו הסוג, לא משנה איזה סם לקחתי, שמעתי רוק. לא היה לי איכפת כאילו. או שלא שמעתי מוסיקה או ששמעתי רוק. אני לא אהבתי את ה... טראנס ואת כל המסיבות. הייתי כמה פעמים במסיבות אבל זה לא מה שמשך אותי כל כך. יותר אהבתי לשבת בבית, לשמוע מוסיקה... גם עם טריפים שמעתי מטאליקה[21] (צוחק)... ניסיתי לשמוע כמה פעמים טראנס, אבל זה לא... לא יודע, לא הסתדר לי. הייתי במסיבות אבל לא, לא אהבתי את זה". דימה נשאר נאמן לז'אנר המוסיקאלי האהוב עליו – רוק, ובמיוחד ללהקת מטאליקה – עם כל סוגי הסמים בהם השתמש.

לבחירת סוג המוסיקה בהתאם למצב הגופני-רגשי שבו נתון המשתמש, כתוצאה מהסם שלקח - יש מספר מניעים. בפרק 4 התוודענו לתכונות של הסמים השונים ולהשפעתם על הרגשות ועל המערכת האודיטורית. במקרה של זוהר ורות, שניהם אהבו לשמוע מוסיקה אלקטרונית קצבית כשהשתמשו בLSD ובאקסטזי, אך רות העדיפה טכנו על טראנס, והיא מסבירה: "למה טכנו את שואלת ולא טראנס כמו שכולם אומרים? טראנס היה מה שכולם שמעו. טראנס זה היה מה שכולם אהבו, וזה היה כאילו ערסים. בשבילנו זה היה ערסים. אנחנו היינו

[21] להקת "הבי מטאל" אמריקאית

מתל אביב וכולם בת-ים יפו... היה להם את כל המסיבות האלה של הזריחה וכל התרבות הזאת של גואה ולשם אף פעם לא התחברתי, לא הייתי שם, אני לא אוהבת את כל השאנטי שאנטי הזה... וגם טכנו היא מוסיקה COOL... אהבתי את האנשים ששומעים אותה...".

רות מספרת כאן על ההקשר החברתי, המעמדי; היא שייכת לחברה שאנשיה רואים עצמם נבדלים מהאנשים שמתחברים ל"שאנטי-שאנטי". למעמדות החברתיים יש שמות ("ערסים" כנגד "לא ערסים") וגבולות גיאוגרפים ("תל אביב" כנגד "בת ים - יפו") ברורים.

נוסף להיבט החברתי, רות מזכירה מניעים הקשורים לטעם אישי ומאפיינים אישיותיים (ראו גם בפרק 10): "אני אוהבת מוסיקה יותר, רובוטיקה, מוסיקה מכאנית, תעשיתית, שהיא כאילו, ממש, מונוטונית, שהיא כל הזמן אותו דבר, בלי שיאים כאילו, בלי דברים כאלה, אז טכנו גם התאים לי כאילו מהבחינה הזאת...".

12.2 האזנה למוסיקה בזמן שימוש בהרואין

כאשר אני שואלת מטופלים המגיעים לראשונה לקבוצות הטיפוליות שלי – איזו מוסיקה ליוותה את השימוש שלהם בסמים – רבים מהם עונים: "מי שמע מוסיקה בשימוש? למי היה ראש לזה?" רק לאחר בירור נוסף מתבהרת התמונה: במושג "שימוש" הם מתכוונים להרואין ולתקופה של שימוש כבד בו. רובם מודים שבתקופה שקדמה לשימוש בהרואין, כשהשתמשו בקנביס ואולי גם בכדורים ובאלכוהול – המוסיקה כן מילאה תפקיד חשוב בחוויה.

רוב המכורים המוכרים לי, מעבר לשמונה המרואיינים שעליהם מושתת מחקר זה, מסרו שלא נהגו להאזין למוסיקה בעת השימוש בהרואין. מעטים מהם סיפרו על האזנה למוסיקה כרקע יוצר-אווירה, לקראת השימוש ובמהלכו. לעיתים קרובות השימוש בהרואין קשור לשקיעה לתוך התמכרות ושימוש מוגבר בסמים, כשכל מעייניו של המשתמש מוקדשים להשגת כסף כדי לרכוש את החומר ולהתחמקות מהחוק. בחיים כאלה אין מקום למוסיקה או להנאות אחרות. בדרך כלל השימוש בהרואין גורר מעורבות בפשיעה, בשל המגע עם סוחרי הסמים ובשל הצורך להשיג סכומי כסף גדולים כדי לקנות כמות הולכת וגדלה של סם. אך כל אלה הם הגורמים הנסיבתיים שבגללן המכורים לא הרבו להאזין למוסיקה בתקופת השימוש בהרואין, ואינם מסבירים את הקשר בין השפעת הסם, ברמה פזיולוגית, סנסורית ורגשית, לבין ירידת העניין בהאזנה למוסיקה.

עם זאת, חמישה מרואיינים מספרים על המקום של האזנה למוסיקה בעת השימוש בהרואין. ילנה האזינה למוסיקה בצורה רציפה יחד עם השימוש בהרואין: " כשהייתי נוסעת ללוד

(לקנות הרואין), הייתי נוסעת עם ווקמן וכשהייתי מזריקה, לא מורידה אותו בכלל, חוזרת... כל זה היה נעשה עם המוסיקה".

לעומת ילנה, נחום, דימה ויונתן מזכירים בדבריהם ירידה בחשיבות ההאזנה למוסיקה. נחום: "הייתי משתמש בהרואין, אז היה בא אתי עוד חבר, הוא לימד אותי שכשמשתמשים... אז שומעים אום כולת'ום... היינו פותחים את הנייר כסף, ומסדרים את ההרואין מה שצריך, את הפילטר ומעבירים מאחד לשני וצוללים ואום כולת'ום מתנגנת ברדיו ברקע...". אך הוא מוסיף : "... עם הרואין כן (האזנתי למוסיקה) – אבל לא במיוחד". כלומר, המוסיקה ליוותה את השימוש אך לא נתפסת בעיניו, כיום, כמרכיב משמעותי.

דימה ויונתן מסבירים ירידה זו כתוצאה ישירה של השפעות ההרואין עליהם. דימה: "דווקא גם שמעתי עם ההרואין מוסיקה. אבל יכולתי להיות יותר בשקט. כי פשוט אז לא... עם ההרואין לא הייתי צריך לא להרגיש, זה נתן לי לא להרגיש ולא לחשוב ולא כלום. אז לא היה אכפת לי להיות בשקט. אבל גם אז שמעתי מוסיקה..". יונתן: "... כשהתחלתי להשתמש בחומר, שמתי לב שהמוסיקה היא... אני מרגיש אותה כזה אבל בקטנה כזה... היינו שומעים טראנס, הייתי עושה (עושה קולות קצביים שקטים) וכאילו, בקטן, כאילו אני משחק עם איזה מן כזה... לא יודע, מן כזה צפרדע קטנה מניר שאני יכול כל שניה להעיף אותה, כאילו, בסדר, אבל אני יודע שלא באמת איכפת לי ממנה והיא לא באמת חלק חשוב, אני אעיף אותה, אני אעשה סטופ, אני אזרוק את הטייפ, ועדיין אני ארגיש אותו סבבה...". סביר להניח שתחושת האופוריה הפנימית והאדישות לסביבה ולגרויים חיצוניים שההרואין גורם – מביאים את המשתמש למצב בו הוא אינו זקוק לגרויים נוספים כגון מוסיקה.

נחום מדבר על ההרס העצמי שחווה בשימוש בהרואין, ועל השתלטות הסם על כל מרכיבי חייו, כולל ירידת העניין במוסיקה: "... הרואין כבר לקח אותי למקומות שלא הכרתי... כי ממש זה היה – אני רוצה להרוס את עצמי אז שם לא היה לי יכולת נפשית אפילו לקום ולהקשיב או לראות בכלל מה זה מוסיקה... הסמים היו המקום הראשון, הראשון, יותר מההורים, יותר מהכל. וגם יותר מהמוסיקה...".

ניתן ללמוד עוד מחוויית השימוש בהרואין מטקסטים של שירים העוסקים בנושא זה. לדוגמא אביא בית אחד מתוך השיר "Heroin" של לו ריד וג'ון קייל מלהקת Velvet Underground[22]

"Heroin, be the death of me,

Heroin, it's my wife and it's my life

Because a mainer to my vein

Leads to a center in my head

And then I'm better off than dead

Because when the smack begins to flow

I really don't care anymore…"

"הרואין, אתה תהיה מותי

הרואין, זה אישתי וזה חיי

כי מזרק בווריד שלי

מוביל למרכז בראש שלי

ואז כבר מצבי יותר טוב ממוות

כי כשהחומר מתחיל לזרום

כבר באמת לא איכפת לי יותר." (תרגום: צ.ח)

כפי שקראנו בעדותו של נחום, גם כאן - ההרואין והשפעתו הופכים למרכז החיים, וכל השאר – כבר לא חשוב.

בדברים של רות ישנן שתי התייחסויות, סותרות לכאורה, לקשר בין שימוש בהרואין להאזנה למוסיקה: "...לפעמים הייתי מעשנת חומר עם חברה ושומעות אסתר עופרים ודברים כאלה... אני אהבתי בשימוש שלי לשמוע מוסיקה מלנכולית, אם זה עם דיבור, כמו למשל רוק, לו ריד, Velvet Underground משהו מלנכולי ומוזר... ". ואילו במקום אחר היא אומרת: "הרואין זה לא סם כזה שאהבתי לעשות עם מוסיקה".

[22] להקת רוק אלטרנטיבית אמריקאית, משנות ה-60, בהנהגת לו ריד. המוסיקה והטקסטים של רבים מהשירים מתייחסים לשימוש בסמים.

יתכן שההסבר לסתירה זו קשור לתקופות שונות בשימוש של רות בהרואין, מבלי שהתייחסה לזה באופן ברור. ניתן לשער שהאמירה הראשונה מתייחסת לתחילת השימוש בהרואין בה עדיין ניתן היה להנות מהשילוב של השפעות הסם עם השפעות המוסיקה. ואילו האמירה השניה, השוללת האזנה למוסיקה בעת שימוש בהרואין, מתייחסת לתקופת השימוש המוגבר. כאמור, תקופה זו מאופיינת על ידי עומס מאד גדול ועל ידי וויתור על כל מרכיבי החיים שאינם קשורים ישירות להשגת כסף לסמים ולשימוש.

12.3 האזנה למוסיקה בזמן שימוש בקוקאין (קריסטל)/קראק

מתוך שלושת המרואיינים שהתייחסו לנושא זה, זוהר יוצא דופן בעדותו. הוא סיפר: "כשהייתי לוקח סמים ממריצים, או LSD או קריסטל, הייתי מעדיף מוסיקה יותר קצבית". זוהר התייחס לתכונות הממריצות של הקוקאין ובחר מוסיקה שהתאימה לצורך הגופני להוציא אנרגיה, דרך האזנה ו/או דרך ריקוד.

לעומתו, יונתן ורות מתייחסים לרגישות התחושתית הגבוהה שהסם גורם. יונתן: "... וקריסטל בכלל, רצוי שתהיה שתיקה מוחלטת... איזה מוסיקה ואיזה נעליים. (הרעש של) המזגן היה מפריע לי כשהייתי עם קריסטל...". רות: "... קראק גם, צריך שקט. שקט שקט. צריך שקט".

יתכן שניתן להסביר את ההבדלים בדיווחים האלה על ידי אופן השימוש בקוקאין. שאיפה ("הסנפה") גורמת להשפעה מתונה יותר מאשר עישון. סביר להניח שיונתן ורות עישנו את הסם ולכן רגישותם התחושתית היתה כל כך גבוהה.

12.4 שינויים בַקשר עם המוסיקה במהלך תקופת השימוש בסמים

ראינו שדפוסי ההאזנה למוסיקה של משתמשים בסמים משתנים ומותאמים לסם שנלקח. נתמקד עתה בשינויים שחלו בדפוסי ההאזנה לאורך שנות השימוש.

יונתן: "למה המוסיקה זה כזה כח מניע בכל הקטע של הסמים? הסמים זה מה שכאילו מושך את העגלה. בכל הסיטואציות שגרמו לי להרגיש נוח עם הסמים, כשהייתי כאילו בהתחלה, התחלה ארוכה מאד, מעשן מסטול עם חברים, או כאילו לוקח אקסטה ונמצא עם מישהי... הכל היה תמיד קשור במוסיקה... כאילו המוסיקה בלתי נפרד מסמים... באקסטה הראשונה, שמענו דיסק... זה היה כל כך קשור במוסיקה... וכל כך התשומת לב שלי היתה חצי לאקסטה ובלי שאני אשים לב חצי בנויה מהמוסיקה ומהדמיון שלי מהמוסיקה... כאילו אם הייתי באותה סיטואציה, ומוציא את המוסיקה, זה היה משהו אחר לגמרי...לא יודע אם הייתי נהנה... בהרבה שלבים בחיים

שלי השימוש בסמים היה... גורר את השמיעה של המוסיקה... כאילו המוסיקה בלתי נפרד מסמים, מהמסלול הזה. אם לא היתה מוסיקה, אני בספק שהייתי חושב לעשות דבר כזה. בכנות... בוא נגיד בשלושת רבעי מהדרך המשמעותית שלי לתוך החרא של החומר והקריסטל - המוסיקה היתה המדריך. יותר נכון, אני, ברור שזה אני ומה שעשיתי ממנה, אבל המוסיקה היתה כאילו הכלים בידיים של המדריך הפנימי האפל הזה שלי, שלקח אותי בסופו של דבר לקרוע את עצמי... זה ממש מדהים עד כמה המוסיקה היא... חצי חצי, עם חלק מהחוויות הכי... סימני דרך בדרך שלי למטה, בסמים... כשהתדרדרתי לחומר ולקריסטל, אז כבר כאילו המוסיקה היתה הרבה פחות חשובה, זה כבר נהיה מקום אחר לחלוטין... חומר וקריסטל, אפשר להעיף את כל המערכת מהחלון, למכור אותה לג'ורג'... כן, זה ככה. לא משנה בכלל... היא לא חודרת בכלל, אני משחק אתה ... כמו עם כל דבר, עם אנשים, עם בחורות, ככה זה החומר...".

רות: "בתחילת השימוש זה היה כאילו, כן, זה היה מרגש, זה היה, המוסיקה היתה חלק מהכל, אם זה במועדונים, אם זה בבתים, חברים שלי היו די-ג'אים והיו תקליטים ותמיד היינו שומעים מוסיקה כשהיינו עושים סמים... פעם הייתי ילדה והיינו לוקחים ספידים וזה היה ממש סבבה וזה היה מתאים לקצב, גם לקצב של החיים והקצב של הסמים והכל... בהתחלה הייתי חייבת סמים, לא היה כזה דבר ללכת למסיבה בלי לקחת כאילו 7 אקסטזי, 2 טריפים, 4 ספידים, לא הייתי יכולה... פעם הייתי צריכה להיות באובדן חושים, באובדן הכרה בשביל להגיד שנהניתי ממסיבה... ויש מוסיקה של ייאוש, להיכנס למקום שחור, זה יותר סוף השימוש שלי, ומוסיקה מזרחית, היא לא מוסיקה טבעית בשבילי... זה כאילו 'לשם הגעת ושם תשארי וזה מה שמגיע לך, זה חרא ... ושם את רוצה להיות ושם הכי טוב לך'... ואחר כך לקראת סוף השימוש אני לא הייתי בכלל עסוקה במוסיקה, הייתי עסוקה בסמים ושלא יהיה לי קריז ואיך להביא עוד כסף ועוד כסף ועוד כסף והחיים היו נורא אינטנסיביים והיה לי לחץ... זה היה בגלל הקראק, זה היה בגלל הקראק...".

זוהר: "אם אני עכשיו, אני לוקח כימיקאלים, אני לוקח כדור ואני שומע...MTV[23], אני בזה כל כך שלוב... בתקופת המועדונים הטראנס נכנס לחיים שלי, ראיתי שאני משתלב איתה טוב, קל לי לרקוד איתה ושהיא באה טוב עם סמים...LSD ואקסטזי וקריסטל ומה לא... גם גראס... וזה נהיה יותר קשה. זה נהיה, כאילו... עכשיו לא רק שאתה שומע זוהר (ארגוב), אתה נמצא במצב שאתה מסטול, אתה שומע את השירים האלה, אתה נמצא במעצר בית, אתה שומע ,

[23] תחנת טלביזיה המשדרת קליפים של מוסיקה פופולרית

נגיד את השיר 'סגור לבד עם עצמי, לא יוצא מביתי'[24], יענו, אתה נגנב. לא מספיק המצב הנפשי שלך ואתה שומע את השיר הזה... זה כבר שאתה מגיע לשימוש חזק אז כבר לא מעניין אותך אם יש מוסיקה, הסם הוא העניין כאילו, חבל עם הזמן...".

מתוך הנרטיבים ניתן להבחין ב-3 שלבים עיקריים:

1. שלב ה"התאהבות" - תקופת השימוש הראשונה, בה המוסיקה והסמים בדרך כלל נחווים יחד; החיבור ביניהם מאפשר חוויה של אושר, התעלות ושלמות.
2. שלב ה"מדריך האפל" - כפי שכינה זאת יונתן. בשלב זה למוסיקה יש תפקיד בהתדרדרות לדיכאון ולשימוש מוגבר והרסני בסמים.
3. שלב האדישות למוסיקה - כשהמכור מאבד עניין במוסיקה ונשאר רק עם השימוש בסמים.

נפרט עתה את שלושת השלבים הללו. החוויות החיוביות של שילוב מוסיקה עם סמים משַנֵי תודעה מאפיינות, על פי רוב, את תקופת השימוש הראשונה. בתקופה זו, שבמקרים רבים חלה בגיל ההתבגרות, השימוש בסמים הוא בדרך כלל חלק מבילוי חברתי. יונתן "מעשן מסטול עם חברים", רות מספרת על הריגוש, המסיבות, החברים שהיו די.ג'ייס, וזוהר מספר על מסיבות טראנס. המתבגר מחפש את זהותו ועצמאותו מחוץ למסגרת המשפחתית, ואף מורד במסגרת זו. קבוצת השווים הופכת להיות מקור להזדהות. זהו השלב בשימוש אליו מתגעגעים מכורים רבים המגיעים לטיפול גמילה מאוחר יותר. כפי שראינו, ישנם קשרי גומלין משמעותיים ביותר בין השפעות הסמים (בעיקר ההזייתיים) לבין האזנה למוסיקה. הסמים מחדדים את ההנאה מהמוסיקה והמוסיקה מעשירה את חוויית הסם.

עם התגברות השימוש, סוגי מוסיקה מסויימים ואופן השימוש בהם עשויים לתפקד כמעין "מורי דרך" לעבר התהום. שלושת המרואיינים מתארים מצבים בהם המוסיקה קיבלה מימדים כמעט שטניים. יונתן וזוהר מדברים על הישאבות חסרת שליטה לתוך מערבולת של פגיעה עצמית בעקבות האזנה למוסיקה. בשני המקרים מדובר באנשים שהיו בתוך הוויה של שימוש המלווה בהאזנה למוסיקה מסויימת (במקרה של יונתן – מוסיקה אלקטרונית-פסיכדלית; במקרה של זוהר – שירים מסויימים של זוהר ארגוב). המוסיקה הביאה את יונתן להתדרדרות לשימוש מוגבר יותר: "...לתוך החרא של החומר והקריסטל"; ואת זוהר לערעור מצבו הנפשי:

---

[24] משפט הפתיחה מתוך שיר של זוהר ארגוב, ראה נספח 2

"אתה נגנב". רות מדברת על ייאוש וחור שחור, והמוסיקה כאילו אומרת לה : "לשם הגעת...וזה מה שמגיע לך, זה חרא...".

כשהשימוש נהיה אינטנסיבי וההתמכרות מאפילה על כל תחומי החיים, הקשר למוסיקה משתנה ונהיה לעתים פחות חשוב. שלושת המרואיינים דיברו במפורש על שינוי יחסם למוסיקה כשהשימוש בסמים גבר או בעת המעבר מסמים ההזייתיים לשימוש אינטנסיבי בהרואין וקוקאין. כלומר, סוג הסם קובע, כפי שראינו בדיווח של רות ויונתן על שינוי יחסם למוסיקה כשעברו לשימוש בהרואין ובקוקאין. זוהר, שלא השתמש בהרואין, כרך את הירידה בצורך במוסיקה באינטנסיביות של השימוש.

בניגוד אליהם, סיפר לי מטופל אחד שדווקא בתקופות השימוש הקשות, המוסיקה – שירים ששמע במכוון או במקרה – היתה עבורו כמו קרן אור באפלה, משהו מהעולם השפוי שהזכיר לו שהוא עדיין לא איבד לגמרי את צלם האנוש, שהוא עדיין יכול להרגיש ולהתרגש.

סיכום

הקשרים בין סמים ומוסיקה הם בלתי אמצעיים. מדברי המרואיינים זה נראה כמעט מובן מאליו – כל אחד מהם סיפר על הבחירות שעשה ועל החיבורים בין סוגי הסמים שלקח לסוגי המוסיקה ששמע. מתוך הטקסטים עולה תמונה של חוויה כולית, אותה יוצרים האנשים עבור עצמם. הם מעשירים את חוויית הסם על ידי הוספת המוסיקה, ומעשירים את חוויית ההאזנה למוסיקה בעזרת הסם.

ראינו גם כיצד המיזוג ה"מושלם", כביכול, בין סם למוסיקה יוצא מכלל שליטה; מעין "הגולם הקם על יוצרו". אותה "יצירה" אישית עליה סיפרו חלק מהמרואיינים – אם ניתן לקרוא כך לחיבור שעשה כל אחד מהם בין סם למוסיקה – הופך לישות הרסנית שמביאה להסתחררות ולאובדן שליטה. אם להשתמש במליצה נוספת, נראה שהמוסיקה, בחיבורה עם הסם - "כרתה את הענף עליו ישבה". בשלב הסופי והקשה של השימוש המוגבר אליו הגיעו המרואיינים דרך החיבור בין מוסיקה לסם, הם נשארו לבד עם הסם – ללא המוסיקה.

13. האזנה למוסיקה - פעולה של פגיעה עצמית

בפרק זה נביא עדויות מהשלב שבו המוסיקה הופכת להיות מקושרת לפגעי השימוש בסם ולטראומות, דרך התניה והזדהות עם טקסטים. המוסיקה שואבת את המשתמש בסם עד שההאזנה בעצמה הופכת, כמו השימוש בסם, למקור לתלות, לפעולה של פגיעה עצמית וגרימת נזק רגשי.

ההאזנה הינה פעילות אקטיבית – המכור מחליט לאיזו מוסיקה יאזין, ומתעסק בצדדים הטכניים של ההאזנה (בחירת המוסיקה, העיתוי והמקום; תפעול המכשור) וכך שולט במעשה שגורם לו נזק. לפיכך אפשר לראות בהאזנה כפעולה מכוונת, במודע או שלא במודע, של המכור נגד עצמו.

ילנה: "... המוסיקה היתה ממש יכולה להשפיע עלי. הייתי קמה בבוקר והייתי רגילה להרגיש לא טוב. להרגיש דיכאון. ושמה את המוסיקה... ומתחילה את היום עם זה. הייתי יכולה להסתובב עם ווקמן, לא היה מעניין אותי מאנשים. כל הזמן עם המוסיקה... זה החיים שלי. כאילו, זה הדרך שלי, להרים דגל שחור וללכת אתו כאילו שכולם יראו – אני נגדכם. ויש שירים שממש כאילו אומרים את זה... היה את השיר אצל המכשפות :"להתעורר בבוקר ולשנוא את עצמך "[25] מה זה הייתי אוהבת אותו... התלבש עלי בול... נותן לך שמה מלא סיבות בשביל להתאבד... וכל השירים מאד מאד קשים, מאד כבדים. אני לא יודעת אם כל אחד מסוגל להבין את התוכן... מדובר שם... במשהו כמו... גיהנום, ממש גיהנום. כאילו מה שיש להם פה כרגע זה גיהנום ובשביל מה להמשיך... זה לא היה יוצא לי מהאוזניים, המוסיקה הזאת... הגעתי למצבים של לדקור את עצמי, דקרתי את עצמי בבטן, כאילו – די, ואבא שלי הוריד אותי מהחלון, פה... האמת שאני לא, לא יודעת להגיד היום אם באמת רציתי למות או רציתי להוכיח עוד הפעם משהו, כאילו... באיזה שהוא מקום ידעתי שיצילו אותי, תמיד ידעתי שיצילו אותי, ובכל זאת משהו היה דוחף אותי לזה. ממש דוחף אותי לזה – תעשי את זה, תעשי את זה. גם זה המוח שלי, אבל אני לא חושבת שהיה לי את האומץ בלי המוסיקה... או לשתות עד המצב שאני מגיעה לאיכילוב, כאילו – די. לא מוצאת שום כניסה לעולם הזה. אין. ויש לך מישהו (במוסיקה) שעומד איתך מה זה חזק. עם כל התשובות ועם הכל. וכל החברים שלי הם גם, גם שומעים את זה, אני לא לבד. וגם כל הידיים שלהם חתוכות... המוסיקה זה בעצם המחשבות של הבן אדם... מרגישה

[25] שיר של ענבל פרלמוטר ו "להקת המכשפות" .ראה נספח מס 3

רע, טבעי מאד, קמה בבוקר, זה אפילו לא היה רע בשבילי, זה היה נורמלי. מרגישה רע, שמה מוסיקה רעה, ממשיכה להרגיש רע...".

בפרק 12 קראנו את עדותו של זוהר שסיפר על מצב, בו הוא בחר לשמוע שיר של זוהר ארגוב שמשקף את המצב הקשה, בו הוא עצמו נמצא תחת השפעת סמים. והוא מוסיף: "השימוש הולך ונהיה יותר חזק, ואתה יושב ושומע את המוסיקה הזאת.. כאילו אהבתי לסבול, כאילו זה מזוכיסטי. לא יודע איך לקרוא לזה. להכאיב לעצמי בכוונה, להכות את עצמי כשאני מרגיש רע. אני צריך כאילו, איך שהוא לשחרר את מה שאני מרגיש אז אני הולך לשמוע מזרחית... מוסיקה שמספרת, כאילו, יש הרבה שירים על מכור, שמשתמש... הוא שר שירים וחלק מהשירים האלה מבטאים את מה שהוא מרגיש...".

כיצד נבין רגישות כה גבוהה להשפעת המוסיקה? מה דוחף מכורים אלה לבחור להאזין למוסיקה שהם יודעים מראש שתגרום להם סבל? על איזה צורך הפגיעה הזאת בעצמם באה לענות?

בסקירת הספרות, מובאות מספר גישות שמטרתן להבין את הקשר בין מוסיקה ורגשות. קוהוט ולבארי (Kohut & Levarie 1950) התייחסו לתחושת האיחוד ולהנאה האקסטטית ממוסיקה המתאפשרות בזכות נסיגה למצב אגו ראשוני, שבו המאזין אינו מבחין בבהירות בין עצמו לבין העולם בחוץ; הוא חווה את הצלילים כבוקעים מתוכו, או - כהוא עצמו, כי ברמה הרגשית הם מה שהוא מרגיש. כשגבולות האגו נמסים, נוצרת "תחושה אוקיאנית", של היות אחד עם היקום. ההנאה ממוסיקה מושגת על ידי הנסיגה למצב אגו מוקדם, חסר גבולות, בו שולטים מכניזמים של האיד. במצב כזה יש גם תחושה אומניפוטנטית, כנגד (וגם יחד עם) חוסר האונים. אולי המשיכה להתמזגות כזאת היא לאשליית האומניפוטנטיות, כשלמעשה באותו זמן גם חווים את אין האונים.

נראה שדברים אלה עשויים להסביר באופן חלקי את החוויות שתיארו יונתן וילנה בעניין ה"מדריך האפל" (פרק 12) ושכאן מתארים ילנה וזוהר. אמנם אין כאן הנאה מהמוסיקה, אך נראה שבהחלט יש מצב רגרסיבי, בו שולטים כוחות האיד. קיים מצב של חוסר הבחנה בין העצמי למוסיקה וחוסר גבולות. ישנה הזדהות עם המוסיקה עד כדי היטמעות או היבלעות בתוכה. אך קוהוט ולבארי (שם) התייחסו לעוד מימד, שנראה שהיה חסר בחוויה של שלושת המרואיינים: שמירה על פונקציות אגו מורכבות הנחוצות לזיהוי המבנים המוסיקאליים ושליטה בצלילים – שמתרחשת בו זמנית עם הנסיגה למצבים של תיפקודי אגו ראשוניים ולשליטה של האיד.

גם פרית' (Frith 2004) במאמרו על מוסיקה כועסת, טוען שבניגוד לכעס אנושי, המאופיין על ידי חוסר שליטה, הכעס המובע במוסיקה הינו בעל מבנה, מכוון, מבוצע ע"י מוסיקאים, ולפיכך – בשליטה. האזנה למוסיקה כועסת אינה זהה להרגשת כעס אמיתי, שהינה חוויה מערערת ומפחידה.

אך נראה שיונתן, ילנה וזוהר אכן חוו חוויה מערערת ומפחידה בעקבות ההאזנה למוסיקה, חוויה שתוצאותיה הרסניות. ה"מרחק הסימבולי", עליו דברו קופלנד ולהטונן (Lehtonen 2002), שאמור לשמור על המאזין ולדחוק חוויות טראומטיות ומשמעותיות – אינו קיים עבורם. המוסיקה כבר לא מתפקדת כתופעת מעבר המגנה על המאזין במצבי עצב, בדידות ורגשי אשמה, ובאותו זמן מעניקה לו כוחות התמודדות מול מצבים אלה (שם). המוסיקה, במקרים אלה, היא, עבור המאזין לה, הדבר עצמו – הטראומה, הפגיעה, הכאב, התהום, הכעס והמציאות. מה גורם למחיקת המרחק הסימבולי, להיווצרות הזהות המוחלטת עם המוסיקה ומסריה, ללא יכולת להתגונן בפני הצפת הרגשות וההתנהגות המזיקה?

התאורים של יונתן, ילנה וזוהר אינם ייחודיים או יוצאי דופן. שמעתי ממטופלים רבים על מקרים דומים, בהם מצאו עצמם חסרי אונים מול הכוח ההרסני של המוסיקה – בדרך כלל בתקופת השימוש – אך לא רק. ניתן אולי להסיק מכך שלעצם ההשפעה של הסמים על תיפקודים רגשיים, קוגניטיביים וגופניים – יש חלק ברגישות היתר למוסיקה.

בעקבות שיחה על נושא זה עם קבוצת מכורים בקהילה הטיפולית, קראתי להם את דבריו של קופלנד: "... יש משהו במוסיקה ששומר מרחק גם כשהיא אוספת אותנו אל חיקה. המוסיקה הינה בו-זמנית מחוץ לנו, לא נוכחת, ובמקביל – היא חלק פנימי של עצמנו. גם כשהיא מזעזעת אותנו באופן עמוק, היא תמיד תחת שליטתנו. היא מוליכה אותנו קדימה אך, מסיבה כלשהי, לעולם איננו מאבדים שליטה" (Copland 1952 in Lehtonen 2002). כולם הסכימו שקופלנד לא התכוון בדבריו למכורים...

ניזכר בדבריו של פכנר (Fachner 2006) שאמר שהסמים המעוררים מבטלים את המרחק שבין המציאות התחושתית לבין משמעויותיה הרגשיות עבור הפרט. יתכן שנוכל להבין זאת, בין השאר, כביטול אותו מרחק סימבולי. ולגבי הסמים ההזייתיים, מסביר פכנר (שם) שהם מציפים את המוח במידע תחושתי ומחלישים את תיפקודי המוח התחושתיים, על ידי יצירת אסוציאציות סותרות של המציאות התחושתית.

כאן מתעוררת שאלה: האם העדר ה"מרחק הסימבולי" נגרם על ידי השפעת הסמים על מערכות רגשיות, או אולי הוא תוצאה של מאפיינים רגשיים/אישיותיים שהיו עוד לפני השימוש בסם ואולי אף היו אחד הגורמים להתמכרות?

יש מקום להניח שהתשובה נמצאת בשילוב שני הגורמים. קאופמן (Kaufman 1994) טוען שחלק מהתופעות של הפרעות אישיות הנצפות בהתנהגותם של מכורים – הינם ראשוניים, ומקורם בשילוב פרה-דיספוזיציה עם פגיעות בהתפתחות המוקדמת, ואילו חלק אחר התפתחו באופן משני כתוצאה מהשימוש בסמים.

ואמנם, ניתן לחפש הסבר לתופעה של האזנה למוסיקה כואבת ומסוכנת, בתאוריות על בעלי הפרעת אישיות גבולית והקושי שלהם בסימבוליזציה. עם זאת, חשוב לציין שאינני עוסקת באבחון של המרואיינים ואין ביכולתי או בכוונתי לציין אם הם סובלים מהפרעת אישיות כלשהי.

היכולת להיעזר בסימבולים, וליצור "מרחק סימבולי" בעת האזנה למוסיקה, תלויה ביכולת היפרדות מהאובייקט, כדי שאפשר יהיה להסתכל עליו ממרחק ולתפוס אותו במודעות (Winnicot 1971 in Wright 1991). ואילו בדברי המרואיינים לעיל, ניתן לראות מצבים של חוסר הבחנה ושל בלבול גבולות בין אני ללא אני, בין המוסיקה לבין עצמם ובין המוסיקה לסמים.

כפי שראינו, בעלי הפרעת האישיות הגבולית ייסוגו להתנהגויות אובססיביות, קומפולסיביות או הרסניות לעצמם – במצבים של חרדה מציפה ובמצבי עקרות רגשית ותחושת ריקנות (Goldstein 1990). הפגיעה העצמית באה כדרך התמודדות, המבטיחה תחושת חיות (שם). אנשים אלה סובלים מחוסר יכולת לעורר בפנים ייצוג מנטלי חיובי של אובייקט מרגיע, מחזיק וקיים. אדלר (Adler 1985 in Goldstein 1990) טוען שתחושת בדידות גורמת להצפה רגשית שיכלה לגרור תגובות חרדה וזעם.

נחזור לדבריה של ילנה: "... השיר... נותן לך... מלא סיבות בשביל להתאבד... וכל השירים מאד מאד קשים, מאד כבדים... ממש גיהנום... זה לא היה יוצא לי מהאוזניים, המוסיקה הזאת... וכל החברים שלי הם גם, גם שומעים את זה, אני לא לבד. וגם כל הידיים שלהם חתוכות... ". ילנה מוצאת בטקסטים של השירים שיקוף לרגשותיה הקשים וצידוק למעשי הפגיעה העצמית. היא רואה את השירים כזרז או פתח להתנהגות ההרסנית, אך גם כאישור והצדקה להתנהגות זו.

ואילו זוהר מתייחס לעצם ההאזנה כמזוכיזם: "... לא מספיק המצב הנפשי שלך ואתה שומע את השיר הזה...כאילו אהבתי לסבול, כאילו זה, מזוכיסטי. לא יודע איך לקרוא לזה. להכאיב לעצמי בכוונה, להכות את עצמי כשאני מרגיש רע. אני צריך כאילו, איך שהוא לשחרר את מה שאני מרגיש אז אני הולך לשמוע מזרחית...".

האם אפשר לומר שבתנאים מסויימים, ההאזנה למוסיקה היא סוג של פגיעה עצמית? ברור שבמקרים אלה בהם אנו מדברים על האזנה מכוונת ולא מקרית, הרי שלסוגי המוסיקה המאד מסויימים ולטקסטים שלהם יש משמעות רבה. הסיפורים המובאים לעיל הם מתקופת חיים המאופיינת בהתנהגויות נוספות של פגיעה עצמית – שימוש כבד בסמים ובאלכוהול ופגיעות פיזיות עצמיות.

פגיעה עצמית אצל בעלי הפרעת אישיות גבולית באה בדרך כלל, באופן פראדוקסלי, במצבים של פחד עצום מכאב הנגרם על ידי גורם חיצוני - כניסיון לשלוט בטראומה המקורית (Appelbaum 1996). כשאדם פוגע בעצמו - הוא יודע מתי יבוא הכאב ויש לו יכולת לשלוט במה שקורה, בניגוד לסיטואציה הטראומטית המקורית. הפציעה הפיזית מאפשרת לו לבקש עזרה ולחפש ניחום וסימפטיה, כשהוא מרגיש שאינו זכאי להתייחסות מיטיבה כזו בתנאים אחרים.

ניזכר בדבריו של אדלר (Adler 1985) על כך שבמקרים רבים, אנשים אלו חווים את עצמם כאילו אין להם שום הגנה בפני פלישת הסביבה לתוכם, ממש כאילו אין להם עור, והגירויים החיצוניים מציפים אותם כשהם חווים חוויה בלתי נסבלת של השפלה וכישלון.

אותה תחושה של "חוסר עור" עשויה להתקשר לענייננו בשני אופנים:

1. חוסר הגבול הברור בין אני ולא אני, וחוסר המובחנות הקיים במצב ההתמכרות בכלל.
2. מצב ההצפה התחושתית הקיים בהשפעת הסמים ההזייתיים והמעוררים (Fachner 2006).

ההאזנה למוסיקה המכאיבה יכולה להיות אמצעי להזדהות ולביטוי רגשות. זוהר אמר שהוא צריך לשחרר את מה שהוא מרגיש ולכן הוא שומע "מזרחית" - שזו המוסיקה המכאיבה לו ביותר (הכוונה במקרה שלו, כזכור, לשירי זוהר ארגוב). לפי קרנברג (Kernberg 1984) אין לבעלי הפרעת האישיות הגבולית אמצעים אפקטיביים זמינים לוויסות האפקט, חוץ מהפגיעה העצמית. לפעמים התנהגות זו מאפשרת לעוסק בה להרגיש משהו, כאשר אינו מרגיש כלום.

ולענייננו – מכורים רבים מספרים שבתקופת השימוש הם היו כמו "חיים-מתים", ללא רגשות. ואילו בהאזינם למוסיקה הם מרגישים שהם חיים, שהם מקושרים לרפרטואר הרגשי-חווייתי שלהם מהעבר וההווה (Horesh 2006).

14. נוסטלגיה מול געגוע

בפתח מחקר זה התייחסתי ליכולת של המוסיקה "לקחת" את המאזין – למקום של פנטזיה, לזכרונות העבר ולחוויות מדומיינות או מציאותיות. בפרק זה נוכל לבחון, דרך הראיונות, את המוסיקה ככלי במסע לעבר, ולאופנים השונים שזה עשוי להתרחש – אם כנוסטלגיה ואם כגעגוע (מיטלפונקט ולם 1988).

נוסטלגיה הינה הסתכלות על האובייקט כמשהו מן העבר. הסתכלות זו מתאפשרת כשההווה מגובש וחיים אתו בשלום. זוהי חוויה, בה ברור שנשוא הנוסטלגיה שייך לעבר.

בוריס ויונתן מסוגלים, לאחר תקופת טיפול ושיקום, לעשות הפרדה בין ההווה שלהם לבין עברם, ולמקם סוגי מוסיקה מוסיימים בעברם. נראה שהם מתייחסים לעברם, המיוצג או מבוטא על ידי המוסיקה, בנוסטלגיה. יונתן: "אני שומע שירים ישנים שהייתי פעם מדמיין דברים מסויימים, ואני מרגיש את אותו הדבר אבל זה כבר רלוונטי לעבר. זה כבר שייך לעבר". בוריס: "... בשנסון יש גם מוסיקה שמח וזה מה שמזכיר את הילדות שלי, שבן אדם שר, כאילו משמחה כזאתי, איך הוא התחיל להיות בפשע, ולגנוב, ובחורות ומסיבות... אני יכול להגיד, אפילו על השיר הזה שסיפרתי "ז'יגאן לימון"[26], וממש זה מזכיר איך שאני גדלתי, כאילו, אני עכשיו מסתכל על הילדות שלי, איך אני גדלתי ועל המוסיקה, אני גדלתי בשירים של השנסון. עכשיו אני מסתכל על זה ככה... זה ממלא. אני גם לפעמים, למה אמרתי לך, כשאני נזכר את זה, זה מה שיש לי לזכור. ואני צוחק כשאני נזכר בזה... למשל שיר "ז'יגאן לימון" אני יכול לקחת אותו, שעכשיו במקום שאני נמצא, כאילו אני יכול לקחת אותו שהוא שר למשל על איזשהו בן אדם, שזה סתם פוזה, כן, וגם אני יכול לקחת את זה כפשוט רוצה לספר מה היה ואיך היה ובסוף מה, כאילו. אצל קרוג[27] יש לו כל הזמן, למשל דיסק, ז'יגאן לימון על הילדות, אחר כך יש לו , מוציא דיסק עוד אחד, יותר, אה, כמו חיים כן, מה קרה בחיים של בן אדם. כאילו אצלו ככה הוא הולך, עוד דיסק ועוד דיסק, שיר ועוד שיר, עוד שיר, אז, בסוף מגיע לאיזשהו מסר... ".

לגבי השיר "ז'יגאן למון", אמר בוריס שהוא לא נפרד מהשיר אלא ממקם אותו בעבר. הוא הופך את הריגוש מהשיר וממה שהוא מסמל - לנוסטלגיה; משנה את נקודת המבט, ואף נעזר בהומור ("זה העבר שלי, ואני צוחק עליו"). המיקום בשדה הזמן הוא חדש.

---

[26] ראה נספח מס. 1

[27] מיכאיל קרוג, זמר ויוצר אהוב ופופולרי של שירי שנסון רוסיים.

לעומת יונתן ובוריס, נראה שסשה עדיין נמצא בתהליך לקראת השגת שלב הנוסטלגיה ומדבר בגעגועים ובכאב על עברו: "... הנה אני לפעמים מסתכל , כמה שזה (היה) לא טוב. אבל אני תמיד רוצה לחזור לשם, אולי דרך השירים האלה אני בורח מזה שאני לא חוזר לשם, אולי אני מזדהה עם השיר... זה עכשיו אני שומע את השירים, ואני נזכר בדברים האלה וזה לא נותן לי לחזור לשם אולי. ככה יכול להיות אולי... הכל... זה כמו שאמרתי, המוסיקה מחברת אותי לשם, הרבה... זה חסר לי עכשיו, קשה לי להתנתק מהחיים שהיו לי... ומה זה, אני גדלתי בזה, עם כל האקשן הזה וכל החברה הזאת. וגם השירים האלה, כל הדברים האלה, לא רק על בית סוהר, גם על ה... על דברים שבחוץ, חברים, הימורים, כל מיני דברים...".

נראה שסשה דן בינו לבין עצמו במהות הקשר שלו עם שירי השנסון, שמסמלים עבורו את הקשר שלו לחיי הפשע, ההימורים והשימוש בסמים. הוא מעלה שתי השערות לגבי משמעות ההאזנה עבורו: אחת - שבעזרת השירים הוא בורח מרגשותיו ומהעובדה שהוא רחוק משטח המחיה הטבעי שלו, מהחברים והפשע. השניה, שעצם ההיזכרות בעבר דרך השירים, ובכל הקושי שהיה בו - שומרת עליו מלחזור לשם. כלומר, ניתן לחשוב שעבורו, יש להאזנה לשנסון תפקיד כלשהו בשמירה עליו מחזרה לשימוש. במשפט אחר, בדומה ליונתן ובוריס, הוא ממקם את השירים בעבר: "זה יהיה תמיד העבר שלי... זה מהעבר שלי.... זה יותר טוב להגיד שזה מה שנשאר לי משם".

הגעגוע, לעומת הנוסטלגיה, הוא כמו פצע פתוח - רצון לפגוש את האובייקט, לחזור אליו ולהחזיר אותו להווה. להחיות את מה שהיה, עם אידיאליזציה של העבר. זה מצב של חֶסר וכאב על האבדן. סשה, למשל, נע בין הגעגוע, הכאב והחסר ("אני תמיד רוצה לחזור לשם...חסר לי, קשה לי להתנתק...") לבין גיבוש יחס של נוסטלגיה ("זה לא נותן לי לחזור לשם...זה יהיה תמיד העבר שלי...").

ניתן לראות את התהליך של המעבר מהכאב והפחד ועד להשלמה עם העבר, דרך אירוע שקרה באחת מקבוצות הטיפול במוסיקה בקהילה הטיפולית. מטופל חדש, יוצא חבר העמים, השתתף בקבוצת השירה שמיועדת למטופלים חדשים. כשמצא בשירון שקיבל מילים של שירי שנסון, ביניהם השיר "ז'יגאן לימון", הגיב בתדהמה ובכעס (אותם היסווה בצחוק): "מה פתאום יש שירים כאלה כאן? אם נשיר אותם אני אמצא את עצמי מחוץ לגדר...". כלומר, אותם שירים שמאפשרים לבוריס וסשה, בסיום הטיפול שלהם, להסתכל אחורה על חייהם בפשע ולהתחבר לזכרונות ורגשות – מאיימים על המטופל החדש ומהווים, לתחושתו, מניע לבריחה מהטיפול וחזרה לשימוש. ואכן, כעבור מספר חודשים, הזדמן לאותו מטופל להשתתף כמטופל בוגר

בקבוצת השירה של המטופלים החדשים. הוא שמח לשיר את אותו השיר ממנו נרתע כל כך בתחילת הטיפול שלו. כמו בוריס וסשה, גם הוא הרגיש שהוא יכול להתייחס לשיר זה ולדומיו במבט מפוקח, ולשייך אותו לעברו, ממנו הוא נמצא בתהליכי פרידה.

תקופת השימוש הכבד בסמים יוצרת ניתוקים בנרטיב האישי של המכור בדומה למה שקורה במצבי טראומה מתמשכת. נוצר נתק ברצף החווייתי-רגשי. תחושת הרציפות הנרטיבית חשובה ליצירת זהות מגובשת. לכן, החיבור לעבר הכרחי להרגשת שלמות הזהות העצמית.

בוריס וסשה מספרים על האזנה לאותו סוג מוסיקה, החל מהילדות, דרך תקופת השימוש, ועד עצם היום הזה. גם אם אורח חייהם משתנה והם מוכרחים לנתק את עצמם מן העבריינות, המוסיקה יכולה לשמר את רציפות ושלמות הנרטיב על ידי הנוסטלגיה. האזנה זו אמנם משמרת את זהותם והזדהותם עם הקבוצה התרבותית/אתנית של עבריינים רוסיים (ראה פרק 15), אך גם מאפשרת רצף לאורך תקופות חייהם השונות.

יתכן שהקיפאון הרגשי שהסם יוצר והתלות המוחלטת בסם כאובייקט שאינה מאפשרת התפתחות רגשית וחברתית תקינה – גורמים בתקופת הגמילה והשיקום לתחושה, ששנות השימוש היו שנים "אבודות" בחייו של המכור. רבים מהם מספרים כיצד התחתנו ונולדו להם ילדים, נפטרו הורים או אחים – אך הם לא מרגישים שהיו נוכחים בארועים אלה; הם לא גידלו את ילדיהם ולא התאבלו על מתיהם. "בלוויה של אחי הייתי משומש, אפילו לא התקרבתי לקבר. הוא נרצח לפני עשר שנים ורק עכשיו, שאני נקי, אני קולט מה קרה..." (מטופל-מכור) וגם... "יש לי שלוש בנות, הגדולה כבר נשואה, הקטנה בצבא, ואני לא גידלתי אותם. הייתי שם אבל לא הייתי... הייתי עמוק בשימוש ואני לא זוכר כלום..." (מטופל-מכור).

חלק חשוב של הטיפול במכורים כולל את בחינת ה"חורים השחורים" שבנרטיב האישי, וניסיון ליצור רצף. כאן למוסיקה יש תפקיד חשוב. אם במהלך הטיפול, המהווה את תחילת החיים כמכור נקי, ייחשף המטופל למוסיקה מהתקופה של לפני השימוש, וגם למוסיקה שליוותה את השימוש – יוכל, דרך הזכרונות שהמוסיקה מעוררת, להתחבר רגשית לתקופות שונות בחייו ולהתחיל ליצור רצף בנרטיב האישי שלו, לקראת גיבוש זהותו. תהליך זה מקבל חשיבות נוספת כשמדובר במכורים שאינם ילידי הארץ, שזכרונות עברם קשורים למקומות ולאנשים מהם הם מנותקים כיום. המוסיקה לה האזינו שם ואז יכולה במידה מסויימת, להחיות זכרונות ולגשר על הנתק שנוצר לאחר עזיבתם את מחוזות ילדותם ונעוריהם.

במקביל לשימוש החיובי שיכול להיות בבחינת המוסיקה מתקופות החיים השונות, יש להיות עירניים לנטיה של חלק מהמכורים "להיתקע" בתקופת חיים מסויימת, כפי שיבוא לידי

ביטוי בהמשך האזנה כמעט אובססיבית למוסיקה המסמלת עבורם תקופה של שימוש בסמים, חיי עבריינות או דיכאון. כפי שראינו בפרק 10, המנגנון של האזנה כבריחה מהמציאות לעולמות של פנטזיה, כאב או החייאת העבר - יכול לשרת גם מצב של שקיעה בגעגועים לעבר, במקום ההתייחסות הנוסטלגית המאפשרת תנועה קדימה. בוריס וסשה נעזרים בשירי השנסון כמעט כתיעוד של עברם, בדומה לאלבום תמונות מהילדות. אך על ידי ההאזנה התכופה לשירים אלה, עלול להיווצר מצב בו העבר ממשיך לחיות בתוכם והם עלולים להתקשות לשחרר אותו ולאפשר כניסה לתכנים חדשים.

בדברי המרואיינים יכולנו להבחין, בצורה ברורה למדי, מתי היחס למוסיקה של העבר הוא חלק מתהליך בריא, הווה אומר – נוסטלגי, ומתי הוא מעיד על תקיעות בעבר וקושי להיפרד – געגוע. אך לעיתים הבדל זה לא יהיה ברור כל כך ואז חשוב, כחלק מהתהליך הטיפולי, להיעזר בצורת הסתכלות זו על מנת לאבחן את אופי הקשר עם המוסיקה. מתוך הדברים ניתן לטעון שההתייחסות הנוסטלגית למוסיקה מלמדת על תהליך בונה רציפות ואילו האזנה מתוך עמדה של רגשי געגוע - עלולה להוות מרכיב בתהליך התדרדרות חזרה לשימוש בסמים.

15. האזנה למוסיקה כמצב סיכון

כפי שראינו בפרקים הקודמים, רבים מהמרואיינים מסכימים ששיר או ז'אנר מוסיקאלי מסוימים עשויים לעורר זכרונות ורגשות שקשה להם להתמודד איתם. היתה התייחסות מרובה למצבים בהם מוסיקה עלולה להוות סכנה לניקיון. מצב זה עשוי להיות תחילתו של "כדור שלג" שילך ויצבור משקל ותנופה אם לא ייעצר בזמן. בפרק זה כינסתי את מצבי הקצה - המצבים הקיצוניים בהם המוסיקה מהווה מצב סיכון. במקרה שלנו מדובר בסוגי מוסיקה להם מאזין המכור כשהוא נקי מסמים. עם זאת, בחלק מהטקסטים להלן ישנה התייחסות גם לתקופות שימוש - ולקשרים המיוחדים שנוצרו בין הסמים והמוסיקה.

בבואינו לבחון האם מוסיקה עלולה להוות מצב סיכון לחזרה לשימוש בסמים, יש לבדוק מספר מדדים:

1. המוסיקה כהתנייה לשימוש
2. הזדהות עם טקסטים בעלי תכנים דכאוניים
3. המוסיקה כמגדירה זהות עבריינית
4. האזנה כפעולה של פגיעה עצמית – היעדר "מרחק סימבולי".

15.1 המוסיקה כהתנייה לשימוש

כל העדויות בפרק 12 מתארות מצבים של חוויה משולבת של סם עם מוסיקה. בשלבי השימוש הראשונים, החוויות הן לרוב חברתיות ומהוות זיכרון מהנה: "המוסיקה הזאת מזכירה לי את השנים היפות, מועדונים, בחורות... גיל 17, תקופת הגראס והשתיה. תקופה יפה..." (מטופל-מכור). כפי שקראנו בסקירת הספרות בפרק 3, נוצר קישור בין שתי החוויות. ניזכר בדבריהם של זוהר: "... זה ברור שכשאני שומע את המוסיקה הזאת אני מעדיף להיות משומש..." ונחום: "...הוא לימד אותי שכשמשתמשים... אז שומעים אום כולת'ום...". עם הזמן, בהמשך השימוש שלו, המצב התהפך: " ... כששומעים אום כולת'ום אז חייבים להשתמש, כי אז היינו פותחים את הנייר כסף, ומסדרים את ההרואין מה שצריך, את הפילטר ומעבירים מאחד לשני וצוללים ואום כולת'ום מתנגנת ברדיו ברקע". נחום מתאר כאן תהליך של בניית הקשר בין הסם והמוסיקה – בתחילתו, השימוש מלווה בהאזנה לאום כולת'ום. בהמשך, ההאזנה לאום כולת'ום "מחייבת" שימוש.

החוויה של האזנה לאותה מוסיקה ללא שימוש בסמים עשויה להיות קשה, כפי שמספרים יונתן: "לשבת ולשמוע אותה (היום) – פשוט עושה לי לא טוב" ונחום: "עד היום אני

יכול לשמוע למשל פינק פלויד... ובלי שאני ארצה זה פתאום לוקח אותי לאיזה... למחוזות כאלה של... תוהו ובוהו כזה, זה שימוש זה סמים זה... זה חשיש, זה אלכוהול...". נחום גם מדבר על תחושת חֶסר: "יש רגעים שגם היום שאני נקי, אני יושב ומקשיב למוסיקה, והתאורה, אז אני אומר, חסר עוד משהו, הגורם השלישי, זה הסמים. יש לפעמים רצון כן להשתמש, לראות איך זה המוסיקה שכל כך רציתי". הכמיהה לשימוש מתעוררת במקרים אלה, כשכל מרכיבי הסיטואציה המוכרת מהעבר קיימים – אותה מוסיקה, ובמקרה של נחום – אותה תאורה. רק הסמים אינם, והם חסרים.

המוסיקה המוכרת מתקופת השימוש מהווה exteroceptive cues (Jung 2001), "רמזים" מהסביבה הפיזית המקושרת לשימוש, בעלי אופי אינטר-פרסונאלי וסביבתי-חברתי. נחום ממשיך: "היום אני צריך לשמוע אותה מפוקס עם עצמי ואחראי לחיים שלי ונקי, נקי טוטאלי כמובן. זהו, ההשלכות של המוסיקה מהעבר על היום זה השלכות, לא יודע עם חמורות אבל זה השלכות, יש לזה תוצאות. אני לעולם לא אוכל להיות בן אדם שיקשיב למשהו וזה לא יעשה לו משהו".

בעדויות של זוהר וילנה מתווסף לגורם ההתנייה הגורם הרגשי; המוסיקה שהם מדברים עליה איננה רק משהו שמעורר זיכרון של שימוש, כפי שקראנו אצל יונתן ונחום; הם מספרים על משמעויות רחבות יותר. כאן נכנסים לפעולה הגורמים של הזדהות עם טקסטים, הזדהות חברתית ותרבותית, זיכרון של רגשות שליליים וקונפליקט. אלה הם ה"core psychological issues" (Gorsky 1990). אמנם, כמו אצל יונתן ונחום, המוסיקה מהווה סימן אזהרה בלבד; היא איננה מובילה ישירות לשימוש. אך אצל זוהר וילנה היא מעוררת כאב וחוסר תיפקוד. זוהר: "היו לי תקופות שלא השתמשתי ובכל זאת שמעתי מוסיקה (מזרחית). וזה כאילו, יותר קשה... הסם כאילו ממתן קצת את הרגשות שעולים דרך המוסיקה... (היום) אני לא צריך את השירים האלה. מה זה לא צריך, אני אוהב לשמוע אותם אבל זה לא טוב בשבילי... זה מזיק לי אם אני אשמע את זה במצב כזה, אני יכול ללכת להשתמש כאילו".

ילנה מספרת על מפגש עם מכור נקי, מטופל חדש במרכז גמילה בו עבדה, שניגן בגיטרה. היא שאלה אותו אם מכיר שירים של הלהקה האהובה עליה "גרז'דנסקיה אברונה"[28]: "... והוא התחיל לנגן, התחלנו לשיר ביחד, רק אני והוא, וזה היה קשה. פתאום שמעתי, פתאום עוד פעם שמעתי את המילים והבנתי אותם בצורה אחרת... ולא, לא רוצה. לא רוצה. לא, לא מתאים לי. אם אני אשים את זה (דיסק במערכת) אני לא אצליח לשמוע יותר משיר, ואם אני, כאילו את אומרת, מה יקרה, אני אשאיר את הדיסק, שינגן עד הסוף, זה יכול לקרות שאני אשמע אותו עוד

[28] להקת פאנק רוסית

הפעם, ואני עוד פעם אומרת, אתאהב בזה. אבל התגובה הראשונה שלי – מראש לא... וגם אם אני אשים את זה עכשיו, זה לא ישמע לי טוב. אבל אם אתעלה על עצמי, זה יכול... למשוך אותי... חופשי, יכולה להכנס לזה".

כאן ילנה מספרת על מצב בו היא משחקת עם הגבולות של עצמה. היא ביקשה מהבחור לנגן את השירים, שסביר להניח שידעה שעלולים לעורר אצלה רגשות שליליים. וזה מבלי להתייחס לאחריות שלה כלפיו, כמטופל חדש במרכז גמילה, בו עבדה. בדיעבד הבינה שעשתה טעות. יתכן שזה מסוג הטעויות שאדם חייב לעשות, כדי ללמוד מהניסיון של עצמו.

כפי שראינו בפרק 14, האזנה למוסיקה מהעבר יכולה לאפשר למכור הנקי ליצור רצף בנרטיב שלו, נרטיב שיש בו מעין חורים שחורים עקב הקפאת פעילות רגשית על ידי הסם וטראומות שעבר, עם ובלי סמים. אך בסיפורים לעיל ראינו שקיים סיכון שמוסיקה זו תעורר כמיהה לשימוש בסם, חרדה וכאב. לכן מכורים נקיים רבים מחליטים לא להאזין למוסיקה מהעבר שלהם. כפי שתיארה זאת ילנה: "כמעט מהעבר שלי אין לי כלום, לא נשאר לי כלום". להחלטה זו עלולות להיות השלכות על מצבו הנפשי של המכור; למעשה יש כאן ניסיון מודע למחוק חלקים מהעבר, להנציח את אותם חורים שחורים. המכור, בשנים הראשונות לנקיונו מסמים, אכן נמצא במילכוד – הוא חייב להפעיל מנגנונים נוקשים כדי להתמודד עם הכמיהה לסם. מנגנונים אלה מכתיבים לו להתרחק מכל מה שעשוי להזכיר לו את עברו, את הטראומות שעבר ואת תקופת השימוש בסמים. התנהגות זו נוגדת את הצורך הנפשי ליצור רצף בנרטיב האישי.

יונתן מוסיף עוד עדות ליכולת של המוסיקה להוות גירוי מותנה לשימוש: "אני שומע דברים היום, אני שומע את הדיסק הזה (ששמעתי בשימוש) היום וחבל על הזמן, אני לא מאמין, אני לא יודע מה זה עושה לי, זה כאילו נוגע בי במקומות שאפילו בעצמי לא ברור לי מה יש שמה בכלל... אז אני לא שומע את הדיסק הזה בכלל. ואם אני שומע אני לא מסוגל להתרכז... זה כאילו נוגע בי במין נקודות, לא בדיוק רגישות אבל מין... מוזרות כאלה. כאילו זה מזכיר לי בדיוק את הסיטואציה, בדיוק את התחושה, בדיוק את הקטע של האקסטה שמה, והבלבול וכל הבלגן הזה...". יונתן קיבל החלטה לא להאזין למוסיקה זו, אך אם במקרה ישמע אותה, הוא יודע שהיא תשתלט עליו מבלי שתיוותר לו יכולת להתערב בתחושות ובזכרונות שהיא מעלה.

15.2 היזדהות עם טקסטים בעלי תכנים דכאוניים

כפי שראינו בפרק 13, אפשר לראות במקרים מסויימים את ההאזנה המכוונת למוסיקה בעלת תכנים דכאוניים כפגיעה עצמית, על כל המשתמע מכך. האזנה למוסיקה זו בתקופה של ניקיון מסמים יכולה להיות אחד משרשרת הגורמים שיובילו מכור לחזור לשימוש.

קראנו בפרקים קודמים על אהבתו של זוהר לשירי זוהר ארגוב, ועל הבנתו שבמצבים מסויימים מוסיקה זו מסכנת אותו. כאן הוא מספר על הסיבות להזדהותו עם הטקסטים של השירים: "אז הייתי פשוט כאילו שומע את השירים האלה ומזדהה איתם. את זה הבנתי היום, כשהסבירו לי ובאמת בדקתי עם עצמי וראיתי שזה נכון... האהבה הגדולה (שלי) למוסיקה של זוהר ארגוב, באמת נראה לי מתוך קטע ש...שניסיתי להיות כמוהו. ניסיתי להיות... כאילו הייתי משתמש אבל רציתי להיות מפורסם, לא סתם אחד שזרוק ברחוב וכל היום מחפש את המנה... אוהב מזרחית בעיקר כאילו, מוסיקה עצובה, מוסיקה דכאונית. בעצם המוסיקה שיקפה את מה שאני מרגיש. את מה שעובר עלי... אני כאילו כשאני שומע מוסיקה אני חייב שזה יהיה מוסיקה שמדברת אלי, מוסיקה ש... שהטקסט בשיר הוא משהו שאני מזדהה אתו".

נחום מזדהה כמוהו עם שירים אלה, אך עצם ההזדהות מעוררת אצלו כעס והתנגדות: "דיסק של זוהר ארגוב למשל... פתאום עלה לי מין כעסים כאלה כאילו אמרתי... בסדר... הוא עשה מה שעשה, גם אני עשיתי את אותם דברים אבל כאילו, לא בא לי לשמוע כל הזמן אותו ואת כל ה... כל הטכס הזה סביבו שהוא המלך... סך הכל הוא היה משתמש בסמים וכאילו אני אומר מה יש... מה המוסיקה שלו נותנת לי, מה... מה המילים אומרות לי בכלל, כאילו, איפה, יש לי הזדהות שמה אבל אני לא רוצה להיות במקום הזה... הוא השתמש בסמים והוא לא יכול להעביר לי שום מסר...". זוהר (המרואיין) ראה בזוהר ארגוב כמעט מודל – אמנם מכור, אך גם זמר מפורסם. הוא שר על החיים של מכור וזוהר מוצא בטקסטים את עצמו וחייו. ואילו נחום (שמבוגר מזוהר המרואיין בכ-20 שנה) רואה תמונה מלאה ואולי בוגרת יותר – ארגוב אמנם מפורסם אבל הוא מכור; נחום מוצא בטקסטים סיפורים על חייו שלו אך דוחה את ההזדהות.

דבריה של רות מסכמים: "כשאת שומעת מזרחית (דכאונית) את לא יכולה לברוח, אני לא מאמינה שאפשר לברוח עם המוסיקה המזרחית כי זה מחבר אותך". החיבור הוא לעיתים קשה מנשוא, ומכורים רבים יחפשו דרך להקל על הכאב שלמעשה גרמו לעצמם - באמצעות פגיעה עצמית או שימוש בסמים.

15.3 המוסיקה כמגדירה זהות עבריינית

המוסיקה, לה אנו מאזינים מהווה אחת מהדרכים להגדרת העצמי והשיוך החברתי (Frith 1987, 1996). בפרק 14 קראנו על רגשות השייכות של סשה לחברה העבריינית, כפי שבאים לידי ביטוי ברגשותיו כלפי המוסיקה האהובה עליו. בשונה מיונתן ובוריס, שסיפרו על שיוך ברור של המוסיקה שלהם לעבר - נראה שסשה עסוק עדיין בבירור עצמי לגבי המקום בו נמצא על הרצף בין געגוע לנוסטלגיה. הוא מודע לסכנה שבהאזנה לשנסון: "שנסון זה דבר מסוכן בשבילי. זה מחזיר אותי לזכרונות, פעם אחת זה גם יכול לנהל אותי, אם אני כל הזמן שומע ככה, ועכשיו במצב שלי שאני לא משתמש, אני נקי, זה יכול גם לגרום לי לאיזה מצב, אני יכול לחזור לאותם חברים, לאותם דברים שהיה...". ברור לו שחזרה לחברים מהעבר תגרור אחריה עיסוק בפשע; משם הדרך חזרה לשימוש בסמים קצרה. הפרידה ממחוזות העבר קשה לו והוא אמביוולנטי לגבי המחיר שהוא משלם.

15.4 האזנה כפעולה של פגיעה עצמית

בפרק 13 קראנו על מצבים בתוך תקופות השימוש בסמים, בהם ההאזנה למוסיקה היוותה פעולה של פגיעה עצמית. כשמכור נמצא בתוך תקופת שימוש, הוא איננו מדבר על מצבי סיכון – כי הוא הרי כבר נמצא במקום הסכנה. טקסטים אלה נאספו מתוך הראיונות, שנעשו עם המכורים בתקופה של נקיון מסמים, שסיפרו בין היתר על ארועים מתקופת השימוש. יתכן שהסיפורים על חוויות קשות אלה, של קישור מוסיקה מסויימת עם מצבי שימוש ופגיעה עצמית קשים, נכרתים בזכרונם של המכורים, באופן כזה שהם מצטיירים כמצבי סיכון. ברור להם שמוסיקה שתזכיר להם תקופות קשות אלה – כמו הדוגמא של ילנה שחזרה לשיר, בניקיון, את שירי "גרז'דנסקיה אברונה" , המזוהים עם תקופות השימוש הקשות שלה - תיתפס כמצב סיכון, כמצב שיש להתרחק ממנו בכל מחיר.

15.5 התמודדות עם המוסיקה שמהווה מצב סיכון

זוהר מספר על שני מצבים בהם התמודד בהצלחה עם המשיכה להשתמש בסמים, בעקבות האזנה למוסיקה. המקרה הראשון מתייחס למוסיקת טראנס, שבאמצעות התנייה מעוררת זיכרון של שימוש ורצון להשתמש: "יש הרבה מצבים כאלה שאני יושב עם מכורים נקיים, אנשים שהיו משתמשים אתי והיום הם נקיים. אז אני שומע בעיקר טראנס, אני מדמיין

איך אני לוקח טריפ, והמוסיקה, אני נשאב אליה, ומה היה קורה לי פעם. זה מעלה לי מחשבות. אבל ישר אני אומר לזה שלידי: 'וואלה איך בא לי עכשיו לקחת משהו'. בקטע לא ש-'בוא נלך עכשיו לקחת (משהו)', (אלא) להוציא את זה ממני. לא להשאיר את זה בפנים ולתכננן ללכת להשתמש. זהו, זה יותר, זה ברור שכשאני שומע את המוסיקה הזאת אני מעדיף להיות משומש. בקטע של לשמוע אותה, אני שומע אותה יותר יפה, יותר מחודד, כאילו אני נכנס לתוכה". עצם האמירה - שהמוסיקה מעוררת רצון להשתמש – וההתחברות לזיכרון המשותף לכל המאזינים, מקלה ומשחררת אותו מהדפוס של דיאלוג פנימי ("ללכת להשתמש או לא?"), הסתרה והכחשה.

המקרה השני מתייחס לנטיה שלו להזדהות עם תכנים דכאוניים בשירים מזרחיים: "לא מזמן היתה תקופה שאני והחברה שלי לא היינו ביחד. חזרתי למוסיקה של פעם, זה משך אותי, חבל על הזמן, המילים: 'כמו כולם עזבת אותי', המילים האלה בדיוק מה שעובר עלי... ומה זה ראיתי שאני מתדרדר, שומע את זה ועצבות, וקם עצוב והולך לישון עצוב... היום אני יודע... כאילו עכשיו, זה מזיק לי אם אני אשמע את זה במצב כזה, אני יכול ללכת להשתמש כאילו... אז לקחתי את כל הדיסקים שלי, כל הדיסקים של המזרחית, הבאתי לאיזה מכור נקי, אמרתי זו, שמע, קח את זה, אל תחזיר עד שאתה רואה שאני חוזר להיות בן אדם... והוא אמר לי כל הכבוד, הוא ידע שבחיים לא נתתי את הדיסק של זוהר". במקרה זה זוהר היה עירני לתהליך ההיתדרדרות שנמצא בו, כשהבחירה שלו להאזין למוסיקה הדכאונית היוותה עבורו מעין תמרור אזהרה.

סיכום

ניעזר בדבריה של רות, שמתייחסת למימדים של התנייה והזדהות עם טקסטים דכאוניים: "...והיום אני יכולה להגיד שאני שומעת מוסיקה, אה... אז זה קשה לי, דברים שמזכירים לי שהייתי משתמשת איתם הרבה, הדבר הראשון זה התניות, זה ברור שהדבר הראשון במוח זה ישר מזכיר לי וישר עולות לי תמונות מהשימוש... יש עדיין דברים שכן, מכניסים אותי לייאוש טוטאלי, שאני יכולה נגיד, שירים במזרחית שאני יכולה כזה להתייאש ולרצות להשתמש..."

בהמשך היא מעלה את השאלה – האם המוסיקה יכולה להיות תחליף לסם בתקופת ניקיון? או שמא המוסיקה תעורר גירוי לחזור לשימוש? "... אני לא יודעת אם זה תחליף (לסם) או לפתוח פתח... שיגרה אותי עוד. לא יודעת... אני מאמינה שזה יכול להיות אחד מהגורמים בשורה של, בתהליך של הגעה... למעידה, מאמינה ששיר מסוים שמזכיר, כמו מקום מסוים שהיה, כמו איש מסוים שהיה, בהחלט שייך לאותו דבר, למצבי סיכון, המוסיקה היא מצב סיכון... בטח..."

והיא מעלה שאלה נוספת: האם ההאזנה למוסיקה ה"מסוכנת" היתה מכוונת או מקרית? האם המכור מתגרה בגבולות של עצמו? "השאלה כאילו מה אתה עושה בשביל להגיע לשם, במקרה שמעת או אתה בעצמך תעשה את זה...".

רוב המרואיינים מסכימים שבמצבים מסויימים, מוסיקה עשויה להיות מצב סיכון. הגורמים לכך מורכבים מהקישורים ההדוקים שבין סוגי מוסיקה מסויימים לסוגי סמים שונים; מהרגישות הסנסורית המיוחדת הנגרמת על ידי חלק מהסמים ומהפגיעות הרגשית והחיפוש של נחמה והזדהות בטקסטים של שירים.

16 האזנה למוסיקה בניקיון

בחלק מהפרקים הקודמים צוטטו חוויותיהם של המרואיינים מהאזנה למוסיקה בתקופות של ניקיון מסמים. כאן נתרכז במקום של המוסיקה בחייהם, כחלק מתהליך השינוי שהם עוברים בעקבות הטיפול. נפתח בקושי של חלק מהמרואיינים לשמוע מוסיקה שמזכירה להם את תקופת השימוש בסמים, עכשיו, כשהם נקיים מסמים. חלק מהקושי נובע מגורם ההתנייה – מוסיקה שנכחה בזמן השימוש בסמים מעוררת זיכרון רגשי-גופני של השפעות הסם. חלק אחר נובע מהחשש והרתיעה שלהם להיכנע לדפוס הרגשי, החשיבתי וההתנהגותי של שקיעה בדיכאון, בין השאר בעזרת המוסיקה הדכאונית.

במובנים מסויימים ניתן להמשיל את השינוי אותו עוברים המכורים במהלך הגמילה והשיקום, להגירה מארץ מולדת לארץ חדשה. קריאה בספרות העוסקת בהגירה מהיבט פסיכואנליטי מלמדת שניתן להבחין בשלושה שלבים כלליים בתהליך ההגירה, אותם אפשר, בשינויים קטנים אך מהותיים, לשאול לצרכים שלנו. שלושת השלבים הם:

1. כאב על מה שאבד או הושאר מאחור, פחד מהלא נודע, בדידות וחוסר אונים. ולענייננו – התאבלות על הסם והשפעותיו, על הקשר עם הסם, על צורת חיים שממנה המכור נפרד; פחד, חוסר אונים וחששות מפני הסיכוי לחיות ללא סמים.
2. לאחר זמן מה, הכאב על האבדן יהפוך לצער ונוסטלגיה, יכולת לסבול את הכאב ולהכיר בו. תתרחש הטמעה של מרכיבי התרבות החדשה ואינטגרציה בין העולם הפנימי לעולם החיצוני.
3. גילוי מחדש של רצונות ותכנון לקראת העתיד. העבר מקבל פרופורציות יותר מציאותיות (כבר לא "גן עדן אבוד"). העבר אינו מפריע לחיים בהווה. ניתן לומר שבשלב זה האבל על העבר עובד במידה רבה – אם כי יתכן שזהו תהליך שלעולם אינו נשלם. מתפתחת השלמה שמאפשרת אינטגרציה של תרבות המקור עם התרבות הקולטת, ללא צורך לוותר על אחת מהן (Grinberg & Grinberg 1984). משפט אחרון זה חייב לעבור שינוי כדי להתאים לתהליך הגמילה והשיקום – כי המכורים אכן נאלצים לוותר על תרבות ההתמכרות כדי לעבור לתרבות החדשה, הקולטת אותם עם הפיכתם למכורים נקיים.

כפי שראינו עד כה, המוסיקה לה האזינו המכורים בעברם, ובעיקר בתקופת השימוש, מהווה עבורם מטען תרבותי רב-משמעות. הסוגיה – אם לוותר על המוסיקה שמסמלת את תקופת השימוש או לא, כחלק מתהליך השיקום – הינה רבת משקל עבור חלק מהמכורים.

ששה מייצג עבורינו את ה"מהגר", תרתי משמע. עליו להתמודד, כמו כל חבריו המכורים הנמצאים בטיפול, עם המעבר בין תרבות ההתמכרות לתרבות ההחלמה (White 1996). וכמו חבריו המכורים עולי חבר העמים – עליו להתמודד עם ההגירה שלו מארץ מולדתו לישראל. הוא מספר על חייו בקהילה הטיפולית, לקראת סיום הטיפול שלו, כמצב מעבר; הוא מרגיש שאינו יודע איך להתנהג. הוא חש אי-נוחות רבה. ובנוסף, הוא מרגיש חצוי – הוא עדיין מאזין למוסיקה ששייכת לחייו הקודמים, חייו בפשע ובשימוש, כמובן ברוסית – אך כבר לא חי את החיים האלה. "... זה מה שאני (הייתי) כל החיים, אני רגיל לזה, זה קל לי, זה נוחות אני חושב ככה מצד אחד. אני יודע מה לעשות שמה. אני לא יודע מה לעשות פה (בקהילה הטיפולית), שמה אני יודע מה לעשות טוב מאד, שמה קל לי. לבוא ושמה תמיד יקבלו אותי, ומכירים אותי, ככה... היום אני חי חיים אחרים ואני שומע מוסיקה אחרת (כלומר – שומע מוסיקה עבריינית אך לא חי חיי פשע). אני עכשיו לא חי, אני לא בדפוסי עבר של אלימות וזה, אבל אני שומע מוסיקה הזאת (הבלטניה פסני). כאילו מפריד. בין החיים שלי היום לבין המוסיקה. כאילו בין החיים שהיו לי שאני מזדהה במוסיקה."

ראינו בפרק 14 ששה עדיין מתקשה להיפרד מעברו, מתקשה להשיל מעליו את סממני העבר ולהסתגל לדרישות של חייו החדשים. בארץ, כמו בכל ארץ הקולטת מהגרים, נוצרות תת-תרבויות של מהגרים, וודאי של המהגרים יוצאי חבר העמים. המכורים הנקיים יוצאי חבר העמים מוצאים עצמם לעיתים קרובות פוסעים בין שתי תרבויות: תרבות המכורים הנקיים הכללית, ותרבות המכורים הנקיים דוברי הרוסית. חלק מהאנשים איתם שוחחתי מציינים בגאווה שהם הולכים רק לפגישות של ה.N.A [29] בעברית "כי אנחנו ישראלים" וחלקם מרגישים נוח יותר בקבוצה הסגורה של דוברי רוסית, כמסגרת חברתית ומסגרת להחלמה.

16.1 פחד מהשינוי

" לא מכיר את עצמי בלי סמים ובלי המוסיקה הזאת" (מטופל-מכור).

כפי שראינו לעיל, השלב הראשון של הגירה כולל כאב על מה שאבד או הושאר מאחור, פחד מהלא נודע, בדידות וחוסר אונים. בוריס וילנה מדברים על הפחד מהשינוי שהם רואים שחל בהם, שינוי שגם נותן את אותותיו במוסיקה, לה הם מאזינים. בוריס: "בלי שהחלטתי, לאט לאט זה קרה לי. פוחד ש... פחות שומע את זה. אבל ככה אם אני חושב, לא מאמין שאהיה בלי. פעם ב-אני חייב לשמוע את זה. לפחות שיר שניים... חייב לשמוע". בוריס מדבר, כמובן, על שירי

28 .N.A – נרקומנים אנונימיים; קבוצות עזרה עצמית למכורים לסמים, הפועלות לפי שיטת "12 הצעדים".

הבלטניה האהובים עליו, שליוו את ילדותו והתבגרותו והיו קשורים קשר הדוק למשפחתו ועיר הולדתו. הוא שם לב שהוא מאזין לשירים פחות – לא כפעולה מכוונת – ופוחד שהוא עתיד לאבד חלק משמעותי מעברו וזהותו.

ילנה מספרת על המעבר מהאזנה למוסיקת רוק להאזנה והנאה ממוסיקת דיסקו, ועל רגשותיה במהלך שינוי זה: "בשירים האלה של הרוק התוכן מאד, אה, של משמעות החיים... ההבדל – שאני היום כמעט ולא שומעת את זה. כשהפסקתי לשמוע, האמת ש... נבהלתי... והאמת שפעם ראשונה שהרגשתי טוב, לא קיבלתי את זה. אני עם עצמי. כאילו לא מקובל עלי, לא מקובל המוסיקה הזאת (מוסיקת דיסקו), אפילו שמצאה חן בעיני. אבל מרוב שאני התרגלתי לרוע, אז לא קיבלתי את זה ועוד הפעם יצאתי... וכל פעם הייתי אומרת לאנשים – לא, מה פתאום, אני לא יוצאת למקומות כאלה (לדיסקוטק). מה לי ולזה. בואו נצא... לשמוע איזה להקת רוק, כן אני אלך. אבל מה אתם גוררים אותי לדיסקו... והולכת". גם אצל ילנה התהליך הדרגתי ולא מכוון. אצל שניהם ברור שהשינוי בהרגלי ההאזנה למוסיקה מסמל שינוי יותר כוללני שקרה במישורי חיים רבים, ושתוצאותיו לא צפויים ומפתיעים – ולכן, גם מפחידים.

16.2 האזנה בניקיון כחוויה חיובית

דימה מספר כיצד המוסיקה מלווה אותו ומשמשת אותו ככלי עזר בחייו ללא סמים: "לא יודע, אני נכנס יותר מדי לעצמי וזה גם קצת מפחיד אותי אבל... אני גם לא כל כך אוהב את זה... יש רגעים שאני כן נכנס לזה, לעצמי וזה, אבל גם... המוסיקה נותנת לי להתחבר יותר טוב. אה... כאילו בלי מוסיקה אני יכול להתחבר אבל אני כאילו בורח לכל מיני כיוונים, אני בורח דרך דברים אחרים. אז, כאילו, יותר קל לי עם מוסיקה, בלי מוסיקה קשה קצת... עם המוסיקה... יותר קל לי להיזכר בזה, כאילו אני מקבל את זה כיותר קל מאשר בשקט ולהיכנס למחשבות ולדיכאון וישר יש לי ים מחשבות ו... המוסיקה ממקדת אותי, אני לא אוהב כשהמחשבות שלי מבולגנות. ואני לא מתמקד במשהו אחד. והמוסיקה ממקדת אותי ב... באיזשהו מקרה מסוים או באיזושהי סיטואציה מסויימת או איזהשהו משהו מסוים והמוסיקה, יכול להיות באיזשהו מקום עוזרת לי לשמור על עצמי. ובאיזשהו מקום היא... גם שומרת עלי... אז בעצם הפכתי את המוסיקה, שליוותה אותי כל החיים, הפכתי אותה לכלי עזר כמו... בשביל להתמודד עם ה.... עם החיים בלי הסמים, לכלי עזר, לאמצעי... לשמור על עצמי". דימה משתמש במוסיקה, בתקופת הניקיון, למגוון צרכים רגשיים: למיקוד, להתמודדות, להתחברות עם עצמו, להתחברות לכאב. קראנו בסקירת

הספרות על היכולת של מוסיקה לחבר לרגשות ובו זמנית להגן על המאזין בפני הצפה מאותן רגשות, לעזור לשמור על מרחק מהרגש (Frith 1987) .

נחום מתאר כיצד הוא משתמש במוסיקה כדי ליצור אוירה מיוחדת בבית, ולהפיג בדידות ושקט, שנתפסים כחוויה מאיימת: "היום כמעט אין מצב שאני אשב שעתיים, שלוש, ארבע ואני אקשיב למוסיקה ... אין דבר כזה... נגיד יום שישי ככה... כל השבוע עובדים וזה, יום שישי יש מנוחה, אז אולי ככה בשעות הבוקר אם אני מבשל או אני עושה, מנקה את החדר שלי, עושה ספונג'ה, לא יודע מה, אז אני, זה כאילו, זה חוויה, למה, כי אני לא כל יום מדליק את הסטריאו, אז זה פתאום נהיה משהו כזה מיוחד... אז אני שם דיסק... לפעמים אני שם מוסיקה קלאסית, ו... כן .אולי אני לא יושב ומאזין אבל אני נמצא בבית והצלילים מלטפים כזה, הם נותנים ככה קצת אווירה של רקע. ולפעמים אני שומע מוסיקה בשביל, נמאס לי יותר מדי להיות... לשמוע את השקט. אז אני... אומר... לא צריך כל הזמן לחפור, להיות... בסדר, אז יש מצבים כאלה, לפעמים כן, המוסיקה היא... לא לברוח אבל לא להיות לבד... להקל קצת, כן. לתת עוד איזה... לא יודע... כאילו... שלא יהיה שקט, אני לא רוצה כל הזמן שיהיה שקט... השקט נותן לי להיכנס לתוך עצמי... לראות את כל הקומבינות שלי, את כל החארטות שלי, את כל הפריצות גבולות שלי...".

ראקר (Racker 1951 in Lehtonen 2002) אומר שהמוסיקה יכולה ליצור אשליה הנוגדת בדידות, במצבי שקט הנחווים כאיום. המוסיקה נתפסת כחוויה חברתית; גם אם אדם מאזין לבדו, נוצרת אשליה של קבוצה תומכת (Kohut & Levarie 1950).

16.3 כוחה של המוסיקה לעומת כוחם של הסמים

דימה מספר על התפקיד של המוסיקה כ"מרחיק רגש" זמני, בניגוד לסמים, שהדחיקו את כל הרגשות ללא הבחנה: "לקחתי סמים בשביל לברוח מהרגשות, בשביל לא להרגיש. אבל כשאני שומע שיר... אם אני רוצה לברוח... זה (מ)רגש מסוים. זה לא כל הרגשות. הסמים היו דוחקים לי את כל הרגשות, אז, זה רגש מסוים, אני שם את המוסיקה , אז אני מרחיק את הרגש המסוים. אני לא דוחק אותו בכלל, אני מרחיק אותו פשוט ל... לאיזה זמן עד שיהיה לי מקום והזדמנות לשתף ולהוציא את הרגש הזה. אז בינתיים אני מרחיק אותו בשביל שהוא לא יפריע לי לחיות. אם אני לא יודע להתמודד אתו בצורה אחרת אני שם מוסיקה ואני מרחיק אותו כאילו, כדי שאני אוכל לתפקד ולחיות כמו שצריך... שהוא לא יפריע לי כאילו, אני יכול הרבה פעמים לפעול מהרגש, אם אני כועס יכול לפעול מכעס, וכל מיני דברים כאלה. אז בשביל להיות נורמלי...". המוסיקה עבורו ממתנת רגשות קיצוניים, מרגיעה כעס ומאפשרת לקחת פסק זמן, להפריד בין הרגש לבין

ההתנהגות. הפעולה של המוסיקה ניתנת לשליטתו, והיא יכולה לעשות עבודה רגשית ממוקדת ונקודתית. הוא ממשיך: "...כאילו אני לא מכחיש שאני מכור למוסיקה ושאני צריך את המוסיקה אבל אני חושב שהסמים והמוסיקה זה שני דברים שונים בשבילי".

ילנה מספרת על ארוע בו היא ראתה במוסיקה מעין תחליף סם: "בקהילה (הטיפולית), המון המון זמן, לא היה לי דיסקמן, יותר מחצי שנה. ואז כל הלילה וכל היום הייתי שומעת עופר לוי של הבנות, ושרית חדד אני זוכרת, למדתי את כולם שם. ופשוט יום אחד אמרתי – למה שלא יהיה לי דיסקמן. אז שלחתי לאמא מכתב והיא שלחה לי. אז התחילו הצרות (צוחקת). הסם הגיע... את שאלת למה הייתי בורחת לחדר, לא מהקושי, ולא בדיוק לנוח. ממש לא. קטן עלי. ה... הייתי מרגישה כמו... כמו בן אדם בקריז, ויש בחדר משהו... ממש ככה. חוסר, כן, חוסר של משהו, וללכת לשמוע איזה שיר, לחזור כמו לא קרה כלום ויש לך עוד כח. כי, מכורה. גם עכשיו אני חושבת שאני מכורה למוסיקה, בצורה אחרת קצת.."

ילנה סיפרה שלא היו לה דיסקים משלה ולכן האזינה לדיסקים של חברותיה לחדר: "...שירים שאף פעם לא שמעתי אותם... שירים על אהבה, שירים... שמחים דווקא, כן, כאילו, אם אין חומר אז לוקחים כדורים...". היא מדברת על המוסיקה במונחים של סמים. המוסיקה האהובה עליה – הרוק הכבד - היא ההרואין, החומר. השירים של חברותיה לחדר – הם התחליף, ה"כדורים".

בפרידה מהסם – שמתפקד כאובייקט התקשרות עיקרי – המוסיקה עשויה להוות תופעת מעבר. ילנה מספרת על מצב בו המוסיקה – כל מוסיקה, לאו דווקא מוסיקה מוכרת או אהובה עליה – שימשה עבורה, לדבריה, תחליף סם. מדובר בחודשים הראשונים של טיפול הגמילה והשיקום, בהם המטופל נמצא בתחושת חסר וריקנות. זוהי תקופת מעבר – המטופל וויתר לא רק על הסמים אלא גם על צורת חיים וזהות אישית וחברתית. הוא עסוק בחיפוש דרכים להתמודד עם עצמו ועם הסביבה, עם הצפת רגשות וזכרונות טראומטיים, עם דרישות לתיפקוד והתארגנות. המוסיקה עבור ילנה באה למלא את החלל שהרגישה, סיפקה הכלה וריגוש ותיפקדה כמעבד ומסנן. היא איפשרה פסק זמן מדרישות הסביבה, זמן בו יכלה להיות לבד ולהיטען בכוחות. ילנה הסבירה את התהליך במונחים של התמכרות, אך ניתן בהחלט לראות את התנהגותה כהיאחזות בתופעת מעבר, המאפשר לה גשר בתקופת המעבר, בתהליך הפרידה מהסם.

בהמשך נעקוב אחר איכות הקשר שיצרה ילנה עם המוסיקה בחייה, ונוכל להעריך אם אכן מתקיים תהליך בריא של התפתחות תופעת מעבר, או החלפת התמכרות אחת – בשניה.

16.4 שינוי התייחסות למוסיקה בניקיון - פתיחות לסוגי מוסיקה חדשים

שישה מהמרואיינים מספרים על השינוי שחל בהעדפותיהם המוסיקאליות. יש כיוון כללי של חיפוש מוסיקה קלה יותר מבעבר, מוסיקה מז'אנרים חדשים שלא האזינו להם עד כה. אצל חלקם התהליך מכוון, פרי החלטה להאזין למוסיקה מסוגים אחרים, ואצל חלקם – חלק אורגני מהשינוי הכולל שהם עוברים.

בוריס מספר על השלמה עם המסר המועבר בשירי השנסון: "ככה, כאילו עכשיו בכמעט סוף הטיפול שלי בקהילה... כאילו אני הבנתי את ה... מה המסר שלהם, של כל הזמרים, כל השנסון... כאילו אני הבנתי אותו, כאילו סיימתי את הזהו, הבנתי, מודה להם, וזהו, עכשיו אני הולך. אולי בגלל, את יודעת, זה מה זה מעניין, אולי בגלל זה אני התחלתי פחות לשמוע את השנסון... אני חושב ככה, אם כבר התחלתי באמת פחות לשמוע, אני, יכול להיות שיש שם שינוי. יכול להיות, לא יודע. אבל ככה אם אני מבין את הדברים אני לא יודע אם אני אפרד בכלל. אני לא מאמין".

כאמור, בוריס פוחד מאבדן המוסיקה, המסמלת עבורו זהות ועבר. אך יחד עם הפחד ישנה הכרה בשינוי, כפי שזה בא לידי ביטוי בדפוסי ההאזנה שלו למוסיקה: "כבר רואה שיש איזה שינוי... אפילו הייתי קם בבוקר, כמו עכשיו אני קם, יכול להדליק פופ בשביל ש... איך אומרים, למלא את המצב רוח שלי... פעם בבית סוהר הייתי קם והייתי מדליק את השנסון והייתי שומע...".

המעבר של בוריס להאזנה למוסיקת פופ רוסית, וויתור על הבלעדיות של השנסון, דומה למעבר של ילנה משירי הרוק למוסיקת דיסקו. היא מספרת: "שהיום, אני יכולה לשמוע ואני שומעת ונהנית, ממוסיקה שלא יכולתי להקשיב לה בכלל בעבר. ממש שזה מוסיקה שמחה, שזה דיסקו. ו... הייתי מופתעת מעצמי אפילו ש... כי מה לי ולזבל הזה, סליחה על הביטוי... כי אני ממש חשבתי... ככה אם זה על אהבה... זה ממש לא היה נקלט לי אף פעם. היום כל הדיסקים שלי כמעט הם זה, באמת. זה ממש שינוי של עכשיו, של התקופה האחרונה, של השנה האחרונה... מוסיקה שמחה, שהיום זה דיסקו, מבחינתי, לא היה מדבר אלי בכלל, היה... היה מגעיל אותי אפילו. כאילו איך, זה אנשים טיפשים שומעים את זה, ממש טיפשים, זה ככה הייתי חושבת. איזה אהבה, איזה, התוכן של השירים שטותי...".

ילנה היום, נקיה מסמים ומדפוסים של פגיעה עצמית, מחפשת במוסיקה שמחה ופשטות, בניגוד לתכנים הכבדים והאפלים אותם העדיפה בעבר. היא ממשיכה: "היום לא, מה קרה, מספיק... המוסיקה הפסיקה לאיים עלי. כי החלפתי מבט לחיים, התחלתי לחייך, ויש הרבה בזכות

המוסיקה. איפשרתי לעצמי, נתתי לעצמי לנסות משהו אחר. לא צריך לחשוב על מה מדובר, לא צריך תמיד... ככה הראש שלנו... פשוט להנות... וכנראה שהסטיה כאילו היתה מאז שהתחלתי לצאת לדיסקוטק... מה, היום אני מסוגלת לחייך. אני חושבת שזה אומר... המון. כי אני... ממש לא הייתי מחייכת. ואם הייתי מחייכת זה היה יעני בכוח. ו... היום זה ממש שונה...". המעבר למוסיקה שמחה וקלילה, שהטקסטים שלה חסרי משמעות כביכול, מסמלת עבור ילנה שינוי מהותי בגישתה לחיים: "אני מרגישה שאני חיה". נראה שיחסה למוסיקה שהיא שומעת פחות טעון מבעבר.

יונתן מספר על בחירות שעושה ועל השינוי במקום שהמוסיקה תופסת בחיים שלו: "המוסיקה זה עכשיו... חלק ממש חשוב בחיים שלי אבל זה חלק אחר ממה שזה היה, זה שונה. במה זה שונה? בזה שאני היום יותר, אה... כותב (מוסיקה) ופחות שומע... מוסיקה יש לי בחיים, אני עושה, אני עושה מתי שצריך, מתי שלא – לא. מוסיקה לא חסרה לי, אני משחק משחקי מחשב, יש שמה מוסיקה. אני רואה סרט, יש שמה מוסיקה. היא נמצאת איפה שהיא צריכה להיות, ולא איפה שהיא לא צריכה להיות, אם אני רוצה אני עושה אותה...".

יונתן, שכל חייו האזין למוסיקה, התחיל לכתוב ולהלחין בעצמו. יש לו שליטה על מה שהוא יוצר: "אני דווקא הייתי רוצה... למצוא סגנונות חדשים של מוסיקה... מבינה... למצוא... עזבי שגם הסגנון שאני כותב הוא חדש, הוא שונה ממה שהייתי פעם... אני מרגיש עם זה יותר טוב. זה לא אותו ה'בחבש' האלקטרוני הלא ברור הזה. זה... אמרתי לך, זה מילים, זה שירים, זה דברים ברורים...".

שינוי נוסף עליו מדבר יונתן הוא הרצון ללמוד להכיר סגנון מוסיקה שעבורו זר וחדש: "אני רוצה ללכת ללמוד לרקוד סלסה... אף פעם לא רקדתי סלסה, אני לא כל כך אוהב סלסה...". כאן יונתן מדבר על המוסיקה כחלק ממכלול חברתי, שכולל סגנון ריקוד חדש. המעבר לריקודי סלסה מסמלת עבורו מעבר מהותי יותר, והתרחקות מהמכלול החברתי של המשתמשים בסמים: "... אני רוצה לקחת את כל הקטע של המוסיקה שהיה מין התבודדות... שאני רוצה לקחת את זה לכיוון יותר... אנושי. שקשור, כן, יותר במציאות... לרקוד עם מוסיקה, עם אנשים. מוסיקה אלקטרונית והריקודים האלקטרוניים, שזה הדבר היחיד שאני יודע לרקוד לו, זה כולם ביחד וכל אחד לבד. אני לא רוצה את החרא הזה יותר. כולם ביחד וכל אחד לבד זה כולם יושבים ביחד ומשתמשים. זה בדיוק ככה. זה נחמד וזה טוב וזה יפה, אני מקווה לקחת את כל הקטע לכוון קצת יותר של... אנשים". המוסיקה, עבור יונתן, מהווה מעין כרטיס כניסה לעולם חברתי יותר מציאותי, יותר אנושי.

גם זוהר נעזר בז'אנר מוסיקאלי חדש כדי להתרחק מהמוסיקה של העבר, וכדי להתקדם לעבר צורות בילוי חדשות. גם אצלו, כמו יונתן וילנה, המוסיקה החדשה מקושרת לריקודים: "פעם... הייתי ראש אטום חבל על הזמן. מזרחית מזרחית, דיכאון, בכי. אמרתי לחברה שלי... תלמדי אותי לרקוד מוסיקה שחורה... והיא מנסה ללמד אותי וצוחקים ביחד, כאילו ש, זה לא אני, לא מתחבר אלי. אבל לימדו אותי להשאיר ראש פתוח פה... בכל התחומים של החיים שלי, ומוסיקה זה אחד התחומים המרכזיים. ואמרתי, וואלה, בוא נשמע, זרום עם זה, אולי תאהב את זה. באמת היום יותר קל לי לשמוע את המוסיקה הזאת, אפילו יש לי דיסק אחד באוטו של מוסיקה שחורה שבחיים לא הייתי שומע, הייתי צוחק על אנשים ששומעים...". כמו אצל יונתן, ישנה כאן בחירה מודעת של משהו חדש ושונה, רחוק ככל האפשר ממה שהכיר בעבר.

וכמו יונתן, זוהר מחפש פן יצירתי במוסיקה: "(אני רוצה ללכת) לקורס די ג'יי... זה מה שמביא לי את הסיפוק היום. כאילו אמרו לי – תמצא תחביב חיובי. ישר קפץ לי לראש מוסיקה. משהו במוסיקה, אמרתי מה אני אוהב במוסיקה? אני אוהב טראנס, נכנסתי לזה כל כך עמוק שזה, בשבילי זה כבר לא מוסיקה שאם יש עכשיו סמים אז אני שומע אותה, אם זה מסיבה ואני לוקח משהו אז אני צריך טראנס. אני הייתי קם עם זה בבוקר והולך לשון עם זה, בבית, סחי[30] כאילו, לא מסטול לא כלום... ועכשיו כאילו, אני שומע את זה, אני נרגע מהמוסיקה, זה מוזר אבל אני מתעמק בצלילים, זה כאילו אני רואה את זה בתור אמנות...".

השינוי גם משפיע על יחסיו עם אביו: "... אבא שלי גם ראה את זה עד היום בתור - בום בום בום, כאב ראש. הכנסתי אותו פעם לחנות, אמרתי לו – שב, שמתי עליו את האוזניות. הבן אדם הזה ששמה, התחיל להראות לו מה הוא עושה... ופתאום הוא שומע, בשניה נהיה טראנס כזה מה זה יפה. הוא עושה לי – בוא'ינה, זה דבר, כאילו, בעקבות זה שהוא באמת עכשיו מבין אותי יותר טוב בקטע הזה, הוא גם כן עזר לי וכאילו נתן לי הלוואה קטנה כדי שאני אוכל להתחיל...".

זוהר מדבר על הריקנות שחש בתקופה זו של תחילת הניקיון מסמים, והחיפוש אחר משהו שימלא את החסר, שיספק ריגוש וסיפוק: "כי באמת יענו... יש לי ריקנות עכשיו שסיימתי טיפול, יש לי ריקנות, יש לי כאילו אני, צריך להיות מסופק ממשהו... זהו, זה מה שאני מתכוון לעשות... זהו, אני רואה גם בקטע של המוסיקה, את השינוי. לא רק בהתנהגות. גם במוסיקה, בדברים הקטנים שאנשים לא רואים, אני רואה את השנוי. איך הייתי פעם מתייחס לזה ואיך

[30] סחי – לא תחת השפעת סמים.

היום. זה הרבה, הרבה השתנה, אם הייתי רוצה ללמוד מוסיקה, איך הייתי מתייחס לזה פעם, איזה מוסיקה הייתי שומע פעם, איזה, נעול הייתי לגבי סוג אחד של מוסיקה..".

זוהר מדבר על יכולת הבחירה שרכש בטיפול, הוא כבר לא מונע באופן אוטומטי על ידי דחפים כבעבר: "... היום יש לי כאילו את היכולת בחירה, הכח לא לשמוע את זה, פעם זה לא היה שואל אותי, כבר הייתי, בן אדם, שלא משנה מה, מדליק את המערכת, אם זה שירים דיכאון ודברים כאלה. היום אני יודע כאילו עכשיו, זה מזיק לי אם אני אשמע את זה במצב כזה, אני יכול ללכת להשתמש כאילו".

גם זוהר רואה את השינוי במוסיקה כמסמל את השינוי המהותי שעבר: "... וכמו שהיום אני אומר לך שקשה לי לשמוע את המוסיקה שהייתי שומע, יש שינויים כאילו בחיים. זה לא קורה הרבה, אולי זה לא קורה לכולם, אני יודע שכאילו בגלל שעברתי מהפך לגמרי, אז השתנו גם דברים במוסיקה. אני היום לא רוצה לסבול, אני לא שומע מוסיקה כזאתי, לא רוצה להיכנס לדיכאון, זה מזכיר לי דברים, כל מיני דברים כאלה".

אמנם הוא מדבר על יכולת הבחירה אך עדיין יש נוקשות בבחירות שלו: "... אבל תשאלי אותי מה אני יותר אוהב, אני אגיד לך כאילו את המזרחי. אבל היום אני לא עושה מה שאני רוצה. מה שאני כאילו, הרצונות שלי, זה... יותר מה שאני צריך". הצווים של הטיפול, שאומרים לאדם כיצד עליו לנהל את חייו, מהדהדים בדבריו של זוהר. במוסיקה כמו בשאר מישורי החיים, הוא יעשה את מה שצריך לעשות.

רות מספרת על שינוי יחסה למוסיקה; היא פחות בררנית כיום ויכולה להנות מהאזנה אקראית למוסיקה, מבלי לבחור אותה: "מה שאני כאילו, הרצונות שלי, והיום כשאני שומעת מוסיקה... היום אני יכולה סתם להדליק משהו ברדיו ולהנות ממנו, כאילו אם זה משהו שאני אוהבת, כאילו נגיד שירים ישראלים שאני יכולה לאהוב, ופופ, לדוגמא, פופ שהיום כאילו, מדונה תמיד אהבתי... זהו, זה מאד השתנה, היום ממש המוסיקה בכלל לא, אני סתם שמה, משהו מהרדיו, סתם שמה דיסקים ו... כאילו אצלי פתוח תמיד הטלביזיה על MTV BASE אז כל דבר שיש שם אני שומעת... אני מסוגלת לבחור לפי המצב רוח שלי ומעֵבר לזה אני ממש לא אשקיע, זה תמיד ברקע...".

יחסה למוסיקה האלקטרונית שאהבה בתקופת השימוש – גם השתנה. היא כבר לא מזדהה עם הנוקשות, הרובוטיות: "אני לא נהנית ממוסיקה אלקטרונית... באותה צורה שהייתי נהנית. היום אני אוהבת מוסיקה ש... שהיא רגשית ונותנת, כאילו נותנת לי להיות במקום שאני יכולה להרגיש את עצמי או את הגוף שלי ולרקוד ולהזיז אותו וזה. פעם אהבתי מוסיקה שזה

ממש הכל קבוע וזה ומקצבים, והיום קשה לי להנות מזה. ממש, למרות שאני יכולה כן להבין מה מצאתי בזה, אבל... היום לא, לא בכלל לא, לא יכולה לרקוד למוסיקה כזו (אלקטרונית), לא יכולה לשמוע מוסיקה כזאת, מוסיקה שהיא אגרסיבית כאילו...".

כמו חבריה המרואיינים, גם היא מחפשת להנות מהמוסיקה והריקודים, ומחפשת חיבור קליל יותר, שגם יהיה בו מקום לביטוי הנשיות המתגלה לה בתקופה האחרונה: "יותר בא לי כזה דברים שמחים וכאלה, ודברים כייפים כאלה ו... היום אני יותר מחוברת לנשיות שלי. פעם לא יכולתי להזיז את האגן נגיד, לא יכולתי בכלל להתחבר, הייתי מאד קשוחה, כאילו קשוחה...".

החוויה שלה את עצמה השתנתה, היא מודעת לכך שכדי להנות מהמוסיקה היא צריכה להיות מרוכזת ובפוקוס עם עצמה: "... היום אני חייבת להיות בשיא הפוקוס בשביל להנות מהמוסיקה ממש, בשביל להיכנס למוסיקה בשביל להבין את המוסיקה, כשאני הולכת למסיבה... והיום אני נהנית מזה בצורה אחרת. בצורה ממש ממש אחרת... ואני הרבה יותר מרוכזת...".

בדרך כלל ההתעניינות במוסיקה, האינטנסיביות של העיסוק בה ומספר שעות ההאזנה - פוחתים כשאדם מתבגר, ועובר מגיל ההתבגרות לשנות ה-20 שלו. רות מספרת על תהליך דומה שקורה לה (בזמן הראיון היתה בת 27): "אני לא... אני לא יודעת אם זה (השינוי בהרגלי ההאזנה) קשור כל כך ל(הפסקת) השימוש כמו להתבגרות מסויימת. כשאת ילדה אז הכל נראה לך כזה... אז המוסיקה תופסת מקום יותר חשוב, הכל נראה נורא דרמטי ושרירותי... ולכל דבר יש חשיבות וכשאת מתבגרת אז טיפה יורד הקטע הזה, העוצמות של הדברים האלה. אז אני לא יודעת אם זה בגלל שהפסקתי להשתמש או כי טיפה התבגרתי כאילו... עכשיו זה יותר... גמיש... זהו. גמישות, אני הרבה יותר גמישה בנושא".

רות מדברת על גיבוש זהות עצמית, כחלק מתהליך ההתבגרות שלה: "היום פחות איכפת לי מי שומע מה. מצידי שהערס הכי גדול ישמע שיר שאני אוהבת. פעם לא הייתי מסוגלת. אם הייתי יודעת שזה מוסיקה שאנשים כאלה שומעים לא הייתי יכולה. לא היה לי זהות משלי. היום אני יודעת מי זאת רות בערך, מה ההעדפות שלה מה הזה, לא איכפת לי מה ההוא אומר ומה ההיא שומעת... מבינה, מוסיקה שמרגישה לי טוב, שעושה לי טוב, אני אשמע אותה... אני רואה את זה כחלק מהניקיון... כחלק מתהליך התבגרות, של מציאת זהות... ועכשיו כאילו פחות או יותר יש לי קיום של עצמי... עכשיו כבר לא כל כך איכפת לי מה אנשים אחרים שומעים או אוהבים. כל עוד הייתי בסמים, אז... לא ידעתי מי אני, מה אני... לא עצרתי לרגע לחשוב על הדברים האלה אף פעם...". נראה שתוך כדי הראיון הדברים מתבהרים לה. בתחילה דיברה על כך שהשינוי מקורו בהתבגרות. אך בהמשך היא מחברת בין ההתבגרות, הפסקת השימוש בסמים

וגיבוש זהות. כולם חלק מאותו התהליך, ואינם נפרדים. כיום, בגיל 27, עם סיום הטיפול בקהילה הטיפולית, היא יכולה להסתכל אחורה על חייה בתקופת השימוש, ולראות את עצמה, כיום, בוגרת ומגובשת יותר.

נחום מספר שהוא פתוח לצורת בילוי מוסיקאלי שלא היה חלק מחייו בעבר: "... אבל היום למשל לא הייתי מתנגד, לא הייתי מתבייש היום, גם בעזרת השם אולי אני אעשה את זה... כן, ללכת אולי, או לבד או עם איזה חבר או אולי עם איזו ידידה... כן, ללכת לקונצרט ו... כן... משהו כזה, מאד יפה, מאד נעים. זהו, זה עוד צד של המוסיקה...".

סיכום

בפרק זה התוועדנו למגוון חוויותיהם של המרואיינים מהאזנה למוסיקה ללא סמים ועל הקשר בין תהליך השינוי בחייהם לבין יחסם למוסיקה. החל מקושי כשהמוסיקה לה האזינו בשימוש מזכירה רגשית וגופנית את חוויית הסם; דרך תגובות של פחד ואי-אמון כשהם מבחינים בשינויים החלים בהרגלי ההאזנה שלהם – שינויים המעידים על המהפך שחל בחייהם. מתרחשת התעוררת, מודעת ולא מודעת, לתפקידים החדשים שהמוסיקה יכולה למלא, ליכולתה להוות מעין "תחליף סם" במקרים מסויימים, עבור אנשים מסויימים. הפעילות של האזנה למוסיקה מקבלת מקום חדש ואחר בחייהם, ומתחברת יותר לשמחה, קלילות ואקראיות מאשר לדיכאון, כעס או קנאות אובסיבית.

לאור העדויות נראה שכל המרואיינים משייכים את השינויים שחלו בהרגלי ההאזנה שלהם לניקיון מסמים, ולשינוי הרב-תחומי שחל בהם ובאורח חייהם. גם רות, שמסבירה תחילה את השינוי כחלק מתהליך התבגרותה, מקשרת בהמשך בין התבגרות, גיבוש זהות – והפסקת שימוש בסמים.

חלק ג: סיכום ומסקנות

17. דיון

לסיום, אחזור לנקודת ההתחלה. עד כה עסקתי בפירוק המכלול לגורמים, לעיתים קרובות פירוק מלאכותי אך נחוץ לצורך הניתוח וההבנה. כעת ברצוני לחזור לתמונת המציאות השלמה, יחד עם התובנות שעלו מהפירוק.

כל המרואיינים סיפרו על חוויות האזנה למוסיקה תחת השפעת חומרים שמשנים את הקליטה האודיטורית. הסם הגביר את ההנאה מהמוסיקה והמוסיקה – את ההנאה מהסם. ניזכר בדבריו של יונתן: "כל הסיטואציות שגרמו לי להרגיש נוח עם הסמים ... הכל היה תמיד קשור במוסיקה... כאילו המוסיקה בלתי נפרד מסמים...". הכוונה בדבריו אלה היא לסמים הזייתיים. נוצרת חוויה ייחודית, שהיא שונה מהאזנה למוסיקה ללא חומרים משני תודעה. ניתן להכליל ולומר שההשפעות הנוירולוגיות והביוכימיות של כל סוגי הסמים יוצרות תופעות ייחודיות, פגיעות נוירולוגיות זמניות או קבועות, ודפוסי התנהגות לטווח קצר וארוך, שאין דומה להן אצל אנשים שלא השתמשו בסמים. כל סם והשפעותיו המסויימות. כשהאזנה למוסיקה הינה חלק ממכלול החיים של המכור הפעיל, ברור שהיא תושפע ממכלול זה. היא מותירה את המאזין עם מאגר של זכרונות גופניים-רגשיים שאין דומה לו. וכפי שהסמים השונים גורמים להשפעות פיזיות ורגשיות שונות, כך גם, כפי שראינו, דפוסי ההאזנה למוסיקה יהיו שונים. הסיבות לכך אינן רק תרבותיות, או טעם אישי, אלא גם השפעת הסם המסויים על הקליטה האודיטורית ועל המצב הגופני והרגשי של המשתמש בו. יש מקום לבדוק כל קשר של מוסיקה עם סם – לגופו. כמו שאין להכליל ולדבר על "הסם" כתופעה כוללנית, אין גם לדבר על "המוסיקה" שמתלווה לסם.

ראינו כיצד הסם, שמתפקד בתחילה כתופעת מעבר מכילה, מרגיעה ונשלטת – הופך עם הזמן ועם המעבר מתלות להתמכרות - לאובייקט עצמו, ממנו קשה מאד להיפרד. זהו תהליך רגרסיבי, והפוך מהתהליך הטבעי של התפתחות שלב מעבר. נשווה זאת לפעוט שקשור למוצץ. עם הזמן, המוצץ מאבד מחשיבותו הראשונית והופך להיות חפץ לשימוש מזדמן ונשלט, בעיקר (אך לא רק) בעיתות מצוקה. במצב האופטימלי, תהליך הגמילה מהמוצץ יהיה מותאם לשלב ההתפתחותי של הפעוט, וייערך עם הכנה ותמיכה של ההורים, ועידוד מצידם להיפרד מהמוצץ כחלק מתהליך ההתבגרות. אז הפעוט יוכל להתארגן מבחינה רגשית ולקבל את הפרידה כאבדן שרווחים בצידו. כך הגמילה והפרידה מהסם וממכלול ההתנהגויות והקֶשרים החברתיים והתרבותיים הקשורים בו. האזנה למוסיקה שמסמלת עבור המכור את השימוש ואת תרבות השימוש והעבריינות – הינה אחת מהתנהגויות אלה. אחת המטרות הטיפוליות הינה להפוך את ה"שימוש" במוסיקה מפעילות ששולטת במכור – לפעילות הנשלטת על ידו.

הפרידה מהסם נחוויית באופן שונה ממכור למכור. חלקם מדווחים שלאחר שעברו את תסמונת הגמילה, הם אינם מרגישים בחסר הגופני בסם. הקושי העיקרי שלהם הוא ההתמודדות עם הרגשות והזכרונות שדוכאו על ידי הסם וכעת עולים ומציפים. אחרים טוענים שהם מתקשים למצוא איזון גופני ורגשי, מתקשים לישון או להירגע. הם מחפשים משהו שימלא את הפונקציות שהסם מילא, למשל - קפה וסיגריות, ספורט, עבודה נמרצת - או מוסיקה.

ברור שהמוסיקה בולטת מתוך רשימת "תחליפי סם" אלה בהיותה גירוי מורכב הנוגע בחלקים רבים בהוויתו של הצורך אותו. חוויית ההאזנה משפיעה על המאזין דרך מכלול של ערוצים. המוסיקה הינה גירוי אודיטורי בעל מימד אסתטי; יש לה השפעה פיזיולוגית – שיכולה להיות ממריצה או מרגיעה; היא יכולה לעורר זכרונות נעימים או לא נעימים; היא מאפשרת התחברות למרחבים שהינם מעבר למציאות - לדמיון או למימד רוחני; היא מקושרת להזדהות חברתית, תרבותית או אתנית. ברור, אם כן, שמכלול ההשפעות של המוסיקה הינו רחב לאין שעור, מעבר ל"תחליפי הסם" האחרים.

האם המוסיקה מחליפה את הסם בניקיון, ולו באופן חלקי? חלק מהמרואיינים התייחסו לשאלה זו. נראה שקל להם לומר: "מוסיקה זה כמו סם", אך כולם מסכימים שיכולתה של המוסיקה להשפיע על מצב הרוח חלשה מזה של הסם. נגיעתה ברגשות ובנפש שונה, פחות טוטאלית מהסם. השפעתה יותר עדינה, ובמקרים מסוימים יותר נשלטת, מזו של חומר כימי שמוחדר לגוף ומשפיע על מנגנונים ביוכימיים ונוירולוגים. נראה שעבור חלק מהמכורים, בתקופות ניקיון, המוסיקה מהווה אובייקט חלופי שניתן להיצמד אליו ולשאוב ממנו איכויות ריגשיות וגופניות: רגיעה, הסחה, מילוי ריקנות, ביטחון, עוררות ואפילו – משמעות לחיים. יחד עם זאת, מכורים רבים רואים את ההאזנה שלהם למוסיקה כ"התמכרות חילופית".

בהאזנה המשותפת למוסיקה בקבוצות הטיפוליות, אני מתרשמת מהאיכות המיוחדת של ההאזנה של חברי הקבוצה: היא לעיתים מאד מרוכזת ונראה שהם חווים חוויה טוטאלית. ההאזנה נתפסת כתהליך דו-כיווני; האנשים כמו נשאבים לתוך המוסיקה ובו בזמן מנסים לשאוב אותה לתוכם. זה נראה כאילו הם מנסים למצות עד תום את מה שהמוסיקה יכולה להעניק, כניסיון לסחוט ממנה את הכל, עד הטיפה האחרונה, כמו מציצה אחרונה וארוכה מסיגריה. זוהי חוויה גופנית ונפשית. נראה שיש לחלק מהמטופלים צורך עצום להטמיע משהו מבחוץ לתוך הגוף, לתוך הנפש; צורך שנובע מתחושת ריקנות. לגבי חלק מהמכורים, ניתן לומר שהיחסים שהם יוצרים עם המוסיקה שלהם הם בעלי מאפיינים התמכרותיים.

בסקירת הספרות ראינו כיצד האזנה למוסיקה יכולה להעניק חוויה של holding, חוויה חושית של משהו חיצוני שמכיל, ובו זמנית חודר פנימה. ניתן להבין את הרצון להאזין למוסיקה כגעגוע עמוק לשוב ולחוות את האובייקט הראשוני (Bolas 1987), כמשהו שיאזן, ירגיע וימלא. כאמור, המכורים מדברים לעיתים קרובות על תחושות של חוסר איזון, מעברים חדים בין ייאוש לאושר, בין דיכאון לעוררות יתר. אין מצב ביניים. השימוש במגוון סמים שונים איפשר השגת ריגוש ולחילופין תחושת איזון – בהתאם לסם שנלקח. התוצאה הסופית נמצאת בידיו של המשתמש – בעיקר בשנות השימוש הראשונות.

בשלבים השונים של הטיפול, המכורים נמצאים בתהליך של עיבוד הפרידה מהסם והתאבלות עליו. הם חווים חֶסר מאד גדול ומחפשים להיאחז במשהו. בהאזינם למוסיקה נראה שהם מנסים למלא את החסר.

תיאורית ה - self medication (Khantzian 1985) מסבירה שימוש ושימוש-יתר בסמים מסויימים (בעיקר הרואין וקוקאין) כניסיון לטיפול עצמי בכאב נפשי. הכאב יכול לנבוע מאירועים שמקורם חיצוני, כחסכים מוקדמים או טראומות, לעיתים בשילוב עם ליקויים נוירולוגיים מולדים כהפרעות קשב, ליקויי למידה או סף סנסורי נמוך או גבוה מעבר לנורמה. בחירת הסם המועדף על המכור איננה מקרית. הסם נבחר, בסופו של דבר, כתוצאה של אינטראקציה בין הפעולה הפרמוקולוגית שלו לבין רגשות הכאב – הפיזי והנפשי - אתן האדם מתמודד (שם). לעיתים נשמע מכור אומר שההרואין, לדוגמא, "התלבש עלי כמו כפפה", ועזר לו "להרגיש כמו בן אדם נורמלי". הוא ניסה סמים אחרים אך לא המשיך להשתמש בהם. ואילו מכורים אחרים ניסו הרואין פעם או פעמים ולא אהבו את השפעתו, ועברו לסמים אחרים.

המנגנון של התאמת הסם למצב רגשי או גופני קיים גם אצל אנשים המשתמשים במגוון סמים (polydrug users). קיים "משחק" מתמיד של שילוב סמים על מנת להשיג אֶפקטים מסויימים. נפוץ גם שימוש בסם אחד כדי לבטל או להקטין את השפעתו השלילית של סם אחר, או כדי להרגיע את תסמונת הגמילה.

יתכן שקיימת העברה של התנהגות זו, של חיפוש "משהו" מבחוץ שישפיע (רצוי מיידית) על המצב הנפשי ו/או הגופני – להתנהגויות הקשורות להאזנה למוסיקה, ולבחירת המוסיקה המתאימה למצב נתון. זה נראה על פניו הגיוני ופשוט – במישורים בהם יש לאדם שליטה, הוא יחפש סיטואציות שישפרו את הרגשתו, שיחזירו אותו לאיזון. האם החיפוש הוא אחר איזון וקירוב הקצוות או דווקא אחר הריגוש וההקצנה? ניתן לומר שאנשים רבים נעים בין הצורך

בריגוש לבין החיפוש אחר איזון. בפרקי המחקר הוצגו מקרים רבים, בהם אנשים בחרו להאזין למוסיקה מסויימת על מנת להשיג אֶפקט רגשי או גופני מסויים. בהעדר הסמים, ההתנהגות האופיינית למשתמשים בסמים מועתקת, כפי שראינו, ל"תחליפי סם" מגוונים. הייחוד של המוסיקה, כ"תחליף סם" הינו בגיוון הרב שקיים בסוגי מוסיקה שונים, המאפשר להתאים מוסיקה מסויימת לצרכים הגופניים והרגשיים בכל מצב נתון. האזנה למוסיקה, כטיפול עצמי, מחליף במידה מסויימת את השימוש בסמים למטרה זו.

עלתה גם בעבודה זו הכמיהה של חלק מהמרואיינים להאמין לכנות הזמר, והעדפתם למוסיקה "חיה" ולא אלקטרונית. מכמיהתם זו ניתן לגבש הבנה לגבי היכולת של המוסיקה לייצג קשר אנושי. דרך החיבור לזמר היוצר, דרך הטקסטים של השירים והרצון להאמין שהם נכתבו מתוך החוויה האישית של היוצר, ודרך חיפוש אחר מגע האנושי בכלי הנגינה – מתגלה הצורך של המאזין בכנות וקשר אנושי. בניגוד לכך, חלק מהמרואיינים דיברו על המוסיקה האלקטרונית כמועדפת עליהם בתקופת השימוש. הם תיארו אותה כמוסיקה המגינה מפני הצפת רגשות ומנתקת אדם מעצמו, מרגשותיו ומסביבתו. מכאן, בין השאר, ניתן להסיק שלמוסיקה ה"חיה" – ולא האלקטרונית - יכולת לחבר לאיכויות אנושיות, רגשיות וחיות. הכמיהה אחר חוויות אלה מתחברת לאופן ההאזנה שכמו שואבת פנימה את החוויה המוסיקאלית; למאזין המכור יש כמיהה לקשר אנושי חי ורגשי וניתן "לטעום" משהו מזה באמצעות המוסיקה. החיבור לחוויות אלה, דרך המוסיקה, מתאפשר מבלי שהמאזין יצטרך להתאמץ במישורים שיתכן והם קשים עבורו – יחסים בין אישיים, לקיחת יוזמה ואחריות לחיים וחיפוש אחר חוויות מעשירות. ההאזנה היא עשיה פסיבית מבחינה התנהגותית, אך אוגדת בחובה עבודה פנימית ורגשית משמעותית. מכאן שהאזנה למוסיקה עשויה להוות תחליף לא רק לסמים, אלה גם לחוויות אנושיות וחברתיות הכוללות אינטראקציה.

עלתה בעבודה חשיבות המשמעות החברתית והתרבותית, ביצירת מכלול הַקְשרים בין האזנה למוסיקה ושימוש בסמים. בהקשר זה ניתן להבחין בשתי קבוצות בקרב המרואיינים. קבוצה אחת כוללת את ילידי הארץ ואת אלה שהגיעו לארץ כילדים (עד גיל 10). הם תיארו את התפתחות הקשרים עם המוסיקה שלהם מתחילת גיל ההתבגרות, דרך שלבי השימוש בסמים ועד לתקופת הניקיון. בקשרים אלה ניכרות גמישות ודינמיות – שמלוות את תקופות החיים השונות. הקבוצה השניה כוללת את עולי חבר העמים שהחלו את השימוש בסמים בברית המועצות ועלו לארץ בסוף שנות העשרה שלהם כמכורים ועבריינים. ההעדפה המוסיקאלית שלהם עקבית ואיננה משתנה, החל מתקופת הילדות, ולמעשה – עד לראיון שנערך בסוף הטיפול, כשהם בשנות

העשרים לחייהם. האם הבדלים אלה בין שתי הקבוצות מעידים על אפיונים אישיותיים, תרבותיים או שילוב של שניהם? האם יש "טווח גיל קריטי" שבו מתאפשרת השתלבות של מהגרים לתרבות הקולטת, כפי שקרה לאלה שעלו לארץ בילדותם, אך מעבר לטווח זה נשמרת נאמנות לתרבות המקור? מה המשמעויות הפסיכולוגיות של התבגרות בתוך התרבות הישראלית, שפנֵיה לתרבות המערב, לעומת התרבות הרוסית-העבריינית, השמרנית יותר? מהן השפעות הגומלין בין המרכיבים האישיותיים-דינמיים לאלה התרבותיים-סביבתיים? שאלות משמעותיות אלה נשארו פתוחות.

ראיתי לא פעם שהאזנה לשירים מזרחיים "דכאוניים" מסויימים מעוררת אצל חלק מהמטופלים וגם אצל חלק מהמדריכים בקהילה הטיפולית (שהם מכורים הנקיים מזה מספר שנים) התנהגות כמו-אוטומטית, במסווה של הומור: חיקוי תנועתי מוגזם של חיתוך הזרוע. כמו לומר – זה שיר דיכאון, ובלשונם: "זה שיר שחותכים איתו ורידים". הוא עלול לגרום לרגשות כל כך עזים שהדרך הכמעט יחידה להתמודד איתם הוא על ידי גרימה עצמית של כאב, במטרה לשלוט בפגיעה. אותם מדריכים, מכורים הנקיים שנים רבות, אמנם התרחקו מבחינה רגשית והתנהגותית, מהצורך להכאיב לעצמם בצורה כזו, אך הם משמרים את הקודים החברתיים הקשורים לפגיעויות והתנהגויות אלו.

לעומת זאת, לא צפיתי בהתנהגות מקבילה בקרב מטופלים עולים מחבר העמים, אוהבי שירי השנסון, ולא שמעתי על מקרים של חיתוך ידיים או פגיעה עצמית אחרת בעקבות האזנה לשירים אלה. גם בהקשר זה מתעוררות שאלות הנוגעות להשפעת האינטראקציה של הסביבה והתרבות, עם מאפיינים אישיותיים, על ההתנהגות של המכורים.

מעניין לבחון את התנהגותם של מטופלים חדשים בקהילה הטיפולית, כשהם מגיעים בפעם הראשונה לקבוצת שירה. אוהבי השירים המזרחיים הדכאוניים מיד שואלים אם יש בשירון "שירי דיכאון", וחלקם מתאכזבים כשמתברר להם שאין מבחר גדול של שירים מסוג זה. לעומתם, מטופלים יוצאי חבר העמים האוהבים את שירי השנסון מופתעים לרוב לגלות שבשירון ברוסית נמצאים כמה שירים מז'אנר זה. חלקם נהנים מההזדמנות לשיר אותם, ואילו אחרים חשים מבוכה, בלבול והתעוררות של מאבק פנימי. הם נמשכים לשיר את השירים אך חוששים מהזכרונות ששירים אלה מעלים, מהעיסוק בתכנים העבריינים המבוטאים בשירים, ומהשיוך של שירים אלה לעברם העבריינִי. הנוקשות שהם מבטאים אופיינית לאנשים בתחילת דרכם הטיפולית. עם הזמן, אצל חלק מהמטופלים חל שינוי ביחסם לשירים אלה והם רוכשים גמישות המאפשרת להם לשנות את יחסם לשירים ולתרבות שההשירים מייצגים.

יתכן שההסתייגות והחשש של אוהבי השנסון הוא סימפטום של קבוצת מיעוט של מהגרים. בתרבות בה גדלו שירים אלה נחשבים לפופולרים בקרב קבוצות אוכלוסיה מגוונות. אך עם הגיעם לארץ הם חשים שתרבות זו אינה מקובלת על ידי הישראלים הוותיקים. בשלבי הקליטה לתוך ה"תרבות" המקומית של הקהילה הטיפולית, סביר להניח שמטופלים אלה נזהרים מהפגנת נאמנות רבה מדי לתרבות המקור שלהם. יתכן גם שמי מהם חושד שהצגת השירים בשירון מהווה פרובוקציה, ניסיון של הצוות לבחון את שרידי נאמנותם לעולם העבריני. לעומתם, ילידי הארץ, אוהבי שירי הדיכאון המזרחיים, מרגישים יותר ביטחון בהצהרתם על העדפתם לשירים אלה. הם נטועים בתוך התרבות הישראלית-מזרחית, ויודעים שתרבות זו מקובלת, ודאי בקרב המכורים יוצאי ארצות המזרח.

הגדרת סוגי מוסיקה מסויימים כמצב סיכון, הוא רק חלק אחד ממכלול המשמעויות שיש להאזנה למוסיקה בחיי מכורים לסמים. אך מכיוון שהעיסוק הטיפולי במצבי הסיכון – הכרתם ורכישת יכולת התמודדות מולם – הינו חלק משמעותי מהטיפול במכורים, כך גם ההתייחסות למוסיקה כמצב סיכון הינה בעלת חשיבות מירבית.

כאמור, תפיסת המוסיקה כמצב סיכון לוקחת בחשבון את סך הגורמים הפסיכודינמיים, החברתיים-תרבותיים והקוגניטיביים, שקושרים בין האזנה למוסיקה לצריכת סמים. המחקר הוסיף למכלול זה גם את ההבחנה בין התייחסות נוסטלגית אל העבר לעומת התייחסות שמונעת על ידי רגשות געגוע. ניתן להיעזר בהסתכלות זו על יחסו של מכור למוסיקה מעברו, כדי לאבחן היכן הוא נמצא ברצף שבין היתקעות בעבר לבין יכולת לשים את עברו מאחוריו ולהיפתח לקראת עתידו כמכור נקי.

העיסוק הטיפולי במוסיקה כמצב סיכון, ובחינת התופעה מכל היבטיה, מאפשרת למכור לפתח עירנות לסימני נסיגה, באם יחולו, בהתנהגותו כלפי המוסיקה שלו. כפי שראינו, חזרה למוסיקה של העבר שסומנה כמצב סיכון, יכולה לשמש מעין תמרור אזהרה שמעיד על התפתחות תהליך בעייתי.

במחקר הוצגו שלושה סוגי מוסיקה עיקריים. שניים מהם – טראנס ומוסיקה מזרחית דכאונית – מזוהים על יד הציבור הרחב בארץ עם מכורים ועם שימוש בסמים. הסוג השלישי – שנסון – מזוהה בקרב החברה דוברת רוסית (בארץ ובעולם) עם עבריינים, לאו דווקא עם מכורים. בחרתי להתמקד בתיאור סוגי מוסיקה אלה מכיוון שהם בלטו בנרטיבים מתוך כל סוגי המוסיקה שהוזכרו; היכרות עם מאפייניהם חשובה לצורך הבנת קטעי הנרטיבים שנותחו. יחד עם זאת, הוזכרו גם להקות ושירים מז'אנרים נוספים – הבי מטאל, רוק אלטרנטיבי, רוק נסיוני, רוק

פסיכדלי, פאנק רוסי, פופ רוסי, דיסקו, רוק ופופ ישראלי, מוסיקה שחורה ומוסיקה ערבית קלאסית. בקרב אוכלוסיית המטופלים המגיעים לקהילה הטיפולית מתגלה מגוון רחב של סוגי מוסיקה, ז'אנרים ולהקות, אותם המטופלים מכירים, האזינו להם בעבר ומאזינים להם בהווה. חלק מסוגי מוסיקה אלה מהווה עבור חלק מהמטופלים מצב סיכון; חלק מהסוגים מאפשר הסתכלות על העבר ובחינת זכרונות וחוויות אישיות.

ישנה סכנה ביצירת סטיגמות לגבי "מכורים" ו"המוסיקה שלהם". שמונת המרואיינים שהובאו במחקר זה אינם מייצגים את כלל המכורים. במחקר הנרטיבי אין יומרה להכליל לגבי כל האוכלוסיה ממנה מגיעים מרואיינים. הסכנה של יצירת הסטיגמות קיימת לגבי סוגי המוסיקה להם מאזינים המכורים, אך גם לגבי תחומי חיים אחרים.

ראייה סטיגמטית לגבי כל אוכלוסיה גורמת להיווצרות דעות קדומות, ליצירת הכללות לגבי קבוצות של בני אדם ולעיתים אף מעוררת פחדים המובילים לדחיית אנשים אלה לשולי החברה. בעיית ההתמכרות לסמים היא אכן קשה, כואבת ומפחידה – ברמה האישית וברמה החברתית.

18. תרומות ומגבלות המחקר והמלצות להמשך מחקר

18.1 תרומות המחקר

תרומה תיאורטית - הגישה האינטרדיסציפלנרית

מחקר זה, מעצם טבעו, הינו אינטרדיסציפלינרי ועוסק בשילוב ייחודי של שני תחומי ידע עיקריים: טיפול במוסיקה ותחום הטיפול בהתמכרויות. מדובר בגישה תיאורטית חדשה שטרם יושמה בעבודת שדה.

<u>טיפול במוסיקה</u>, לכשעצמו, הינו מקצוע אינטרדיסציפלינרי, שמשלב מספר תחומי ידע תיאורטיים ומעשיים: תיאוריה וידע מעשי של מוסיקה; פסיכולוגיה ותיאוריות טיפוליות; קשרי הגומלין שבין מוסיקה לפסיכולוגיה, לימודי תרבות ורפואה.

<u>תחום הטיפול בהתמכרויות</u> אף הוא מורכב, כשל מורכבות מחלת ההתמכרות עצמה. לצורך הבנת התחום וחקירתו, יש להכיר תיאוריות על התמכרות שעוסקות בגורמים התפתחותיים, חינוכיים, קרימינולוגיים, פסיכו-סוציאלים, רפואיים ורוחניים.

במפגש בין התחומים, קיים מרחב של עשייה טיפולית והבנה תיאורטית. בנקודת החיבור המיוחד בין מוסיקה לשימוש בסמים נפתח שדה מחקר ולימוד נוסף – חקר השפעת הסמים השונים על הקליטה האודיטורית; אתנומוסיקולוגיה וחקר מוסיקה פופולרית; סוציולוגיה של המוסיקה ולימודי תרבות.

שילוב ייחודי זה של תחומי ידע ומחקר מאפשר ראיה רחבה והבנה מורכבת של נושא מחקר זה.

תרומות יישומיות

<u>הכרת הנושא על ידי מטפלים במכורים</u>

מחקר זה עשוי לתרום לאנשי הטיפול (עובדים סוציאלים, קרימינולוגים, פסיכולוגים ואנשי שרות מבחן) בתחום המכורים, ביצירת תמונה שלמה ומורכבת יותר של מטופליהם. המחקר מאפשר היכרות מסויימת עם החוויה הכולית של השימוש, עם תת-התרבויות מהן צמחו חלק מהמכורים, ועם היבטים פסיכודינמיים של שימוש, פגיעה עצמית והחלק שמוסיקה ממלאה בהם. תפיסת המוסיקה כמצב סיכון פותחת מבט על התחום של מצבי סיכון נוספים.

כאמור, קיים קונסנסוס במקומות טיפול אשפוזיים רבים (אשפוזיות וקהילות טיפוליות) שז'אנרים מסויימים של מוסיקה מהווים מצבי סיכון עבור חלק מהמכורים, והם אסורים להאזנה בתקופת הטיפול. לעומתם, ישנן מסגרות טיפול בהם השפעת המוסיקה על המטופלים אינה

נלקחת בחשבון כגורם מערכתי בתהליך הטיפול. אלה וגם אלה מוותרים, ביודעין או שלא ביודעין, על הזדמנות לעבודה טיפולית חשובה על משמעות המוסיקה עבור המטופלים.

מחקר זה מאיר כיווני חשיבה נוספים עבור אנשי טיפול על ידי ראיית תחום ההאזנה למוסיקה במקומות הטיפול כנושא בעל ערך שיש להשקיע בו חשיבה טיפולית.

<u>שילוב טיפול במוסיקה במסגרות טיפול במכורים</u>

מחקר זה הראה שלדפוסי ההאזנה למוסיקה השפעה חשובה על חיי המכורים, ושקבוצות ההאזנה למוסיקה הן חלק משמעותי של הטיפול בהם. קבוצה טיפולית כזאת מאפשרת למטופלים להרחיב את הבנתם לגבי המשמעויות ההרסניות והמיטיבות שיש למוסיקה בחייהם. לפיכך, יש מקום ליישם את תחום הטיפול במוסיקה במקומות טיפול למכורים, כדי לאפשר למטופלים התייחסות מעמיקה לנושא חשוב זה בחייהם.

<u>הכרת הנושא ע"י מטפלים במוסיקה</u>

חלק מהנושאים שהועלו במחקר זה אינם ייחודיים למכורים. היכרות עימם יכולה לתרום למטפלים במוסיקה העובדים עם אוכלוסיות שונות. בקרב מטופלים מתבגרים בסיכון, עולים מתבגרים ומבוגרים שנקלעו למשבר הגירה, חולים פסיכיאטרים ובעלי הפרעות אישיות קשות – ישנם רבים שעבורם האזנה למוסיקה הינה פעילות פנאי משמעותית. הכרת הרגלי ההאזנה של המטופלים והבנת הדינמיקה שלהם יתרמו לצרכי אבחון, הבנה של המורכבות הנפשית והחברתית של המטופל והעמקת הקשר הטיפולי.

18.2 מגבלות המחקר

<u>ראיון אחד עם כל מרואיין</u>

במחקר זה נקבע ראיון אחד בלבד עם כל מרואיין. על אף שביקשתי מראש מהמרואיינים להקצות לפחות כשעתיים למפגש, עם שניים מהמרואיינים זה לא התאפשר. הראיונות איתם נקטעו לאחר כשעה אחת, בשל אילוצי זמן שלהם, כך שלא ניתנה אפשרות לזרימה נינוחה ולהעמקה בנושאים שעלו. רק עם מרואיין אחד נערך ראיון שני ואכן, זה איפשר העלאת עושר של פרטים והֶקשרים שלא הושגו בראיון אחד.

תוך כדי הקריאה החוזרת של החומר המשוקלט, ובשלבי הניתוח הראשונים, התבררו החסרונות של עריכת ראיון אחד, מכיוון שהיה בידי טקסט אחד בלבד מכל מרואיין ללא אפשרות לקבלת מידע נוסף. התגלו כמה סתירות פנימיות בחלק מהראיונות. בשלבים של בניית הקטגוריות והשוואה בין נושאים דומים אצל מרואיינים שונים, התעוררו שאלות שלא יכולתי

לקבל עליהן מענה. עם זאת, לגבי סתירות שעלו בטקסט בנוגע לאופני שימוש בחומרים מסויימים והשפעתם על האזנה למוסיקה, יכולתי לברר מידע ממקורות חיצוניים ולהעלות השערות שיסבירו את הסתירות.

הראיונות נערכו ללא האזנה למוסיקה

המרואיינים סיפרו על חוויותיהם ביחסם למוסיקה בתקופות חיים שונות. בזמן הראיון לא האזנו ביחד למוסיקה עליה הם סיפרו. לעומת זאת, בקבוצות טיפול במוסיקה בקהילה הטיפולית, אנו אכן מאזינים למוסיקה המייצגת עבור המטופלים תקופות בחייהם ומצבים רגשיים שונים. לעיתים נוצרת אווירה המאפשרת האזנה ממוקדת וכניסה לתוך חוויה עמוקה, ובעקבותיה – שיחה משמעותית על החוויה העכשווית. נוצרת גם אפשרות להשוות את חוויית ההאזנה בהווה לזיכרון של חוויית ההאזנה לאותה מוסיקה בעבר, כולל תקופות שימוש בסמים.

בשיחה על חוויית ההאזנה, כפי שנערכה בראיונות, נוצר מצב בו המרואיין משחזר חוויות עבר ובאופן טבעי מנפה, ביודעין או שלא ביודעין, חלק מהחוויה. לא ניתנה לו אפשרות לדווח, בזמן אמת, על מכלול רגשותיו בעקבות ההאזנה, כפי שקורה בקבוצות הטיפולית, שאז מדווח המטופל מתוך החוויה.

קיים קושי להכליל מהמחקר לגבי אוכלוסיית המכורים

במחקר זה, כמקובל במחקרים נרטיביים, רואיין מספר מצומצם של מכורים, שלכולם נתונים אישיים דומים: התמכרות לסמים קשים וטיפול בקהילה טיפולית. עובדה זו מצמצמת את אפשרויות ההכללה.

חסרה בדיקה ממוקדת של האזנה בשימוש מול האזנה בניקיון

מחקר זה הוא נרטיבי ובו אספתי מידע ברמת הסיפור. ניתחתי את התופעות כפי שבאו לידי ביטוי בנרטיבים. מחקר מסוג זה מטבעו אינו בודק באופן יותר ממוקד, דרך שאלות מוכנות מראש שאלות כגון: מהן הפונקציות של המוסיקה בזמן השימוש מול הפונקציות בניקיון? מהן הרגשות שמתלוות להאזנה בשני המצבים?

כמו כן, אין כאן תמיד הבחנה ברורה בין סוגי הסמים השונים והשפעתם על חוויית ההאזנה למוסיקה.

18.3 המלצות למחקר נוסף

מחקר שדה

יש מקום לערוך מחקר שדה אנתרופולוגי עם תצפית משתתפת על קבוצות מכורים שונות. הכוונה לתצפיות בסיטואציות בהן יש שילוב של שימוש בסמים והאזנה למוסיקה: במועדונים, מסיבות טראנס, מסיבות או מפגשים ביתיים; פגישות וראיונות עם מכורים פעילים (המשתמשים בסמים) בבתי סוהר, בבתיהם או במקומות נוספים בהם משתמשים בסמים – ומאזינים למוסיקה.

דיווח בזמן אמת על חוויית ההאזנה

שיחזור חוויות עבר קיים, מטבע הדברים, בכל מחקר נרטיבי. בניגוד למחקרים אחרים העוסקים בסיפורי חיים או בחוויות טראומתיות מהעבר, במחקר העוסק בחוויית ההאזנה למוסיקה, ישנה אפשרות להחיות את החוויה בזמן הראיון עצמו על ידי האזנה למוסיקה המדוברת כחלק מובנה בתוך הראיון.

ניתן לערוך ראיונות שישלבו האזנה לקטעי מוסיקה לבחירת המרואיין, על מנת לאפשר שיחה מתוך החוויה, בזמן אמת. ברור שזה יחייב יותר מראיון אחד. מעמד החוקרת בסיטואציה מעין זו בהכרח ינוע בין זו של מראיינת לזו של מטפלת, ותידרש מודעות ותשומת לב מיוחדות מצידה למעברים אלה.

השוואה לאוכלוסיות מאזינים אחרות

להשלמת הידע בנושא מחקר זה מן הראוי לערוך גם מחקר כמותי, עם מדגם נחקרים גדול, מקרי ומייצג ממקומות טיפול שונים במכורים, ועם קבוצת ביקורת מקרב אוכלוסיה שאינה מכורה. מחקר כזה יכול להוסיף ידע על מידת השפעת הרגלי ההאזנה על כלל המכורים המטופלים, וכן על השפעת השימוש בסמים על הרגלי ההאזנה למוסיקה.

ההשוואה עם קבוצת הביקורת צריכה להיעשות עם אנשים שהם מאותן קבוצות אוכלוסיה של המרואיינים המכורים - מבחינת גיל, מגדר, מוצא אתני, רמת השכלה ותעסוקה, שאינם מכורים. אז ניתן יהיה לבחון האם האישיות ההתמכרותית וההתנסויות רבות השנים של האזנה למוסיקה תחת השפעת סמים – אכן יוצרות תופעה ייחודית.

עם זאת, בעריכת מחקר כמותי מעין זה מתעוררות שאלות לגבי בחירת האוכלוסיה לקבוצת הביקורת. היכן נעביר את הגבול לגבי שימוש חברתי או מזדמן באלכוהול או בקנביס? מה לגבי אנשים בעלי דפוסי התמכרות שבאים לידי ביטוי בתחומים אחרים (הפרעות אכילה, אינטרנט, קניות) איתם הם מתמודדים למרות שהם מקיימים מערכת חיים "נורמטיבית" כביכול?

עם זאת, מחקר כמותי עשוי לתרום להבנה כללית יותר את התופעה הנחקרת.

19. סכום

מחקר זה נולד מתוך העבודה שלי כמטפלת במוסיקה במוסדות טיפול ושיקום למכורים. בשנות עבודתי הראשונות, נושא ההאזנה למוסיקה כלל לא עלה בפגישות עם המכורים. לאחר שהנושא הוכנס לקבוצות הטיפוליות, נגררתי, יחד עם המטופלים, למערבולות של הצפה רגשית, בלבול וספקות. הרגשתי שאני לא מכירה מספיק את סוגי המוסיקה והתרבויות שמהן צמחו המטופלים ולא מבינה את הדינמיקה הרגשית שמתחוללת בנפשם, בכל מה שקשור ליחסיהם עם המוסיקה שלהם. מחקר זה בא, בין השאר, לענות על שאלות אלו.

פעם שאל אותי מטופל, באחת מפגישות ההאזנה: "מה שאת עושה איתנו – זה שיטת טיפול? את עושה עלינו ניסוי? זה באמת עוזר?". שמעתי את החרדה שלו מחשיפת רגשותיו לגבי המוסיקה שלו; שמעתי את החשש שמא אני – והקבוצה – לא נוכל להכיל את מה שהמוסיקה תעורר אצלו; אולי גם את הספק האם זה באמת יעזור לו, ואם לא - בשביל מה לעבור את מסכת הכאב והזכרונות שהמוסיקה מעוררת?

בתקופה הראשונה בה התחלנו להאזין למוסיקה בקבוצות – זה אכן היה מעין ניסוי. ראיתי בזה תהליך של למידה משותפת, שלי ושל המטופלים. לא היה ברור לי לאן תוביל ההאזנה המשותפת והשיחות שהתעוררו בעקבותיה, אך הרגשתי שהיא חשובה ושיש להתמיד בה.

שאיפתי היתה ללמוד מהמטופלים על המוסיקה שלהם ועל ההקשרים החוץ מוסיקאליים שלה. רציתי גם ללמוד על התיפקודים הרגשיים והחברתיים שהיא ממלאה עבורם ועל היחסים שהם יצרו ויוצרים עם המוסיקה, בזמן השימוש ובזמן הניקיון.

במשך שנות עבודתי התגבשו המטרות של עבודה טיפולית זו: שיתוף חברי הקבוצה בתכנים מעולמו הפנימי של המטופל, הקשורים לחוויות ולרגשות שמוסיקה מעלה; האזנה למוסיקה של האחר וקבלתה, גם אם אינה אהובה עליהם; היכרות עם חבריהם באופן עמוק יותר, דרך המוסיקה שלהם וסיפורי החיים הנחשפים בעקבות ההאזנה. הצבתי בפַני מטרה לאפשר להם להגיע לתובנות לגבי התפקיד של המוסיקה והתרבות הקשורה אליה - בשימוש שלהם בסמים ולתמוך בהם בתהליך קבלת החלטות לגבי המוסיקה שהם רוצים שתלווה אותם בניקיון. הדגשתי גם את החשיבות בהכרת תהליכי השינוי שקורים בדפוסי ההאזנה שלהם – ובקשר של תהליכים אלה לטיפול ולשינוי הכללי שהם עוברים.

אכן מדובר בתהליך לימודי וטיפולי. אוסיף קוריוז קטן, בהקשר זה:

בפגישת סיכום של אחת מקבוצות ההאזנה, כינה אותי מטופל ערבי "המורה למוסיקה". אני דחיתי כינוי זה, בין השאר מתוך מאבק ממושך, שלי ושל עמיתי המטפלים במוסיקה, להכרה

בערך הטיפולי של עבודתנו. מאבק זה כולל גם דרישה להכרה בחשיבות מקומנו בצוות הטיפולי במקומות העבודה שלנו. אותו מטופל התעקש ואמר שבתרבות הערבית, המורה הוא אישיות משמעותית וחשובה לצמיחתם של תלמידיו. הוא ראה בי דמות שעזרה לו ללמוד דברים חשובים על עצמו, דרך העבודה במוסיקה.

תקוותי היא שמחקר זה, דרך ניתוח משמעות המוסיקה בחיי המרואיינים, ישפוך אור על אופיים וחייהם, ודרכם ניתן יהיה להאיר על חייהם של אנשים נוספים שנקלעו למערבולת ההתמכרות. דרך ההיכרות עם המוסיקה שלהם והבנת המניעים להאזנתה, ניתן להתחבר לאנושיות של אנשים אלה ולחפש דרכים נוספות לעזור להם לעזור לעצמם.

בבליוגרפיה

אלבז-לוביש, פ. (2001) מחקר נרטיבי-ביוגרפי בחנוך ובהוראה, בתוך נ. צבר בן יהושע (עורכת) *מסורות וזרמים במחקר האיכותי*. אור יהודה, הוצאת כנרת, זמורה-ביתן, דביר. עמ' 141-165.

אמיר, ד. (1999) *להיפגש עם הצלילים - תרפיה במוסיקה*. רמת גן, הוצאות אוניברסיטת בר- אילן.

דרגיש, ר. וצבר בן יהושע, נ. (2001) הרמניוטיקה ומחקר הרמניוטי, בתוך נ. צבר בן יהושע (עורכת) *מסורות וזרמים במחקר האיכותני*. אור יהודה, הוצאת כנרת, זמורה-ביתן, דביר. עמ' 77-99 .

חורש, צ. (2004) "מוסיקה זה כל החיים שלי" מכורים ומוסיקה – התמודדויות בטיפול במוסיקה בקהילה טיפולית. *מקסמים – ביטאון השדות לטפול בהתמכרויות* 3-4: 65-69.

חורש, צ. (2005) מסיבות טראנס – בין נהנתנות לרוחניות. *טפול באמצעות אמנויות* 3-3: 5-12.

ליאון, ת. (2003) *עליה לדגל, כוח פוליטי ותרבות צעירה - מסיבות הטראנס בישראל*. עבודת מוסמך, אוניברסיטת בן-גוריון.

מיטלפונקט, ר., לם, ד. (1988) הלכי הנפש הבריאים. *שיחות*, כרך ג' , חוברת 1, עמ' 39-44.

סטור, א. (1992) *מוסיקה ונפש*. תל-אביב, הוצאת אחיאסף.

סלע, א. (2003) *קהילות טיפוליות בישראל – הלכה ומעשה*
נפתח בנובמבר 2007 www.ilanot.org/articles/practics.html

עמלי, צ. (1995) פגיעה באישיות כמניע להתמכרות, בתוך דוד גרין (עורך) *סמים – שאלות בעיות ופתרונות*. הוצאת משרד הביטחון. עמ' 110-123.

צבר בן יהושע, נ. ודרגיש, ר. (2001) מחקר סיפר, בתוך נ. צבר בן יהושע (עורכת) *מסורות וזרמים במחקר האיכותני*. אור יהודה, הוצאת כנרת, זמורה-ביתן, דביר. עמ' 167-194.

צוברי, י. (2001) הרואין – החומר, מנגנוני פעולה והשפעות. *סמים דגש*. הוצאת הרשות למלחמה בסמים.

אתר הרשות למלחמה בסמים *www.antidrugs.gov.il* נפתח ביולי 2007.

שלסקי, ש. ואריאלי, מ. (2001) מהגישה הפרשנית לגישות פוסט-מודרניסטיות בחקר החינוך, בתוך נ. צבר בן יהושע (עורכת) *מסורות וזרמים במחקר האיכותני*. אור יהודה, הוצאת כנרת, זמורה-ביתן, דביר. עמ'76-31.

שקדי, א. (2004) *מילים המנסות לגעת*. אוניברסיטת תל-אביב, הוצאת רמות.

אתרי אינטרנט

http://www.gridface.com/features/*a_brief_history_of_techno*.html accessed August 2007

http://en.wikipedia.org/wiki/ *A Clockwork Orange* accessed Febuary 2007

http://en.wikipedia.org/wiki *Shanson* accessed January 2007

http://vip.latnet.lv/LPRA/zk-songs.htm *Songs of Russian Prisoners* accessed September 2007

Adler, G. (1985) *Borderline Psychopathology and its Treatment.* New York, Jason Aronson Inc.

American Psychiatric Association (1994) *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed.). Washington D.C., American Psychiatric Association.

Annis, H. M. (1990) Relapse to substance abuse: empirical findings within a cognitive-social learning approach. *Journal of Psychoactive Drugs* 22, 2: 117-124.

Ansdell, G. (1995) *Music for Life – Aspects of Creative Music Therapy with Adult Clients*. London, Jessica Kingsley Pub.

Appelbaum, A. H., (1996) Why do Traumatized Borderline Patients Relapse? *Bulletin of the Menninger Clinic* 60, 4: 449-463.

Aptekman, M. (2002) *Modern Russian History in the Mirror of Criminal Song.* www.cdi.org/russia/johnson/6022-12.cfm accessed June 2005.

Arnett, J. (1996) *Metal Heads*. Colorado, Westview Press.

Attali, J. (1985) *Noise, the Political Economy of Music*. Minnesota, University of Minnesota Press.

Bonny, H.L. & Fahnke, W.N. (1972) The use of music in psychedelic (LSD) Psychotherapy. *Journal of Music Therapy* 9, 2: 65-87.

Chopra, D. (1997) *Overcoming Addictions*. New York, Three Rivers Press.

DeNora, T. (2000) *Music in Everyday Life*. Cambridge University Press.

De Rios, M. D. (2006) The Role of Music in Healing with Hallucinogens: Tribal and Western Studies. In D. Aldridge, & J. Fachner (eds.), *Music and Altered States*. London, Jessica Kingsley Pub., pp. 97-100.

Dissanayake, E. (2000) Antecedents of the temporal arts in early mother-infant interaction. In N. L.Wallin, B. Merker, and S. Brown (eds.) *The Origins of Music*. Cambridge, Mass., MIT Press pp. 389-410.

Dowling, W. J. & Harwood, D. L. (1986*) Music Cognition.* Orlando, Academic Press.

Fachner, J. (2002) The space between the notes - Research on cannabis and music perception. In K. Karki, R. Leydon & H. Terho (eds.) *Looking Back, Looking Ahead - Popular Music Studies 20 Years Later* (1 ed., pp. 308-319). Turku, Finland: IASPM-Norden.

Fachner, J. (2006) Music and drug induced altered states of consciousness. In D.Aldridge & J. Fachner (eds.) *Music and Altered States* London, Jessica Kingsley Pub. pp. 82-96.

Forsyth, A. J., Barnard, M. & McKeganey N. P. (1997) Musical preference as an indicator of adolescent drug use, *Addiction* 92,10: 317-325.

Franck-Schwebel, A. (2002) Developmental Trauma and its Relation to Sound and Music. In J.P. Sutton (ed) *Music, Music Therapy and Trauma.* London, Jessica Kingsley Pub, pp.193-207.

Frith, S. (1987) Towards an Aesthetic of Popular Music. In R. Leppert, & S. McClary (eds.) *Music and Society.* Cambridge University Press pp. 133-150.

Frith, S. (1996) *Performing Rites*. Cambridge Mass., Harvard University Press.

Frith, S. (2004) Why does music make people so cross? *Nordic Journal of Music Therapy***.** 13,1: 64-69.

Gfeller, K.E. (1990) The function of aesthetic stimuli in the therapeutic process. In R.E.Unkefer (ed.) *Music Therapy in the Treatment of Adults with Mental Disorders.* New York, Schirmer Books pp. 70-81.

Gardstrom, S. C.(1999) Music exposure and criminal behavior: perceptions of juvenile offenders. *Journal of Music Therapy* 36,3: 207-221.

Goldstein, E. G. (1990) *Borderline Disorders: Clinical Models and Technique***s.** New York and London, The Guilgorg Press.

Gorski, T. T. (1990) The Cenaps Model of Relapse Prevention: Basic Principles and Procedures. *Journal of Psychoactive Drugs* 22, 2: 125 133.

Grinberg, L., & Grinberg, R. (1984) *Psychoanalytic Perspectives on Migration and Exile*. New Haven & London, Yale University Press.

Hamel, P. M. (1986) *Through Music to the Self.* Shaftesbury, England, Element Books.

Horesh, T. (2006) Dangerous music – working with the destructive and healing powers of popular music in the treatment of substance abusers. In D.Aldridge, & J. Fachner (eds.) *Music and Altered States.* London, Jessica Kingsley Pub. pp. 125-139.

Horowitz, A. (1994) *Musika Yam Tikhonit Yisraelit: Cultural Boundaries and Disputed Territories.* PHD. Dissertation. University of Pennsylvania, U.S.A.

Huxley, A. (1959) *The Doors of Perception and Heaven and Hell*. Harmondsworth, Middlesex, U.K..Penguin Books Ltd.

Jansen, K. L. R. (1997) Adverse psychological effects associated with the use of Ecstasy (MDMA) and their treatment. In Saunders, N. (ed) *Ecstasy Reconsidered.* London,. Neals Yard.

Jensen, B. (2004) Response to Simon Frith's Essay. *Nordic Journal of Music Therapy***.** 13(1): 73-75.

Julien, R. M. (2005) *A Primer Of Drug Action: A Comprehensive Guide To The Actions, Uses, And Side Effects Of Psychoactive Drugs***.** U.S.A.,Worth Publishers

Jung, J. (2001) *Psychology of Alcohol and Other Drugs.* U.S.A., Sage Publishers.

Karmel, & G.H. Pollock, eds. (1990) *Psychoanalytic Explorations in Music.* International Universities Press pp.1-38.

Kaufman, E. (1994) *Psychotherapy of Addicted Persons*. New York London, The Guilford Press.

Kernberg, O. F. (1984) *Severe Personality Disorders: Psychothepeutic Strategies.* New Haven and London, Yale University Press.

Khantzian, E. J. (1985) The Self-medication Hypothesis of Addictive Disorders: Focus on Heroin and Cocaine Dependence. *American Journal of Psychiatry*. 142:1259-1264.

King, P. (1988) Heavy metal music and drug abuse in adolescents. *Drug Abuse.* 83, 5: 295-305.

Kishkovsky, S (2006) *Gulag Rock: Russian 'Chanson' puts Soviet Era to Song* http://www.iht.com/articles/2006/07/13/news/chanson.php accessed September 2007.

Kohut, H. & Levarie, S.(1950) On the Enjoyment of Listening to Music. *Psychoanal. Quart.,* 19:64-87.

Langer, S. (1942) *Philosophy in a New Key*. Cambridge, Mass., Cambridge University Press.

Lehtonen, K. (2002). Some Ideas About Music Therapy for the Elderly. *Voices: A World Forum for Music Therapy.* http://www.voices.no/mainissues/Voices2(1)lehtonen.html accessed July 2004.

Levinson, J. (1990) *Music, Art & Metaphysics***.** Ithaca, New York, Cornell University Press.

Lull, J. ed. (1987) *Popular Music and Communication.* Beverly Hills, Calif., Sage Pub.

Lyttle, T. & Montagne, M. (1992) Drugs, music and ideology: a social pharmacological interpretation of the Acid House movement. *The International Journal of the Addictions,* 27,10: 1159-1177.

Maas, U. & Strubelt, S. (2006), Polyrhythms supporting a pharmacotherapy: Music in the Iboga initiation ceremony in Gabon. In D. Aldridge, & J. Fachner (eds.) *Music and Altered States* London, Jessica Kingsley Pub. pp.101-124.

Mark, A. (1986) Adolescents discuss themselves and drugs through music *Journal of Substance Abuse Treatment,* 3: 243-249.

Marlatt, G. A., Barret, K., Daley, D. C. (1999) In M.Galanter & H.D..Kleber (eds.) *The American Psychiatric Press Textbook of Substance Abuse Treatment.* Washington D.C. The American Psychiatric Press.

Meissner, W. W. (1978) Theoretical Assumptions of Concepts of the Borderline Personality. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 26, 3: 559-598.

Meyer, L. B. (1956) *Emotion and Meaning in Music*. Chicago & London, The University of Chicago Press.

National Institute on Drug Abuse (NIDA), National Institute of Health (2000). *Principles of Drug Addiction Treatment : a Research-based Guide*. Rockville, MD.

National Institute on Drug Abuse (NIDA), National Institute of Health (2002) *Research Report - Therapeutic Community.* Rockville, MD.

National Institute on Drug Abuse (NIDA), National Institute of Health (2007) *Drugs, Brains, and Behavior - Science of Addiction.* Rockville, MD.

Ortiz, J. M. (1997*) The Tao of Music*. Maine U.S.A., Samuel Weiser Inc.

Pladott, U. (2002) *Meaning, Motion and Gesture In Psychedelic Trance Music.* http://www.udi.pladott.org/music/Motion_and_Gesture_in_Trance%20Music2005.pdf accessed July 2006.

Radford, C.(1989) Emotions and music: A reply to the cognitivists. *Journal of Aesthetics and Art Criticism,* 47, 1: 69-76.

Regev, M. & Seroussi, E. (2004) *Popular Music and National Culture in Israel.* University of California Press.

Reynolds, S.(1998) *Energy Flash :A Journey through Rave Music and Dance Culture.* London, Picador, Macmillan Pub.

Roe, K. (1996) Music as communication. In Rutten, P. (ed.), *Music, culture and society in Europe.* Part II of: European Music Office, Music in Europe. Brussels:85-97 also at http://www.icce.rug.nl/~soundscapes/DATABASES/MIE/Part2_chapter03.html accessed September 2005.

Schubert, E. (1996) Enjoyment of Negative Emotions. *Psychology of Music and Music Education*, 24: 18-21.

Shapiro, H. (1988) *Waiting for the Man*. New York, William Morrow and Company, Inc.

Sloboda, J. A. & O'Neill, S. A. (2001) Emotions in everyday listening to music. In Juslin, P.N. et el (eds.) *Music and Emotion: Theory and research*. Oxford University Press pp.415-429.

Sugarman, A., Jaffe, .L. S.(1987) Transitional Phenomena and Psychological Separateness in Schizophrenic, Borderline and Bulimic Patients. In Bloom-Feshbach, J. & Bloom-Feshbach, S. et al. (eds.) *The Psychology of Separation and Loss.* San Francisco, Jossey-Bass Pub pp. 416-458.

Sugarman, A., Jaffe, L. S. (1989) A developmental Line of Transitional Phenomena. In M. G. Fromm .& B. L. Smith (eds.) *The Facilitating Environment.* Connecticut, International Universities Press pp. 88-129.

Tagg, P (1994) From refrain to rave: the decline of figure and the rise of ground. *Popular Music* 13: 209-222.

Took, K. J. & Weiss, D. S. (1994) The relationship between heavy metal and rap music and adolescent turmoil: real or artifact? *Adolescence* 29, 115: 613-621.

Trainor, L. J., & Schmidt, L. A. (2003) Processing emotions induced by music. In I. Perez & R. Zatorre (eds.) *The Cognitive Neuroscience of Music*. Oxford University Press, pp. 310-324.

Weinstein, D. (2000) *Heavy Metal*. U.S.A., Da Capo Press.

White, W. (1996) *Pathways from the Culture of Addiction to the Culture of Recovery*. Center City, Minnesota, Hazeldon Pub.

Winnicot, D. (1953) Transitional objects and transitional phenomena. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34: 229-242.

Woolf, H.B. (ed.) (1976) "Music" in *Webster's New Collegiate Dictionary.* U.S.A, G.& C. Merriam Company.

Wright, K. (1991) *Vision and Separation Between Mother and Baby*. London, Free Association Books.

נספח מס. 1

ז'יגאן לימון (כייס-מיליונים)

מילים ולחן: מיכאיל קרוג שר: מיכאיל קרוג תרגום: סימון בוגופולסקי

בצעירותי התחברתי עם הסיגריה,
לעתים גנבתי מכיסים,
ואבא היכה אותי בחגורה על כך,
אך למרות זאת המשכתי לגנוב.

בנות התחילו לאהוב אותי מגיל צעיר,
והוציאו אותי שיכור מהמסיבות,
ופעם כמעט כלאו אותי
ועל כן, כינו אותי ז'יגאן-לימון

פזמון:
ז'יגאן-לימון בחור סימפטי,
ז'יגאן-לימון איתך אני רוצה לצאת,
ז'יגאן-לימון שיגע תלמידות מצטיינות,
אותך, ז'יגאן, ארצה לנשק.

נערות דאגו מאוד לשלומי
בזמנים שלהיות פושע היה מכובד,
ובכו מצער בלילות
כשלא הגעתי לפגישה איתן.

בוודאי, לקטינות אין צורה,
וגברת לודה ידעה איך למשוך תשומת-לב,
בחורות, אילו טיפשות אתן,
כיצד ניתן לשכב עם כל אחד.

פזמון

היה מעניין להתנשק
ובערב לשבת על הספסל
ואת השירים ה"בלטניים" הראשונים שלי
יכולתי לשיר שעות עם גיטרה.

כמובן, עכשיו אני כבר סולידי
ולא עומד עם גיטרה מתחת לחלון
הכרס שלי נראית מקילומטר
אך בכל זאת אשיר לכם כמו בצעירותי:

פזמון

Жиган-лимон

Я в детстве подружился с сигаретой,
Бывало, по карманчикам шмонал.
И папа ремешком лупил за это,
Но я тайком как прежде воровал.

Меня девчонки рано полюбили
И с вечеринок пьяного вели.
Однажды было - чуть не посадили,
За что "Жиган-лимоном" нарекли.

Припев:
Жиган-лимон - мальчишка симпатичный!
Жиган-лимон, с тобой хочу гулять!
Жиган-лимон с ума сводил отличниц...
Тебя, жиган, хочу поцеловать!

Девчонки без ума по мне страдали -
Тогда в почете было быть блатным.
И от досады плакали ночами,
Что я не приходил на встречу к ним.

Конечно, в малолетках нет фигуры,
А тетя Люда знала чем привлечь...
Девчонки - ну какие же вы дуры -
Ну как на первый номер можно лечь!

Припев:
Жиган-лимон - мальчишка симпатичный!
Жиган-лимон, с тобой хочу гулять!
Жиган-лимон с ума сводил отличниц...
Тебя, жиган, хочу поцеловать!

А целоваться было интересно
И вечером на лавочке сидеть.
И первые свои блатные песни
Я мог часами под гитару петь.

Конечно же, теперь я стал солидным
И под окном с гитарой не стою,
За километр пузо мое видно,
Но я вам как и в юности спою:

Припев:
Жиган-лимон - мальчишка симпатичный!
Жиган-лимон, с тобой хочу гулять!
Жиган-лимон с ума сводил отличниц...
Тебя, жиган, хочу поцеловать!

נספח מס. 2

עד מתי אלוהי

לחן: תורכי מילים: עוזי חיטמן שר: זוהר ארגוב

סגור לבד עם עצמי

ולא יוצא את ביתי,

אתמול הייתה עולמי,

עזבה והיא לא איתי,

נפשי בוכה ושואלת ואין לי מי שעונה,

אתמול פתחתי דלת, היום הכל פתאום שונה,

נפשי תוהה וזועקת ואין לי איש ליידי

ולמה היא מתחמקת? ואיך אני כאן לבדי?

פזמון:

אח, עד מתי אלוהי אהיה לבדי,

אח, עד מתי אלוהי אהיה לבדי

ובלילות ארוכים

חדרי מלא בשתיקה,

בין מצעים שזרוקים

יושב לייד המיטה

ובימים בהירים האור לא בא בביתי,

החדרים הם סגורים מהיום שהיא עזבה אותי,

עוד יעברו הימים ושוב אשיר את שירי,

כמיי נהר אל ים זורמים, כמו צל תלך היא אחרי.

פזמון:

אח, עד מתי אלוהי אהיה לבדי,

אח, עד מתי אלוהי אהיה לבדי

נספח מס. 3

להתעורר בבוקר ולשנוא את עצמך

מילים ולחן ענבל פרלמוטר ביצוע : להקת המכשפות

לקום וללכת, לא לראות, ובטח לא לבכות

לרוץ, להתעייף, אסור לחשוב, אף פעם לא לטעות

לשתות ולעשן, לשתוק הרבה או סתם לומר שטויות.

פזמון:

להתעורר בבוקר ולשנוא את עצמך.

להתעורר בבוקר ולשנוא את עצמך...

לשבור ולנפץ בלי לתרץ, ובלי לתת תשובות

לטעום את הכאב בלי לפחד, אפילו להנות

לרצוח את הרגש, לכבות את כל האהבות.

לברוח ולשכוח

להעלם להרדם

פזמון:

להתעורר בבוקר ולשנוא את עצמך.

להתעורר בבוקר ולשנוא את עצמך...