

הקשיבי לגוף שלך: הרהורים על מוזיקה והקשבה

אחד Memes* הנפוצים בימינו מבקש מאיתנו להקשיב לגוף שלנו. מי זה ה"אני" שמקשיב ל"גוף"? מי זה הגוף? ומה היא פעולת ההקשבה?

בראש ובראשונה, "הקשיבי לגוף שלך" היא פנייה כנגד הנרטיב הרציונליסטי המערבי, שנשען בחמש מאות השנים האחרונות על מסורת נוצרית של ביזוי ונחיתות הגוף מול ה"נשמה" והתבונה. זהו ביטוי לאכזבה מהתקווה שבכוח המוח האנושי בלבד נפתור את כל בעיות העולם. בתרבות הקפיטליסטית קיבלו המילים הללו משמעות נוספת; "הקשיבי לגוף שלך" היא למעשה קריאה לצרוך ולקנות משהו: "הקשיבי לגוף שלך כי מגיע לך/לו פינוק!" - מסאז', קרם, חופשה בקאריביים, מנוי לחדר כושר.

היכל התרבות בתל-אביב. אני בן תשע ואבי יושב לידי. התזמורת הפילהרמונית תכף תחיל לנגן את "רומיאו ויוליה" של צ'ייקובסקי. כניסת המנצח מסמלת רגע חשוב בטקס וכשהוא נעמד, משתרר סוף סוף שקט אמיתי. סוג של שקט שכמעט בלתי נשמע במחוזותינו במאה העשרים ואחת. שקט מצרים.

התזמורת מנגנת ואני רואה את אבי זו ורוקד בכיסא. אני רואה גם את המבטים המרוגזים של אנשים מבוגרים סביבו. מה הוא עושה? הוא לא יודע שבקונצרט של מוזיקה קלאסית אתה אמור לשבת בכיסא בשקט ובלי תנועה?

כאי הפילהרמונית מכירים גם שקט מסוג שונה - זה שבין פרקי היצירה. הדיבור ומחיאיות הכפיים עדיין אסורים, אך בניגוד לשקט של ההתחלה, שיעולים מקובלים ואף רצויים. זהו הזמן הנכון לתת ביטוי לשיעול שלך.

האם כל האנשים הללו באמת רצו והרגישו צורך להשתעל? למה לא להתעטש או לפהק? למה לא לקום מהכיסא ולהתמתח? למה דווקא שיעול?

מוזיקה היא בראש ובראשונה זמן, או ליתר דיוק, משהו שקורה לזמן. "המוזיקה מפיחה בזמן כוונה", כותב איאן קרוס, "כוונה זו עשויה להשתנות בכל פעם. המוזיקה מגלמת ונושאת את הזמן באמצעות צלילים ותנועה (קרוס 2003). לרוב תוך שימוש בקולות וכלים המבטאים דפוסים בגובה הצליל, במקצב, ובגוון, וכוללת גם דפוסי תנועה מותאמים שלעתים, אך לא תמיד, מכוונים להפקת צלילים." [הדגשה שלי, ש"ז]. מדוע אם כן וכיצד החליטו בני האדם שיש סוגי מוזיקה שכששומעים אותם מותר לזוז - ואחרים שבהם זה לא מקובל?

* על פי דוקינס (1976) Meme הוא רפליקטור, יחידה שמשכפלת את עצמה ועוברת תהליכים אבולוציוניים דומים לברירה טבעית. כפי שהגן [Genel] הוא יחידה של אינפורמציה שמקודדת את עצמה ב DNA ומשכפלת דרך תהליך ההולדה של אורגניזמים, כך Meme הוא יחידה תרבותית ש"משכפלת" את עצמה במוחותיהם של בני אדם. המושג עדיין נתון במחלוקת במדעי התרבות והרוח.

מדוע באולם קונצרטים במאה העשרים ואחת אנשים רבים משתעלים בין הפרקים, מוחאים כפיים בסערה רגשית בסוף היצירה – ובין לבין משתדלים להעלים את נוכחותם הגופנית ולהיעלם אל נוכחות שהיא לכאורה תודעה טהורה? המחיקה של הגופניות באולם הקונצרטים היא שריד של חזון המאה התשע-עשרה, שבמהלכה דמינה אירופה את עצמה כמשחררת המין האנושי מעריצות המלכים והדת אל שלטונה המיטיב של התבונה. מזווית זו, השיעול הוא למעשה שימוש בגוף כדי לבטא את העובדה שהמאזין המשכיל מבין מתי נגמר ומתחיל פרק. בנוסף, הוא מעיד על כך שגופם של בני האדם פשוט מתקשה לשתוק לזמן ממושך.

איך בכלל נוצרה מוזיקה? האם נבעה מהתפתחות יכולת התקשורת הווקאלית או אולי דווקא מיכולות תקשורת גופניות-ויזואליות? ואולי בכלל היא היתה שם קודם?

חוקרים רבים סבורים שהיכולת המוזיקלית והיכולת השפתית התפצלו מתוך פרוטו-שפה שהיתה מעין musilanguage. שפת סימנים גופנית – יחד עם פרטואר גובר והולך של סימנים ווקאליים – סייעה ליצירת חברות אנושיות מלוכדות, שהלכו וגדלו. שליטה ווקאלית מוגברת ותהליך חברות אפשרו תקשורת (בעיקר רגשית) שהלכה ונהייתה מתוחכמת יותר ויותר. לעתים מצביעים על ה-Motherese – שפת האם והתינוק המשותפת במידה רבה לכל בני האדם בכל התרבויות – כניצן מוקדם להתפתחות המוזיקה: יחסית ליונקים אחרים, התינוק האנושי נולד "חצי אפוי" ותלוי באופן קיצוני באם. כשתינוקות ואמהות קדמוניים הצליחו למתן את החרדה ההרדית על ידי שירה, יכלה האם לעתים לפנות את עצמה, ואת ידיה, לצרכים נוספים כגון ליקוט או הכנת כלים נחוצים.

בני אדם אינם בעלי החיים היחידים בעלי שפה, ואפילו לא היחידים בעלי שפה ווקאלית. לזנים מסוימים של קופי הגונון יש קריאה מיוחדת המתריעה "זהירות עיט!" וקריאה אחרת "זהירות, אריה!" הפער והיתרון המשמעותי ביותר של בני האדם הם ביכולת לדבר על דברים שאינם קיימים, על פיקציות. נסו לשכנע שימפנזה שאם תוותר על הבננה היא תלך לגן עדן, ותיווכחו בתוצאה.

היכולת הזו ליצור "סדרים מדומיינים" היא רבת עוצמה, ואפשרה לבני אדם לתאם פעולה בסדרי גודל שאינם אפשריים לבעלי חיים גדולים אחרים. הסדרים הללו הם אף גמישים יחסית למנגנונים הביולוגיים המאפשרים לציפורים או לטרמיטים לשתף פעולה בקנה מידה גדול.

אך באותה מידה שאמונה בפיקציות ויצירת מציאות אינטר-סובייקטיבית – המושתתת על אמונות משותפות – היא בעלת עוצמה, היא גם שבידה: כיצד יכול אינדיבידואל לתת אמון עקבי ויציב במערכת שהיא מטבעה "רוחנית" לחלוטין ואינה קיימת במציאות הפיזית?

דרך אחת היא יצירה של עוגנים חומריים כמו מבנים, פרסומות, כתובות, המזכירים את המסגרות, האמונות וההסכמות המשותפות. דרך אחרת היא יצירת עוגנים בתוך האינדיבידואל עצמו – למשל, באמצעות מוזיקה. המוזיקה העממית והריקוד השבטי של יחידה חברתית אינטימית עוזרים לכל פרט "לשכוח" את בדידותו ואת נפרדותו ולהרגיש חלק משלם וחלק ממערכת יציבה שהוא יכול להישען עליה ולבטוח בעצם הרעיון של מערכת כזו.

בהמשך, עם התהוות חברות יושבות קבע חקלאיות, נוצר גם צורך לריבוד חברתי (מישהו צריך לשמור על התבואה והייצור העודף). ואז עלה צורך במוזיקה שתסביר ותגלם את הפערים החברתיים. כך החלו להיווצר סוגי מוזיקה שנתפסו כנובעים ממקור אלוהי וניתנו היישר למלכים ולכוהנים. המוזיקה הזו נושאת פעמים רבות אופי מדיטיטיבי, והיא בדרך כלל מבחינה בין מקשיבים שונים ומשמשת כמנגנון הדרה, שכן היא לרוב מורכבת וכוללת אלמנטים ההופכים אותה למהנה פחות וקשה יותר לתפיסה על ידי ההמון. מנגנון דומה מופעל גם באולם הקונצרטים, שבו שיעול או ריקוד על כיסא או מחיאות כפיים ברגע הלא-נכון מצביעים על היותך חלק מ"המון" שאינו מבין את כללי ההתנהגות הראויים וכיצד "ראוי" להקשיב.



לילך גליל

ועכשיו שימי לב לנשימה, מינהיות. הנשימה בהולה. קצרה. לא פלא שיש לך אסטמה. אין לך קצב משלך. איבדת אותו לגמרי. יש רק דחק, האצה, דחיפה ונפילה. קדימה, מהר יותר, אם אין לך אוויר אז קחי שאיפה. עוד פעם את לא נושמת? מה יהיה איתך? למה את לא נושמת? למה את לא נושמת?



את משתבללת. נטמנת. השברים עוד אחוזים כך ואת שוכבת על צד שמאל ומעגלת את הגב. תנוחת מנוחה, קורא לזה המורה ליוגה ואומר להניח את כפות הידיים על האוזניים. את לא יכולה, בגלל השברים. את מצמידה אותן לחזה ועוצמת עיניים. את מחכה שהשיעור ייגמר.

קטעים מתוך מינהיות, ספר בכתובים



אולם מהי בעצם הקשבה, כשמנתקים את ה"הקשבה" מכל המשמעויות הללו? הקשבה היא פעולה של השהיה, פעולה של יצירת מקום ומרחב. "להקשיב לגוף שלנו" פירושו לנסות להפסיק את העיסוק של המוח ביוזמות, פעולות, תוכניות, בניסיונות לשנות משהו בהווה, במציאות החומרית ובמרחב המנטלי. כשאנו מנסים להקשיב לגוף שלנו אנו נקראים לשים לב לכל אזור בגוף, ואולי אף לכל תא ותא. הקשבה היא פעולה המאפשרת היווצרות משהו חדש, מעבר לסיפורים שהתודעה מספרת לעצמה.

כי נכון לעכשיו, עדיין יש לנו גוף, שנוכח גם באולם הקונצרטים ומהדהד את המוזיקה שאנו שומעים וגם את זו שאיננו שומעים אלא מדמיינים ויוצרים מתוכנו.



מקורות ומקורות השראה

קיצור תולדות האנושות, יובל נוח הררי, דביר 2011

Cross I (2003a). **Music and biocultural evolution**. In M Clayton, T Herbert and R Middleton, eds, **The cultural study of music: A critical introduction**, pp. 19-30. Routledge, London.

Brown S (2000a). The musilanguages' model of music evolution. In N Wallin, B Merker and S Brown, eds, **The origins of music**, pp. 271-300. MIT Press, Cambridge, MA.

Masataka, N. (2009). The origins of language and the evolution of music: a comparative perspective. **Physics of Life Reviews**, 6, 11e22.