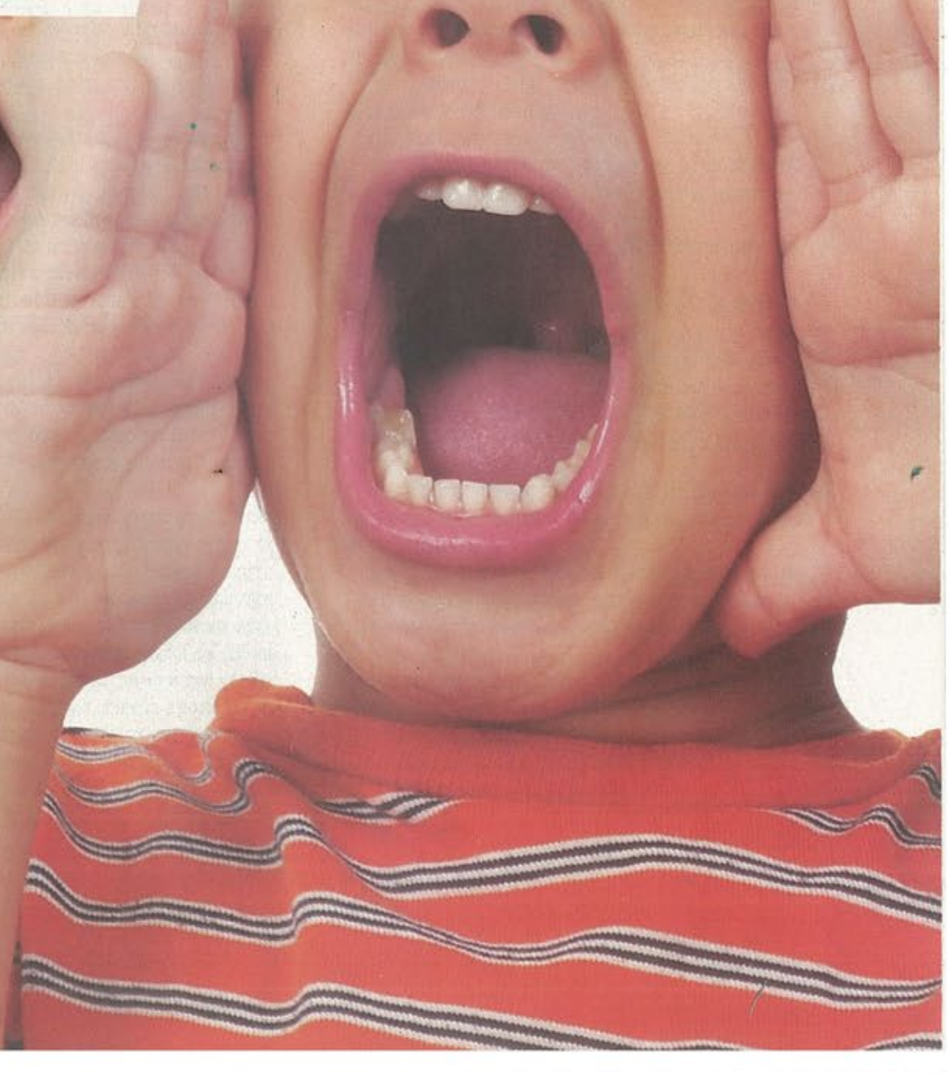
ידיים על ההגה

תרפיה באמצעות קול עושה שימוש בכלי הכי זמין שלנו, מיתרי הגרון, בשביל לרענן את החלק הכי מורכב שלנו: הנפש. תהילה גיל הגביהה את הוליום של השיטה שמתאימה לפטפטניות, התכונה הכי מרכזית שלנו • תהילה גיל



חלי, חברת ילדות מפעם וקולגה לעבודה, היום, חזרה לפני שבועיים מחופשת לידה. את נראית מצוין, החמאתי לה. החופש עשה לך טוב. "זה לא החופש", היא אמרה בעיניים נוצצות. "זו הסדנה החדשה שאני משתתפת בה".

אזכור כזה תמיד מדליק אצלי אש קטנה וחבויה ברגליים. אני מדמיינת את עצמי הולכת לסדנה כלשהי ועוברת מהפך בחיים. לכן הושבתי את רחלי על כוס קפה ועוגייה יבשה שנותרה מאמש והכרחתי אותה להסביר. אחרי כמה דקות נשביתי כליל. לא בתכנים, אלא בקול. רחלי דיברה באינטונציות שלא הכרתי. הטונים עלו וירדו, חיתוך הדיבור נעשה מהוקצע להפליא, הסאונד הפך עמוק ומרתק. עשית ניתוח במיתרי הקול? קטעתי אותה באמצע הסבר מעמיק. "שום ניתוח", היא גלגלה לעברי צחוק פעמונים. "זה

מה שאני מסבירה לך. עברתי תרפיה בקול".

רציתי גם, אז הלכתי לברר במה מדובר וגיליתי עולם מרתק. שווה לשבת ולקרוא בשקט. אחר כך לא תרצו להפסיק להשמיע קולות.

מקודם הוא בכה סימפוניה

"השיטה נקראת גם 'הקול המרפא', ומבוססת על טיפול רגשי ופיזי דרך הכלי העוצמתי של כולנו", מסבירה ד"ר אירית אלון (Ph.D), מומחית בתרפיה באמצעות קול ותנועה. "הייחודיות של שיטת הטיפול הזו מובחנת: כל אחד יכול להשתמש בה, משום שלכולנו יש קול. כל אדם נולד עם קול ייחודי משלו, שמהווה את הכלי המרכזי.

"בטיפול עובדים עם הקול ותומכים במטופל לכל אורך הדרך. נמצאים יחד בתהליך של גילוי הקול והיכולת לקבל אותו כפי שהוא. העבודה משלבת תנועה ועבודה עם הגוף, סוגי נשימות ומנחי צוואר. התנועה משפיעה מאוד על הקול, והתדרים שלו משפיעים על המים שבגוף. כשהקול מגיע, הנשימה מתרחבת ומעמיקה מבחינה פיזיולוגית. כך דבר אחד מניע את הדבר הבא".

אלון טוענת שעד שלא מתנסים בחוויה קשה להבין איך כל זה עובד. אתי ברויאר, אימא של יעל, מסכימה עם הנקודה. "זה כמו לנסות להסביר טיפול פסיכולוגי. אנחנו יודעים שבטיפול דינמי יושבים ומדברים, אבל אף אחד לא יכול להבין איך הוא משפיע אם הוא לא עובר אותו בעצמו".

אתי ויעל פָּנו לטיפול באמצעות תרפיה בקול לאחר שהאחרונה נתקלה בקשיים חברתיים ברורים. "היא פחדה לפתוח את הפה בחברה, ולא הייתה לה סיבה. היא ילדה נבונה מאוד ויש לה תמיד מה לומר. בבית אנחנו לא מפסיקים לשמוע אותה, ועכשיו השתיקות האלה בחוץ. חשבנו שקיימת בעיה רגשית, אבל לא הצלחנו לעלות עליה. טיפול פסיכולוגי רגיל לא עזר כי הילדה לא שיתפה פעולה. בסוף תקופה לא פשוטה בכלל שמעה המחנכת שלה על השיטה והמליצה לנו".

הלכת בקלות?

"לא ממש. אני מודה שבתחילה זה נשמע מוזר. ביררתי אצל אנשים מה עושים במהלך הטיפול והבנתי שמשמיעים קולות. היום אני יודעת שההסברים שקיבלתי שונים מהמציאות, אבל אז קצת נרתעתי. מה אני צריכה את כל השיגעון הזה? לא מספיק שהילדה סובלת גם ככה? אבל לא הייתה ברירה. הלכתי, ניסיתי והתלהבתי מאוד-מאוד.

"יעל חזרה מהטיפול הראשון וכבר לא הייתה אותה ילדה. אחרי ארבעה טיפולים התקשרה המחנכת שלה וסיפרה שהילדה הצביעה בכיתה וענתה תשובה בקול רם. זה לא קרה קודם. אני זוכרת שהחזקתי את הטלפון ובכיתי".

הדיווחים מוכרים לאלון. "כל אחד יכול להשתתף בטיפול כזה ולהיתרם ממנו באופן משמעותי. אני מעודדת אנשים ללמוד את הכלי על מנת לקבל דרכים להקל על עצמם במצבים רגשיים שונים. יש טכניקות מסוימות שההשפעה שלהן מיידית, כמו שחרור לחצים, רגשות לא פשוטים וביטוי קולי, לא רק מילולי, למה שמתרחש בפנים. הן מאוד מקלות, ואחר כך ההתבטאות הרגילה חלקה מבעבר".

איך מבטאים רגשות בקולות?

"תינוקות מביעים את עצמם באמצעות קולות, לא באמצעות מילים. ביטוי באמצעות קול אפקטיבי הרבה יותר כי המילים לא מצמצמות אותו. כמה מילים את מכירה להבעת רגש אחד? מעט. ובכמה קולות וצלילים ניתן להביע אותו? אינסוף. גם בקול של תינוק אפשר לשמוע שינויים בעוצמה ובאינטונציה, ובכל פעם הוא מביע משהו אחר".

אנחנו מגיבים לקולות שונים בעוצמות שונות. על פי מחקרים אמריקאיים מהעשור האחרון התברר שמעל ל-85 אחוז מכלל האוכלוסייה השיבו שבכי תינוק הוא הקול הכי מעצבן שקיים. יש אימהות שיזדעזעו לקרוא את הנתונים, אבל הן יחשבו אחרת אחרי לילה לבן ללא שינה. "אנשים רבים מעבירים לסביבה שלהם מסרים כפולים. הם אומרים דבר אחד, אבל מתחת למילים מסתתר משהו אחר לגמרי. אנחנו מקשיבים קודם כל לקול שמדבר אלינו ולא למילים, וגם מגיבים לו. אנחנו מזהים אנשים לפי הקול שלהם - תעודת הזהות הבסיסית, וכשנדבר בקול נכון נוכל להגיע רחוק יותר מאשר בעזרת מילים נכונות".

אה, ככה זה עובד

לא השתכנעתן? חכו עד שתשמעו איך זה עובד. "כשהגעתי לראשונה לתרפיה בקול, השתתקתי", מספרת אביטל יזדי.

ד"ר אירית אלון, תרפיסטית בקול:
"אנשים פוחדים מהקול שלהם. כשאני מבקשת מנשים צעירות לדבר אני שומעת תגובות כמו 'אני לא אוהבת את הקול שלי', 'אני לא אוהבת לדבר בפומבי' ועוד. בקול יש משהו מהפנימיות שלנו, ובהשמעה שלו בקול רם, אפילו לאוזניים שלנו, נוצרת חשיפה"

ועכשיו מדברים על פריצת דרך

מחקר מעניין שהתפרסם לאחרונה מעיד על חשיבותו של הקול לריפוי נפגעי שבץ מוחי שאיבדו את כושר הדיבור: חוקרי מוח טוענים שקיימת דרך לסייע להם לשוב לדבר בעזרת שירה והשמעת קולות. האפשרות הזו מתבססת על כך שהאזור במוח האחראי על פעולות הדיבור נמצא בצד השמאלי, בעוד האזור האחראי על השירה ממוקם בצד ימין. מי שנפגע משבץ מוחי בצד השמאלי עדיין יכול לשיר. בעזרת הדרכה עוברים החולים, בהדרגה, ממלודיה חופשית למלודיה שמזכירה אינטונציה של דיבור רגיל מואט, עד שהיכולת לדבר נרכשת מחדש.

"שמעתי עליה מחברה ורציתי קצת להשתחרר. נכנסתי אחרי שהסדנה התחילה וגיליתי קבוצת נשים עומדת במעגל בזוויות משונות ומשמיעה קולות מוזרים. מי שלא עובר את זה חושב שהוא בג'ונגל".

מה עשית?

"כלום. לא השתתפתי. הייתי צריכה להתרגל. התרפיסטית ראתה כמה קשה לי, נתנה לבנות הוראה להמשיך עבודה לבד ובאה לשבת איתי. היא ביקשה ממני להניח יד על הגרון, להשמיע את הצליל 'אה' ולשים לב מאיפה הוא בוקע ומהי העוצמה האינטואיטיבית שאני משתמשת בה. פתאום העסק נהיה חוויה מעניינת ולא מלחיצה או מוזרה. בפעמים שאחר כך יכולתי להשתתף עם כל הקבוצה בקלות, ומדי פעם לקבל טיפול פרטני בעת הצורך".

יזדי סיימה את הסדנה לפני שלושה חודשים, אבל היא מלווה אותה כל הזמן. "הכלים שמקבלים ישימים גם בבית, בעבודה ובלימודים. למדתי איך להוציא את מה שיש לי בפנים, איך לדבר אל אנשים כך שהם יקשיבו לי ולא רק ישמעו אותי. הטיפול נתן לי ביטחון ביכולות ובתכונות שלי ואני מצליחה יותר בזכותו. רק לאחרונה עברתי ראיון עבודה והשתמשתי בכלים לפניו ובמהלכו. קיבלתי תגובות חיוביות והובנתי בדיוק כמו שרציתי".

"אנשים פוחדים מהקול שלהם", מרחיבה אלון. "כשאני מבקשת מנשים צעירות לדבר אני שומעת תגובות כמו 'אני לא אוהבת את הקול שלי', 'אני לא אוהבת לדבר בפומבי' ועוד. בקול יש משהו מהפנימיות שלנו, ובהשמעה שלו בקול רם, אפילו לאוזניים שלנו, נוצרת חשיפה. לאנשים לא קל להשמיע את עצמם באמת, במשהו פנימי מאוד, והטיפול מסייע להם לעשות את זה".

וכשיש מבוכה?

"מניסיוני, המבוכה רגעית ומתפוגגת מהר מאוד. הקבוצה מאוד מדבקת, ואני משלבת מוזיקה כדי להקל על הוצאת הקול. בסיום המפגש נעשה סיכום, איסוף ותהליך הרפיה וריפוי כדי לצאת עם תחושה רגועה יותר".

השפה המקורית של השפתיים

אנחנו משתמשות בקול שלנו כל הזמן, ויש לו חשיבות עצומה על הסביבה ובעיקר עלינו. "יש לנו מגוון איכויות בקול, וכשמשתמשים בו נכון משפיעים על כל מערכת השרירים, שבתורה משפיעה על המערך הרגשי. הקול מעניק תחושת ביטחון עצמי, מרגיע תזזיתיות ומשפיע ברמה הרגשית. הגיעה אליי אישה בת ארבעים וסיפרה שבגיל 12 היא לא התקבלה למקהלת בית הספר ומאז שונאת את הקול שלה וחושבת שהוא נשמע נורא. 28 שנים היא סוחבת את הזיכרונות ואף פעם לא טיפלה בהם. זה נזק רגשי עצום".

איך עושים את זה בפועל? אלון מעניקה כמה טיפים כלליים וממליצה להרחיב אותם בטיפול מעמיק יותר. "בכל שיח שאנחנו עורכות יש צורך בחשיבה על הצלילים המופקים: להקפיד על מפתח הפה ועל הנעת השפתיים, הלחיים והלסת התחתונה ליצירת דיבור פתוח, ולהשתדל להוציא את הקול דווקא מאחורי הגרון כדי להשיג אותו ממקום עמוק וכדי לא לאמץ את המיתרים. דיבור ממקום פתוח מכוון לדיבור ברור יותר. פתיחת הכתפיים והרחבת בית החזה יעילות מאוד במטרה לקחת עוד נשימה ולהשמיע קול טוב יותר. בפעמים הראשונות זה ייראה מלאכותי, אבל מהר מאוד הכול הופך לטבעי.

"אפשר להשמיע לעצמנו קולות מוזרים בשביל להשיג שחרור של שרירי הפנים. אדם עצוב יכול לפתוח את הפה, להשמיע צליל לעצמו ולשיר בצורה פתוחה, בשקט או בקול. עצם הפתיחה משנה את מצב הרוח. עצבות מביאה לקול נמוך, והפקת צלילים גבוהים מובילה לתדרים של שמחה".

מה לגבי עבודה עם ילדים?

"כשרוצים לסייע לילד מומלץ להקדיש לו זמן ולדבר איתו בשירה. ראשית, ילדים קולטים את מנגינת המילים, שמאוד עוזרת להם. בתלמוד תורה, למשל, מלמדים את הא'-ב' במנגינה. מעבר לזה, שיר קליל יותר ומשחרר קולות שלא באים לידי ביטוי בדיבור. הוא מרגיע את הסערה הרגשית". •

בת קול

רוצות לנסות לבד? קדימה. מספר תרגילים קוליים לטיפול אישי.

1. הזמזום
תרגיל הכנה. מבטאים את העיצור 'ממ' בשפתיים סגורות ובשיניים פתוחות במשך כשתי דקות. לאחר הביצוע הקול חם וגמיש יותר.

2. ה-U
מגמיש את מיתרי הקול וממקד את הצליל באזור התהודה התחתונה (מעל הלוע). יש להשמיע מוזיקת רקע מוכרת ובמהלכה להשמיע, בהתאם למנגינה, את ההברה 'או' ללא הפסקה.

3. החזרה
חזרה על ההברות 'אה', 'אי', 'או' ו'חח' ברצף עם הפסקה בין פעם לפעם. ההברות אמורות להיות מופקות בפה גדול ופתוח תוך הקפדה על הנעת השפתיים.

4. הנשימות
שאיפת הרבה אוויר פנימה, אל הריאות, והחזקתו על ידי עצירת הנשימה.

5. החתול
ההברה 'מיאו' מושמעת באופן מאונפף קלות, כמעט ללא שאיפת אוויר דרך האף, באוקטבות עולות ויורדות במשך כדקה ובחזרה של חמש פעמים. התרגיל עובד על פתיחת תהודת הקול העליונה ועוזר להרחבה של מנעד הצלילים.

אביטל יזדי, משתתפת בקבוצת טיפול:
"כשהגעתי לראשונה לתרפיה נבהלתי: גיליתי קבוצת נשים עומדת ומשמיעה קולות מוזרים. התרפיסטית ביקשה ממני להניח יד על הגרון, להשמיע 'אה' ולשים לב מאיפה הוא בוקע ומהי העוצמה האינטואיטיבית שאני משתמשת בה, ופתאום העסק נהיה מעניין"