

# שנינוניים

## בהרצלי

## הפזמונה

הקול שנאלם לאירית אלון לפני כ-25 שנים הביא אותה לחקור את הבעיה לעומק, ולהחליט לעזור לאחרים למצוא את הקול שאבד להם. "הבעיה בקול לא נוצרת בהכרח מסיבות פיזיולוגיות", היא אומרת, ומבטיחה שאם נשחרר את החסימות הרגשיות ואת המתחים שהצטברו בו במהלך השנים, הקול ייפתח, וגם יכולת הביטוי שלנו תשתנה לטובה

אבי כפירי | צילומים: יוסי זליגר

עבר בחייו הקצרים. היה צריך לעזור לו גם בהיבטים הטכניים של הדיבור, שכל כך תסכל אותו וגרם לחוסר ביטחון בין הבריים. היה חשוב לי לשלב את אמו בטיפול, כדי ליצור תקשורת שונה בין השניים כהמשך לעבודה בקליניקה. רציתי שגלעד יזכה לחיזוקים עם השינויים שיעבור, ושהקול שישמיע באופנים שונים יתקבל בהבנה מצד אמו". בשלב הראשון טופל גלעד באמצעות משחקים קוליים שונים ולאחר מכן התבקש לשיר עם האמא. ידוע כי בשירה הגמגום נעלם, ובשירה שניהלו ביקשה ממנו אלון שיענה לה תוך כדי שירה. "הילד הגיע אליי ביריעה שהוא מגמגם, ולאחר שני מפגשים הוא שכח מדוע הגיע וטען כי הוא אינו מגמגם עוד", היא מספרת. הוריהם בריבור הלכה וגברה עם כל מפגש נוסף, וכעבור ארבעה מפגשים הגמגום פסק כמעט לגמרי. גלעד הפנים מדר מאוד שביכולתו להביע באופן נרחב והחליט את רצונו בפני חבריו, וכך הפך הקול להיות משהו נוכח בגופו.

### הד מהרחם

אלון איננה רופאה ואינה מתיימרת להתחרות ברופאה הרגילה. "הבעיה בקול לא נוצרת בהכרח מסיבות פיזיולוגיות, אבל אני קודם כול שולחת את האיש לרופא. אני מטפלת בצד הרגשי שמוביל לסיטואציה. כאשר אנו משחררים את החסימות הרגשיות ואת המתחים שהצטברו במהלך השנים, הקול משתחרר, נפתח, ומאפשר יכולת ביטוי שונה ומלאה. הנשימה מתרחבת, והגוף חווה תחושה של שחרור". הכול מתחיל עוד בלידה. בעצם בינקותנו, ואפילו ברחם. "תרפיית קול ותנועה עוסקת הרבה בשאלת המרחב, מתוך הנחת יסוד עקרונית שטוענת כי חוויית הנוכחות של אדם בעולם החיצוני מושפעת באופן ישיר מחוויית הנוכחות שלו במרחב הפנימי, וכי חוויה זו עומדת בקשר ישיר עם מה שחווה במרחב הפנימי או החיצוני ברחם, ולאחר מכן מוחצה לרחם, בסביבה הקרובה של הקשר האינטימי עם אמו ואביו וקורבני מפתחת". אומרת אלון. "חוויית המרחב היא תוצאה של מרחב פנימי – גודל, מקום, אופי, איכות, אך גם ובעיקר מרחב קולי שעטף את הילוד ברחם ומחוצה לו – מרחב הקול שחווה הרוך קולה של האמא או קולות הסביבה".



**"ת"** פתח פה גדול", היא אומרת לי. "עכשיו – תצרח", היא מורה. אני עומר באמצע החדר, נבוכ משהו, מנסה לשתף פעולה או, כלשונה, לרדם. "תפתח יותר את הפה", היא ממשיכה. "כן, שנוכל לראות לך את כל הסתימות".

"הקול המרפא". כך קוראת אירית אלון למה שהיא עושה בחיים, וכמו שהיא אומרת "הקול זה הכול". בעידן של פתרונות אלטרנטיביים לרפואה הקונבנציונלית והשמרנית, אלון היא תרפיסטית בקול ובתנועה, בשילוב מוזיקה. במקום ללכת לפסיכולוג או לפסיכיאטר ולקחת כדורים, מגיעים לאירית כדי לצרחה, לשיר ואפילו לרקוד. או הגעתי אליה גם אני.

"בוא תגיד לי מה מביא אותך אליי", היא שואלת ומתאכזבת משהו לשמוע שהעניין שלי הוא מקצועי-רעיונאי גרידא, ושאיני לי שום בעיות מיוחדות. "אתה אוהב לשיר?" היא מתקילה אותי. "כן, באמבטיה", אני אומר לעצמי, ומשיב, "כן, כמוכן, אני אפילו נהנה משירה בציבור". "ואתה זורם עם זה?" היא מתעקשת. "רק אם אני אוהב את השירים", אני משיב, ונוכח במורה הג'נג'י בכיתה ה' שנתן לי 'מספיק בקושי' במוזיקה, שאז עוד קראנו לה זמרה. היא מתחילה בתחקיר קטן, שבו אני מתבקש לומר לה אם אני חש שאנשים מכינים למה אני מתכוון כשאני מדבר איתם, ואם אני מרגיש שאנשים מדברים איתי במילים יפות אך בטון צורם, או להפך. אני משיב לה בשלילה.

ובאן, מגיע השלב שבו עליי לפתוח פה גדול, ולהתחיל לצרחה. אה... אי... או... וככל שאני צוח יותר, אלון יותר מרוצה, ואני עושה הכול כדי שהיא תהיה מבסוטה, שואף אוויר וצוחה ככל יכולתה. ואז היא נעמדת מולי, ומתחילה להשמיע קולות עולים ויורדים. לפתע אני נוכח בסדרת של מלאחמת לבטון האחרונה ומנסה להדחיק את המחשבה הזו. כאשר היא אומרת לי לשלוח ידיים למעלה ולעלה בתאם את הקול, אני מרגיש פתאום שאני די נהנה מכל העניין, וכשהיא שואלת אותי איך אני מרגיש עם כל הסיטואציה, אני עונה לה בשאי הכנות שהה ממש כף. "או תתחיל לשיר", היא מצוה ואני עובר במייתנות לשירת העשבים של רבי נחמן מברסלב. כי אם לכל רועה רועה יש ניגון מיוחד משלו, אז גם לי יש שיר משלי, ואכן, גם אצלי, "הלב, מן השירה מתמלא". ואני שר ומנענע בידיים והיא משמיעה מוזיקה ואנחנו מתחילים לרקוד. אני תופס ביטחון, ולראשונה בחיי משלב ריקודים עם שירה, רוקר וצורה, רוקר וצוחה, מה שיכול אולי לרמוז שהטיפול שעברתי די הצליח.

### היה גמגום?

היא אם לארבעה, למדה מוזיקה ומוסיקולוגיה באוניברסיטת בר-אילן, ולאחר שלימדה נגינה בגנים ובכתי ספר "לפתע נעלם לי הקול. זה היה לפני כ-25 שנים. דברים לא קורים תם, עובתי את ההוראה והקול חזר אליי".

אלון החלה להתעמק בנושא "כי אני אדם יסודי וצריכה להבין את השרש של הדבר". היא עשתה רוקטורט בפסיכולוגיה הוליסטית, התמחתה בתרפיה והחלה לטפל באנשים. "הפסיכולוג עסק במיילים, הפסיכיאטר נתן תרופה, ואילו כאן ההתייחסות היא לקול ולשירה. המיילים מצמצמות את המסר של הקול. מגיעים אליי אנשים שחשים שמשו קרה לקול שלהם. הוא לפתע נחלש, או הפך לצרחה, ולעיתים האדם מרגיש קשיי נשימה או מאמץ תוך כדי דיבור. לפעמים נוצר פתאום גמגום או היתקעות כמנהלך המשפט. זה דורש התייחסות".

גלעד, ילד בן 7, הגיע לטיפול אצל אלון בעקבות גמגום קשה שהחל בחודשיים קודם לכן. תחילה נפגשו אלון עם אמו כדי לשמוע על הדקע שלו ועל אירועים רגשיים שעלולים היו להשפיע עליו. "קבלתי רושם חזק שהגמגום נולד בעקבות משרים שהיא

"כאשר אנחנו משחררים את הקול, אנו מאפשרים לעצמנו להתחבר לפוטנציאל הקולי והאישיותי שקיים בנו". אירית אלון



לכן העבודה נסמכת על התפתחות האדם מן המצב העוברי, דרך שלב התינוקות, יחסיו עם אמו והסביבה עד לשלב הבגרות והעצמאות.

אלון אומרת כי ישנה חשיבות לשחזור התנועות והתנודות הפיזיות בכל שלב, על מנת לנסות לחזור במידת האפשר ולהיפתח, לחוות ולהתנסות מחדש בתהליכי ההתפתחות הראשוניים, בעיקר כדרך לשחזור ולעודד תיקון וריפוי של חוויית שגרמו לפציעה רגשית. כחלק מן ההתפתחות של התינוק ישנם הקולות העולים ממנו כמהלך שהותו ברחם ולאחר צאתו לעולם – דרך הצעקה הראשונית, הבכי העוצמתי, ומכאן – לקול הייחודי והדרכים שלו ללמוד כיצד לעצב את המלמולים לכדי שפה מדוברת בסוף התהליך של לימוד השפה.

שלב התינוקות הוא שלב שבו התינוק רוכש, מתוך התנסות והקשבה לקולה של האם ומתוך התבוננות ותחושה, את התנועות המיוחדות שדרכן הוא מניע את לשונו, את שפתיו, את לחייו ואת פיו באופנים המכשירים ומעצבים את הקולות כהכנה לקראת השמעת הייחוד ועיצוב הקולות לכדי מילים.

מההתנסויות השונות לומדים המטופלים כי למעשה אנו מביאים את החוויה הראשונית שבה התנסונו כתינוקות אלא העולם החיצוני בכל שלב בחיינו. המרחב הפנימי כפי שחוינו אותו, מגיע איתנו לכל מקום שבו נהיה: בקשר אינטימי עם חבר, בן זוג, ילד וכד' או בתוך קבוצה כלשהי ומקום כלשהו. במידה שהחוויה הראשונית לא הייתה מעוררת, נעימה או משרה ביטחון ועוצמה, עלינו לחזור וליצור חוויה של 'תיקון' על מנת לאפשר לעצמנו להתנהל ממקום חוש, שונה.

חויית התנועיות של שלבי ההתפתחות, והוצאת הקולות הגלויים, יחד עם שילוב חוויית אינטימיות עם חברי הקבוצה או עם המטפל, מאפשרים שחזור וריפוי החוויה.

תהליך זה כרוך במפגש עם קולות שונים, בכי, זיכרונות, ומשם מגיע גם הריפוי. שהרי ידוע כי מתוך העומקים, מן הכאב אנו שואבים את הכוח, האומץ והעוצמה. בתהליך זה נדרש המטפל להרחיב הקשבה לקולות העולים, ואם יש צורך גם בהכונה והנחיה לעבר קולות נוספים שרצוי שהמטופל יגיע אליהם, ואל מקומות פיזיים שרצוי שיגיע אליהם על מנת לחוות נוכחות מלאה בתהליך.

גלית, 35, הופיעה אצל אלון במצב קשה במיוחד. היא בכתה רבות וסבלה מכאבים חזקים ברגליה. אל אלון הגיעה בהמצאת הפסיכולוגית שטיפלה בה בעקבות משבר קשה בחיי הנישואין שלה, ואשר הבינה כי העוזה הטובה ביותר עברה היא מעבר למילים. קולה של גלית נשמע חנוק, סדוק מעט, והיא הרבתה לבכות. "בתהליך של הקול המרפא עברנו על השילוב של השמעת הקול שאבד לה במהלך חיי הנישואין ואף במהלך הילדות, והיא קולו ולשונות אותו לנודח יותר. "היא ביקש להעביר את הקול לעצמה. "השמעת המילים הכתובות בקולי", השמיעה מול אביה, אמה, אחיה ובעלה", אומרת אלון. גלית נתבקשה לכתוב את דבריה בשריים ובכתיבה זורמת, לשחזר מחשבות, זיכרונות ורגשות, דברים שמעולם לא עשתה. "השמעת המילים הכתובות בקולי", מסבירה אלון, "נותנת נוכחות לסיפור האישי. השמעת הסיפור או השיר בקולות ובאופנים שונים, בטכניקות קוליות נוספות ומגוונות, מאפשרות לאדם מפגש עם האני העצמי שלו ובכך להעצים איכויות נוספות בתוכו, להיפגש איתן מחדש ולאפשר להן להיוולד בשנית בתוכו ולהפוך לחלק מחייו שוב".

ואכן, גלית חוותה שינוי הולך וגובר בתוכה. הכאבים הפיזיים נעלמו, היא חווה לעבודה וחשה כי עצם השמעת הקול שלה אפשר לה להכיר את עצמה באופן שלא הייתה מודעת לו קודם לכן.

### נוכח נפקד

שיטת העבודה של אלון מתבססת על תרפיה בקול ובתנועה, שיטה שפיתח פול ניוהם, ושאלון לקחה קרימה. "שילבת את העבודה עם ההיבטים הרגשיים אשר נמצאים בקול שלנו ומתייחסים לכך שהוא בנוי ממרכיבים שונים. לכל מרכיב היבט רגשי-פסיכולוגי, והמינון של



לצרוח במקום לקחת כדורים. כתבנו לומד להשמיע קול

המרכיבים שמופיעים בקולו של אדם הוא התרכבות המיוחדת שלו. ברגע שבא אליי אדם ואני מבקשת ממנו לדבר או לשיר, אני יכולה לאבחן איפה חסר משהו, או איפה ניתן לעזור לו לפתוח ולהיפתח". יחד עם השיטה של ניוהם, אלון מכניסה את המוזיקה ומשילבת גם טיפול במגע דרך נענועי הגוף של המטופל. היא מתייחסת לאווירי הגוף השונים שלו בשילוב קולו ובשעת הצורך

## הפרגלי הריחה

מוסיפה את הקול שלה "כדי להגביר את החוויה הקולית שאותה המטופל חש, או כדי לשחרר קולות שהאדם אינו מודע לקיומם".

חלק לא מבוטל מבעיית האדם שחווים אנשים נעוץ לדעת אלון בחינוך החברתי-יתרבותי שקיבל כל אחד מאיתנו. הקול שלנו השתנה מאוד מאז התחלנו לדבר. התינוק היי מוציא המון קולות בנונים שונים, הוא גם נוכח באופנים שונים, מבלי להוציא מילה. אבל כאשר הוא גדל, אומרים לו שבמקום לבכות, עליו להגיד "אני עצוב", ובמקום לצעוק יש לומר "אני כועס". קולות רבים שבהם השתמש התינוק הולכים ונעלמים, הולכים ונאלמים. "האדם מאוד מצמצם את עצמו בטווח הקול, גם בדיבור וגם בשירה", אומרת אלון. "כאשר הוא נולד, יוצא התינוק לעולם בקול תרועה רמה. וכאשר התינוק הופך למבוגר, לאן נעלם הקול הרים הזה? לפתע האדם מוציא את עצמו במצב שקשה לו להוציא קול רם. להרבה אנשים קשה להוציא קולות של נוכחות, ולכן בעבודה שלי יש שילוב של עבודה פיזית ורגשית, עם הגוף ועם הנפש".

גיל, עורך דין במקצועו, הגיע אל אלון עם רצון לשחרר את קולו ולשנות אותו לנודח יותר. "היא ביקש לעבור תהליך עמוק ולהיכנס לתוך הקולות החבויים בתוך הרגש העמוק של העצב שקינן בתוכי", מספרת אלון. "ביקשתי מגיל לפתוח את הפה, לנשום ולהשמיע קול שעולה ממנו, ואט אט לכוון אותו לעבר מקום הכאב, הרגשי והפיזי".

גיל החל בתהליך התכוונות והשמעת הקול חש חוד גדול וחולשה בשרירי הרגליים. "ביקשתי ממנו" ונודח יותר, "שיישב ואחר כך גם ישכב, תוך שהוא ממשיך להשמיע קול הולך ונחלש, ובמקביל השמעתי אני את קולי כהד לקולו. לעתים אף הגברתי את קולי ועודדתי אותו להמשיך ולהשמיע את קולו באופנים אחרים. לאט לאט, תוך שהוא מגיב לבקשות שונות להוציא קולות שונים ושם לב לתחושות העולות מגופו, ביקשתי ממנו לשיר שיר כלשהו שעולה בראשו. וכך, ממקום של קול חלש



ילד טוב לא בוכה. אילוסטרציה

ביותר רך מאוד, הוא החל לשיר חוזר על השיר כמה פעמים ובכל פעם הלך קולו והתחזק מעט. ביקשתי ממנו שיתרומם באטיות למצב של עמידה תוך השמעת קול, והיה מעניין לראות שגם הגוף משתף פעולה ומתחזק בנוכחות הפיזית שלו, ככל שהקול שלו הולך ומתחזק. ביקשתי ממנו שיעמוד באופן עוצמתי כאילו הוא עומד מול השופטים בבית המשפט וישמיע את קולו בשירה אחת כך בדיבור. גיל לא הכיר את קולו. היה זה קול אותנטי, נוכח, בטוח בעצמו, אמין ועוצמתי. הוא חש כי הוא נולד מחדש באותו רגע".

### ניזונים מתגובות

כפי שניתן היה לראות מהמקרים שהובאו, קשיי החיים – ההתמודדויות, המשברים והטראומות משפיעים על הקול שלנו ומשתיקים חלק ממנו. מצבים רגשיים קשים יוצרים חסימות רגשיות קשות, שחוסמים מעבריים של קולות מאוחרים שונים בגוף. "ישנם מצבים שהם ממש אילמות של הקול", אומרת אלון. "לא פעם אנו חשים שאיננו מבטאים באמת את מי שאנחנו, או שאנו לא נשמעים כמו שהיינו רוצים להישמע. אנחנו ניזונים מתגובות כלפנו, אשר משפיעות מאוד על האופן שבו אנו תופסים את עצמנו. אנשים רבים אומרים 'לא מבינים אותי'. אני אומר משהו אך לא מתייחסים אליי בריצנות'. כאשר אנחנו משחררים את הקול, אנו מאפשרים לעצמנו להיפתח לטווח רחב יותר של קולות ולהתחבר לפוטנציאל הקולי והאישי שלי בנו. כל קול מייצג שלנו, מחזירים לחיים את הגוף ואת הנפש שלנו ולוקחים עליהם בעלות מחדש".

מרים, 50, חוותה כמה אירועים קשים בחייה. לאורך פטירת בעלה היא נותרה עם ילד חריג שהטיפול בו דרש עבודה רבה, ובמשך שנים חוותה תחושות של קוד ודיכאון. כשהגיעה לטיפול היה קולה נמוך ביותר והיא מצאה את עצמה מתעייפת מדי מאוד. תוך עבודה עם אלון על סוגי נשימה שונים, נשיפות וקולות, משהו התחיל להשתחרר אצלה. היא חשה שהיא מתעוררת לחיים וצחוק פרץ מתוכה. אך היו גם רגעים לא פשוטים וזיכרונות שהעלו רמעות בעיניה. אלון ביקשה ממנה שתכתוב שירים, ביניהם כאלו שמבטאים שמחה. היא גם ביקשה ממנה להציג את השמחה בתנועה,

בליזוי בגד תואם משלה. מרים הפתיעה, היא החליטה להתחייב לתהליך והציגה לבסוף שיר שמח, חד לזיכרון שלה מימי נעוריה. "התנועה השירה פרצו מגרונה במלוא העוצמה, והנוכחות שלה הייתה מדהימה גם בתנועה בחדר הטיפולים", נוכרת אלון. "חיות התפרצה ממנה והיא החלה לרוש שחום מתפשט בגופה הקר. היה מרגש לראות את העיניים הברקות ואת החיוך שבקעו ממנה". מאז המקרה של מרים חלפו שנתיים, אך היא עדיין מתקשרת מדי פעם לאלון כדי להודות על כך "שהתהליך הקולי השיב לה את שמחת החיים, את החיוך ואת הצורך לרקוד, לשיר ולשמוח". ■

לתגובות: dyokan@makorishon.co.il



שתיקה תרבותית. אילוסטרציה