

קול החיים

אירית אלון עוזרת לנשים למצוא
מחדש את קולן - וכך, להחזיר לעצמן

מאת בתיה מלמד | צילום: עדי אדר

התשמע קולי... כמה שיענה נשמעת השאלה התמימה הזאת בימים אלה, בהם הולכים ומתרבים הניסיונות להיריד את קולן של הנשים מהמרחב הציבורי. שידה עם ר"ר אירית אלון, שזיהתה כבר לפני שנים את הקול הנשי המושקע, החליטה לשחרר אותו ואיתנו ופיתחה את שיטת "הקול המרפא".
"אל השיטה שלי", מספרת אירית, "הגעתי בעקבות מסע חיי, אשר במה

לבו היה עליי לגלות מחדש את קולי, שאבר לו. וכך, תוך כדי המסע, מצאתי מביני נשים רבות, אשר גילו לי כי גם הן חשות חנק, השתקה, וקולות נאלמים. בעקבות החוויות האלה החלטתי להעביר את המסע, שאפשר וחשוב למצוא ולשחרר מחדש את הקולות שאבדו לנו, כדי לאפשר לעצמנו להיות נשים - אנשים, המבטאים את עצמם במלוא היכולת, הביטחון והעוצמה. ניתן להשיב את הקול בכל המובנים, כך שנוכל לדבר את עצמנו מהמקום האמיתי שבתוכנו מול ילדינו, מול בני הזוג שלנו, ולמעשה מול העולם כולו.

השיטה הטיפולית של ר"ר אירית אלון (פסיכותרפיסטית הוליסטית, מט"פ פתח תקווה ובתנועה, בעלת תואר ראשון בחינוך מוזיקלי ועוד) עושה שימוש בקול האנושי ככלי לטיפול. היא נותנת טיפולים פרטניים ומנחה סדנאות להעצמת נשיות בשם "התשמע קולי".

"אילמות נוצרת במהלך השנים אצל נשים רבות", היא אומרת, "זהו קורה גם לכאלה, שמגיעות להישגים במקום עבודתן. אפילו אצל המצליחניות ניי ליתי תחושות של השתקה, שנוגעות להן אט אט להיאלם, להיסגר, ולהשתיק קול רק כאשר אין סיכוי לפגיעה במעמדן בעבודה, במשפחה ובמכינה. ההשתיקה הזאת נרמט לקולן לפגת אל הגרון, כלומר אל המקום הצר, ולהישמע חלש, צרור, מאומץ, הסמני, אודירי או קשה מדי.

"למה זה קורה לנו? כי הקול הוא שפת הנפש. הקול הוא חלק מהחיינו. עזרת הווחת שלנו. קולנו משפיע הן הוצעה - על האופן בו הסביבה מגיבה אלינו, והן פנימה - על הדימוי העצמי שלנו. לכן, כאשר קולנו אינו בא לכלל ביטוי מלא, אנחנו עלולות להיפגע בנוף ובנפש. לפתים קרובות, האילמות הנשית היא תוצאה של טראומה, שנוצרה על רקע של אלימות. אני קוראת לתופעה הזאת אלימות שמוכילה לאילמות. כלומר, להשתקה של קולות הנשים ודחיקתם אל תת המודע. וכמו שמאמינה בקיומם של הקולות החרישיים האלה בתוכנו, אני מסדרת לכל מי שבאה אליי את הביטחון שאפשר, צריך וחשוב לשחרר אותם. גם מי שטוענת במפגש הראשון שאין לה קול, שמעולם לא ידעה לשייר, שיש לה קול מוצע, או שהיא מוזיקלית, אינה משכנעת אותי. אני מטפחת לעורר בה את האמונה בקולות הקיימים בה. זה קורה בתהליך זורם וקצר, והגילוי הראשוני של הקולות מלווה תמיד בהפתעה ובחיוך".

דברים שנשים אומרות לר"ר אירית אלון: לא שמעתי אותי, לא מבינים מה שאני אומרת, אי מבינים משהו שינה ליגמרי משה שאמרת: לא מקשיבים לי, אני אומרת את אותם דברים שבעלי אומר, אך לי לא מאזינים. איני מצליחה להעביר את דבריי, אני לא מסוגלת לבטא את רגשותיי.

"דק שחרור מלא של הקולות האצורים בתוכנו", אומרת אירית, "מאפשר לנו ביטוי מלא של אצור הרגשות שלנו. שחרור הקולות מייצר חיבור לכאבים הפיזיים ולחשימות הרגשיות, וממסס אותם. תרגול של שיטת "הקול המרפא" מאפשר לנשיטה להתרחב, לפה להיפתח יותר, לעצמת הקול לגדול עד שנוצרת בנוף נוכחות קולית חדשה, שמוכילה להחליטות ובחירות רבה יותר ומשפרת את תחושת הערך העצמי".

למי מתאימה שיטת "הקול המרפא"? למי שרוצה להעצים את עצמה, למי שרוצה להתגבר על משכרים וטראומות, למי שרוצה להעז ולממש רצונות וחלומות ולשיר, לצייר, לכתוב... למי שרוצה לשחרר מתחים, למי שרוצה להתחבר ליצירתיות שבה ולמי שרוצה לשפר את יחסיה עם הסובבים אותה. "השוב לדעת, כי באמצעות קולנו יש ביכולתנו לבנות או להרוס מקרבות יחסים", מסבירה אירית. "קול 'דך' מרכיב כעסים ואילו קול 'קשה' מקשה את הלבבות. ואם נכשיל להקשיב לקולנו וללמוד לשמוע במרויח את מה שהוא מביא ומביע, נוכל לבחור את האיסות הקוליות, שבה כדאי לנו להסתייע בכל מצב. בדרך זו נהיה פוגעים פחות, ברורים יותר ומסוגלים ליצור תקשורת אותנטית, התואמת את מילותינו. העבודה בשיטת "הקול המרפא" מאפשרת לנו להיפתח ולהישפך אל מחוץ הנפש. שבהם חבויים הפחדים, הרצונות והתשוקות שלא מומשו. מהמקום הטבעי הזה אנחנו לומדות לשחרר את הקולות האלה, להחזירם אל חיינו ולרפא את עצמנו".

אירית אלון, טלפון: 054-2291152

הערכת "לאשה" מבהירה כי המדור אינו מהווה המלצה, והמונים אל המיסטיקנים החזראיינים בו עושים זאת על דעתם בלבד

