



במקום בו נגמרות המילים...

ד"ר אירית אלון, פסיכותרפיסטית ומוזיקאית פיתחה את "הקול המרפא",

שיטה שנועדה לעזור לאנשים לשחרר חסימות רגשיות וקוליות ולהגיע לביטוי עצמי.

רעד בקול, פחד במה, ביישנות, חנק, אבדן מילים, חוסר יכולת להתבטא, זייפנות, חרדה חברתית, בעיות בתקשורת הזוגית, צרידות, גמגום- אלו רק חלק מהבעיות שגורמות לנשים להגיע אל אירית, להשתתף בסדנאות הקבוצתיות, בקורסים או להגיע לטיפולים פרטניים.

"אני מלמדת נשים כיצד להחיות את הקול הפנימי שאבד", מסבירה אירית, "לא לפחד לשיר, איך לנהל שיחה עם הבוס ולומר את דברך בביטחון ובעוצמה, איך לתקשר עם הזולת מתוך מקום של אמון במה שיש לי לומר, מתי להשתמש בקול רך ומתי בקול תקיף ואסרטיבי, וגם- כיצד להקשיב לשני, לזהות מה הוא רוצה באמת לומר מבעד למסך המילים המחופשות. בעוד המילים הנאמרות מהוות את המידע הגלוי, הקול מהווה את הסאב-טקסט, שם מוסווה המידע שלא נאמר, הרגשות שרוחשים מתחת לפני השטח, שם נמצאים הדברים המעניינים באמת. אפשר לומר את אותו משפט בדיוק, אך בכל פעם הוא ישמע אחרת ויהיה טעון ברגש אחר. אפילו מילה קטנה וחיובית כמו 'תודה' יכולה להישמע קנטרנית ומלאת תסכול כאשר היא נאמרת בכעס".

אירית, מהיכן צמחה השיטה?

"הקול המרפא", צמח ממסע אישי לריפוי חסימות קולית ורגשית והפך לדרך ריפוי בקול להעצמה. עוד לפני ששילבתי את המוסיקה בטיפול בקול, הייתה המוסיקה חלק מחיי. בצעירותי למדתי חינוך מוסיקלי והוראת נגינה ובמשך שנים עסקתי בתחום.

במהלך השנים, נולד בי הצורך למצוא תשובות לקשיי תקשורת שהתעוררו בסביבתי. ככל שהעמקתי בחקירתי, גיליתי כי קולי הפנימי נדם עם השנים, ועמו נאלמו קולות רבים אחרים.

בקורסים, בסדנאות ובמפגשים האישיים שלי, אני מעודדת את המשתתפות לפרוק, לבטא, להוציא החוצה. נשים שלא העזו לשיר, שכל חייהן פחדו לזייף, מתחילות לשיר. אמהות לומדות לבטא את רגשותיהן באופן גלוי, ללא עכבות. פתאום אנשים מוציאים מהמגירה את כל החומר האישי שהם כתבו והחביאו כל השנים, את הציורים שציירו. הם מבינים שמותר.

כיצד שחרור קולות משפיע על המצב הרגשי?

כשאנו מאפשרים לקולנו להשתחרר אנו מאפשרים לעצמנו להיות מודעים למגוון רחב מאוד של קולות וצלילים הקיימים

בגופנו, אך לא היו בשימוש מאז שחר ילדותנו, והשתתקו. כשאנו נותנים להם מקום ונוכחות מחודשת אנו מאפשרים לעצמנו לבחור מחדש איך להשמיע את עצמם. רבים מאיתנו מדברים בקול אשר אימצו לעצמם בגיל מוקדם מאוד כחלק ממקומם במשפחה, בין החברים. לעיתים קרובות נמצא כי קולנו אינו משקף את מי שאנו באמת, או לחילופין, קולנו אינו נשמע ברור, לא מובן, או מובן באופן מנוגד. אנו מתמלאים בהרגשה כי לא מקשיבים לנו. רבים האנשים החשים תסכול מעובדה זו, ייאוש, קושי, כעס או עצב.

כשאנו לומדים את האפשרויות הרבות מאוד הקיימות בקול שלנו אנו למעשה יוצרים הזדמנות לעצמנו לבחור בכל רגע מחדש כיצד להשמיע את מילותינו, כיצד ליצור הקשבה אלינו, או לקרב את הנוכחים אלינו. והכול דרך הקול.

קול הוא דבר שניתן לשנות. קול תקיף יוכל להישמע רך יותר בעקבות שימוש במרכיבי קול אחרים, תוך כדי הבנה מעמיקה על הפקת הקול באזורי הגוף השונים.

השיטה מאפשרת היכרות עם מרכיבי הקול השונים המבטאים איכויות רגשיות שונות ובשילוב הפקה קולית מאיזורי הגוף השונים ניתן להגיע לאיכויות עמוקות ומגוונות, המשפיעים על איכות הדיבור ובד בבד גם על איכות השירה.

בגופנו קיימים חללים רבים אשר עם שימוש בתיאוד ו/או בנענוע של הקול,

יוצרים תהודה המשפיעה על תנועת הקול כמו אבן הנזרקה למים ויוצרת אדוות. התפשטות תדרי הקול בגוף מרחיבה את הנשימה, ממיסה חסימות פיזיות ורגשיות כאחד ומתפשטת גם מעבר למרחבי הגוף אל האחר ויוצרת המשכיות.

אותנטיות היא מילה מאד בסיסית בשיטה שלך...

אכן. אין מי שלא חש תחושות של ספק אם אכן הוא /היא מביאה עצמה באמת כמו שהיא, או שיש לה חשש לעשות זאת עד הסוף כי... או מי שמתנסה בהבאת יכולותיו בפני אחרים אך חש כי אחרים לא מבינים, לא מקשיבים או לא מקבלים, ואז אולי עולה תחושה של ספק אם זה נכון להביא את מי שאני ואולי כדאי "לזייף" קצת, לא להיות עד הסוף. לחקות קולות של אחרים.

הציניות של הקיום לימדה אותנו לעטות על עצמנו מסיכות שונות, התנהגויות תואמות כדי לשרוד ולהתנהל בצורה סבירה ואולי אפילו מוצלחת בחיים כאן, אבל לאבד את עצמנו בדרך. רוב האנשים לא מדברים בצורה אותנטית. אנחנו לא אומרים באמת את מה שאנחנו מרגישים אלא את מה שהאחרים רוצים לשמוע. אנחנו עסוקים בלרצות, להתחנף, למצוא חן. אנחנו רוצים שיאהבו אותנו ומשתיקים את הרגשות הפנימיים. אנחנו לא שרים כי אנחנו פוחדים לזייף, אנחנו לא עולים לדבר מול קהל כי אנחנו פוחדים שלא נצא טוב, העיסוק שלנו במה יחשבו עלינו גורם לנו להיאלם ולאבד את האותנטיות, במקום להיות עצמנו, אנחנו הופכים להיות צל דהוי וחיוור של מה שיכולנו להיות.

בשיטת "הקול המרפא" אני עוזרת לאדם לגלות בעצמו את קולו הייחודי והאותנטי, קול האמת הקיימת בתוכו. נקודת האמת ממנו נובעת התנהלות שלו כאן בעולם. כדי להגיע אל קולה של האמת בתוכנו עלינו להסיר את

כל ההגנות, המסכות, הקליפות אשר עטפו ועדין עוטפות אותנו ביומיום, בהתנהלות שלנו, בקשרים שלנו עם הסובבים אותנו. אני עושה את זה דרך טיפול בקול, בדיבור ובשירה.

מהו תפקידה של השירה בשיטה שלך?

שירה אמיתית יכולה ללמד רבות על האדם השר אותה. שירה הנובעת מאדם השר בקולו האותנטי, מתוך מקום של אמת וכנות, היא שירה מרגשת הנוגעת באנשים הסובבים ומרטיטה לבבות. היא נוגעת בנבכי הנשמה, ומשפיעה באופן עמוק ושונה גם אם איננה מקצועית מבחינה טכנית. בסדנאות, בקורסים ובמפגשים האישיים שלי אני מייחדת זמן לכתיבת, הלחנת ושירת שירים אישיים, זו לא פרווילגיה השמורה למוזיקאים מחוננים בלבד. זה כלי נפלא לביטוי אישי ושחרור יצירתי. המוסיקה הנשמעת בקולו של האדם אשר עבר תהליך עם "הקול המרפא" נשמעת כמו בוקעת מעומק הלב ונוגעת ופורטת על נימי הנשמה.

במה שונה עבודת "הקול המרפא" מפיתוח קול?

בשונה משיעורי פיתוח קול, מטרת הקול המרפא היא לרפא. לטפל. לעזור לאדם גבר או אישה, ילד או ילדה, להשמיע קול. אין צורך בידע מוסיקלי או ברקע או ניסיון של שירה מתוך הנחה כי הקול הוא הכלי הזמין והטבעי לנו ביותר.

הנחות היסוד שלי הם:

- קולו של האדם ניתן לו ע"י הקב"ה על מנת להשמיעו בכל דרך כאן בעולם, הן בדיבור והן בשירה (כמובן בגבולות ההלכה).
- כל אדם יכול לשיר.
- כל אדם יכול להשתמש בקולו עד סוף ימיו ואין סיבה שמשוהו יעצור תהליך זה
- כל אדם רשאי להשמיע את קולו בעולם - תרתי משמע. מכאן, שאין לאף אחד זכות להעביר ביקורת על עצם השמעת דעה. אלא יש לכבד כל אחד וקולו שלו, כל אחד ודעותיו שלו, גם אם איננו מסכימים להן אסור להשתקן אלא לנהל דיון מכובד, במסגרתו אנו מלבנים את העניין תוך כדי כוונה לרדת לחקר האמת.

דרך התרפיה בקול בשיטת "הקול המרפא" ניתן להגיע לרמה אומנותית גם כן, אך לא זו מטרת העבודה. זהו ערך מוסף המתרחש במהלך

העבודה. כאשר נפתח האדם, נפתחים יכולותיו ושירתו מתפתחת ומתעצמת כמו גם קולות הדיבור. מיצוי יכולת השמעת הקול משמע - לתת נוכחות ליחודיות שלנו כאן בעולם.

ומה ההבדל בינך לבין קלינאית תקשורת?

עבודת "הקול המרפא" אינה מתיימרת לעסוק במקרים פתולוגיים הקשורים באיברי הדיבור ולא לרפא את מחלות מיתרי הקול השונות, יחד עם זאת ישנה התאמה רבה בין חוסר היכולת להשמיע קול, להביע ולבטא ,ובין בעיות הקשורות באזורי הגרון , הלוע, בלוטת התריס. אכן. זהו איזור ההבעה, על פי הבנת רפואת הגופנפש.

בעיות של צרידות, של גמגום , של קשיי שפה, דיבור, ואובדן קול אצל אנשים, אצל זמרים, קשורות פעמים רבות לבעיות רגשיות. שחרור הקולות מאזורי הגוף השונים מאפשרים לרגשות חסומים להיפתח, לזיכרונות לצוף, לעבור עיבוד ולשנות את האופן בו אנו משמיעים את הקול. כל זה משפר באופן משמעותי את בעיות הצרידות, קשיי הנשימה, קשי הדיבור והגמגום ויש מי שיעידו שטכניקות "הקול המרפא" שחררו את היכולת לדבר ולשיר באופן קולח יותר.

את שיטת "הקול המרפא" ניתן לחוות ב:

-בסדנא שתפתח ב- 24/05 שני בקר, כפר סבא.

-בסדנת ערב תיפתח ב- 30/05 יום רביעי.

-בסדנת מבוא- ב- 6/12, יום שלישי בערב, ירושלים.

-סדנה אינטנסיבית ב- 7/5, יום חמישי בין 10:00-18:00, ירושלים

פרטים באתר הבית:
www.irit-alon.co.il

למפגש אישי בקליניקה בכפר סבא/ י-ם
ד"ר אירית אלון ph.d
בטלפון: 0542291152