

## רואה את הקולות

אירית אלון פיתחה שיטה מיוחדת לתרפיה באמצעות קול. היא גילתה כי תנועה, מגע ומוסיקה הם יסודות טבעיים המאפשרים לגוף שלנו לשחרר מתוכנו את הקולות והצלילים הגורמים לנו לריפוי. "הקול הוא מעין תעודת זהות שלנו, מראה שמשקפת את מצב רוחנו במלואו" אומרת אירית בקול ברור | שהם סגל

**מ**וצאי שבת, שמונה וחצי בערב, אחרי שעת המתנה אני מצלצלת לאירית. "עכשיו אני פנויה" היא מבשרת "את מבינה, עשיתי עם עצמי עבודה קולית כדי להעניק ביטוי לפנימיות שלי". הדוברת היא אירית אלון, אם לארבעה ומפתחת שיטת "הקול המרפא" לריפוי בקול. זוהי שיטת טיפול רגשי בגישה חווייתית, המשלבת מוסיקה, קול ותנועה. אלון, דוקטור לפסיכותרפיה הוליסטית עם התמחות בקול, פיתחה לפני מספר שנים את שיטת "הקול המרפא". היא מעבירה קורסים לקהל הרחב וכן להכשרת מטפלים בקול. "אני גם מטפלת בצורה פרטנית או קבוצתית באנשים המעוניינים בכך" היא מוסיפה. ◀

"הקול הוא מעין תעודת זהות שלנו, מראה שמשקפת את מצב רוחנו במלואו. הקול אומר הכל: את רגשותינו, מחשבות שאופפות אותנו ואת המידע שיש בידינו להעביר. דרך הקול אנו מעבירים הרבה אינפורמציות לא מודעות, גם אם איננו מתכוונים לכך. ילד יכול לחזור שפוף מבית ספר לאחר שהמורה דיברה אליו בטון כועס. מכאן שהקול הוא דבר בסיסי ומשמעותי ביותר ביצירת קשר בין אישי – בין אם מדובר בקשר עם הילדים, חברים, בן הזוג והבוס בעבודה. אני חושבת שאפילו מנהיגי העם שלנו לא מודעים עד כמה הם יכולים לומר דבר אחד אבל הקול שלהם יסגיר דבר אחר. כשיש אי התאמה – הקול משפיע הרבה יותר מאשר התוכן".

### כיצד עובדת השיטה שלך?

"כאשר אנשים באים אליי, אני קודם כל מתשאלת אותם, ושומעת אותם בשירה ודיבור. אחר כך אני עובדת איתם לבודד את אותם עשרה מרכיבים של הקול. אני מבקשת מהמשתתפים לבטא בהקצנה כל מרכיב באופן ספציפי. כבר בנקודה הזו מתגלים דברים רבים. אם התייחסנו לנושא הקול התקיף, אספר כי אנשים רבים מגלים שקשה להם להקצין מרכיב קול זה. זה מבטא בעיני את הפחד להישמע תוקפני או לדבר בצורה ברורה. קושי זה מאפיין נשים בעיקר. קשה לנו להיות בעלות נוכחות והחלטיות".

"נוכחות הקול מתבצעת קודם כל

שחיתוך הדיבור שלו חד וחותך. אדם שידבר בצורה כזו, אפילו אם תוכן דבריו או כוונותיו עדינות ביותר, יישמע כתוקפני בעיני הסובבים אותו. הוא יזכה לתגובות כמו "מה אתה לך?!". הוא מנגד לא יבין למה מגיבים לו כך, הרי תוכן דבריו היה עדין!. עם קצת יותר מודעות הוא יבחין כי מה שיצק משמעות תוקפנית לדבריו לא היה המלל, הדיבור, אלא הקול, הטונאציה, הנימה. אם נכליל, ניתן לומר בהחלט כי הקול מבטא חלקים פנימיים שהמילים לא מעניקים להם מקום. הוא לא נותן לשום תחושה לחמוק. הוא מבטא הכל".

### הקול אומר הכל

"בחברה שלנו נהוג לומר כי מילים בוראות מציאות", מסבירה אלון, "ובזאת אנו מתכוונים למלל. אנו מדגישים את חשיבות רכישת השפה, בבתי הספר עוסקים רבות באוצר מילים טוב, וטיפולים רבים מבוססים על דיבור. אולם בכל הקשור לקול, המודעות החברתית היא נמוכה ביותר. אנו שוכחים כי מה שנותן קיום לדיבור הוא הקול, הוא זה שמביא את המילים לידי ביטוי ומכאן שחשיבותו גדולה לאין שיעור. מתי אנו נזכרים בכך? רק כאשר תוקפת אותנו צרידות, גמגום או אובדן של קול.

אלון למדה מוזיקולוגיה והמשיכה לעסוק במוזיקה כמורה בבתי ספר ובגני ילדים "אבל הרגשתי שבעבודה זו אני מדברת מהשפה ולחוץ, ולא נוגעת במקומות הפנימיים שלי" היא מסבירה. בשלב כלשהו אלון פנתה ללימודי הפסיכותרפיה והתמקדה בטיפול בקול. "הלימודים ובעיקר המודעות לנושא הקול פתחו לי פתח לאוצר קולות שלא ידעתי שקיימים בי", מספרת אלון. "הדבר האיר לי את העובדה שאני במהלכו של שינוי מהותי בחיי. היום אני שמחה להיות לעזר לאנשים שלא מצליחים לבטא את עצמם – דרך הקול".

### מה מיוחד בשיטה שלך?

"השיטה שלי מבוססת על השיטה "תרפיה בקול ותנועה" שפיתח פול ניוהם. לפי גישתו, אצל כל אחד מאיתנו ישנם עשרה מרכיבי קול המשותפים לכל בני האדם. המינון שלהם ועוצמתם משתנים מאדם לאדם. מרכיבים אלו הם כמו תבלינים, שצובעים את הקול שלנו בדקויות קטנות שמבטאות את המשמעות הנסתרת של הקול שלנו. כל "תבלין" כזה מביא איכות משלו, המספרת לנו דבר מה על האדם הדובר. לדוגמה, אחד המרכיבים מבין העשרה, הוא זה התוקפני. כאשר הוא דומיננטי אצל אדם מסוים, אנו נשים לב לכך

**הקול מבטא חלקים פנימיים שהמילים לא מעניקים להם מקום. הוא לא נותן לשום תחושה לחמוק. הוא מבטא הכל**

### בהמלצת הרה"ג יוסף אליהו שליט"א

ראש מוסדות דרכי הוראה לרבנים

ורב ביה"כ היכל יעקב

בנו של מרן עט"ר הראשל"צ הגר"מ אליהו זצוק"ל,

**יש לתרום עבור משפחה תושבת ירושלים**

**שהבעל והאשה עובדים קשה ועקב בעיה**

**רפואית פתאומית הגיעו לפת לחם**

לפרטים: הרב בליקשטיין 052-7152601



הוצאת הספרים של מרן הרב מרדכי אליהו זצ"ל

**מאמר מרדכי** פסקי הלכה למועדים ולימים לספרדים ואשכנזים על כל חגי ומועדי ישראל ניתן להשיג גם באנגלית

לפרטים והזמנות: 02-6521195 | [www.harav.co.il](http://www.harav.co.il)

**דרך הקול אנו מעבירים הרבה אינפורמציות לא מודעות, גם אם איננו מתכוונים לכך. ילד יכול לחזור שפוף מבית ספר לאחר שהמורה דיברה אליו בטון כועס**

אני בהחלט רואה הצלחות ושיפורים במצב. אנשים רוכשים כלים בהם הם יכולים להשתמש באופן עצמאי במהלך חייהם".

אירית אלון מוסיפה וטוענת כי לילדים יש 'דארים' מדויקים מאוד. "הם מגיבים למה שהם מרגישים ואם אין תיאום בין תוכן לקול, הם מבינים בדיוק את המסר. כדי שזה לא יקרה חייבים קודם כל להיות מודעים לכך, ולפני שאני כהורה מגיע הביתה, אני צריך להבין מה התחושה שלי כרגע: האם אני עצבני על הבוס? האם אני טרוד במשהו אחר? אם כך עלי לדעת כי בני ביתי ירגישו את כל החוויות שעברתי דרך הקול שלי. אם אהיה מודע לכך שניה לפני שאכנס לבית ואדע להרגיע את עצמי, הסיטואציה בבית מסוגלת להיות שונה לחלוטין מאשר ללא מודעות".

"הקול מבטא את הפנים", מדגישה אלון. "ככל שנהיה מודעים לכך יותר ונהיה מסוגלים לעבוד עם זה, הדברים יראו אחרת ואנו נמצא עצמנו באים לידי ביטוי בצורה מלאה בהרבה. ניתן לנקות אנרגטית את הדברים המיותרים והשליליים בתוכנו בעצם השמעת הקול. התאמה בין פנים לחוץ תאפשר לנו להיות טובים ושמחים יותר, וכמובן הרגשתינו תשתפר. הקול ככלי עומד לרשותנו תמיד". ■

רק כשמשהו מכעיס או מרגיז אותי. "בשנה הראשונה לחייו מביע התינוק המון ברברים וקולות שונים ועוויות פה. הוא בעצם מכשיר את עצמו לקראת לימוד השפה. אוצר הקולות שלו הוא אין סופי וכשהוא מתחיל ללמוד שפה אוצר הקולות מצטמצם באופן טבעי. למשל בשפה האנגלית אין תנועות שיש בעברית. גם טראומות למיניהן, משברים וחוויות לא נעימות תורמים לצמצום אוצר הצלילים. כולנו למדנו שכדי להיות מנומסים צריך לדבר בשקט או שמענו ממישהו שהקול שלנו לא נעים להאזנה. אמירות כאלו מחלישות את הקול, וגורמות לנו לאבד אלמנטים מהאישיות שלנו.

"אין בכוונתי לומר שעלינו להימנע מלימוד שפה, או שלא להתחשב בסביבה. אני רק חושבת שצריך במקביל לדאוג כל הזמן שיכולות קוליות המייצגות חלקים באישיות שלנו, לא יאלמו ויעלמו. הנה למשל: תינוק קטן, כאשר הוא בוכה, אמו יודעת תמיד מה הוא רוצה – אם זה רצון לאוכל, שינה או החלפת חיתול. זאת ללא כל תוכן מילולי לרצונותיו! הדבר מהווה הוכחה ניצחת לכך שעם השנים נדחקים חלקי אישיות שלנו בהעלמות הקול. לי חשוב שהדבר לא יקרה ולכן אני עוסקת בטיפול בנושא הקול. אינני מתיימרת לומר שאצלי כל הבעיות נפתרות, אך

מול עצמי", מדגישה אלון, "האוזניים שלי הן הראשונות לשמוע את מוצא פי. אני מתחילה להכיר את האני שלי בדרכים ובאיכויות שונות ממה שידעתי שאני מסוגלת להן. הדבר מביא לשינויים רגשיים שמשפיעים כמעט ישירות החוצה אל הסביבה".

אלון משלבת בעבודתה אלמנטים נוספים. "בטיפולים שלי אני משתמשת באלמנט המוסיקה. אני משתמשת בכלי השירה, שבה יש מסגרת לקולות וגם דרך קול סתמי, תלוי בצורך. השירה יכולה להיות דרך שיר שהאדם מגיע איתו או באמצעות מילים שהוא מחבר באותו הרגע ויוצאות ממש מתוכו. אני עובדת גם על נשימה שהיא יסוד הקול, וכן על הנעת הגוף: כשהקול בתנועה יש לו מרחב גדול יותר, ויש לו יכולת להמיס חסימות בתוכנו. כך נוצר מעגל חיובי: הקול משחרר חסימות, חסימות אלו נותנות מרחב נשימה וכך גדל הקול. התהליך חוזר על עצמו ונוצר מעגל חיובי ומרומם. אני משתדלת לעשות הכל כדי לשחזר את אותם קולות נאלמים, שאיבדנו במהלך החיים".

**באיזה שלב ומדוע נאלמו קולות אלו?**  
"כדי לענות על שאלה זו יש לחזור אחורה, אל לידתנו. כאשר תינוק מגיח לאוויר העולם הוא יוצא בקול תרועה רמה. הוא בוכה בקול גדול שאי אפשר לפספס אותו. הרבה פעמים אני שואלת את המשתתפים בסדנאות כיצד ייתכן, שגוף כזה קטן מכיל קול כל כך חזק? מנגד ככל שאנו מתבגרים וגופנו גדל, קולנו הולך ונחלש ונשמע במלוא עוזו

Irit-alon.co.il

**אין לך מצווה גדולה כמו פדיון שבויים (רמב"ם)**



הראש"ל רבי מרדכי אליהו זצ"ל:

**"יד לאחים מקיימים מצוות פדיון שבויים"**

**שתי מתנות ייחודיות המפארות את שולחן השבת יגיעו עם שליח לכל התורם למצוות "פדיון שבויים" להצלת הנשים והילדים מהכפרים הערביים**  
52 ש"ח לחודש למשך שנה בלבד | [www.yadlachim.co.il](http://www.yadlachim.co.il)

התרומות מוכרות לצרכי נוס לפי סעיף 46

ת.ד. 551 ב"ב. ח"ן בנק הדואר 44-22-440

**יד לאחים 1-800-620-640**