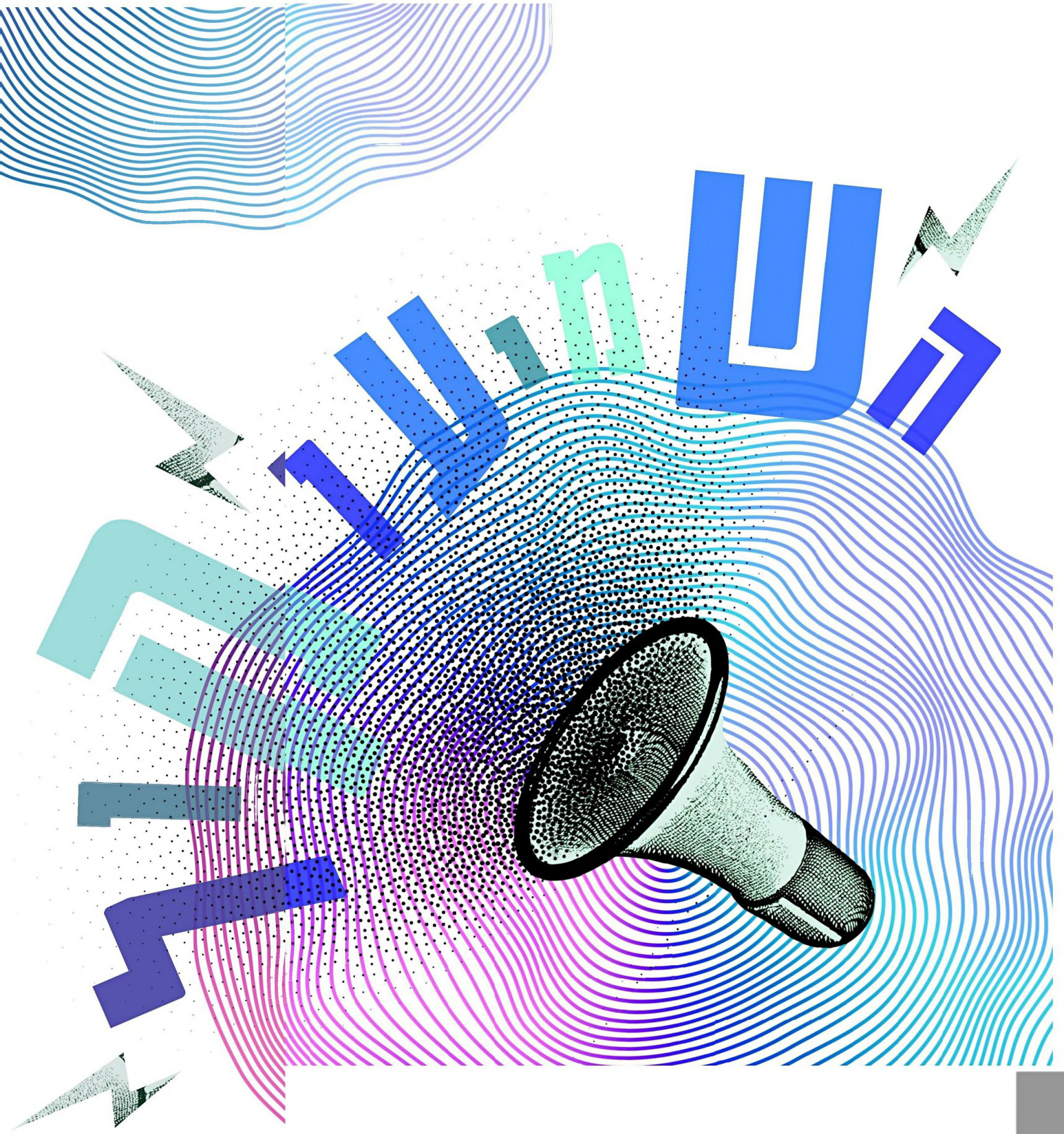




29x37.47	1/8	עמוד 50	בתוך המשפחה	משפחה -	22/06/2023	86611956-2
מכללת הדסה - 82040						





14.51x29.51	2/8	עמוד 51	משפחה - בתוך המשפחה	22/06/2023	86611957-3
מכללת הדסה - 82040					



למה אנחנו לא אוהבים לשמוע את הקול שלנו בהקלטה? למה לאחים יש קולות דומים? למה הקול משתנה עם הגיל? ורגע, מה עושים אם הוא לא תואם את הגיל? | וגם: האם אפשר לשנות את הקול? למה לפעמים אנחנו מאבדים את הקול? האם קול יפה במיוחד יכול להיות נרכש? ועוד תגליות מרתקות על פס הקול של חיינו | שיעור קולי

הדס אפיק



הדסה הרגישה שסוף העולם הגיע. אחרי 22 שנים שבהן עבדה כמורה, היא נאלצה להודיע למנהלת שלא תוכל עוד להמשיך בתפקידה. את ההודעה היא מסרה בכתב, ולא מפאת חוסר הנעימות. חדוה פשוט איבדה את הקול, היא לא הייתה מסוגלת לדבר אפילו מילה, ובפגישה עם רופא אף אוזן גרון הוסבר לה כי ככל שתתאמץ לדבר כך יורע מצבה, על כן היא חייבת להמעיט בדיבור. לכמה זמן? זאת לא ניתן לדעת.

איבוד מקום העבודה היה ללא ספק הקושי הגדול, אבל לא היחיד. גם לאחר מכן חוותה חדוה התמודדות יום יומית שהמחשיבה לה איזה מקום מרכזי וחשוב בחייה, ובעצם בחיים של כולנו, הקול תופס. לבסוף היא הבינה שאפשר לטפל ולהתחיל להשמיע קול.

ד"ר טלי לנדאו-זמר, רופאת אף אוזן גרון מומחית ומנתחת, מנהלת מרפאת אף אוזן גרון בבית החולים הדסה עין כרם שטיפלה בחדוה, מספרת שהם הבינו מייד בבדיקה, שישנה פגיעה בעצב שמעצבב את מיתר הקול, חו הסיבה שהקול השתתק. "אבל לרגע לא חשבנו להתייאש. חדוה עברה ניתוח מיוחד שבו שינינו את המיקום של מיתר הקול, וכך הקול חזר אליה. אומנם לא בעוצמה זהה לזו שהייתה קודם, אבל היא שבה לדבר כמעט כרגיל, ואחרי שעברה תרגולים חוזרים ונשנים היא חזרה אפילו למשרה חלקית של הוראה".

גם רחל, נערה בת שש עשרה בלבד, מצאה את עצמה באחד הימים ללא קול. אצלה הדבר קרה על רקע מחלת דיסטוניה שמתבטאת בהתכווצות שרירים, דווקא מיתרי הקול שלה היו תקינים, אך לא יכלו לנוע כיוון ששרירי הגרון היו מכווצים. גם במקרה שלה נמצא מענה עד



21.43x29.4	3/8	עמוד 52	משפחה - בתוך המשפחה	22/06/2023	86611958-4
מכללת הדסה - 82040					



טליה פילו. תזונאית ומורה לפיתוח קול: "לפעמים בשילד חתנגר וחווה שינוי של הקול, זה פוגע לו בביטחון. כאן חשוב מאוד העידוד שלנו כהורים, כדי לתת לילד להרגיש שלם עם הקול שלו ועם מי שהוא, גם בלי קשר לשירה. בסופו של דבר, זה יהיה הקול שילווה אותו במשך החיים"

תקין. "לפעמים אנחנו מזהים אנשים דווקא לפי הקול שלהם שאינו תקין". מעירה ד"ר זמר-לנדאו. "לא רק שאנחנו מזהים את האדם לפי הקול שלו, אלא שאנחנו יכולים אפילו להסיק מסקנות לגבי המצב הרגשי שלו. מספיק לשמוע את ה'הלו' הראשון בפתיחת השיחה, כדי לדעת אם הוא שמח או עצוב, מתרגש או מתוח. אין שום ספק שקיים קשר הדוק בין הגוף לנפש בכל מה שקשור לקול".

ומה גורם להיווצרות של הפרעה בקול?
"הפרעה בקול היא משהו שבולט לכולנו, וכולנו רגישים לכך מאוד. גם ילד בן שלוש ישים לב אם אמא שלו צרודה, והתלמידות בכיתה יהיו הראשונות שיזהו שהמורה שלהן הצטננה, כי זה בולט בקול שלה. "ההפרעה הבולטת ביותר היא כמובן צרודות, שיכולה לבוא לביטוי בכמה אופנים - חספוס בקול, עוצמה של הקול, וכן התאמה בין גובה הקול לגיל ולאדם עצמו. ישנם מחקרים רבים שמוכיחים שאנשים נוטים ליחס תכונות שליליות לאנשים בעלי קול לא תקין, ואנשים הסובלים מצרודות גם עוברים פחות טוב ראיונות עבודה ביחס לאנשים בעלי קול צלול. "קול גם יכול לשדר עוצמה וביטחון". מוסיפה ד"ר לנדאו-זמר. "נבדק ונמצא שגברים וגם נשים מייחסים יותר אמון וסמכות לאנשים בעלי קול נמוך

מהרה, כאשר היא טופלה באמצעות הזרקות של בוטוקס אל תוך מיתרי הקול, וכך שוחרר הכיווץ והדיבור חזר אליה. ומה תגידו על נעמי, שבמשך שנים דיברה בקול עבה ומחוספס? היא התביישה בו, וכבר מאז היותה קטנה הלמה על קול פעמונים מצטלצל. נעמי הייתה בטוחה שהדבר יישאר בגדר חלום, אך טיפול אצל קלינאית תקשורת הציל את המצב, הפחית את הצרודות שבקול ואף הפך אותו לנעים יותר. מה אם כן גורם לקול שלנו להישמע כך או אחרת? האם יש לנו יכולת להשפיע עליו? ומה ניתן לעשות במצבים קיצוניים שבהם ישנו ליקוי בקול? יצאנו למסע מרתק, בעקבות הקול.

קול אישי

כשמשוהחים עם ד"ר לנדאו-זמר היא בוחרת להשוות את הקול לכלי נגינה. זאת מאחר שהוא דורש שלושה רכיבים עיקריים: מקור אנרגיה, מקור לרטט וחלל תהודה. היא גם מעניקה את ההסבר האנטומי: "האוויר שמגיע מהריאות שלנו עובר דרך שני מיתרי הקול שממוקמים בקופסת הקול, ולאחר מכן הרטט שמופק מהם עובר דרך חללי התהודה - חלל הפה וחללי האף. זו גם הסיבה שכאשר אנו מצוננים שומעים את זה בקול שלנו".

ומדוע יש לכל אחד מאיתנו קול אחר?
"הקול המיוחד שלנו נקבע הן על ידי המבנה האישי שלנו, והן על ידי האופן שאנחנו מפעילים את הקול או אם תרצו 'מנגנים בכלי שלנו', היא מסבירה. "מובן שישנם גורמים רבים שמשפיעים על האופן שבו אנחנו מפעילים את הקול, בין השאר אלו בני המשפחה שלנו שגם בלי משים אנו מחקים את סגנון הדיבור והחיתוך שלהם, וכן גם הקהילה והתרבות שלנו. כמו שילדים לומדים מההורים שלהם על ידי חיקוי של התנהגויות בסיסיות, כך הם גם לומדים ומחקים סוגים של הפקות קול. זו גם הסיבה שלעיתים קרובות נוכל לראות שלשני אחים במשפחה יש קולות כמעט זהים. אומנם גם הגנטיקה גורמת לכך, אך לא פחות מכך משפיעה הסביבה שבה גדלים האחים".

כפי שכולנו יודעים, הקול משתנה לכל אורך מעגל החיים, והוא למועשה סימן החיים הראשון שאנחנו כל כך מחכים לו בשניות הראשונות שאחרי בואו של התינוק החדש לעולם. "מובן שמבנה מיתרי הקול של התינוק שונה ממבנה מיתרי הקול של הילד, של המתבגר, של המבוגר ושל הקשיש", מבהירה ד"ר לנדאו-זמר, והיא גם מסבירה מדוע: "הגרון שלנו משתנה מאוד בגיל ההתבגרות, הגברים יורדים באוקטבה שלמה, בעוד הנשים יורדות בחצי אוקטבה. בגיל המבוגר חלים שינויים נוספים בקול ולכן לא קשה לנו לזהות בטלפון את הגיל ולדעת אם מדובר באיש בן שמונים או אישה בת שמונים. התדר של הגברים עולה והקול נהיה מעט יותר מחוספס בשל שחיקה של המיתרים, ואילו הקול של הנשים יורד מעט בתדר. לפעמים אפילו נוכל לשים לב שהקול שלנו משתנה בחודשים שלפני לידה, גם זה דבר שקורה".

לכל אחד יש 'קול מאפיין' שהוא בעצם 'החתימה הקולית שלו', אם כי לא תמיד הוא יהיה קול



10.26x28.53	4/8	53	עמוד	משפחה - בתוך המשפחה	22/06/2023	86611959-5
מכללת הדסה - 82040						



יחסית מבחינת התדר, כלומר
 - קול יותר 'בסי'."
**כמעט כל אחד יכול לזהות שיש
 לו בעיה בקול, אבל מה עושים כדי
 לפתור אותה?**
 "התחנה הראשונה חייבת להיות אצל
 איש מקצוע - רופא אף אוזן גרון שיערוך
 בדיקה קלינית. כרופאה אני יכולה לעיתים
 קרובות להסיק מהאופן שבו הקול נשמע מה
 יהיה הכיוון של הבעיה, זאת עוד לפני שמתבצעת
 כל בדיקה. יש מאפיינים שונים לקול שיכולים להיות
 הסימן הראשון לפרקינסון; יש קולות שיכולים להיות סימן
 לשיתוק מיתר קול שעלול להיות הסימן הראשון לסרטן בריאה; קול
 מעובה מאוד בנשים מסמן לעיתים בצקת במיתרי הקול, וכן יש עוד
 מגוון מקרים נוספים. אבל אנחנו לא מנחשים, אלא בודקים על ידי
 הסתכלות ישירה על מיתרי הקול בזמן הפעולה ומגיעים לאבחנה
 מדויקת שהיא השלב הראשון בדרך לטיפול ולהחלמה."
 לאחר שמתבצעת הערכה יסודית ומתקבלת אבחנה מדויקת,
 אפשר להמליץ על טיפול. ד"ר לנדאו-זמר מציינת כי לפעמים הוא
 יהיה התנהגותי, מה שנקרא 'טיפול קול', על ידי קלינאית תקשורת
 מומחית, ולפעמים יהיה צורך בטיפול תרופתי או ניתוחי שיבוצע
 על ידי רופא אף אוזן גרון המומחה לניתוחי גרון. "בכל מקרה חשוב
 לזכור שמיתרי הקול הם מאוד קטנים ועדינים, ובמבוגרים הגודל
 שלהם מגיע לכשני סנטימטרים בלבד. לכן מבוצעים הניתוחים תחת
 מיקרוסקופ ודרך הפה, עם כלים מיקרוכירורגיים ולייזר, כדי להיות
 מדויקים מאוד."
**האם אנשים שמשתמשים בקול כחלק מעבודתם, כמו מרצים או
 מורים, יהיו חשופים יותר לפגיעות?**
 "מורים ומרצים הם אכן קבוצת סיכון מוכרת לפגיעה בקול",
 מסכימה ד"ר לנדאו-זמר, "ואף ניתן לראות שההשלכות של פגיעה
 בקול דווקא בקבוצה זו עלולות להיות קשות מאוד, מאחר שזו
 פגיעה בתפקוד המקצועי ובפרנסה, אבל הבשורה המשמחת היא
 שקיימות דרכים רבות לטיפול, וגם במצבים קשים, לעיתים קרובות
 אנחנו יכולים להועיל."
 "חשוב גם לדעת שיש סימנים מוקדמים לבעיות בקול, וככל שנקדים
 לזהות אותן כך נוכל לטפל ביעילות ובמהירות גבוהות יותר. כך
 למשל, אם אנחנו שמים לב להיחלשות הקול בסוף היום או לתחושת
 מאמץ בהפקה קולית, למחוששים בגרון בזמן שימוש בקול, לחוסר
 יציבות של הקול או לאירועים חוזרים של אובדן קול, יהיה כדאי
 בהחלט להיבדק אצל רופא אף אוזן גרון, כדי לאבחן בזמן ולטפל.
 בכל מקרה, אם יש צרידות שנמשכת יותר משבועיים-שלושה,
 מומלץ להיבדק על ידי רופא אף אוזן גרון מומחה".

לשפר את הקול

שרי לוטם, קלינאית תקשורת מומחית באבחון וטיפול בהפרעות
 קול, מרצה במכללת 'הדסה' ירושלים ונמנית עם צוות מכון שמיעה
 ודיבור במרכז רפואי 'הדסה' עין כרם, פוגשת לעיתים קרובות אנשים
 שמרגישים שהקול שלהם נפגע או השתנה, ומוכנים להשקיע כדי
 לטפל בכך.

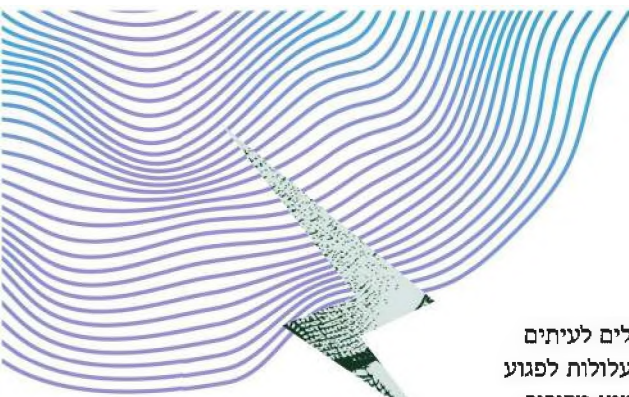
באילו מצבים הם מגיעים לקלינאית תקשורת?

"המטופלים שפונים הם בדרך כלל כאלו שיש להם בעיה בהפקת
 הקול, החל בצרידות למיניהן, עבור במאמץ בהפקת קול וכלה
 במצבים של איבוד קול מלא או חלקי על רקע רגשי או חוסר יציבות
 באיכות הקול. יש גם אנשים שהקול שלהם אינו הולם את גילם או
 את הצרכים החברתיים, הבין-אישיים או התעסוקתיים שלהם, וכן
 כאלו שסתם כך לא מרוצים מהקול שלהם".

שרי מסבירה על התהליך: "בשלב הראשון כולם צריכים להיבדק
 על ידי רופא אף אוזן גרון מומחה, ולאחר מכן אני כקלינאית יכולה



20.53x29.43	5/8	עמוד 54	משפחה - בתוך המשפחה	22/06/2023	86611960-7
מכללת הדסה - 82040					



מכחכוחים ומשיעולים לעיתים תכופות. גם צעקות עלולות לפגוע בקול. חשוב מאוד להימנע מדיבור בסביבה רועשת, ואם כבר נמצאים בסביבה כזו - להימנע מניסיון להתגבר על רעש בעזרת הגברת הקול, כי זה מאמץ את המיתרים ושוחק אותם. לא כולם יודעים, אך גם דיבור מהיר עלול לפגוע במיתרי הקול, כיוון שבזמן שאנחנו מדברים מהר אנחנו לא נושמים, וממילא אין אוויר שיפעיל את מיתרי הקול. ככל שנלמד את עצמנו לדבר לאט יותר ולנשום לעיתים קרובות יותר, כך המיתרים ייפגעו פחות".

יש מקרים שבהם אין מה לעשות כדי לשפר את המצב?

"כן, יש מקרים כאלו, בעיקר בפגיעות נירולוגיות שבהן ניתן לפעמים לשפר את המצב על ידי הדרכה, אך כל עוד לא תהיה התערבות רפואית לא נוכל להשפיע במידה ניכרת. אבל ברוב המקרים יש סיכויים גדולים לשיפור משמעותי מאוד באמצעות הטיפול".



לעשות הערכה תפקודית של הגרון ולבדוק איך הוא מתפקד בזמן הפקת קול. המטרה היא לאבחן זאת באופן המדויק ביותר, כולל מדידות אקוסטיות ודירוג של מאפייני הקול: האיכות, גובה הטון והחוזק שלו. נוסף על כך, אני מתשאלת את המטופלים שאלות שנוגעות להיגיינה הקולית, לשימושים שהם עושים בקול שלהם וכן להרגלי הדיבור.

"בשלב הטיפול אני מתבססת על האבחנה כדי ללמד את המטופלים להפיק את הקול בצורה נכונה יותר, הכל באמצעות הדרכה ותרגול. הפקה תקינה של הקול מצריכה פעילות של שלוש מערכות פיזיולוגיות הפועלות באופן מתואם: מערכת הנשימה, הגרון וחללי התהודה. עבודתו של קלינאי התקשורת היא ללמד לעשות את הפעולות הנכונות והמתואמות הללו".



מהו חתך הגילים של אלו שמגיעים אלייך?

"מגיעים אלי מטופלים צעירים ממש, החל מגיל חמש או שש, ועד לקשישים. המבוגר ביותר שטיפלתי בו עד היום היה בן תשעים ושש".

שרי מדגישה כי הבעיות בקול משתנות כמוכן בהתאם לגיל. "כשמדובר בילדים קטנים הסיבה העיקרית לפנייה היא בעיה בצלילות הקול. בבדיקה קלינית אנחנו בדרך כלל מגלים שהקול שלהם צרוד בגלל יבלות על מיתרי הקול, שנגרמו מכיוון שהם צועקים או בוכים בקול, או אפילו סתם כך פטפטנים ומדברים הרבה ובקול רם. אצל מבוגרים לעומת זאת, מקורן של הפרעות הקול הוא בדרך כלל בשימוש תפקודי לקוי כמו שימוש מוגזם או ממתח שרירים גבוה או משילוב של השניים. ייתכנו גם הפרעות קול בגלל פגיעה מבנית או עצבית או ממקורות פסיכולוגיים ורגשיים. בגיל השלישי אנו פוגשים מצבים שבהם עם השנים שחולפות מתרחש איבוד של רקמה מהמיתרים, והם הופכים לדקיקים. בשל כך הם לא נצמדים כנדרש בזמן הפקת הקול. אבל יש גם סיבות פחות שכיחות, כמו מצבים שבהם מיתר קול משתתק בעקבות ניתוח שבו נפגע עצב שמעצבב את המיתרים, או שיש פער גדול מדי בין שני המיתרים, וכן יכולות להיות סיבות רבות נוספות".

קול רודף קול

אחד המצבים המוכרים ביותר לדבריה של שרי הוא מקרה ה'פוברפוניה', שבו הקול לא הולם את הגיל או את האדם שדובר אותו. "אנחנו יכולים לפגוש למשל בחור ישיבה שיש לו קול של ילד קטן או נערה צעירה שהקול שלה סדוק ועבה מאוד וכדומה. אלו מצבים שבדרך כלל מציקים ממש, ואגב, דווקא בציבור החרדי יש מודעות גדולה לטיפול בבעיות קול, כי בחורים רוצים לעלות לתורה או להתחזן בתפילה ומוצאים את עצמם נרתעים מהמחשבה על כך שישמעו את הקול שלהם".

איך מטפלים?

"בשלב הראשון מוודאים שאין הפרעה אנדוקרינית, כלומר הורמונלית. בדרך כלל אנו מגיעים למסקנה שמערכות הגוף מתפקדות היטב, אך משום מה הקול לא התחלף כחלק מתהליך שאמור להתרחש בגילי שנים עשרה עד חמש עשרה. לעיתים קרובות זה קורה בגלל הוסר בביטחון עצמי או סביבה שאינה תומכת ומפרגנת. אבל אני מסבירה לכל אלו שמתייעצים איתי שזה פשוט עניין של שימוש, ומהניסיון שלי אפשר אפילו במפגש של שתיים לעזור לרכוש את הקול הנכון. לאחר מכן נשאר העבודה בידיהם של המטופלים, כי כדי 'לשמר' את הקול שהם למדו להפיק הם מוכרחים לעשות תרגילים ולחזור עליהם בקביעות. זו גם הסיבה שחשוב להגיע לקלינאית תקשורת כמה שיותר מוקדם, עוד לפני שההרגל מוטמע חזק".

שרי מדגישה כי אם רק נתרגל שוב ושוב, בסופו של דבר זה יהפוך לחלק מהחיים שלנו, וכבר לא נדבר כלל בקול ששימש אותנו בעבר. "אבל חשוב לי להדגיש שזה תהליך", היא מבהירה, "והוא מצריך אימון וחזרה, והרבה הדרכה על שימוש נכון בחלל התהודה. נוסף על כך, ישנה גם ההמלצה הטכנית והפשטה ביותר שאני נותנת לכל המטופלים שלי: לשנות בין שמונה לעשר

מה עושים במצבים כאלו?

"בכל המצבים שתיארתי ייתכן שייצטרכו טיפול רפואי, אבל לעיתים קרובות יהיה ניתן להסתפק בהדרכה של קלינאית תקשורת. אני מנסה להתאים את הטיפול לבעיה, חוץ גם הסיבה שלכל מטופל תינתן הדרכה שונה. אבל הרעיון בטיפולים הוא זהה: לעשות למערכת סוג של 'אתחול מחדש' וללמד את המטופל להפיק את הקול בצורה נכונה תוך תמיכה נשימתית נכונה שמגיעה על ידי הפעלת הסרעפת. כרגע שהסרעפת מופעלת באופן נכון, היא דוחסת את האוויר כלפי מעלה וכך מופעלים מיתרי הקול כנדרש.

"גם היציבה חשובה להפקת קול נכון", היא מוסיפה, "וכן אני מלמדת את המטופלים שלי כיצד להיות רפויים ונינוחים, שכן גם זה בסיס להפעלת הקול באופן נכון. גם נושא ההיגיינה הקולית חשוב מאוד, שכן יש התנהגויות הידועות כמזיקות לקול, ובפרט כאשר מדובר בקול רגיש. כך למשל מומלץ מאוד להימנע



20.9x29.32	6/8	56 עמוד	משפחה - בתוך המשפחה	22/06/2023	86611961-8
מכללת הדסה - 82040					



**ד"ר טלי לנדאו-זמז: וצפאת אף
אוזן גרון: "חשוב גם לדעת שיש
סימנים חוקרמים לבעיית בקול,
וככל שנקדים לזהות אותן כך נוכל
לטפל באופן יעיל ומהיר יותר"**

אותו למיוחד. בסופו של דבר הקול שלנו מופק באמצעות שרירים, וכשמדובר בשריר אפשר תמיד לפתח אותו, ועוד יותר מזה - בשירה יש גם עניין גדול של רגש וכוחנות שאנחנו מכניסים ויוצקים לתוך המילים והלחנים, וזה גם כן משפיע על הקול וגורם לנו להרגיש שהוא איכותי ויפה. יש גם דרכים לייפות את הקול ולקטט אותו. באמצעות סלסולים או הרעדת הקול או סוג של שבירות שזמרים רבים משתמשים בהן. כל אלו דברים נרכשים שכל מי שאינו זייפן גדול יכול ללמוד אותם. באופן אישי ליויתי כמה מקרים של נשים שהגיעו עם יכולות שכלל אינן גבוהות, אך אחרי הרבה תרגול ומודעות, הצליחו להגיע להישגים מדהימים ממש".

את פיתוח הקול הייבים לעשות דווקא אצל מורה מקצועי?

"לא בהכרח", היא מפתיעה. "אין כאן נוסחה מנצחת, וקיימים מקרים שבהם אפשר על ידי חיקוי, תרגול וחזרה לרכוש כלים חשובים לא פחות מאלו שיינתנו על ידי מורה. חשוב לי להדגיש את הדברים בעיקר כלפי ילדים צעירים, כי כאימהות נראה לנו לפעמים שאם לילד שלנו יש קול יפה אנחנו הייבות לדחוף אותו כדי לפתח את זה ולשלוח אותו לבעל מקצוע שיאמן אותו יומם ולילה, חו טעות גדולה. ילד חייב לשיר אך ורק מתוך אהבה ושמהה, ואסור שיאכד את הניצוץ של ההתלהבות הספונטנית. היו אצלי לא מעט ילדי פלא, ומניסיוני אני יודעת שצריך לעבוד איתם בצורה שונה ולא כמו עם מבוגרים, כי אם נלחץ אותם או נכביד עליהם, זה עלול רק להזיק להם. כשמלווים ילדים צעירים שאוהבים לשיר צריכים תמיד לנסות לזהות

כוסות מים ליום, כדי לדאוג שהמיתרים יהיו תמיד לחים, ולהימנע משתייה שמכילה קפאין כמו שוקו, קולה, קפה וכדומה. כיוון שהוא מייבש ועלול לפגוע במיתרי הקול".

מה תוכלי להציע למי שאין לו זמן עבור התהליך הזה? הוא חייב כאן ועכשיו לעלות להרצאה או לשיר, אך הקול שלו משובש ובלתי נעים.

"במצבים כאלו הייתי מנסה לכדוק על רקע מה נוצר השיבוש בקול, אם מדובר במרצה שנמצא אחרי דלקת בדרכי הקול, שבמהלכה הוא השתעל וגירה את דרכי הקול, אפשר להבין שקשה לו להפיק קול. לכן הייתי ממליצה לו לנוח כמה שאפשר לפני ההרצאה, ובסמוך להרצאה לתת לגרון קצת אינהלציה ואדים שיכולים להרגיע. אם הבעיה היא פנימית ונוגעת לסטרס או להתרגשות גדולה מהקהל, הייתי ממליצה לתרגל לפני כן מעט תרגילים כמו הרפיה, נשימה עמוקה ותרגילי הפקה קולית דרך קשית שמלמדת להפיק קול שנשמע רפוי ומשוחרר. מספיקים כמה תרגילים קטנים כאלו, וכבר ישנו שיפור גדול מאוד".

אולי זה המקום להבין אחת ולתמיד - למה כשאנחנו שומעים את הקול שלנו בהקלטה הוא נשמע לנו מוזר, ולעיתים קרובות אנחנו ממש לא אוהבים אותו? יש לכך סיבה?

"ההסבר לכך הוא פשוט: הקול שלנו מגיע אלינו דרך שני נתיבים - האחד בהולכת אוויר דרך האוזן החיצונית, כאשר הוא מרטיט את עור התוף ומוזיז את עצמות השמע עד שמגיע לאוזן הפנימית, ואילו הנתיב השני הוא דרך עצמות הגולגולת, כאשר הקול שלנו מרעיד את העצמות ומגיע ישירות לאוזן הפנימית. כשהוא מגיע בשני האופנים האלו יהיו הטונים בדרך כלל יותר נמוכים והקול יישמע עשיר יותר, כיוון שיש לו כביכול שני רבדים. אבל בהקלטה לעומת זאת, אנחנו שומעים את הקול שלנו רק דרך נתיב אחד, דרך האוויר, ולכן הוא נשמע לנו יותר צפצפני וצורמני".

קולות זמרה

מן העבר השני ישנם אלו שהקול שלהם דווקא נעים וערב במיוחד. הם גם מסוגלים להשתמש בו כדי לשיר ולהתחזן, ונראה שמצבם כמעט מושלם.

טליה פילו, תזונאית, מרפאה טבעית ומרפאה בצמחים ובשמנים, מורה לפיתוח קול במכון TMRG, רואה זאת אכן כברכה גדולה. "קול יפה הוא בהחלט מתנה שבדרך כלל מולדת, אך לא כולם יודעים שקול נדיר הוא די יוצא דופן, ורוב הזמרים שאנו מכירים לא בהכרח נולדו עם הקולות המדהימים שלהם, אלא פיתחו אותם במשך הזמן".

למה את מתכוונת?

"קול יפה כשלעצמו הוא לעיתים קרובות גנטי ועובר בתורשה. אפשר לראות בני עדות מסוימות, כמו התימנים למשל, שרבים מהם בעלי קולות נפלאים. אבל אם נתבונן סביבנו על זמרים שאנו מכירים או כאלו ששרים יפה, נראה שרבים מהם אינם בעלי קול מיוחד במינו, אלא קול סטנדרטי או קצת יותר מסטנדרטי, אך הם פיתחו אותו ועבדו עליו כדי להפוך



21.86x29.26	7/8	עמוד 58	בתוך המשפחה - משפחה	22/06/2023	86611962-9
מכללת הדסה - 82040					

קול שני

"גם אני בעצמי מזהה נשים לעיתים קרובות על פי קולן, כי יש לי זיכרון שמיעתי מפותח, ובמסגרת עבודתי אני יכולה לזהות קולות של מטופלים או של הורים של תלמידים גם ממרחק של שנים. לא אחת קורה שמתקשרות לישיבה אימהות של בחורים שכבר סיימו לפני שנים, ואף על פי שאינני מזהה את המספרים, אני מזהה אותן מהרגע הראשון. אני חושבת שהזיכרון יוצא הדופן שלי לקולות מגיע מהאהבה הגדולה שיש לי לבני אדם ולתקשורת איתם. אני אוהבת להקשיב וללמוד מכל אחד. ההקשר הסיפורי והעניין שאני מוצאת בשיחה, הם שגורמים לי לזכור את האדם ואת קולו.

"אבל הקול שנחרט אצלי הכי עמוק שנשמה הוא קולו של סבא שלי, הראשון לציון הרב אליהו בקשי דורון זצוק"ל. כבחורה נהגתי להתפלל במניין מיוחד שלו בימים הנוראים, ועד היום כשאני פותחת סידור עם עצמי בבית אני שומעת את הקול שלו מהדהד בתפילה, זוכרת בדיוק איפה הוא היה בוכה ואיפה מסלסל. זה בלתי נשכח".

**שרי לוטם, קלינאית תקשורת:
"הרעיון בטיפולים הוא זהה:
לעשות למערכת סוג של 'אתחול
מחדש' וללמד את המטופל להפיק
את הקול בצורה נכונה. ברגע
שהמערכת מתפעלת באופן נכון,
היא זוכרת את האוויר כלפי מעלה
וכן מופעלים חיימי הקול בדרש"**

איך מרגישים אנשים שיש להם קול מזהה, ומה עובר על אלו שאין להם שום דרך להסתיר את זהותם, כי קולם תמיד מסגיר אותם?

חני קרמר, ציירת ואומנית, מספרת כי מאז שהייתה בחורה צעירה זהו אותה חברותיה בטלפון גם בלי שטרחה להציג את עצמה. "הייתי אומרת 'הלו' ומייד ידעו שזו אני", היא נזכרת, "ובתקופה שהייתי מזריכה החניכות שלי היו עוברות בין הכיתות ושאלות: 'יש לכם אולי פטיש?' כשהן מודגשות את ה-ש', בדיוק כפי שאני הוגה אותה. כי זה לא רק הקול, אלא גם החיתוך המיוחד שיש לאותיות.

"כיום אני אמא למשפחה, ברוך השם, ולא מזמן הזמינו אותי לתוכנית בת מצווה של בתי בכיתה ו', הושיבו אותי עם עוד כמה אימהות מאחורי וילון והילדות היו צריכות לשאול שאלות ולזהות מי אנחנו. כבר בשאלה הראשונה, כשרק כחכחתי בגרון ורציתי להתחיל לענות, צעקו כולן: 'זו אמא של איילה!' והן צדקו כמובן.

"אגב, זו לא רק אני, יש לי גם שתי אחיות בעלות קולות דומים מאוד לשלי, ויש לא מעט הזדמנויות שבהן נשים עוצרות אותי ברחוב ושאלות: 'את לא במקרה קשורה ל...?' הן פשוט מזהות זאת על פי הקול וחיתוך הדיבור. אפילו הילדים שלנו מתבלבלים לפעמים, וכבר היו כמה פעמים שאחיותיי התקשרו אלינו, וברגע הראשון הילדים היו בטוחים שאמא על הקו".

מעבר למקרים המשעשעים ולבלבול, חני טוענת שזה מאוד מחייב. "כשאני מבינה איך הקול שלי מזהה ונחקק אצל אנשים, זה גורם לי לחשוב יותר על המילים שאני אומרת", היא מציינת, "כי ברור לי שאנשים זוכרים לא רק את הקול, אלא גם את התוכן של הדברים".

מרים היא אמא לחמישה בנים, כולם נשואים, והיא מעידה כי למרות הקשר הקרוב איתם, אין לה שום יכולת להבדיל בין הקולות שלהם. "כשהם מתקשרים אלי ביום שישי לאחל 'שבת שלום', הם בכל פעם מנסים לאתגר אותי מחדש ולבקש ממני לנחש מי כל אחד מהם. אף פעם לא עולה בידי, ורק לקראת סיום השיחה אני מבינה לפעמים שטעיתי. אבל הבדיחה הגדולה ביותר הייתה כשהתקשר פעם אחי מחו"ל ושוחח איתי שעה ארוכה, כשאני בטוחה שאני מדברת עם אחד הבנים. תמיד אמרו שיש לו קול דומה לשל בניי, ורק באותה שיחה הבנתי עד כמה".

אסתר ארבה, מנהלת ישיבת 'בניין אב' ועוסקת בפסיכודרמה ארגונית, פוגשת את הקול משני הכיוונים. "בין יתר עיסוקי אני מחזאית", היא מסבירה, "ושומעת שוב ושוב מנשים שמופיעות בהצגות על כך שהן אינן מסוגלות להסתתר בשיחות טלפון, וקורה לא פעם שמוזיהם אותן ברחוב, אפילו כשרואים אותן מהגב, רק בזכות הקול שהופך למפורסם ומוכר.





9.97x27.14	8/8	59 עמוד	מספחה - בתוך המשפחה	22/06/2023	86611963-0
מכללת הדסה - 82040					

מה הם אוהבים מעבר לשירים, ולתת להם לטעום גם מזה, כדי שלא יאבדו את החיבור המיוחד שיש להם למוזיקה".

האם בהכרח למי שיש קול יפה כילד, יהיה גם קול יפה כשיתבגר?
 "אי אפשר לתכנן תוכניות, והקול יכול תמיד להפתיע אותנו לחיוב או לשלילה". משיבה טליה, "אבל דבר אחד ברור - מי שהצליח לאמן את הקול שלו ולהשקיע בשירה עם רגש וכוונות, יוכל בעזרת אותם כלים לייצר שירה מקסימה גם בקול החדש שקיבל. אומנם הוא יעשה זאת בצורה אחרת, כי המיתרים קיבלו צורה וגודל שונים, אבל עדיין מדובר באותם שרירים, וניתן לאמן אותם ולקבל תוצאות יפות לא פחות.

"הבעיה היא שלפעמים כשילד מתבגר וחווה שינוי של הקול, זה פוגע לו בביטחון והוא חווה זאת באופן קצת טראומטי. כאן חשוב מאוד העידוד שלנו כהורים, כדי לתת לילד להרגיש שלם עם הקול שלו ועם מי שהוא, גם בלי קשר לשירה. כי בסופו של דבר, זה יהיה הקול שילווה אותו במשך החיים".

ישנם מקרים שבהם יומלץ שלא לשיר, בגלל בעיה במיתרים?
 "מקרים שיומלץ שבהם על 'צום שתיקה' הם בדרך כלל נדירים, ולרוב מדובר באחד משלושת המצבים הבאים: אחרי ניתוח של המיתרים שבו הוסר נגע, כשיש דימום במיתרים או כשיש דלקת חריפה מאוד. הרופא הוא היחיד שיכול להדריך על הצורך ב'צום שתיקה', וחשוב שאנשים לא יעשו זאת על דעת עצמם, כי בחלק גדול מן המקרים יהיה צורך בטיפול שונה, ושתיקה מוחלטת עלולה לפעמים דווקא להזיק. יש גם מקרים שכיחים יותר שבהם לא יהיה צורך בצום מוחלט, אבל ייתכן שיהיה כדאי לקחת כמה ימי מנוחה מדיבור לצורך הפחתה מהעומס הקולי.

"בנוסף, מניסיוני כתזונאית אני רואה את הקשר הישיר שקיים בין המאכלים שאנו מכניסים לגופנו לבין הקול שלנו. זה הגיוני מאוד, כיוון שמיתרי הקול נמצאים בתיבת הקול שמצויה בגרון, וזהו צומת שמתנקזים בו הרבה נוזלים, שכן מגיעים אליו כיח, ליחות וחומציות. המלצות התזונה משתנות ממוקרה למקרה, ואין תזונה חד משמעית שתומלץ לכולם, אבל באופן כללי, כשיש צרידות או בעיות בקול עדיף להימנע ממאכלים מטוגנים וחריפים וכן מסוכרים וקמח לבן. גם מלח אינו רצוי, כיוון שהוא עלול לייצר בצקתיות במיתרים. המזונות שיומלצו במצבים כאלו הם פירות, ירקות וקטניות, דגנים מלאים, זרעים ואגוזים, ורצוי להמעיט במוצרים מן החי, שכן הם עלולים לייצר גם כן חומציות. בנושא זה חשוב גם לדעת שישנם מזונות פרוביוטיים שמכילים חיידקים טובים, כמו יוגורטים, כרוב המוץ וגבינות מסוימות. לעיתים קרובות הפרוביוטיקות האלו ישפיעו נפלא על מערכת העיכול, הן יפחיתו את החיידקים הלא טובים, וממילא יתרמו גם לאיכות הקול שלנו. ישנם גם תוספי תזונה שונים ומוצרים ייעודיים לשיפור הקול שמשפיעים על ניקיון המיתרים וחלל התהודה.

"נוסף על כך, כדאי להקפיד על שעות שינה מספקות, וכן קיים הנושא של 'חימום קולי' - אם אנחנו יודעים שנצטרך לדבר לפני קהל או להשתמש הרבה בקול שלנו, כדאי ששעה קלה לפני כן נבצע תרגילי קול חמזומים שונים, נשיפה דרך קשית ומגוון תרגילים שיוכלו להתאים, כדי להתאמן על הצלילים.

"ההחידוש הגדול ביותר הוא שאנו יכולים להקים 'חדר כושר' למיתרי הקול, בדיוק כמו שיש חדר כושר לאנשים שרוצים לשמור על כושר גופני. יש אפילו מכשירים להגמשה וחזוק של המיתרים ולהגדלת נפח הריאות". לא ניכנס לפרטים מסחריים, כי זהו מידע שאפשר למצוא בקליניקות. "רק שבשונה מהדרי הכושר המוכרים",
 ממשיכה טליה, כשמדובר בתרגילים למיתרי קול נוכל לבצע אותם בבית ובקלות, לפעמים בצורה כל כך יעילה עד שבתוך דקות ספורות ישתחררו המיתרים וממש נרגיש שהקול יוצא ממקום פתוח ונקי יותר". ●

