

בסיד, פרשת כי תשא (פרה) | מאת: השפ"א | גליון 601

לפנינו

גליון יריד לבית 10

השנה
הכל יותר
קל - הכל
מהבית

מהקורונה גם
מרויחים - יריד
'לבית' מגיע עד
אליך לבית

המבשר כל לפנינו לייוב

הארוע השנתי לאשה החרדית

על הספה | כשאת מנקה לפסח |
כשאת שותה קפה בבוקר | כשאת
מאכילה את הקטנים בערב |
כשאת מתרגעת בסופו של יום

סטנדאפיסטיות
ושחקניות,
מנחות ושפיות,
אומניות ובעלות
מקצוע מדברות
איתך בטלפון!

כל ארועי
היריד מסוקרים
בעמודים
האחרונים של
העיתון

מוטבים עשויים לטיפול

בגמ

בתפיסה שלו מפעם העולם מתחלק לשני חלקים
ברורים מאוד: אלו שמגמגמים ואלו שלא.
היום זה השתנה בהרבה.

עשר שנים של טיפול בגמגום הביאו לא רק
להצלחה בדיבור אלא גם לחוזק בנפש שלא
ניתן לתאור. את הסיפור הזה מלאכי כתב על דף,

צילם אותו וחילק בישיבה החסידית בה הוא לומד. למען
יישמעו וייראו. אפשר לצאת מזה, אפשר לדבר בלי לגמגם





עלקי דויטש

טוב, שיכולתי להיכנס לחנות עם חברים ולהזמין לעצמי מנה, במקום לבקש מהחברים שיעשו זאת בשבילי, בא האיש הזה ומשחק ברגשותי, משפיל אותי עד עפר. הרגשתי את הכעס מטפס ומטפס ומגיע לי לראש. הכעס התערב בכושה שהביאה אותי להסמיק, הרגשתי באותם רגעים שאני מסוגל להכול, כי כשהמניעים רגשיים התוצאות עלולות להיות הרסניות. כמעט שניתצתי מכל הבא ליד, אבל אז עצרתי.

יצאתי החוצה, אל הרחוב. נשמתי עמוק וחשבתי.

מאז התחלתי בתהליך הטיפול בגמגום, למדתי לנהל את הרגשות שלי ולא לתת להם לנהל אותי ואת ההתנהגות שלי. שחזרתי את המקרה, מהרגע שנכנסתי לחנות ועד רגע ההתפרצות של המוכר. הגעתי למסקנה אחת ברורה, שהייתה חשובה לי מאוד באותם רגעים: אני לא עשיתי שום דבר רע לאף אחד. לא עשיתי שום דבר בעייתי או שאינו מקובל, להפך. עשיתי משהו שבשבילי הוא היה צעד ענק, צעד היסטורי מבחינתי. משהו שאני יכול להגדירו כמשהו טוב בהחלט. והמוכר? במקרה הטוב, הוא מסכן שחשב שעשיתי ממנו צחוק ובמקרה הפחות טוב הוא איש רע, שאינו מתנהג כבן אדם אכפתי עם רגשות ויחס בסיסי לזולת. סיכום העניינים היה ברור. הוא מצידו התנהג בצורה מזעזעת, אך לי אין סיבה להקפיד עליו או להיפגע ממנו ואפילו לא להסמיק או לרגוז.

"זה היה בימים"

האוכל בשיבה עוד לא היה מסודר וקיבלנו אישור ללכת לקנות אוכל בחנות קרובה לשיבה", מספר מלאכי שר, בחור המתקרב לשנתו העשרים, והוא מסכם כעת עשור לטיפול בגמגום.

'מה בשבילך?' שאל אותי המוכר.

'שניצל בלאפה', עניתי בלי לגמגם עדיין. השתדלתי לשמור על רוגע פנימי, לא קל לי לדבר עם אנשים זרים.

'תוספות?'

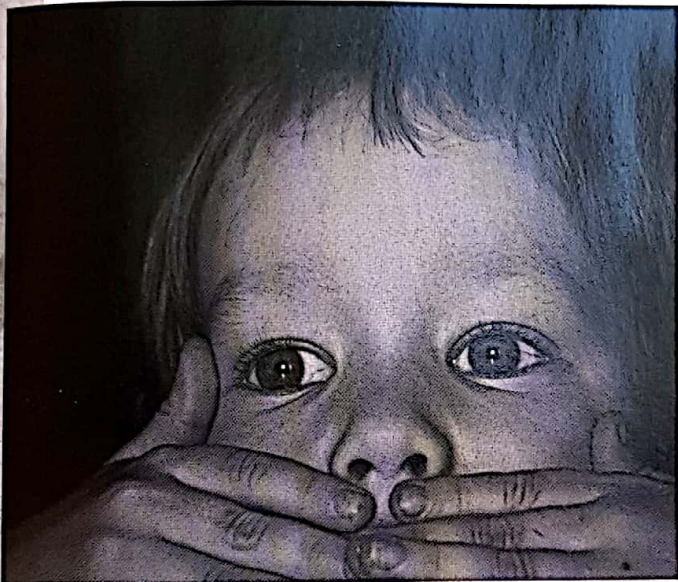
'כן', אמרתי, אבל אז התחילו הבעיות. נתקעתי בכמה מילים, עד שהצלחתי להוציא אותן מהפה בשלמותן. המוכר איבד את סבלנותו, 'אתה עושה ממני צחוק, אתה?' הוא צעק עליי בכעס, 'אתה האשב שיש לי זמן מיותר להצגות שלך? תגיד נורמלי מה אתה רוצה, ואל תעשה לי פה סצנות!' הוא המשיך לגדף בעצבנות. כשקלטתי את טעותו של המוכר, ניסיתי להסביר לו יפה שככה אני מדבר ושהוא חייב להקשיב לי, ובוודאי שלא לצעוק עליי ולבייש אותי מול כולם, אך המוכר עלה על עץ גבוה מדי ולא היה מוכן לרדת ממנו. הוא המשיך לדבר אליי בצורה מאוד לא יפה, מבזה ומזלזלת. גם על חבריי, שניסו להסביר לו שאני מגמגם, הוא צעק והתרגז. לא היה מוכן לשמוע כלום. הסיטואציה הייתה קשה מאוד בשבילי. עד שהייתי מוכן נפשית לדבר אל אדם שאינו מכיר אותי, עד שהבאתי את עצמי למקום

שלי, ואיש מלבדי לא ידע מזה אני מרגיש בתוך ליבי. אני משער שזו הסיבה שלא מיהרו לטפל בי, כי לא היה נראה שאני סובל מי יודע מה מהמזב, ומסתבר שזו גם הסיבה שהטיפולים הרגילים בגמגום לא הועילו לי."

לפני עשור

מסכת הטיפולים בגמגום של מלאכי התחילה לפני עשור.

"כשהייתי קרוב לגיל תשע, אמא שלי הבינה שהגמגום שלי כאן כדי להישאר ואין לו תוכניות להיעלם מעצמו, ואז התחלנו את מסכת הטיפולים העשירה שלי. הלכתי ממטפל למטפל, כשרוב הטיפולים היו קשורים למחלקה של קלינאי תקשורת ודומיהם. חשוב לי לציין, שרובם המכריע של ילדים מגמגמים מקבלים טיפול מוצלח מאוד אצל



קלינאי תקשורת ואצל רוב הילדים הטיפול אכן עוזר גם לטווח הארוך. אצלי זה היה אחרת. הגמגום כבר נכח בחיי תקופה ארוכה מאוד, התרגלתי לגמגם והתרגלתי להיות לא מובן בעיני הסביבה. התרגלתי שאנשים לומדים להבין אותי אחרי הרגע הראשון של ההפתעה, והתרגלתי לחשוב שאני לא מוצלח ממילא, אז מה משנה אם אני גם מגמגם?"

הטיפולים שלא צלחו, הותירו את ליבו של מלאכי כאוב ומלא אכזבה על 'עוד טיפול שלא הצליח'.

"בגיל ההתבגרות, כשהייתי מתוסכל מאוד מהטיפולים שלא הועילו, הייתי בטוח שאם היינו מתחילים טיפול בגיל צעיר יותר, המצב היה הרבה יותר טוב, לקח לי שנים להבין, שלכל דבר יש הרגע הנכון לו ולכל מטופל יש את הטיפול והמטפל הנכונים לו משמייים. כשהייתי בישיבה קטנה ולקחתי את כל הנושא ברצינות רבה יותר, לטוב ולמוטב, השקעתי שעות רבות בתרגול, השקעתי אנרגיות נפשיות עצומות בניסיון להתגבר על הגמגום, וכגודל ההשקעה כך היה גודל האכזבה". מתאר שר את הימים הקשים, כשהאור אינו נראה בקצה המנהרה.

לאחר שתי דקות של מחשבה חזרתי פנימה בגו זקוף, ללא בושה או אי נעימות. הרגשתי סיפוק יוצא דופן מעצם היכולת שלי להתנתק מהסיטואציה ולבחון אותה מהצד בלי סערת הרגשות".

מבחינתו של שר, הסיפור היה יכול להיגמר כאן. "יכולתי לסמן וי ענק על ההתנהגות שלי. למעשה, כל מה שלמדתי בעשור האחרון, כל הכלים שרכשתי, כל התרגילים שתרגלתי במאמץ, באו לידי ביטוי במפגש המזעזע הזה", הוא אומר בתחושת סיפוק עמוקה.

תקופת ההלם

כשהיה מלאכי בן ארבע, הוא החל לגמגם. "אני מניח שהייתה לי תקופה של הלם. לא זוכר אותה בזיכרונות המודעים שלי, כי הייתי קטן מאוד ומאז עברו שנים רבות, אבל אני מרגיש את ההלם הזה עמוק בתוכי ושנים רבות הוא השפיע עליי ועל הדיבור שלי. ההלם השתרש בתת המודע שלי, ואין לי ספק שהוא עדיין קיים באיזשהו מקום בתוכי פנימה. בתחילה אמא שלי חשבה שהגמגום יעבור לי מעצמו. אולי זו הייתה עצת המומחים שהיא התייעצה איתם, אינני יודע. אבל אני זוכר שעד גיל שמונה בערך, לא התחלנו שום טיפול משמעותי".

הגמגום לא גרם למלאכי להיות ילד דחוי, כפי שאולי היינו מצפים שיקרה.

"הייתי ילד אוהב ומקובל בחברה", הוא אומר, "אבל אני מודה שהיה הרבה יותר מורכב להתנהל בתור מגמגם, גם כילד מקובל ואהוד. איכשהו, זה גרם לי להרגיש 'דפוק' ולא יוצלח. הייתי מקובל ואהוד אבל עדיין, לא הייתי ילד ככל הילדים והשוונות הזו הפריעה לי וגרמה לי להרגיש נחות מכולם. מלבד זאת, ילדים הם ילדים ומטבע הדברים הם גם פחות טקטיים מרוב המבוגרים. לא פעם נפגעתי מאמירות של ילדים על הגמגום שלי, על אף שרוב הסביבה שלי הייתה תומכת ומבינה, וגם החברים ברובם הגדול היו ילדים שלמדו לקבל אותי ואת הגמגום שלי כמקשה אחת. מה שמעניין הוא, שכלפי חוץ אי

א פ ש ר היה לחלום שאלו התחושות שלי. תמיד הייתי נראה אחד מהחבורה, לא מישהו שמתבשל במיץ של מחשבות שליליות על עצמו. עם השנים ההרגשה הנחותה שלי הלכה והתפתחה והיו לי 'הוכחות' לכך שאני לא מוצלח. כל ההוכחות היו קשורות לגמגום



אני מניח שהייתה לי תקופה של הלם. לא זוכר אותה בזיכרונות המודעים שלי, כי הייתי קטן מאוד ומאז עברו שנים רבות, אבל אני מרגיש את ההלם הזה עמוק בתוכי

חששתי שלא אוכל לדאוג למשפחה
שלי כמו שצריך כי איזה אבא לא
עושה דברים בשביל המשפחה שלו?
ובשביל לעשות דברים למשפחה
שלך, אתה חייב לפני הכול, לדבר.
לתקשר. להגיב. ליצור קשר

הדבר שהפחיד אותו יותר מכול היה, שהגמגום יבלום אותו בחיים ויעצור אותו מלהתקדם. "חששתי שלא אוכל לדאוג למשפחה שלי כמו שצריך כי איזה גבר ואבא לא עושה דברים בשביל המשפחה שלו? ובשביל לעשות דברים למשפחה שלך, אתה חייב לפני הכול, לדבר. לתקשר. להגיב. ליצור קשר. כיום, ברור לי שהגמגום לא יבלום אותי בשום דבר, בעזרת ה'. להפך, הוא יטיס אותי אל על!" בקיץ של שנת תש"פ נמצא בסניעתא דשמיא עצימה המטפל הנכון. עבורו. המטפל עבד גם על הפן המעשי, העניק כלים טובים, שהוכיחו את עצמם כיעילים מאוד, וגם על הפן הרגשי, שכבר היה טעון מאוד בעקבות שנים ארוכות של גמגום. "צריך להבין, שאצל מגמגם סטנדרטי לפחות חמישים אחוז ממה שהגמגום מפריע, זה לא הגמגום עצמו, אלא התחושות והרגשות ששוכנים בלב פנימה עקב הגמגום. זה אומר ייאוש מכרסם וקולות פנימיים שלוחשים לך שאין סיכוי. אתה תישאר מגמגם לעולם. זה אומר פחד מטורף מלדבר עם מישהו שאינו מוכר לך, זה אומר לחץ נוראי שתופס אותך לפני שאתה מדבר עם מישהו שאתה חייב לדבר

לדרך. אני יודע שהיא ארוכה ולא תמיד קלה, אני יודע ומרגיש שיש עליות וירידות, אבל ככל שאני משתמש בכלים האלה, אני מרגיש איך היכולות שלי משתכללות". לאור זאת, ברור כי הסיטואציה המכאיבה שחווה שר בחנות המזון המהיר והצורה מעוררת ההשתאות שעמד מול המוכר, הייתה עבורו מדלית הצטיינות, שהוא יכול היה להעניק לעצמו. "הסיפור היה יכול להיגמר כאן. הרגשתי תחושה מופלאה שכמותה לא הרגשתי שנים. אבל אז ראיתי שבורא עולם רצה 'לפנק' אותי, ולא רק לאפשר לי לסמן וי על ההצלחה שלי", הוא אומר בחיך, "כשנכנסתי חזרה לחנות, אחרי שתי דקות של מחשבה מעמיקה אל תוכי פנימה, ראיתי את שני חבריי, עימם הגעתי, עם צעיר אמריקני, מדברים עם המוכר ודורשים ממנו להתנצל בפניי ולבקש ממני סליחה. המוכר עדיין לא הסכים להודות בטעותו. הצעיר האמריקני הסתובב וראה אותי נכנס חזרה, הוא התקרב לכיווני בזרועות פתוחות ועטף אותי בחיבוק חם. פתאום שמתי לב שהוא בוכה וכולו נסער. הרגשתי שאלו רגעים מיוחדים בשבילי. 'כשהייתי בגילך, גם אני הייתי מגמגם...' סיפר לי בקול חנוק, 'גרתי בניו יורק, ולא דיברתי כמעט עם אנשים. מיעטתי לצאת מהבית למקומות כמו בית מרקחת או חנויות אחרות. אפילו לסופר לא הלכתי ובוודאי לא הזמנתי פיצה או כל דבר דומה. כשמישהו העיר לי משהו או פגע בי על ההתנהגות הלא ברורה שלי, הייתי שותק, לא כי לא היה לי מה לומר, אלא כי בראש שלי היה מונח שאני לא יכול לדבר ולתקשר הייתי בטוח שאין לי דרך להביע את עצמי', הוא אמר בדמעות, 'עכשיו, כשנכנסת לחנות, שמעתי שאתה מגמגם בדיוק כמו שאני הייתי בגילך. עקבתי אחר כך בעיניים גדולות, ראיתי איך אתה ניגש בתוך דלפק, איך אתה מבקש בביטחון מה שאתה רוצה ולא נבהל גם כשהמילים נתקעות. ואז הייתי עד למה שקרה כאן'. הוא חיבק אותי שוב בהתפעלות ובהתרגשות. מה שקרה בהמשך, נראה כמו לקוח מסיפור עם סוף טוב. האמריקני סיפר לי, שהוא גר בצפת ויש לו שם חברה להשכרת אופניים. 'אתה תהיה האורח שלי בכל עת שתצצה'. הוא הזמין אותי בהתרגשות, 'תבוא עם החברים, אני אדריך אתכם במסלול מדהים ביער בירייה על חשבוננו! קח את



איתו. זה אומר חרטה אינסופית על ההחלטה לדבר, כשיצאת לא מובן ותסכול עמוק, שהולך וגדל. וזה לא הכול, כמובן. המטפל החדש עבד על שני המישורים בדגש על הפן הרגשי. הוא הוכיח לי שאני יכול, שיש לי כוחות מיוחדים, שאינני פחות מכל אדם אחר ברחוב ואולי אני שווה יותר מהם מבחינות מסוימות בוודאי. הוא נתן לי את הכלים לנקות את כל הרגשות השליליים ואת האמונות התפלות ששכנו בי במשך שנים. הוא פתח איתי מחשבות שליליות שהיו לי על עצמי ושמעולם לא סיפרתי עליהן והוכיח לי שהן שקריות. מצד שני, הוא פתח לי מחשבות חיוביות חדשות, שמעולם לא חשבתי אותן. בפן המעשי הוא נתן לי כלים שעזרו לי מאוד, כמו להתחיל לדבר בטון נמוך, להפריד בין מילה למילה ועוד. עם הזמן, הוא הבטיח, הגמגום ישתחרר עוד ועוד. וכך, כשיש לי אמצעי שבעזרתו אני כן יכול לבטא את עצמי ויש לי דרך ברורה בעבודה העצמית המתמדת שלי, יצאתי

**אם כבר כולם יודעים שאני
מגמגם וכולם מכירים
את ההתמודדות שלי מצד אחד,
אני רוצה להפוך את ההתמודדות
שלי למשהו מעצים**

מספר הטלפון שלי, אתה יודע? יש לך כוחות מיוחדים מאוד, אני לא מכיר עוד אנשים כנוך, שבמקום להתחנוק מההתמודדות אתה בוחר לעמוד בה בצורה כל כך ניוחדת! המוכר היה עד לחילופי הדברים בינינו, הוא כנראה קלט את חומרת הדברים שאמר לי, דווקא מתוך השיחה שלי עם האמריקני, עשה חושבים והחליט לפייס אותי. הוא הוסיף על ההזמנה שלי ולא הסכים לקחת ממני תשלום על המנה... בצאתנו מהחנות הוא ליווה אותי ואת חברי ולא גמר להתנצל, באומר שיהיה לו יום קשה והוא היה חסר סבלנות. 'שמע', אמרתי לו, 'שתי דקות לקח לי להירגע מהכעס עליך וכבר ממש לא כעסתי. דבר אחד אני מבקש ממך עכשיו. אנשים נכנסים לחנות שלך, ואין לך מושג מה הם ומה הסיפור שלהם. לכל אחד עלול להיות משהו אמיתי, שעלול לגרום לך להרגיש שצוחקים עליך. לפני שאתה מתפרץ וכועס ונפגע שצוחקים עליך, תחשוב על אנשים כמוני. תחשוב על אנשים כמוך, שאולי גם עבר עליהם יום קשה, לא פחות ממך, ולא מגיע להם לקבל ממך יחס כזה'. בשלב הזה המוכר כבר היה איתי לגמרי, הוציא לי זיכוי של מאה שקלים וביקש שאבוא שוב, אבל לא זה מה שהיה לי חשוב לספר, כמובן. הסוף הטוב שלי כבר קרה הרבה קודם".

את הסיפור המכונן הזה כתב מלאכי שר בכתב יד וצילם בכמה עשרות עותקים. הוא חילק אותו לחבריו בישיבה, לצוות ולכל מי שהכיר אותו והיה עשוי לקבל את המסרים שביקש שר להעביר. "חשבת על זה שאם כבר כולם יודעים שאני מגמגם וכולם מכירים את ההתמודדות שלי מצד אחד, אני רוצה להפוך את ההתמודדות שלי למשהו מעצים. התגובות שקיבלתי מהסיפור שלי, חיזקו אותי מאוד ונתנו לי כוח להמשיך להשקיע ולהמשיך לעבוד על האמון שלי בעצמי. אנשים סיפרו לי כמה הם התחזקו מהסיפור הזה ואין כל אחד לקח את התובנות מהסיפור לחיים של עצמו. זו הייתה חוויה מרוממת ממש. לא סתם עברתי חוויה לא פשוטה, אלא זכיתי להפוך אותה למנוף עבורי ועבור אנשים נוספים".

האמון שקיבל

לסיכומו של עשור מספר שר על הדבר שנתן לו כוח להתמודד ולהמשיך הלאה לנסות לעזור לעצמו. "האמון שקיבלתי משני אנשים יקרים, הוא שנתן לי את הכוח להמשיך ולהאמין בעצמי". את זהותם של שני האנשים המופלאים הללו הוא שומר לעצמו, אבל מה שגרם לו האמון שלהם בו, הוא מסביר במילים פשוטות, "בתפיסה שלי היה מקום לשתי אפשרויות בלבד: אדם מושלם שאינו מגמגם או אדם לא יוצלח, שבין היתר הוא גם מגמגם. התמיכה של האנשים הללו והאמון שלהם גרמו לי להבין שיש אפשרות שלישית. יש מצב של אדם מגמגם ומוצלח. כשהעזתי להכיר את האפשרות השלישית בזכותם, הרגשתי שמהו נפרץ בתוכי לקבל את עצמי מחדש, כמו שאני. השינוי שחל בי בעקבות הקבלה שלי את עצמי, הוא שינוי שלא ניתן לתיאור".



המסר של שר לעולם מתחלק לשניים:

"למגמגמים ולאנשים עם קשיים אני אומר, אתם יכולים! רק תאמינו בזה. ועוד משהו, אפשר לקחת את הקושי ובמקום לשקוע בייאוש ובדכדוך להשתמש בו כמנוף לבנייה עצמית ולהתקדמות פנימית, שתוכיח את עצמה בכל תחום בחיים. לאנשים בסביבתם של מגמגמים אני רוצה להגיד, תקשיבו. תתחשבו. תבינו. ותעריכו את האנשים שמגמגמים ובכל זאת בחרו לפנות אליכם ולדבר אתכם. כשתכבדו את האומץ שלהם, תוכלו להגיב בכבוד ובהערכה. תבינו שהם אנשים ממותקם בדיוק, הם נורמליים לגמרי ויש להם רגשות ומחשבות". רק בשביל השורות האחרונות היה שווה למלאכי שר לחשוף את עצמו ואת סיפורו.

