

טיפול באולם

בילדותם צחקו עליהם, הציקו להם, קטעו אותם • אבל למגמגמים, שנאלצו להסתגר, להתכווץ ולהיאלם, נמאס לשתוק • אחרי טיפולים, סדנאות וקואצ'ינג, אושרת סער התחילה לשיר, שי שורק גילה את החיקויים, משה רוטגייזר פתח ערוץ באודיטוריום ויהב פלטיציניאנו סלח ותפס אומץ • לקראת יום הגמגום הבינלאומי, שוחחנו עם ארבעה מגמגמים שמבקשים: תקשיבו לנו

✪ לימור ניסני-שושני ✪ צילומים: קובי קואנקס

מה המשותף למרילין מונרו, ויני סטון צ'רצ'יל, קלאודיוס יהודה פוליקר ומשה רבנו? כולם הצי ליחו, למרות הגמגום, להגיע רחוק. אבל בקרב 80 אלף המגמגמים שחיים בישראל, המהווים כאחוז אחד מכלל האוכלוסייה, יש רבים שלא מעזים להשמיע את קולם הרוער בפומבי, מחשש שיוכרו לחיצי לעג. אחרים היו בסרט הזה שנים אך החליטו לתפוס ביטחון ולהתחיל לחיות את החיים עם המגמגום, כמו אושרת סער, שי שורק, יהב פלטיציניאנו ומשה רוטגייזר, שהחליטו להפסיק להתבייש לפתוח את הפה.



לשיר לאייל גולן

בשביל אושרת סער בת ה-22, זמרת מתחילה ואסיסטנטית לרופא שיניים ממושב חרדי, החיים הם מחומר. "כשאני ני שרה, אני לא מגמגמת", היא מסבירה בחיך. "אם אני שותקת ומחייכת אי אפשר לדעת אבל לפעמים אני גם רוצה לדבר ואז מתחילות הבעיות. המילים נתקעות לי. יש לי המון מה להגיד אבל לפעמים זה לוקח המון זמן וזה די מייאש, גם בשבילי וגם בשביל הסובבים אותי".

סער, שגדלה בבית מסורתי, החלה לגמגם בגיל 12. "יום אחד פשוט רציתי להגיד משהו ונתקעתי עם האותיות. אמה שלי איתי, 'מה קורה לך?' ולא ידעתי להגיד מה יש לי. לא יצא לי לפני כן לראות מי שהו מגמגם ומאוד נלחצתי. כולם אמרו לי להפסיק לגמגם וזה עוד יותר הלחץ אותי. המשפחה הייתה בשוק, לא ידעו איך לאכול את זה. שלחו אותי כמעט לכל מטפל בתחום אבל זה לא עזר. להיפך."

"קיבלתי חינוך רתי ובעזרתו אני לומדת לקבל כל דבר שקורה לי באהבה", היא מציינת. "היום אני מתייחסת לעצמי כאל בחורה שיש לה גמגום ולא כאל מגמגמת. זה לא כל מה שאני".

סער למדה בתיכון לבנות בלבד וכתה לדבריה ב"חברות משמיים, שאף פעם לא

צחקו עליי ולכן לא הייתי ביישנית ומסתגרת, למרות הגמגום. כולן העריכו אותי ועודדו אותי".

ומה עם בחוריים?
"כאן התחילו החששות. הייתי הולכת למסיבות ובחורים היו מתחילים איתי. כשאני מסטלה ושיכורה אני פחות מגמגמת. ביום שלמחרת המסיבה הבחור היה מתקשר, שומע שאני מגמגמת וישר מנתק. נפגעת הרבה פעמים אבל גם הן השלתי. הגמגום עוד לי לסגן מי באמת רציני בכוונות שלו כלפי".

מציירת באהבה למוזיקה, אורה סער אומץ ובגיל 16 הצטרפה למקהלת האול"פנה שבה למדה. "הופענו מול קהילות יהודיות בצרפת, ליטא, לטביה ופולין. זאת הייתה התנסות מרתקת ומרגשת. ארבע שנים אחר כך, כששמעתי שאייל גולן יוצא בריאליטי מוזיקלי, לא וותרתי לעצמי וניגשתי לאודישן של אייל גולן קורא לך".

לא חששת מהחשיפה הגדולה?
"התלבטתי אם ללכת, לא סיפרתי לאף אחד. בסוף עליתי לשיר ונתתי מעצמי כל מה שיכולתי, מכל הלב. ידעתי שגם אם אני לא עוברת, הגשמי לעצמי משאלה. בשיחה עם השופטים חשבתי, 'הם יודעים שיש לי קול יפה אבל מה הם יעשו כשהם יבינו שאני גם מגמגמת? קיוויתי שייצא לי דיבור שוטף, אבל זה היה רחוק מזה. ראיתי שהם בהלם, אבל הייתי נחושה שהגמגום לא ייתן לי להרגיש חסרת ערך ליד אחרים. התקשתי להשתתף בתוכנית".

איך גולן הגיב?
"הוא היה מאוד גינח וקיבל את הגמגום כסבלנות. קיבלתי משאר השופטים חיזוקים ועידודים. ההופעה שלי נתנה ביטחון למגמגמים אחרים וקיבלתי המון תגובות אהרות".

פגנת הרבה עלבונות בגלל הגמגום?
"יום אחד הקראתי שמות של מטופלים במרפאת השיניים שבה עבדתי. מישהי שפספסה את התור שלה הגיעה לקבלה והתלוננה, איך נותנים למגמגמת לקרוא את השמות. מאוד נפגעת ושתתקתי. זה

היה ניצול מגעיל של המצב. בפעם אחרת נסעתי באוטובוס ומישהו ניסה להתחיל איתי. הוא דיבר ואני עניתי בכך 'ולא'. אבא שלי התקשר ושאל היכן אני. ניסיתי לומר לו שאני בדרך לקריית גת ונתקעתי. תי, בחור, ששמע את השיחה, אמר בקול רם כך שכל הנוסעים מסביב שמעו, 'מה, קשה לך להגיד קריית גת?'. התאפקתי לא לבכות. היום אני משתדלת שלא לקחת דברים כאלה באופן אישי".

לחקות לא מגמגמים

שי שורק ("גולדתי תחת השם סרגא סטריקובסקי, את יודעת איזה עונש זה למגמגם?"), לקח תמיד את הגמגום באופן אישי. עזיבתו הבלתי צפויה את עבודתו בהנרסאי אלקטרוניקה ב'בוק', אותה לו שהגיע הזמן לשנות הסתכלות על החיים. שורק, תושב אורנים בן 55, סמנכ"ל בתי נדבות בארגון 'אמב' (ארגון המגמגמים בישראל), מספר שבמשך 28 שנות עבודתו ב'בוק' נמנע מלזוים שיחות או לדרוש ידורים. "לשוחח היה עונש בשבילי", הוא אומר. "הייתי חושב איך להוציא מהפה את המילים בלי להיעצר. אם המילה לא הייתה יוצאת לי, הייתי מוצא דרך להחליף אותה באחרת, קלה יותר. כל הזמן הרגשתי שתיכף יצחקו עליי. כל הזמן הייתי במאבק פנימי, במלחמה. הייתי נכנס לבלוק, נתקע, וכל העולם היה מתמוטט לי".

גם בילדות נאלץ שורק לפתח מנגנוני הישרדות נגד התאכזרות הילדים. "ניסיתי לעשות כל דבר שלא מחייב דיבור, לכן שיחקתי כדורגל וכדורסל. התביישתי להצביע כבינה ולענות לשאלות של המורים. העונש שלי היה שיעורי לשון, כשמורה היה מעלה ילדים ללוח. תמיד הרגשתי שאני לא שווה לעומת ילדים רגילים שמדברים ברצף. אני הייתי נתקע את הארבע-חמש מילים ומרגיש בנך מאוד".

מותי אירע השינוי?
"עברתי סדנת אימון. אחת התוצאות היא שהיום לא מפריע לי לא אני מדבר

ברצף או נתקע. למדתי לחיות בשלום עם הגמגום שלי, אחר שנים לא העזתי לייזום שיחות. עד לפני שמונה שנים הגמגום הצליח להעלים אותי והיום אני מצליח להעלים אותו, הפכתי את היוצרות. עבדתי קורס תרגול 'בהרסה עין כרס', שם לימדו אותי לדבר ברצף. פתאום היה לי רצון לשאול אנשים ברחובות, להיכנס לבתי קפה ולהזמין בלי לחשוש".

איך הפתרת עם בנות המין היפה?
"עד הצבא זה היה טאבו. לא הייתה לי אף אחת כי לא העזתי להתחיל. היינו הולכים למסיבות כיתה והתביישתי לרקוד. לפי עמים הייתי מזומן מישהי שאף אחד לא היה רוצה".

במקום אחר שורק דווקא פרח: על הבמה, כחקיין. "כשאני נכנס לרמות של מישהו אחר, עם מנטא והגייה שונים, נעלם הגמגום. הייתי מחקה לדוגמא את אריק שרון, ובגלל שהוא לא שי, או הוא לא מגמגם. הגמגום הוא לא מכניזם, זה לא כמו צליל עז, זה שילוב נפשי-פסיכולוגי. כשאני מתרגש או כועס זה מתגבר. זה משוה קור גניטיבי, שאפשר ללמוד לשחרר. וגם אם לא, אפשר לחיות עם זה".

כיום עבר שורק לקצה השני, מרצה בפני קהל על התמודדותו האישית עם הגמגום. בנוסף הוא משחק בקבוצת התיאטרון של 'אמב' ומפוז בלהקת המחול במודיעין. "לכל אחד יש תכונה רעה, כל אחד והמגמגם שלו", הוא אומר. "מי שלא יכול להקשיב לי, מי שאינו סבלני, שלא יסתכל עליי. לא צריך לרחם ולהתייחס אליי אחרת. הכי מפריע לי שמשלימים משפטים כשאני נתקע. לפעמים זה מתוך כוונה טובה, אבל לפעמים זה מחוסר סבלנות. עם השנים פיתחתי עור של פיל, כשמורה חזק עליי אני לא מרחם על עצמי ולא נמצא במקום של הקורבן. בעיי דן שלנו, כשהכל מהר-מהר, מי שחשוב לו לשמוע את מה שאני אומר, שיתאמץ ויקשיב לי. זה עצוב שבחברה שלנו יש עדיין אנשים שחושבים שמגמגמים הם לא בסדר מבחינה נפשית".

איך הורה צריך להתייחס לילד מגמגם?

תלמדו לקבל אותנו, פלטיציניאנו, שורק, סער ורוטגייזר





שי: "כשאני נכנס לדמות של מישהו אחר, עם מבטא והגייה שונים, נעלם הגמגום. הייתי מחקה לדוגמא את אריק שרון, ובגלל שהוא לא שי, אז הוא לא מגמגם. בגמגום יש שילוב נפשי-פסיכולוגי. כשאני מתרגש או כועס זה מתגבר"

"כמו לילד רגיל. לא לשאול שאלות ולא להשלים אותן, אלא לחזק אותן ובי עיקר לא להתבייש בו, כי אז הוא מתבייש בעצמו. גדלתי במשפחה פולנית שבה לא מדברים על דברים. אבי ז"ל היה מגמגם ואצלנו בבית לא דיברו על הנושא. אם הוריי היו בונים לי ביטחון עצמי ומחזקים אותי, לא הייתי צריך לעבור את מה שעברתי כל החיים".

לשחרר את החסימה

משה רוטגייזר בן ה-28 מנס ציונה, החל לגמגם בגיל שלושה. "פספסתי הרבה בחיים", הוא מודה. "מנעתי מעצמי הרבה דברים. לא סיפרתי את הבריחות שרציתי, לא הצעתי חברות לילדה הכי יפה. שתקתי יותר מדי. בשנים האחרונות אני משלים את פיסות הפאזל, מגלה את עצמי מחדש".

כילד, רוטגייזר סבל מהצקות רבות. "ילדים צחקו עליי ולא הבינו אותי. כולם אומרים לך 'אל תגמגם', כאילו שאתה יכול לשלוט בזה. זה נורא מסתכל ומתנפח לכדי חרדה. מגמגמוני קטן וחמוד זה הופך לעוויתות, לחנק, לשת"ף קה. לא דיברתי אם לא הייתי חייב. אני זוכר את עצמי בגיל חמש נוסע עם אמא לתל אביב לכל טיפול אפשרי אבל כלום לא עזר. בגיל עשר הפסקנו, כי לא היה שיפור.

"כמגמגם, יש מרחק גדול בין מה שאתה רוצה להיות לבין מה שאתה הופך להיות", הוא אומר. "הגמגום כובל את ההתפתחות החברתית. היו לי רק שני חברים קרובים. לא יכולתי להתקשר לאף אחד בלי תכנון מראש. הייתי מק' ליט את עצמי בקלטת, כי כשאני לבר אני לא מגמגם, ומשמיע אותה בתחילת כל שיחה. הייתי שואל שלום, איקס בבית? נתון זמן לתשובה ואז ממשיך לעוד שאלה. לומדים להמציא פתרונות יצירתיים".

אחרי הצבא למד רוטגייזר תואר בהנדסת תוכנה באוניברסיטת תל אביב ובמקביל נסע לירושלים, למכון לאודיולוגיה (חקר השמיעה) והפרעות קשב ב'הרסה עין כרם'. שם חל המפנה, כשלמד טכניקות

משה: "בשנה הראשונה המצב היה קטסטרופלי, דיכאון. התביישתי ללמוד עם סטודנטים אחרים. אחרי הטיפול קיבלתי כלים ואומץ. עמדתי באודיטוריום של 200 איש ושאלתי את המרצה שאלות"



אושרת: "בשיחה עם השופטים בתוכנית קיוויתי שייצא לי דיבור שוטף, אבל זה היה רחוק מזה. ראיתי שהם בהלם, אבל הייתי נחושה שהגמגום לא ייתן לי להרגיש חסרת ערך. אייל גולן היה מאוד נינוח וקיבל את הגמגום בסבלנות"

יקרה. לא כולם יכולים לשלם 5,000 שקל לתוכנה. או כתבתי אותה בעצמי ותרמתי ל'אמב'. כיום אני עובד עם חברת 'נובוטק' על אפליקציה למובייל, בשביל שמגמגמים יוכלו לתרגל כל הזמן ולא בעלות גבוהה כל כך".

לסלוח למתעללים

יהב פלטיציניאנו הוא הנדסאי אדריכלות וחובב ציור. "אני חי עם הגמגום, אבל זה לא החלק שאני אוהב בעצמי. עם השנים, אני יותר ויותר משלים עם המצב", הוא מודה.

פלטיציניאנו, בן 22 מראשון לציון, החל לגמגם בכיתה א'. "הטריגר היה מותו של סבי מצד אמי, שהייתי מאוד קשור אליו", הוא נזכר. "הדיבור תמיד היווה בעיה עבורי, התחלתי לדבר יחסית בגיל מאוחר, בגיל שלושה. הגמגום הוא גם פגם גנטי. אבא שלי היה מגמגם, וכיום הוא מדבר טוב יותר וגם על סכא שלו מספרים שהיה מגמגם".

איך התייחסו לגמגום בבית?



שבוע הגמגום בישראל

"אמב" - ארגון המגמגמים בישראל, הפועל מאז 1998 כעמותה ללא מטרת רווח, מעניק שירותי ייעוץ ותמיכה למגמגמים ולבני משפחותיהם. לדברי דובר 'אמב', ירון לוטן, "רבים מהמגמגמים אינם פונים לעזרה וחיים תוך שהם מנסים להסתיר את הגמגום, מה שגורם לכך שאינם מרבים לדבר וכך אינם מצליחים לקיים אורח חיים תקין". הארגון מפעיל קבוצות פעילות בתל אביב, חיפה, רעננה, ירושלים, באר שבע ועוד. במפגשים מתקיימות שיחות פתוחות ששמות דגש על תרגול של דיבור נכון, העצמה, התנסות בדיבור מול קהל זר, שיתוף חוויות, המלצות לטיפול ועוד. ב-22.10 יצוין היום הבינלאומי למגמגמים. לאחר מכן, בין התאריכים 10-16.11, יתקיים שבוע הגמגום בישראל. פרטים נוספים באתר 'אמב': <http://www.ambi.org.il>

יהב: "עד כיתה י' הציקו לי. הורידו לי את הביטחון, הרגשתי חרא. היו כמה ילדים שבאופן קבוע חיקו את התקיעות בדיבור שלי, לגלגו, לא נתנו לי להביע את עצמי ונידו אותי. לפעמים גם היו מרביצים לי"



בהתחלה אבא שלי הציע לי לדבר לאט, לנשום עמוק, כל מגמגם יכול להעיד שהוריי אמרו לו את זה. הייתי ילד, אז לא ממש הקשבתי למה שאמרו לי. בגלל שאבא גם מגמגם, הם לא היו נבוכים מהגמגום שלי, מאוד תמכו וניסו לעזור. ההורים לא התייחסו לזה כאל משהו שיש כול להפריע בהתקדמות שלי בחיים, הם עודדו אותי ללמוד אחרי התיכון ולהתפתח בתחום האדריכלות".

אולם בבית הספר פלטיציניאנו חווה על בשרו גילויי אכזריות קשים. "הילדים ביסודי היו רעים מאוד", הוא מספר בכאב. "עד כיתה י' הציקו לי. הורידו לי את הביטחון, הרגשתי חרא. היו כמה ילדים שבאופן קבוע חיקו את התקיעות בדיבור שלי, לגלגו, לא נתנו לי להביע את עצמי ונידו אותי. כשהיו בוחרים לקבוצות בשיעורי ספורט, היית האחרון. לפעמים גם היו מרביצים לי".

איך שרדת?

"נעלבתי ובכיתי. לפעמים ניסיתי להזיז ולענות, אבל היו קוטלים אותי לפני שהצלחתי להגיב. לפעמים הייתי מתעלם. היום אני פוגש את הילדים האלה ברחוב, וכאילו כלום, לחיצות יד, 'מה אתה עושה היום?', כאילו העבר נשכח. סלחתי להם למרות שהמעשים שלהם השפיעו עליי. עד היום, למשל, יש לי חוסר ביטחון בכל הנוגע ליחסים עם בנות. אני נמנע מהם מתוך פחד מדחיייה".

כמו חבריו לעמותת 'אמב', גם פלטיציניאנו השתתף לפני כשנה בקורס התרגול של בית חולים 'הרסה'. אלה היו שלושה שבועות אינטנסיביים, שלאחריהם צריך לתרגל בוקר וערב, 20 דקות של דיבור ממש איטי. אני אדם תזויתי, אין לי סבלנות להורדת ההילוך הזה. מצד שני, קיבלתי כוח ללמוד להשלים עם מי שאני. היום אני מרגיש שהגמגום לא ימנע ממני לדבר, אפילו לא בקרב אנשים זרים. היום אני מרגיש שאני מצליח לעבור את המשוכה הזאת, להוכיח לעצמי שלמרות הגמגום, אני מסוגל".

פלטיציניאנו מבקש להדגיש דבר נוסף: "המגמגמים הם אנשים לכל דבר. אני לא אוהב שמתייחסים אלינו כאילו משהו לא בסדר אצלנו. אני בריא מכל הבחינות, ככל האדם".