

## מסר לאנשים שמגממים

נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך מיועד לנשים וגברים כאחד

### תמצית פרק 6 מהספר<sup>1</sup> Advice to Those Who Stutter

מאת **Joseph G. Sheehan, Ph.D.**

תורגם על ידי מיכל אופצ'בסקי, קלינאית תקשורת

אם נסיוןך כמגמם דומה באופן כלשהו לזה שלי, בוודאי בילית זמן רב בחיך בהקשבה לעצות שונות כגון "תירגע", "תחשוב על מה שאתה רוצה לומר", "תהיה בטוח בעצמך", או אפילו "נסה לדבר עם חלוקי נחל בפה". סביר שמצאת שעצות אלו אינן מועילות כלל וכלל, ואף עלולות להחמיר את המצב. יש סיבה טובה לכך ש"תרופות פלא" אלו לא עוזרות, וזאת מאחר ומטרתן העיקרית היא לדכא את הגמגום, להסתיר אותו, ולמעשה להתנהל בצורה מלאכותית. ככל שתנסה להסתיר אותו ולהמנע ממנו כך תגמגם יותר.



**הגמגום הוא כמו קרחון.** החלק שמעל לפני השטח הוא החלק שאנשים יכולים לראות ולשמוע, והוא למעשה החלק הקטן יותר של הקרחון. החלק הגדול יותר משמעותית נמצא מתחת לפני השטח – הבושה, הפחד, האשמה וכל אותם רגשות המתעוררים כאשר אנו מנסים לומר משפט פשוט, אך ללא הצלחה.

כמוני, בוודאי ניסית ככל שיכולת לשמור את רוב הקרחון מתחת לפני השטח. ניסית להסתיר ולשמור על חזות של אדם שוטף למרות הפסקות וחסימות (blocks) ממושכות וכואבות מידי. חסימות שלא אתה ולא המאזין שלך יכולים באמת להתעלם מהן. התפקיד המזויף הזה מעייף נורא! גם כאשר ה"קביים" שלך לדיבור שוטף עובדים - אתה עדיין לא מרגיש טוב לגביהם, וכאשר הטריקים שלך נכשלים אתה מרגיש עוד יותר גרוע. ההסתרה וההמנעות משאירים אותך במעגל הקסמים של הגמגום, ואתה בוודאי לא מבין עד כמה.

במעבדות פיזיולוגיה ודיבור חשפנו ראיות לפיהן גמגום מהווה קונפליקט מסוג מיוחד. הקונפליקט הוא בין הדחף לנוע קדימה ולהתבטא לבין הדחף להשאר במקום ולשמור את דבריך לעצמך - קונפליקט "קרבה - המנעות". מצד אחד מקנן בך רצון עמוק להבעה עצמית, ומהצד השני עולה דחף, המונע מפחד, הקורא לריסון עצמי.

עבורך, כמו גם עבור מגממים אחרים, לפחד זה מקורות, רבדים ועוצמות שונות. הפחד המידי והחזק ביותר הוא הפחד מהגמגום עצמו, והוא קרוב לוודאי משני למה שגרם לך לגמגם מלכתחילה.

<sup>1</sup> <http://www.stutteringhelp.org/sites/default/files/book0009.pdf>

הפחד מהגמגום מבוסס ברובו בבושה ובשנאה המופנית כלפי הגמגום עצמו. בנוסף, הפחד קשור לתפקיד המזויף אותו אתה נאלץ לשחק - תפקיד הדובר השוטף, בו אתה מעמיד פנים שהגמגום כלל לא קיים. ביכולתך לעשות משהו בקשר לפחד, אם יש לך את האומץ. אתה יכול להיות פתוח לגבי הגמגום שלך. לאפשר לו להגיח אל מעל לפני השטח. אתה יכול ללמוד לדבר למרות הגמגום, להתקדם קדימה ולהתבטא גם לנוכח הפחד. אתה יכול להיות עצמך וכך תאבד את חוסר הביטחון הנובע מהעמדת הפנים. תוכל להפחית את החלק של הקרחון שהחבאת מתחת לפני השטח. צעד זה צריך להיות הראשון בתהליך. בעצם היותרך אתה עצמך, היותרך פתוח בנוגע לגמגום שלך, תוכל לחוש הקלה משמעותית.

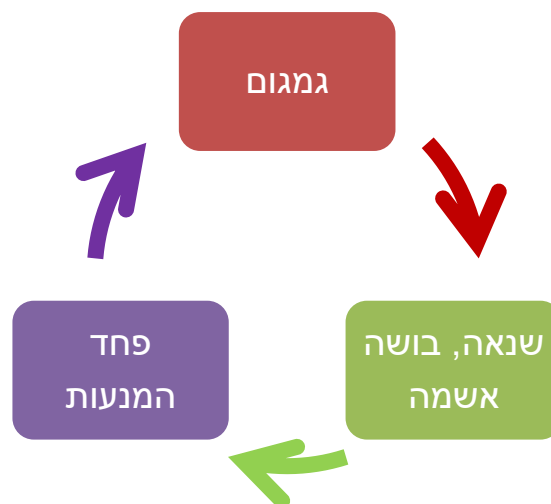
מובאים להלן שני עקרונות בהם תוכל להשתמש:

1. הגמגום שלך לא פוגע בך.

2. השטף שלך לא מסייע לך.

אין בושה בגמגום ואין גאווה בשטף.

רוב המגמגמים נרתעים מכל סימן לגמגום, וחווים זאת ככשלון, כפגם. מסיבה זו הם נאבקים רבות בכדי לא לגמגם ולכן מגמגמים אף יותר. באופן זה הם נכנסים למעגל הקסמים המוצג בדיאגרמה הבאה:



גמגום הוא חוויה מאוד בודדה. "יתכן שלא פגשת אנשים רבים שמגמגמים, ומאלו שכן פגשת ברכת כמו מאש. בדיוק כפי שלחלק מהאנשים שמכירים אותך אין מושג שיש לך איזשהו קושי בדיבור, כך גם אנשים בעלי קושי דיבור דומה לשלך שומרים על הגמגום בסוד ככל יכולתם. מסיבה זו לא הרבה אנשים מבינים ש1% מהאוכלוסייה הינם אנשים מגמגמים! כלומר שבארה"ב בלבד יש יותר מ-3 מיליון מגמגמים (וכ-80,000 בישראל). מפורסמים רבים לאורך ההיסטוריה היו בעלי אותה הבעיה בשלב זה או אחר בחייהם - ביניהם משה, דמוסתנס, צ'ארלס דארווין, צ'ארלס הראשון - מלך אנגליה, ג'ורג' החמישי - מלך אנגליה, מרלין מונרו ועוד רבים אחרים. אם כן נראה שאתה חולק את חוויית הגמגום שלך עם אנשים רבים, כך שאינך כה מיוחד בעניין זה או כה בודד כפי שחשבת!

כל מגמגם בוגר הינו בעל סגנון גמגום ייחודי, המורכב בעיקר מטריקים או "קביים" המופעלים באופן אוטומטי כהתנייה לפחד. בכל מקרה כל אותם מגמגמים סובלים מאותה ההפרעה, בין אם הם קוראים לה גמגום, לקות בדיבור או כל שם אחר. אופן הגמגום הוא מאוד חשוב. אין לך בחירה באשר לקיומו של הגמגום שלך, אך בהחלט יש לך בחירה באשר לאופן שבו אתה מגמגם. בדומה לי, מגמגמים רבים למדו כי ניתן לגמגם גמגום רך ונטול מאמץ ומתח.

המפתח החשוב ביותר להשגת מטרה זו הוא פתיחות: לחשוף חלק גדול יותר מהקרחון מעל לפני השטח, להיות אתה עצמך, לא להתאמץ ולהיאבק מול כל חסימה ולהביט בעיני המאזין שלך ברוגע. לא להתייאש בניסיון דיבור שהתחלת, לא להתחמק ממילים או מסיטואציות, לקחת יוזמה בדיבור- גם אם הדבר כרוך בגמגום רב. כל אלו הינם בעלי חשיבות עליונה בתהליך ריפוי מוצלח.

טיפול הדיבור המוקדמים יותר נכשלו בפירוק מעגל הקסמים של הגמגום מאחר וניסו למנוע או להכחיד אותו - מצב המשמר את הרגשות השליליים כלפיו. כל עוד תגיב לכל גמגום וחסימה בבושה, שנאה ואשמה, תחוש פחד ותמנע מלדבר. ההמנעות והאשמה יובילו בתורם לעוד ועוד גמגום. תוכל להצליח בפירוק המעגל על ידי הפחתת הבושה, האשמה והשנאה כלפי הגמגום שהינם הגורמים המידיים לפחד מהדיבור. מאחר וגמגום נשמר במעגל הקסמים - מגמגמים בוגרים יכולים לעזור לעצמם לדבר באופן פחות מאומץ אם הם רק יקבלו את הגמגום שלהם, יישארו פתוחים לגביו, ויעשו מה שניתן בכדי להפחית את השנאה שלהם כלפיו.

בהינתן נקודת פתיחה נכונה, חלק מהמגמגמים יכולים להתקדם משמעותית בכוחות עצמם. ייתכן ואחרים יזדקקו לטיפול דיבור פורמאליים נרחבים.

העובדה שאתה מגמגם לא מרמזת על היותך סתגלן פחות טוב מכל אדם אחר. הערכות אישיות סיסטמטיות במחקרים מראים כי אין דפוסי אישיות טיפוסיים עבור מגמגמים, וכי אין הבדלים עקביים בין אנשים שמגמגמים לשוטפים. ייתכן ומידע זה יעזור לך לקבל את עצמך כאדם מגמגם כך שתחוש בנוח יותר עם הגמגום ותהיה פתוח יותר לגביו.

ייתכן וטיפול דיבור פורמאליים לא יהיו זמינים עבורך, כך שאת רוב העבודה תצטרך לעשות בעצמך, תוך שימוש בכל רעיון או מקור בו תוכל להשתמש. טיפולי דיבור יכולים לאפשר לך לעשות התקדמות מובנית ומדידה. טיפולים מובנים אלו יכולים לסייע בעיקר אם ישנם קשיים רגשיים ו/או אישיותיים (בדומה לחלק מהדוברים השוטפים). לא מדובר על עדיפות של טיפול עצמי לעומת טיפול של קלינאי, אך בשני המצבים יש צורך ב-"Modus operandi" כלומר שיטת פעולה שתתווה את הדרך להצלחה טיפולית.

ניסיתי לאגד מספר רעיונות מרכזיים, אשר הינם בריאים ומבוססים יותר, מאלו שמגמגמים מקבלים לרוב בנוגע לבעיה שלהם.

ייתכן וגם אתה תלך בדרך הזו. בפעם הבאה שתכנס לחנות או תענה לטלפון תנסה לבדוק עד כמה אתה יכול להתקדם לנוכח הפחד. תבדוק אם אתה יכול לקבל את הגמגום והחסימות שסביר שיהיו לך, יותר ברוגע, כך שהמאזין שלך יוכל לעשות את אותו הדבר. באותו האופן תוכל לנהוג גם בסיטואציות אחרות. תבדוק אם אתה יכול

להתחיל לקבל באופן פתוח את ה"תפקיד" של אדם שלעיתים מגמגם והוא בעל פחדים וחסיונות בדיבור. בו בזמן תראה לכולם שאתה לא מתכוון לתת לגמגום שלך למנוע ממך לחיות. תביע את עצמך בכל דרך אפשרית ומעשית.

אל תתן לגמגום שלך לעמוד בינך לבין האדם שמולך. הדחף להמנעות מדיבור הוא מינימאלי כשאתה לבדך- תנסה לבדוק האם אתה יכול להגיע לדחף מינימאלי שכזה גם בסיטואציות בעלות חשיבות עבורך. כאשר תגמגם, דבר שיקרה, היה מעשי לגבי זה. אל תבזבז את זמנך ותחוש תסכול על ידי נסיון לדבר בשטף מושלם. אם נכנסת לחייך הבוגרים כמגמגם רוב הסיכויים שתשאר מגמגם במובן מסויים. אתה לא חייב לגמגם כפי שגמגמת עד כה – אתה יכול לגמגם באופן קל בלבד וללא תחושת הנכות שמלווה את הגמגום.

בשלות ריגשית מהווה פקטור מרכזי לשינוי, אך לא הגיל! אחד מסיפורי ההצלחה הגדולים ביותר שלנו שייך לאדם בן 78 ש', מנצח תזמורת בגמלאות, שהחליט שלפני שימות הוא רוצה לנצח את הנכות שלו. הוא הצליח!

לסיכום, תראה כמה מהקרחון תוכל לחשוף אל מעל לפני השטח. כאשר תגיע לנקודה בה אתה לא מסתיר דבר מהמאזין שלך, לא תשאר בך נכות יותר. אתה תצליח לעשות זאת, תוך כדי גמגום, אם תעשה זאת באומץ ובפתיחות.

---

ג'וזף ג. שיהאן (1918-1983), פסיכולוג קליני, חלוץ בתחום הגמגום והאדם המגמגם שהקדיש את חייו לחקר וטיפול בתחום הגמגום. שיהאן, מגמגם בעצמו, לא נכנע להפרעת הדיבור ופילס את דרכו עד לתפקיד של מרצה באוניברסיטת UCLA. לאורך השנים הוא הצליח לעזור לאלפי אנשים שמגמגמים באמצעות עבודות המחקר שלו, ספריו הרבים ובעזרת טיפולים קליניים. לפי שיהאן פתיחות וקבלה של הגמגום וניסיון אמיץ להתגבר על הפחד מהדיבור יכולים להביא להקלה ולהתגברות על קשיי הגמגום.

