

גמגום

מבושה וחרדה לתקשורת אותנטית

"האפשרות שהניסיון שלי יהיה מדריך ההישרדות של מישהו אחר נותנת לי מוטיבציה לשתף בגישות ובתורות הפילוסופיות שעזרו לי, וממשיכות עדיין לעזור לי לקבל ואף לחבק לליבי את הגמגום שלי.

בעוד אני כותב מנקודת המבט של הניסיון האישי שלי, המטרה העיקרית כאן היא לחלוק את מה שלמדתי, מתוך אמונה שזה יועיל גם לאחרים. אפילו אם רק אדם אחד יפיק תועלת מקריאת הלקחים הללו – הרי זה מספיק לי."



חנן הורביץ הוא אדם גאה שמגמגם. היה יושב הראש והמנכ"ל של אמב"י, עמותת ארגון האנשים שמגמגמים בישראל. הוא מרצה רבות על גמגום ונחוש לעזור לכולם להבין את הגמגום כדי להתגבר על המגבלות שמטילה הסטיגמה על הגמגום, הן בחברה בכלל והן בקרב אנשים שמגמגמים ומשפחותיהם. הוא מילא תפקיד מרכזי בארגון כנסים על גמגום והיה חלק מהצוות שהפיק את כנס המודעות הבינלאומי השנתי המקוון לגמגום.

המצלות של קוראים

"זהו ספר שחובה לקרוא, ספר העוסק בהרבה יותר מאשר 'רק' בגמגום. על סמך ניסיונו האישי, חנן הורביץ חושף בפנינו באופן הגלוי ביותר את ההתמודדות ארוכת השנים של אנשים שמגמגמים ומשפחותיהם.

ספרו המצוין של חנן מרחיב את היריעה מעבר לכך, ועוסק למעשה בקשיים מסוגים שונים וברמות שונות, כאלה שכל אחד מאיתנו נתקל בהן בצורה כזו או אחרת, מול עצמנו ומול אחרים, ומציע לנו דרך חדשה להתבונן על התמודדות, הסתגלות, וחשוב מכול – קבלה עצמית.

גישתו ההומנית של חנן מלמדת אותנו – על בסיס מחקרים מדעיים ובשילוב נדיבות והכלה יוצאות דופן – כיצד אנו יכולים לקבל את החסרונות או את השוני שלנו, וכך להגיע להערכה שאינה שיפוטית לגבי ערכנו, יכולותינו, והפוטנציאל שלנו להתגבר על מכשולים ולשגשג."

ד"ר ירדן קדר, פסיכולוג התפתחותי, חוקר ומרצה בתחומי רכישת השפה והחשיבה באוניברסיטת קורנל (Cornell University) ובמכללה האקדמית בית ברל.

"הספר של חנן מציע חקירה מעמיקה של גמגום, לא כבעיה בדיבור שיש לתקן, אלא כהיבט של החיים שקורא לשינוי נקודת מבט. המסע של הורביץ, מחיים שמוגבלים על ידי בושא וחרדה לחיים של ביטחון ואוטנטיות, הוא עדות לכוח של שינוי האמונות העצמיות."

עומר לוי קרדש MA, קלינאית תקשורת

"הספר הזה מבטא את מהות השינוי שמתפתח בעשורים האחרונים בגישות לגמגום וטיפול בו. זוהי קריאת חובה לאנשים שמגמגמים, הורים לילדים שמגמגמים וקלינאיות תקשורת."

שירן ישראל MA, חוקרת גמגום ומינדפולנס

"ספרו של חנן הורביץ, מנכ"ל אמב"י לשעבר, מתאר מסע של התמודדות והעצמה, שלעיתים אורך חיים שלמים. בשפה קולחת ונגישה מעלה הספר סוגיות מרכזיות ועכשוויות בנושא הגמגום, והתובנות המוצגות בו עולות בקנה אחד עם הגישות הטיפוליות המקובלות כיום, שהן היעילות ביותר לתפקוד אופטימלי, קבלה עצמית, וחיים מלאי משמעות לצד הגמגום."

עמותת ארגון האנשים שמגמגמים בישראל – אמב"י

מוקדש לכם, מי שלא תהיו, המחפשים דרך לחיות חיים
אותנטיים ומשמעותיים, והמבקשים להתרחק מהמחשבות
ומהאמונות המגבילות אתכם לגבי מי שאתם ומה שאתם יכולים
לעשות – מי ייתן ולא רק תשרדו, אלא גם תצמחו ותשגשו.

תוכן העניינים

9	פתח דבר
	פרק 1
13	על הכרת תודה
	פרק 2
15	מונולוג על גמגום
	פרק 3
19	על גמגום ומאבק
	פרק 4
25	על סטיגמה
	פרק 5
32	על בושה ועל סיפור ה"לא מספיק טוב"
	פרק 6
43	על החלמה
	פרק 7
47	הקרחון כאנלוגיה לגמגום
	פרק 8
51	מרחב השליטה
	פרק 9
56	על קבלה
	פרק 10
67	על מיינדפולנס ומדיטציה
	פרק 11
	על אישור פנימי ואגו:
84	לשחרר את הצורך באישור ובהבנה

	פרק 12
89	על הימנעות מההימנעות
	פרק 13
93	על גמגום, סבל וארבע האמיתות הנאצלות
	פרק 14
105	על כוחן של מילים
	פרק 15
110	על ערכים ובחירה
	פרק 16
123	על תסכול וזעם
	פרק 17
127	על קהילה
	פרק 18
132	על טראומה
	פרק 19
137	על חוסן נפשי
	פרק 20
144	על מודעות לגמגום
	פרק 21
147	על האושר
	פרק 22
154	על החסימה (הבלוק)
	פרק 23
163	על דיבור שוטף ומלכודות אחרות
	פרק 24
168	יש לך את זה
	הפניות

פרק 5

על בוששה ועל סיפור ה"לא מספיק טוב"

*חיים בלב שלם משמע להיות נוכחים בחיים
מתוך תחושת ערך. משמע לטפח את האומץ,
את החמלה ואת תחושת החיבור והקשר,
שבזכותם נוכל לקום בכל בוקר ולומר, "לא
משנה מה אספיק לעשות וכמה דברים לא
אסיים, די בי כמו שאני." משמע לשכב לישון
בלילה ולחשוב, "כן, אני לא מושלמת ולפעמים
אני מפוחדת, אבל זה לא משנה את העובדה
שאני גם אמיצה וראויה לאהבה ולהשתייכות."*

ברנה בראון, מושלמים כמו שאנחנו והאומץ להעז

בפרק זה אנסה לספק תובנה קצרה לגבי מהות הבוששה, וכיצד היא קשורה לחוויית הגמגום, פשוט משום שחוויית הבוששה היא לעתים קרובות חלק בלתי נפרד מחוויית הגמגום. אנא קראו את הפרק הזה בראש פתוח, ושאלו את עצמכם אם מה שכתוב כאן קשור אליכם ובאיזו עוצמה. אני מציע לקרוא את ספריה של ברנה בראון **מושלמים כמו שאנחנו והאומץ להעז** כדי לקבל הבנה

עמוקה יותר של מושג הבושה. יש ספרים אחרים, אני בטוח, אבל אלה הספרים שאני קראתי ולדעתי יש להם ערך רב.

מהי בושה?

לבושה יש רבדים רבים. בושה יכולה להיות מוגדרת כאמונה עמוקה בהיותך פגום באופן שלא מקובל על החברה ואולי גם לא מקובל על עצמך. הפגם הנתפס על ידינו הוא פגם בלתי ניתן לתיקון מטבעו, או בלתי ניתן לתיקון בגלל מכשולים קשים שאנחנו מאמינים שעומדים בפנינו ומונעים את תיקונו. אני משתמש במילה "אמונה" במקום "רגש" כי אף שבושה אכן יכולה להיחשב כרגש, הרגש נובע מאמונה לגבי עצמנו.

מה ההבדל בין אשמה לבושה?

אשמה כרוכה במודעות לכך שעשיתי משהו לא בסדר. היא נובעת ממעשיו של האדם – "עשיתי משהו לא בסדר/רע".

בושה היא התחושה הכואבת כשאדם מתגלה לאחרים (ולעצמו) מבלי שעשה דבר רע בהכרח – "אני לא בסדר/רע".

בחוויית הגמגום אנחנו נתקלים גם באשמה וגם בבושה. אנשים שמגמגמים חשים לעתים קרובות אשמה על כישלון בטיפול ממוקד שטף דיבור, ועל כך שאינם מסוגלים להשתמש בכלים שניתנו להם על ידי המטפל. אשמה זו מתגברת כאשר המטפל מביע הפתעה או תסכול מכך שהמטופל לא השתמש בכלים שכביכול למד. הכלים ליצירת שטף דיבור שנדרשים ללמוד אינם טריוויאליים לשימוש, והשימוש בהם בא פעמים רבות על חשבון הספונטניות והאותנטיות, ולא פעם דורש תשומת לב ניכרת שמקשה לזכור מה בכלל רצינו לומר מלכתחילה. האשמה מתגברת לעיתים על ידי הורים לילדים מגמגמים, שבדומה למטפל מביעים תסכול מכך שהילד "אינו משתמש בכלים שלו". אילו רק היו הכלים קלים לשימוש... אבל אין כמעט הבנה מצד המטפל

או ההורה לגבי הקשיים והמכשולים הרבים המתלווים לשימוש בכלים האלה.

כיצד מתפתחת הבושה?

בושה מתפתחת כשאנחנו מאמינים שעשינו משהו שהופך אותנו לחסרי תקנה, או שאנחנו מאמינים שיש לנו פגם בלתי הפיך שהופך אותנו ללא מקובלים על החברה.

לגבי החלק הראשון במשפט: זה נראה דומה לאשמה, שכן הבושה נובעת ממשהו שעשינו, אך בניגוד לאשמה, בושה מתעוררת כשאנחנו מאמינים שלא ניתן לסלוח לנו על מה שעוללנו, שלא לדבר על להבין אותנו. אפשר לחשוב על האמירה "אני מתבייש במה שעשיתי" כדי להבין סוג כזה של בושה. לחלופין, אולי טעינו, ואנחנו מרגישים אשמים על כך אבל לא מרגישים פגומים מהיסוד, עד שמישהו, בדרך כלל דמות סמכותית או מישהו שאנחנו משתוקקים לאישורו, אומר לנו: "אתם צריכים להתבייש בעצמכם!" בנקודה זו אנחנו עשויים להתחיל להאמין שאנחנו, למעשה, פגומים וחסרי תקנה. אולי פשוט איננו יודעים איך לשפר את עצמנו, או אולי אנחנו מרגישים כל כך מבודדים או דחויים שאנחנו מאמינים שאין טעם לנסות לשפר את עצמנו, כי אנחנו ממילא חסרי תקנה.

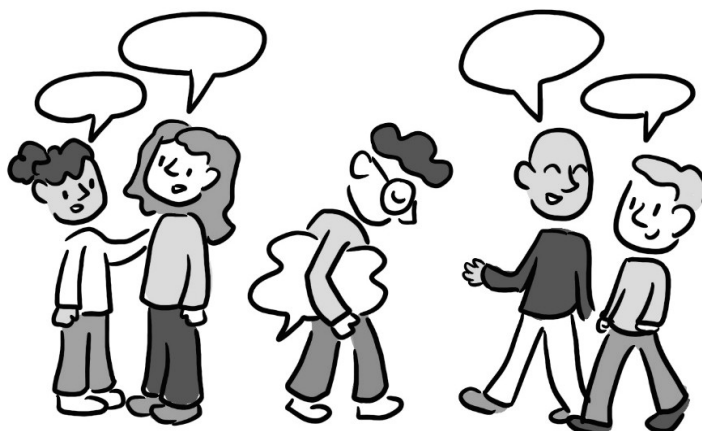
במצב שבו בושה מתפתחת בשל האמונה שלנו שיש לנו פגם בלתי הפיך שהופך אותנו לא מקובלים על החברה, סטיגמה ועמדות סטריאוטיפיות גורמות לבושה. הנה שוב הציטוט מהפרק הקודם על סטיגמה: "סטיגמה חברתית כרוכה בתהליך של תגובות שליליות, שנוצר על ידי הציבור כלפי אדם או יחידים שנתפסים כבעלי מאפיין או תכונה בעלי ערך נמוך בחברה". הסטיגמה החברתית מיידעת אותנו שהתכונה הזו שיש לנו הופכת אותנו ללא ראויים או ללא מקובלים. סטיגמה עצמית יכולה לבוא בעקבות הסטיגמה החברתית, ואנחנו מתחילים להתבייש במי שאנחנו **רק**

בגלל מה שהחברה מספרת לנו על עצמנו. זה מטורף ובכל זאת זה מחלחל, וזה יכול להיות קשור לגזע, למוצא אתני, לתרבות, למיניות, למבנה גוף, לטעם באופנה, למעמד סוציו-אקונומי, והרשימה עוד ארוכה.

למה גורמת הבושה?

בסופו של דבר, בושה גורמת להתנהגויות מגבילות או אפילו הרסניות, וגורמת לנו להימנע מלחיות את החיים שאנו מבקשים לעצמנו. אנחנו מסתירים בגללה את האני האמיתי והאותנטי שלנו. נראה שהבושה גורמת לנו להאמין שאיננו מספיק טובים מטבענו. מצב זה יכול להניע מחשבות ואמונות מגבילות, שמניעות את ההתנהגויות שגורמות לנו להגביל את עצמנו. להגביל את עצמנו פירושו להסתיר חלק מאיתנו מאחרים. אנו חשים הקלה כשאנחנו חוזרים למרחב הבטוח שלנו ויכולים להרפות סוף סוף מהשומר העצמי שלנו. אני טוען שהגבלה עצמית דווקא מובילה ליותר בושה, מכיוון שאנחנו מחזקים את האמונה שלנו שאיננו מספיק טובים.

כשאנחנו מפחדים להראות את האני השלם והאותנטי שלנו לאנשים אחרים אנחנו חווים ניתוק מהם. זה כשלעצמו מזיק, שכן קשר עם אחרים ותחושת ביטחון בחיבור הזה הם צורך אנושי בסיסי.



בושה יכולה לגרום לקשת של התנהגויות חברתיות; החל מפרישה מהחברה, המשך בלהיות בחברה אך לנסות להסתיר את המאפיינים שלנו שאנחנו תופסים כפגומים, וכלה בהתנהגות אלימה כלפי אחרים כתגובה לדחייה החברתית שאנחנו חווים. ההתנהגויות הללו גוזלות מאיתנו אנרגיה, ומונעות מאיתנו לחיות את החיים שאנחנו מבקשים לעצמנו. במקרה שלי, אני נמנעת מאינטראקציות חברתיות בגלל הבושה וחוסר הערך הבלתי נסבלים שחשתי עקב הגמגום שלי. עד גיל 47 לא יכולתי אפילו להסתכל על המילה "גמגום", ולא יכולתי, כתוצאה מכך, לחפש באינטרנט מידע על אודות הגמגום שלי כדי לעזור לעצמי. זה נבע מהבושה העמוקה שלי לגבי הגמגום.

לחלקנו יש "פגמי עור" שאנחנו מסתירים בעזרת איפור, ואנחנו מרגישים הקלה כאשר, בסופו של יום, אנחנו יכולים להסיר את האיפור שלנו. אני כותב "פגמים" במירכאות כי אנחנו צריכים, לתחושתנו, לשאול אם סימן כלשהו על העור הוא בעצם פגם. הסטיגמה של עור לא מושלם גורמת לנו להרגיש בושה לגבי העור שלנו, וכך למעשה אנחנו מתייחסים להבדל טבעי בגוני עור כאל פגם.

גמגום סמוי מתייחס להסתרה של רגעים בודדים של גמגום¹⁴. יש ספקטרום שלם של התנהגויות הקשורות להסתרת גמגום, כגון בחירה מתי לדבר, עם מי לדבר, כמה לדבר ושימוש בהחלפת מילים כדי להימנע מגמגום. הנקודה היא שאדם עם גמגום סמוי מסתיר את הגמגום שלו. מניסיון אישי אני יכול להעיד על הסבל הטמון בהתנהגות כזו. אנחנו מתביישים בגמגום שלנו ולכן אנחנו מסתירים אותו. מצד אחד אנחנו מרגישים הקלה על כך שנמנענו מגמגום, מנגד אנחנו סובלים מאובדן קשר ומרגישים מתוסכלים מכך שאנחנו לא יכולים (לדעתנו) לומר את מה שאנחנו רוצים לומר. יש כאן עצב עמוק, ואפילו צער על מה שאנחנו מאבדים כשאנחנו בוחרים לא לדבר. אנחנו אולי לא מבינים את זה באותו הרגע, אבל בכל פעם שאנחנו בוחרים להימנע מגמגום, הבושה והפחד הקשורים לחוויה של להיות אדם שמגמגם מתעצמים. בשלב מוקדם במסע שלי בלימוד על גמגום נכנסתי באתר יאהו¹⁵ לקבוצה שנקראת STUTT-L. מישו שם פרסם שאלה על הדרך ללמוד לנהל שיחת חולין במצבים חברתיים. חשבתי בזמנו שאני האדם המגמגם היחיד שחווה חרדה חברתית ולא למד אף פעם כיצד לנהל שיחת חולין כדי לנסות להכיר אנשים. הפוסט עצמו והדיון סביבו היו מאירי עיניים עבורי, כשלמדתי שאנשים רבים שמגמגמים חוששים ממצבים חברתיים, כיוון שהם חוששים מדחייה או שילעגו להם. זה מעניין שלפעמים הדחייה והלעג מוטחים בנו על ידי אחרים בזמן שאנחנו מדברים, אך לעתים קרובות הדחייה והלעג הם פנימיים.

14. Covert and overt stuttering: Concepts and comparative findings; Sønsterud, Howells and Ward; Journal of Communication Disorders, Volume 99

15. Yahoo! Groups; https://en.wikipedia.org/wiki/Yahoo!_Groups

דוגמה נוספת להתנהגות מגבילה שאנחנו נתקלים בה לעיתים קרובות בעולם הגמגום, היא כאשר אדם שמגמגם מחפש בכוונה מסלול קריירה המבוסס על כמה שיידרש ממנו לדבר בעבודה, ולא על מה שהוא באמת רוצה לעשות בחיים שלו.

יש שיגידו שהבחירה הזו מונעת מפחד ולא מבושה וזה נושא מעניין לדון בו. הפחד קיים כמובן, אבל מתחת לפחד יש בושה. יש את הפחד שיגלו אותך כאדם שמגמגם, את הפחד שלא תוכל לדבר בלי לגמגם וכתוצאה מכך הפחד מלעג, מדחייה או אפילו מהתעללות. הפחד הזה אמיתי, אבל הוא מונע מבושה. הרבה אנשים שמתחילים בעבודה חדשה מרגישים פחד מלעג או מדחייה, אבל ההרגשה הזאת מונעת על ידי תחושת הבושה אשר מלווה את האמונה שיש בנו משהו פגום מטבעו, משהו שלא יכול להיות מקובל על החברה.

הבושה גורמת לנו להאמין שאיננו מספיק טובים בהיבטים שאיננו יכולים לשנות. הסיפור של "לא מספיק טוב" ניזון מהבושה והבושה ניזונה מאותו הסיפור. יש כאן אפקט של כדור שלג שמתגלגל כמעט ללא הפסקה עד שנמצא את המודעות ואת הדרך לעצור אותו.

איך מנציחים את הבושה?

ברנה בראון כותבת שבושה משגשגת בסביבה שיש בה חשאייות, שתיקה ושיפוטיות. אחד המאפיינים העיקריים של הבושה הוא שאנחנו מתביישים לדבר על הבושה שלנו. הבושה שלנו מתקיימת בסודיות ובשתיקה, אנחנו מסתירים אותה ונמנעים מלדבר עליה ועל הדבר שגורם לנו לבושה. הבושה מתעצמת ככל שהשיפוט הפנימי שלנו נמשך, וככל שאין לנו שום טיעון כנגדו, הנמקה אובייקטיבית או פרספקטיבה חיצונית שתתמוך בו. לכן, בנוסף לכך שהבושה משגשגת בסביבה שיש בה חשאייות, שתיקה

ושיפוטיות, היא גם משגשגת כל עוד האמונות שלנו שמניעות את הבושה שולטות ללא עוררין.

מהי תרופת הנגד לבושה?

מכיוון שבושה משגשגת בסביבה שיש בה סודיות ושתיקה, היא לא תוכל לשגשג בסביבה שבה אנחנו מדברים על הרגשות שלנו. אחד המרכיבים של תרופת הנגד לבושה הוא אפוא חשיפה. להיות פתוח לגבי מי שאנחנו. יש המכנים זאת "להאיר את הבושה". המונח "לצאת מהארון" עולה בתודעתנו כשאנחנו מדברים על חשיפה. אנחנו בוחרים להפסיק להתחבא. אכן סביר להניח שהרבה פחד יעלה כשנבחר להיות פתוחים לגבי מי שאנחנו. אבל הפחד הזה לא צריך לגרום לנו להמשיך להסתתר. אנחנו "נרגיש את הפחד ונעשה את זה בכל זאת"¹⁶, ויתר המרכיבים של התרופה יתמכו בנו בדרך הזאת.

כמובן, עלינו להיות זהירים מאוד בבחירת ההקשר שבו אנחנו חושפים את הבושה שלנו, מכיוון שאנחנו מסתכנים בדחייה רבה יותר אם אנחנו מדברים על הבושה בסביבה לא אמפתית. מרכיב עיקרי נוסף של התרופה הוא אפוא אמפתיה.

התרופה לבושה היא קבלה עצמית וקבלת הערך העצמי המולד שלנו ללא תנאי. זה כרוך בניתוק תחושת הערך שלנו מדעותיהם של אחרים, ובמיוחד מהסטיגמה שאנחנו חווים. חשוב במיוחד לדבר על קבלה עצמית בלתי מותנית: בכל פעם שהקבלה שלנו את עצמנו מותנית בדעות של אחרים – אנחנו נסבול. קבלה עצמית בלתי מותנית אין פירושה שאנחנו מושלמים או שעדיין אין לנו לאן לצמוח. להיפך, הקבלה העצמית הבלתי מותנית שלנו תהיה חלק מהחוסן כלפי הטעויות שלנו. הטעויות שלנו – ורק מי

שלא מנסה שום דבר לא עושה טעויות – כבר לא יחזירו אותנו שוב לאמונה שאנחנו חסרי ערך.

חמלה היא מרכיב קריטי נוסף של תרופת הנגד לבושה. חמלה יכולה וצריכה לנוע פנימה והחוצה, אך חשוב ביותר ללמוד חמלה עצמית. חמלה עצמית מאפשרת לנו להתקיים בחוסר מושלמות. קהילה היא מרכיב חשוב נוסף לתרופת הנגד לבושה. לימוד קבלה עצמית, חמלה עצמית וערך עצמי. אנחנו יכולים לעשות את זה לבד בעצמנו, אבל אם נוכל למצוא קהילה של אנשים אחרים הדומים לנו הלמידה תהיה הרבה יותר קלה. עם קהילה אנחנו יכולים בקלות רבה יותר להמיר את הבושה בגאווה, וזה משנה חיים, באמת. יותר מזה – זה מציל חיים.

פגיעות כוללת קבלה עצמית, חשיפה, חמלה עצמית ואמפתיה. כשאנחנו בוחרים להיות פגיעים, להראות את האני האותנטי שלנו, הבושה מאבדת את אחיזתה בנו. כשאנחנו יוזמים את חשיפת הפגיעות שלנו זה אפילו יותר מועיל בהתמודדות עם הבושה. פגיעות איננה חולשה, היא עוצמה. לא מדובר כאן בהפעלת כוח על אחרים, אלא בהפעלת כוח על המחשבות והאמונות המגבילות אותנו. אנא צפו בהרצאת TED של ברנה בראון על "כוחה של פגיעות"¹⁷.

גלנון דויל מלטון כותבת: "הגוף שלך אינו יצירת המופת שלך – החיים שלך כן."¹⁸ המשפט הפשוט הזה הוא כל כך חכם, ויש לו פוטנציאל לשנות לחלוטין את חיינו. דמיינו שאנחנו משתחררים מהצורך לרצות אחרים או לקבל אישור מאחרים לגבי הגוף שלנו, ובמקום זאת משקיעים את האנרגיה ביצירת החיים שאנחנו רוצים עבור עצמנו.

17. https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=he

18. <https://momastery.com/blog/2014/07/06/body-masterpiece>

חשיפה עצמית של הגמגום שלנו היא פעולה משחררת. להיות גאים ולא מתנצלים לגבי הפגיעות שלנו זה מעצים. כשאני מדבר עם לקוחות פוטנציאליים וכשאני מעביר הרצאות, אני תמיד כולל את העובדה שאני מגמגם כשאני מציג את עצמי, ואני תמיד עושה זאת בצורה עניינית ולא מתנצלת. אני לא מחכה שמישהו ישים לב או יעיר לגבי הגמגום שלי, אני פתוח עם זה ישר מההתחלה. יש לכך כמה יתרונות:

- אני מפחית את החרדה שלי מכך שאחרים יגלו שאני מגמגם, כי מלכתחילה כבר סיפרתי להם על כך.
- אני מסייע לקהל בכך שאני מספר להם מה קורה עם הדיבור שלי. אילולא הייתי עושה זאת, סביר להניח שכמה אנשים היו תוהים מה קורה איתי, ואולי היו מגבשים דעות שיפוטיות לגביי.
- הידיעה כבר בהתחלה שאני מגמגם מגבירה את המעורבות של הקהל איתי, ואת המעורבות שלי איתם. אין יותר שום "פיל בחדר", אין מחסום בלתי נראה שגורם לאי נוחות. אני עדיין ממשיך לעבוד על זה שלא יהיה לי אכפת אם למישהו בקהל יהיה משהו להגיד על הגמגום שלי. כן, בזמן כתיבת שורות אלה אני עדיין חש חרדה לפעמים מכך שאחרים יגלו שאני מגמגם. אני חי בהשלמה עם כך שאינני מושלם ביכולת שלי להתגבר על הבושה שחשתי במשך רוב חיי. אני מצפה להמשיך את המסע שלי להבנת הבושה הזאת וכיצד היא השפיעה עליי ועדיין משפיעה עליי. אני כבר לא מתבייש לדבר על הבושה שחשתי בעבר, וזה משחרר.

נסו זאת: עצמו עיניים ודמיינו את עצמכם עומדים על במה מול קהל. אולי אתם הולכים לנאום. עכשיו דמיינו את עצמכם עומדים זקוף, בראש מורם, לא ביהירות אך יחד עם זאת בשקט ובבטחה. אתם מכירים בנקודות התורפה שלכם, וממש לא אכפת

לכם מה מישהו אחר חושב עליהן. אם תרצו דמיינו מסביבכם מגן בלתי נראה, שכל שיפוט של אחרים פשוט מתנפץ עליו. אם אנחנו רוצים קשר אותנטי עם אנשים אחרים עלינו לתת לעצמי האותנטי שלנו להיראות. אנחנו יכולים לבחור לקבל את עצמנו, להפסיק להסתתר, לדחות את הסטיגמה ולהיות גאים במי שאנחנו.