

מסע שמתחיל במילה אחת

"כשהייתי בת 30, ישבתי לילה אחד, בעקבות ערב סוער מבחינה רגשית, וכתבתי לעצמי, בכתיבה שחררתי כעסים ורגשות שישבו לי על הלב. פתאום הבנתי מה אני עושה בכתיבה". שמונה שנים אחרי ההתגלות היא, חגית אלמקיים שרק לפני חודשיים הגיעה לפרדס חנה, הביאה עימה את הבשורה של כתיבה ככלי תרפיה

< נירית שפאץ > nirits@omer-media.co.il

הכתיבה מצידה חומרים, סיפורים ורגשות מתוך החיים. חגית אלמקיים • צילומים: עידו רוזנטל

עצמו בכתיבה יש משהו שפרץ את המעגל. בהתחלה כותבים שוב ושוב את אותו עניין, אבל אם מתמידים ופורצים את המקום הזה, נפתח משהו ומגיעים לתובנות תוך כדי תנועה הלאה. כיום, כל בוקר אני כותבת לעצמי במשך חצי שעה. זה הפך להרגל. אני מעלה על הכתב מחשבות בוקר, חלומות, בונה לעצמי את היום ככה. בימים שבהם אני לא כותבת בבוקר, אני יכולה לראות את הברל בדרך שבה היום שלי נראה אחר כך. לכן אני מוכנה להילחם על הכתיבה בבוקר. זאת המחויבות שלי לעצמי. זה עוזר להתמודד עם השדים והקולות שמסתובבים בכל אחד מאיתנו בראש".

בעקבות אותו הגילוי והשינוי, החלה אלמקיים להפיץ את הבשורה ולהעניק את הכלי של טיפול באמצעות הכתיבה. "אז, בגיל 30, הבנתי את התהליך שעשיתי עם עצמי ועם הכתיבה מילי דותי. חברה שלי, שהעבירה סרנאות במוזיאון חיפה, אפשרה לי להעביר עם את הסדרה הראשונה לכתיבה אינטואיטיבית. לאור הביקוש הגבוה והפירבקים הטובים שקיבלתי, החלטתי שאמשיך להעביר סרנאות במקביל לעבודתי כעיתונאית", היא מספרת, "ממפגשים חד פעמיים, זה התפתח לתהליכים של שישה מפגשים. אני עוברת עם אנשים גם במפגשים אחד על אחד".

מה יתרונותיה של הכתיבה ככלי טיפול?
"כתיבה היא הכלי הטיפולי הכי נגיש, זמין וזול. כאילו יש לך מטפל שנמצא 24/7 בתוך הבית, אפשר להיעזר בו בכל רגע בחיים, ורבים מאיתנו לא יודעים להיעזר בו. כל התהליכים שעשיתי בחיים היו מתוך כתיבה: התגרשות, התפטרות, קניית כרטיס טיסה ונסעתי לטיול בחו"ל, וכל שינוי שעשיתי נעשה מתוך רצון להתקרב יותר ולחיות את האמת שלי. אנתנו עושים חירות רבות על 'אוטומט', או מתוך סיפור שאנתנו מספרים לעצמנו".

החופש לכתוב

השינוי היה דרמטי ומשמעותי מבחינת אלמקיים. "גיליתי שאני עושה שוב את מה שעשיתי כילדה: נתתי לעצמי חופש לכתוב ביני לבין עצמי, ופתחתי למעשה ריאלוג פנימי עם עצמי", היא מספרת על מה שקרה בעקבות אותו שינוי. "מאז ועד היום אני לא מפסיקה לכתוב לעצמי. שנתיים אחרי נקודת הציון ההיא, כשהייתי בת 30, ישבתי לילה אחד, בעקבות ערב סוער מבחינה רגשית, כתבתי לעצמי, ובכתיבה שחררתי כעסים ורגשות שישבו לי על הלב. פתאום הבנתי מה אני עושה בכתיבה, המשכתי לכתוב מתוך מודעות וכתבתי סדרה לכתיבה אינטואיטיבית. הבנתי שהכי טובה היא כלי חזק, כשחושבים מחשבות, הרבה פעמים הן מסתובבות במעגלים, וממשיכים לחפור כמו תקליט שכור שחוזר על

כתיבה היא הכלי הטיפולי הכי נגיש, זמין וזול. כאילו יש לך מטפל שנמצא 24/7 בתוך הבית, אפשר להיעזר בו בכל רגע בחיים, ורבים מאיתנו לא יודעים להיעזר בו. כל התהליכים שעשיתי בחיים היו מתוך כתיבה: התגרשות, התפטרות, קניית כרטיס טיסה ונסעתי לטיול בחו"ל, וכל שינוי שעשיתי נעשה מתוך רצון להתקרב יותר ולחיות את האמת שלי"

חגית אלמקיים, בת 38, נשואה, הגיעה לפרדס חנה לפני חודשיים. אחרי שנחתה במושבה היא הביאה איתה את עולם הכתיבה ככלי תרפויטי, בעסק עצמאי שהקימה הנקרא "מסע במילים". לפני שבוע היא העבירה סדרה לכתיבה אסוציאטיבית של מפגש אחד בבית בנגורה, שבוע, ביום רביעי, נפתחה סדרה בת עשרה מפגשים. לכבוד הפתיחה היא מסבירה על המקום העצום שיש לכתיבה בחייה, ועל המקום שהכתיבה - כלי זמין, זול ונגיש כל כך, שנשאר איכשהו סמוי מן העין עבור רובנו - יכולה לתפוס ככלי תרפויטי ומקדם שינויים בחיים. ודווקא כתיבה בעט, כמו פעם. אלמקיים, מנחת סרנאות ומטפלת באמצעות כתיבה וביבליו תרפיה, היא גם עיתונאית פריילנסרית במגוינים שונים ("את", "פורבס מגזין") ועבדה שמונה שנים ב"מעריב".

"מאז שהייתי ילדה, אני כותבת", מספרת אלמקיים, "כילדה, הייתי ממלאת יומנים. עם השנים, כשבגרת והתחלתי להתפרנס מהכתיבה כעיתונאית, הפסקתי לכתוב בעט על נייר והתחלתי לכתוב רק במחשב. הייתה לזה משמעות מכרעת. התרגלתי לכתוב כך כדי שאנשים יקראו ולא לעצמי. למרות שגם בכתיבה מסוג זה אדם מכניס משהו מעצמו, זה הרבה פחות אישי".

"לפני עשר שנים, בגיל 28, החלטתי שאני חוזרת לכתוב עם עט, על דפים. קניתי לעצמי כמתנת יום הולדת מחברת עם כריכה קשה והתחלתי לכתוב בה. במחשב כותבים בדרך כלל כדי שייבנו. יש לך מסך שמרעיל לך עם יש לך שגיאות, והכול נשטר ממחשב. כשאני כותבת במחברת, הרבה פעמים אני זורקת אותה אחרי שהנייר מילא את תפקידו".