

כיצד להתגבר על חסמים ולהכניס שמחת חיים



בשלושה מעגלי השפעה



כיצד להתגבר על חסמים להכניס שמחת חיים בשלושה מעגלי השפעה.



השתחויה - המקום בו תיאטרון וקולנוע נפגשים עם אנשים (ע"ר)



כשאהיה גדולה אצק



כשהייתי ילדה שתקתי.
למרות שרציתי והיה לי המון מה לומר, שתקתי.
אני לא יודעת להסביר את זה.
רק זוכרת, שרציתי להביע את מה שאני מרגישה ולהוציא את התחושות
והרגשות החוצה ולא הייתי מסוגלת.
כשכעסתי, נעלבתי, הייתי עצובה, פעם אחר פעם, בחרתי לשתוק.
ולא שלא היה לי מה להגיד.
ידעתי בדיוק מה אני רוצה לומר.
בראש שלי, המילים והרגשות זרמו בחופשיות.
אבל הפה לא נפתח.
זה יצר אצלי תסכול מאוד גדול.
אני זוכרת, שאבא שלי היה אומר לי תמיד, יפעת, דברי. לא טוב לשמור דברים בבטן.
לא עזר כמה המשפחה שלי הייתה פתוחה.
אצלי זה היה שונה.
אני זוכרת שבאיזשהו שלב ממש ויתרתי על הפריווילגיה הזו.
השלמתי עם זה.
גם בסביבה שלי אמרו עליי תמיד, שאני ביישנית, שקטה, מופנמת, חסרת ביטחון.
האמנתי לזה ובחרתי בזה.
בחרתי להיות 'השקטה' כי ככה לא הייתי צריכה להתמודד עם הפער בין מה שרציתי להגיד
ולעובדה שלא הייתי מסוגלת לומר אותו.
מהר מאוד הבנתי שזה מאוד נוח לסובבים אותי.
יש מספיק תלמידים בכיתה שעושים בלגאן, יש מספיק עניינים בבית, עם שלושה ילדים קטנים.
טוב לכולם.
לא לי.

אני שמחה ומודה לך שלקחת את הזמן לקרוא את הספר, שכתבתי לך.
שמי יפעת בחר, היום אני אמא לשני בנים מתוקים ומייסדת ומנהלת של ארגון ארצי,
שמשמיע את קולם של ילדים, בני נוער ומבוגרים ברחבי הארץ.
בספר הזה אספר לך, איך הפכתי מילדה מופנמת וחסרת ביטחון לאישה, שמובילה פרויקטים
מורכבים וצוות עובדים, בארגון שמשפיע על אלפי אנשים בישראל בשנה.



יפתיע אותך אולי לשמוע שאני בעלת תואר ראשון של אוניברסיטת תל אביב בחוג לאמנות התיאטרון.

למה דווקא תיאטרון?

עוד כילדה התיאטרון היה חלק משמעותי מאוד בחיי, למרות שבכלל לא רציתי להיות שחקנית. הוא הפך לחלק בלתי נפרד מחיי רק בזכות העובדה שהוא גרם לי להשתנות.

* הביטחון העצמי שלי התחזק.

* יכולת הביטוי והתקשורת שלי השתפרו.

* השתחררתי ונהייתי.

* היה לי מקום לפרוק מתחים מהיומיום.

* היה לי זמן איכות שהקדשתי אך ורק לעצמי בו יכולתי להביע את עצמי.

אני כותבת בלשון עבר, כיוון שהיום אני עצמי לא חלק מקבוצת תיאטרון פעילה, אבל השינוי עדיין טבוע בי.

השינוי טבוע בי עד כדי כך, שמאז אני מקימה ויוצרת קבוצות תיאטרון קהילתי בכל רחבי הארץ כדי שאנשים נוספים יוכלו להצטרף לחוויה, לשינוי ולקהילת השתחוויה.

מרגע שהשתחררתי מהשירות הצבאי ועד היום עבדתי עם למעלה מ-1,500 אנשים ולקחו חלק בקבוצות ובפעילויות שלנו למעלה מ-5,500 איש.

בדרך, בין אז לעכשיו, עברתי המון דברים וכך גם האנשים שהצטרפו אלינו. ואת זה בדיוק אני רוצה לחלוק איתך.





ללכת נגד הכיוון

להיות ילדה/נערה/אישה ביישנית וחסרת ביטחון זה מתסכל. אני יודעת על עצמי שלדבר בסיטואציות מסוימות הייתה עבורי כמעט משימה בלתי אפשרית. ולא כי לא ידעתי או יכולתי לדבר.

פשוט בסיטואציות רגשיות וחברתיות הרגשתי שאני לא אומרת את הדבר הנכון עבורי או שאני לא מצליחה להסביר בדיוק מה אני חושבת ומרגישה. וזה יצר אצלי תסכול מאוד גדול. איך פעולה כל כך בסיסית ופשוטה הופכת למאמץ כל כך גדול?? הייתי מוקפת חברות וילדה מאוד פעילה אבל זה היה שם. מעין מאבק פנימי שצף ועולה ברגעים הכי לא מתאימים. ובסופו של דבר גורם לי לשתוק.

יחד עם זאת, היה לי חשוב, עוד כילדה, ללמוד ולהתפתח. אהבתי ללכת לחוגים עם חברות. בתחילת כל שנה, הייתי בוחרת חוג והולכת עם אמא שלי בשמחה להירשם.

הייתי מחזיקה בדיוק חודשיים במקרה הטוב. מן התלהבות כזו שהייתה דועכת מהר מאוד. משהו בחוגי הספורט, אמנות פלסטית, התעמלות קרקע היה חסר. כמובן שלא הבנתי מהו. פשוט לא רציתי ללכת לשם יותר.

ככה זה היה עד כיתה ה'. כשהייתי בת 11 יכולתי להירשם בפעם הראשונה לחוג דרמה. כשביקשתי מאימא שלי שתרשום אותי, היא שאלה אותי: "חוג דרמה? את?" היא באמת לא הבינה למה שארצה ללכת לחוג שהוא ההיפך הגמור ממני.

היא העדיפה להגן עליי עם חוג שלא ידרוש ממני להתמודד באופן כל כך ישיר עם המופנמות והביישנות. למען האמת, גם לי לא היה ברור למה אני כל כך רוצה את זה. איך אעמוד מול קהל, על במה, איך אצליח להביע את עצמי מול החברים בחוג. הדבר היחיד שידעתי הוא שאני מאוד רוצה לנסות.

אמא שלי לקחה אותי שוב להירשם כמו בכל שנה. הפעם הרבה פחות נלהבת ממני. היא כבר ידעה לאן זה הולך. התלהבות של חודשיים ופרישה בשלב די מוקדם כמו בחוגים הקודמים.

להפתעת שתינו הפעם זה קרה. לא רק שהתמדתי בחוג התיאטרון, התיאטרון הפך לחלק בלתי נפרד ממני. נהייתי כל כך. חיכיתי כל השבוע לזמן בו יתחיל חוג הדרמה.

היום אני מבינה למה. אני מבינה שאותו חוג דרמה היה המקום היחיד כמעט בו הבאתי את עצמי לידי ביטוי. יכולתי לכעוס ולצעוק על הבמה, יכולתי לבכות ולצחוק, יכולתי להשתטות, להסיר מחסומים ויכולתי ליצור.





נשמע נחמד עד כאן, נכון? אבל מה מכאן, מהתנסות של ילדה בחוגים לחיי כאישה בוגרת? אז זהו, שלחוג הזה הייתה השפעה עצומה על מי שאני היום. להיות על הבמה כילדה לא היה דבר מובן מאליו מבחינתי. לא הייתי ילדה שמחפשת לבלוט ולקבל תשומת לב. הייתי רחוקה מאוד מאותם ילדים שהייתי רואה בפסטיגל בטלויזיה כל שנה. כל כך רציתי שיהיה לי קצת ממה שיש להם. מאותו חיידק במה. היכולת שלהם, להופיע מול קהל עצום בביטחון, נראתה לי מופלאה. רציתי גם.

לא כל כך להופיע מול קהל כל כך גדול, כמו רק את היכולת להשתחרר ולהתחזק. רציתי יותר ביטחון עצמי כדי שלא אצטרך להיאבק בעצמי. כדי לומר לאנשים אחרים מה אני חושבת או מרגישה. וזה בדיוק מה שקרה לי באותו חוג דרמה. אחרי תקופה בחוג, שמתי לב, שמה שיכולתי לעשות על הבמה יכולתי ליישם גם ביומיום. התחלתי להביע את עצמי במצבים שקודם לכן היו בלתי אפשריים עבורי. הביישנות נעלמה. מילדה מופנמת פרצתי החוצה והייתי מאושרת. לשמחתי לא עצרתי שם.

המשכתי והתמדתי וסיימתי יב' כשבכל השנים האלה אני חלק מקבוצת תיאטרון, מופיעה על במות בארץ ובחו"ל ונהנית מכל רגע. התגייסתי לצבא וגם אז המשכתי לעסוק בתיאטרון ובפעם הראשונה, התחלתי להנחות קבוצות. עבדתי עם ילדים, בני נוער, מבוגרים וקשישים. בכל קבוצה ראיתי את השינוי שחל באנשים. כמוני, רוב האנשים בקבוצות האלה בכלל לא רצו להיות שחקנים זה ממש לא היה הכיוון. רובם רצו לאפשר לעצמם לחוות, ליהנות, לצחוק ולפתח את כישורי החיים שלהם.

כשהשתחררתי מהצבא, אחרי טיול קצר בחו"ל, התלבטתי מה עכשיו? מה אלמד באוניברסיטה? לעזוב את התיאטרון וללמוד תחום שאוכל להתפרנס ממנו? או להמשיך ולהתפתח בתחום התיאטרון? בהחלטה נועזת. החלטתי ללמוד בימיו וכתובה לתיאטרון. זו הייתה החלטה נועזת, כי רק התשובות שהייתי צריכה לספק לסובבים אותי כשהרימו גבה ושאלו "אבל מה תעשי עם תואר בתיאטרון?" הצריכה אומץ רב.

התחלתי ללמוד כי רציתי להיות יוצרת בתיאטרון הישראלי. כאן הייתה תמונה עוד הפתעה. במסדרונות האוניברסיטה, גיליתי בפעם הראשונה, מהו תיאטרון קהילתי. תחום שלם בתיאטרון שלא הייתי מודעת אליו. תחום שחידד לי את מה שעברתי בעצמי ומה שעוברים האנשים שאני מנחה בקבוצות. באותם ימים נחשפתי לכוח הגדול של התיאטרון הקהילתי לשנות והחלטתי שאני חייבת לעשות עם זה משהו.

כשסיימתי את הלימודים באוניברסיטה הקמתי את השתחוויה. בחמש השנים האלה הדרכתי כל כך הרבה קבוצות ופגשתי כל כך הרבה אנשים וראיתי את השינוי קורה אצל כל אחד מהם.



אגב, לא כולם היו חסרי ביטחון עם קושי בביטוי עצמי, כמוני. כמובן שהיו גם כאלה אבל כל אחד הגיע עם המטען שלו. היו כאלה שעברו תקופה קשה בחיים שלהם כמו גירושים, מוות, בעיות כלכליות וזה היה המקום בשבילם לפרוק את המתחים, היו כאלה שהגיעו לתיאטרון כי רצו ללמוד משהו חדש וליצור, כאלה שרצו להיות חלק מקבוצה פעילה ולהכיר אנשים חדשים והיו אנשים שרצו להקדיש זמן לעצמם ולשבור את השיגרה.

באוניברסיטה למדתי על הכוח של התיאטרון הקהילתי לשנות, לא רק את הפרט, אלא להוביל גם לשינוי חברתי. ואתם יודעים מה, מתוך העבודה המרובה שלי עם הקבוצות, שעם השנים, הלכה והתפתחה והצטרפו אליי לעשייה בימאיות ובימאי תיאטרון קהילתי נהדרים, יחד ראינו כולנו איך כל קבוצה פורצת את גבולות הקבוצה ומובילה לשינוי, כבר בלי ההתערבות שלנו ובצורה הייחודית לה. למשל קבוצה של נשים יוצאות אתיופיה, שהובילו את יום המאבק הבין לאומי באלימות נגד נשים בעירן. כמו קבוצה של נערות שהחליטו שהן לא מוכנות שיתייחסו אליהן כפחות שוות. כמו קבוצה של נערים שהחליטו לעשות סוף לבריונות, כמו קבוצה של נשים שהחליטו לקרוא לנשים אחרות לעמוד על שלהן, כמו קבוצה של מבוגרים שהחליטו לעזור לקהילה שלהם להתמודד עם משבר שהם חוו כקהילה והדוגמאות עוד רבות. אני מקווה שהצלחתי להראות לך, שלתיאטרון יש השפעה אישית עמוקה והדבר הגדול באמת הוא שההשפעה הזו מועברת הלאה מחוץ לגבולות הבמה והתיאטרון אל החיים האמיתיים.

לכן, זה הרגע הנכון לחלוק איתך מה יש בתיאטרון הקהילתי שעוצמתו כל כך רבה. לספר לך מה גרם לשינוי אצלי ואצל אנשים אחרים, מהם שלושת מעגלי ההשפעה של התיאטרון הקהילתי וכיצד הוא יכול להשפיע גם עלייך.





אז נתחיל,

מעגל השפעה ראשון – העצמה והתפתחות אישית.

הזמן שלך לעצמך.

אני בטוחה שאת מנהלת סדר יום עמוס מאוד ושאת מתמרנת בין כמה וכמה חזיתות. החיים היום לא משאירים לנו הרבה הזדמנויות להשקיע בעצמינו. מעטים הרגעים בהם את מתעסקת אך ורק בעצמך באופן שהוא מקדם, מפתח ומעצים. השתתפות בקבוצת תיאטרון קהילתי תיתן לך בדיוק את זה ועוד הרבה הרבה יותר.

כשאת חלק מקבוצת תיאטרון קהילתי את כבר מפנה שעתיים בשבוע שהם אך ורק שלך. את עוזבת את מטלות הבית, העבודה, משימות ושאר לחצים ומתפנה כל כולך לזמן איכות שלך עם עצמך ועם נשים נוספות שעוברות את אותו התהליך כמוך ושותפות לדרך שלך.

מקום לחוות, ללמוד וליהנות.

בשעתיים האלה יקרו כמה דברים שיעניקו לך את ההזדמנות להתפתח ולהתעצם.

1. שחרור ופתיחות – את הולכת ליהנות!!! לצחוק, להשתחרר ולהיפתח.

2. הבעת רגשות – דרך השימוש בתיאטרון ומשחק את תרגישי. תכעסי, תבכי ותשמחי. על הבמה תוכלי לתת דרור לרגשות שלפעמים ביומיום קל לנו יותר לשמור נעולים בפנים. מה שיוסיף לתחושת השחרור שלך.

3. יצירתיות – תעבדי על פיתוח הדמיון והחשיבה היצירתית שאותם תתרגמי ליצירה בימתית בכל מפגש מחדש. ובעיקר תפתיעי את עצמך ביצירתיות שלך, שבשגרה אין לה כמעט מקום. כשתיפגשי עם היצירתיות שלך לתחושת הסיפוק שלך לא יהיה גבול.

4. כישורי חיים – התיאטרון הוא כלי שמעניק לנו לימוד והתנסות בסיטואציות שמעצימות את כישורי החיים שלנו. פיתוח יכולות הקשבה ומיומנויות תקשורת, פיתוח יכולת התמודדות עם קונפליקטים, התמקצעות בעבודת צוות, דינאמיקה קבוצתית ועמידה מול הקהל.

דווקא תיאטרון קהילתי

אני מרשה לעצמי לומר לך בכנות שיש המון תחומים אחרים שדרכם תוכלי להתפתח ולהתעצם. כמובן שלדעתי התיאטרון עושה זאת בצורה הכי טובה, אבל בהחלט תוכלי למצוא סדנאות אחרות ולהשיג את המטרות האלה. הכוח של התיאטרון טמון בשני השלבים הבאים והשילוב ביניהם.



כישורי חיים

1. אותנטיות.

איך לא לשחק את משחק חייך. לאורך השנים תמיד אמרו לי: "איזה כיף לך את שחקנית. בטח קל לך בחיים. גם אני הייתי רוצה במצבים מסוימים להיות שחקנית". אף פעם לא הבנתי למה אומרים לי את זה. על הבמה יכולתי להיות מי שאני רוצה ואיך שאני רוצה אבל בחיי היומיום שלי, עם האנשים הקרובים יותר והקרובים פחות לא הצלחתי לשחק. גם כשחשבתי שזה יכול מאוד לעזור. לי התיאטרון והמשחק עשו בדיוק הפוך. הם גרמו לי להיות יותר אותנטית ביומיום שלי. הבמה גורמת לנו דווקא להכיר את עצמנו מחדש, ללמוד על עצמנו דברים חדשים, להוציא מעצמנו את הדברים הייחודיים לנו וככה להתחבר מחדש אל מי ומה שאנחנו. להכיר את החוזקות והחולשות שלנו. הבמה נותנת לנו המון כלים להבעה עצמית ואיתם, אפשר להפסיק לשחק.

2. עמידה מול קהל.

לעמוד מול קהל ולהביע את עצמך ודעתך בלי לפחד הוא לא דבר פשוט עבור חלקנו. לפעמים זה אפילו מפחיד. מפחיד עד כדי כך שאנחנו בוחרים לשתוק. זה יכול לקרות לנו מול אולם מלא באנשים וזה יכול לקרות לנו גם בפורומים מצומצמים כמו עם חברים, ישיבות צוות או כל סיטואציה יומיומית בה אנחנו רוצים להגיד משהו ומרגישים שאנחנו לא מסוגלים. זה יכול לנבוע מחוסר ביטחון עצמי, חוסר אמונה ביכולות שלנו, פחד מכישלון או פחד לומר משהו טיפשי. אף אחד לא ערב לכך, שכל מה שנגיד או נעשה יהיה הברקה. הרעיון הוא לסגל לעצמנו את היכולת להרגיש בטוחים לומר את מה שאנחנו חושבים ורוצים. גם אם מה שנאמר יהיה טעות זה יפתח ערוץ תקשורת, למידה והפרייה הדדית. ברגע שאנחנו הופכים טעות ללמידה אנחנו רק נצמח ויהיה לנו קל יותר להגיד ולהביע את מחשבותינו, רעיונותינו ותחושותינו. קחו למשל את השחקן. השחקן עומד חשוף על הבמה. כל מה שיש לו זה רק את עצמו. הגוף שלו, הקול שלו, המחשבה שלו, היצירתיות, הדמיון, הכישרונות והכישורים שלו. הוא נשען רק על עצמו כשהוא על הבמה. אין בימאי שיאמר מה טוב ומה לא. יש רק זוגות עיניים שבוהים בו בקהל. אם ייבהל, הוא ישתק וירד מהבמה חזרה אל מאחורי הקלעים. אך אם הוא יאפשר לעצמו להשתמש בכלים שלו, הוא ילמד שגם אם לא הצליח לעשות את זה בדיוק כמו שרצה, הוא תמיד יכול להתאמן עוד ולחזור שוב לבמה. שחקן על הבמה מציב את עצמו בסיטואציה שהוא חשוף לביקורת של המון אנשים. אבל לא הביקורת מהקהל היא שתכריע אם יאפשר לעצמו לגלם את התפקיד או לא. אלא נטרול הביקורת העצמית והשיפוטיות העצמית הם שיאפשרו לו את החופש לנסות ולהצליח או במקרה הגרוע ביותר להיכשל, ללמוד ולנסות שוב.



וחזרה לחיי היומיום.

לפעמים הביקורת והשיפוטיות העצמית משתקים עד כדי כך, שגם אם לנו יש רעיון מסוים עוד לפני שחשבנו עליו לעומק וניתחנו אותו, אנחנו מיד שוללים אותו. כי מה כבר יכול להיות טוב ברעיון שלנו? כשיש אנשים מוכשרים וחכמים בסביבה שלנו? אי אפשר לנטרל את פחד הקהל מבלי לנטרל את הביקורתיות שלנו כלפי עצמנו, בראש ובראשונה. איך אפשר לעשות את זה? כשם שהשחקן מאפשר לעצמו להשתטות, להשתחרר, לעשות דברים על הבמה שלא בטוח שיאפשר לעצמו לעשות ביומיום, כך גם לך יש את האפשרות לעשות את זה ביומיום שלך. אפשר ליצור סיטואציות משפחתיות או עם חברים, בהן אתם משחקים משחקים שמאפשרים לכם להתחפש, להתנהג אחרת, לרקוד, להתפרק ולצחוק. וגם אם הסובבים אותך יהיו המומים ולא יבינו מה קרה לך... כדאי להמשיך... זה בדרך כלל מדבק. הכי קל לעשות את זה עם ילדים.

הדבר הכי טוב שיכול לקרות לך הוא, שאחרים יסתכלו עלייך ויגידו "מה קרה לה? היא השתגעה" ואת תמשיכי למרות הכל כי לא באמת יהיה אכפת לך מה אומרים עלייך. כך גם בחיים. חשוב שתגידי את מה שאת חושבת מבלי לבקר את עצמך ומבלי לחשוש מה יגידו עלייך. תופתעי לגלות שהשתיקה והקיפאון לא שרתו אותך אלא רק להיפך. יכולת עמידה מול קהל זו מיומנות, גם אם היא לא באה לך בקלות, היא אפשרית.

3. התמודדות עם קונפליקטים.

החיים מלאים בקונפליקטים בין המנהלים לעובדים, בינך לבין עצמך, בין קולגות, בין חברים. כשאנחנו עומדים מול קונפליקט אנחנו מתייחסים אליו כאל בעיה, מאבק או סכסוך וככה אנחנו מתייחסים אליו וזה מכתוב את הגישה שלנו. או שאנחנו נלחמים ונאבקים או שאנחנו נכנעים מראש.

אני רוצה להציע לך הגדרה אחרת לקונפליקט. ההגדרה הספרותית-דרמטית.

בספרות ובדרמה מגדירים קונפליקט כהתנגשות בין שני רצונות מנוגדים.

כשאנחנו מפרשים מצבים כהתנגשות של שני רצונות מנוגדים ההתייחסות שלנו מיד משתנה. אנחנו מחויבים להבין מהו הרצון של כל אחד מהצדדים. כשאני מבינה לעומק מה הבוסית, החברה או הקולגה שלי רוצים ואיפה זה לא מתיישב עם הרצון שלי, קל לי יותר לגשת לזה ולפעול למען פתרון.

כמובן שצריך להבין מהו הרצון האמיתי, שלנו ושל האדם עימו אנחנו מרגישים שיש לנו קונפליקט ולא רק זה שמעל לפני השטח. למשל הבוסית שלי דורשת שאגיש או אעשה משימה בזמן מאוד קצר שידרוש ממני להקדיש זמן רב יותר בעבודה על חשבון החיים הפרטיים שלי סביר להניח שארגיש שאני אשקיע את כולי בעבודה, אותר על דברים אחרים ובסופו של דבר גם לא אזכה לאיזושהי הערכה.



הרי בקלות אפשר להסתכל על המצב כאילו הבוסית הזו מעמיסה עליי סתם, שהיא עושה את זה בכוונה, שיש לה משהו נגדי וכו' וכו'. אם אחשוב במונחים של רצונות, יכול להיות שאגיע למסקנה, שבסך הכל, אני רוצה הערכה ואולי גם קידום והבוסית שלי רוצה שהדוח הזה יבוצע על הצד הטוב ביותר, כי היא צריכה להגיש בעצמה דוח להנהלה הבחירה המתבסס על הדוח שדרשה ממני, או שהיא רוצה בעצמה לסיים עם זה מוקדם כי גם היא עומדת בפני תקופה בחייה האישיים זה תצטרך להיות זמינה לאירועים אחרים בחייה. כשאני מנתחת את הקונפליקטים מתוך ניסיון להבין מהו הרצון האמיתי שעומד מאחוריהם, אני כבר יוצרת קרקע בריאה יותר לדיאלוג פורה יותר שיאפשר לשני הצדדים לעזור אחד לשני להתקדם לעבר הרצון שלהם.

מאוד יכול להיות שהרצונות לא יוכלו להתממש במלואם הרי אמרנו שהם מנוגדים, אבל לפחות הרצונות שלכם יהיו ברורים לכם ולקולגות שלכם.

3. גמישות מחשבתית.

גמישות מחשבתית. (מהירות תגובה והסתגלות למצבים חדשים). החיים הם דינאמיים. דברים משתנים מרגע לרגע. שינוי הוא בדרך כלל לא דבר לא פשוט ואם אפשר לוותר עליו, אין נוח מזה. מצבים של שינוי יוצרים בדרך כלל, לחץ, התנגדות, חוסר שביעות רצון, תחושת מועקה ובאופן כללי רגשות שליליים. כיצד זה נראה על הבמה ומה אנחנו יכולים ללמוד מזה על החיים שלנו?

בשביל לענות על זה, נחזור לבמה ולשחקן. תארו לכם מצב בו שחקן על הבמה מסרב לקבל נתון חדש שקיבל מהפרטנר שלו. למשל, אם הם צריכים לשחק סצנה שהם הלכו לאיבוד בטיול ביער והפרטנר תוך כדי דיאלוג מוסיף נתון שהוא רואה דב. והשחקן שלנו אומר לו "זה צל" והפרטנר אומר לו "לא אני בטוח שזה דב" והשחקן אומר לו "לא, אתה טועה זה צל". והפרטנר אומר לו "תפוס מכסה הוא מתקרב אלינו" והוא רץ לתפוס מכסה בעוד שהשחקן שלנו אומר לו "כמה אני יכול להגיד לך זה צל" והפרטנר צועק "תיזהר! הוא מאחוריך" והשחקן עומד ולא מתרגש מזה.

אם היינו בקומדיה של טעויות זה אולי היה יכול להיות משעשע. אבל מה שקרה כאן הוא שהשחקן לא קיבל את הנתון של הפרטנר שלו והסצנה נתקעה במקום שהעלילה תתפתח ושניהם יצרו יחד. עכשיו חזרה לחיים האמיתיים. אם קיבלנו נתון חדש מהבוס, מחבר מבן משפחה, אנחנו לא יכולים להתעלם ממנו, כי אחרי הכל, הוא לא יעלם. במקום לבזבז זמן ואנרגיות על התנגדות אנחנו יכולים לראות איך אפשר להתמודד עם השינוי על הצד הטוב ביותר, להיות פרקטיים ולעבור את השינוי על הצד הטוב ביותר, באופן מקדם ולא מעכב, שיחסוך מאיתנו תסכול רב. בדרך כלל שינויים נתפסים על ידינו כמשהו קשה, בלתי אפשרי אבל כשמתחילים אותו, רואים שהשד לא כל כך נורא. גמישות מחשבתית, ממש כיכולות האלתור של השחקן, מאפשרת לנו להסתגל מהר יותר למצבים חדשים ולפעול בתוכם על הצד הטוב ביותר.



ארבעת הדברים הללו: שחרור ופתיחות, הבעת רגשות, יצירתיות וכישורי חיים. יובילו אותך לחיזוק הביטחון העצמי וישפיעו על כל תחום בחייך. בקריירה, עם המשפחה ובקשרים החברתיים שלך.

מעגל ההשפעה השני - אחרים.

נכון שמדי פעם אנחנו נתקלים באדם כלשהו בחיינו שאנחנו פשוט לא מצליחים להבין אותו, את ההתנהגות שלו ושלא לדבר על הבחירות שלו? לכולנו זה קורה. לפעמים זה כל כך מעצבן אותנו שזה אפילו מוביל לריבים והתכתשויות. זה יכול להיות כל אחד מקרוב ועד רחוק. התיאטרון מפתח אצלנו יכולת חשובה וחמקמקה, היכולת להבין את הצד השני. רגע. יכול להיות שהפסקה הזו גרמה לך לכעוס. אסביר את כוונתי.

אני לא אומרת או חושבת שצריך להסכים עם כולם. אני מדברת על הבנה. על היכולת לראות את הדברים מנקודת מבטו של אדם אחר. הבנה היא לא הסכמה בהכרח. להבין את הצד השני משמעותו להבין מה מניע אותו. התיאטרון מפתח לנו את המיומנות הזו כיוון שהוא דורש מאיתנו לפעול, לחשוב ולדבר מגרוננו של אדם אחר דרך דמות ובמשחק התפקידים.

כאשר יש לנו את המיומנות הזו, כבר נקודת הפתיחה לתקשורת עם אנשים אחרים היא טובה יותר. הטונים יורדים והשיחה הרבה יותר אמפאטית גם אם היא נעה סביב אי הסכמות.

אני מתכוונת ממש עכשיו להסביר לך איך התיאטרון מפתח את המיומנות הזו. אנסה לעשות את זה באופן תמציתי כיוון שיש המון רבדים ומושגים תיאטרוניים. זה יהיה על קצה המזלג וממש בנקודות.

אז איך מפתחים מיומנות כזו באמצעות התיאטרון הקהילתי? ברוב המקרים, כשאנחנו עולים להציג מול הקבוצה בתרגיל מסוים, שתיתן הבימאית, יעלה איתנו עוד פרטנר לסצנה. עיקרון מוביל בתיאטרון הוא הקונפליקט (התנגשות בין שני רצונות) והוא מתקיים בכל סצנה. לכן, הדמות שהפרטנרית שלך תציג, תהיה שונה מהדמות שלך, עם רצון שונה, מטען שונה ומניעים שונים. על הבמה חייבים להתקיים כמה עקרונות על מנת לקדם את הסצנה ולמצות את המתח הדרמטי. בחיים העקרונות האלה לא תמיד מנחים אותנו ולכן שיחה יומיומית בדרך כלל לא נשמעת כמו דיאלוג טוב על הבמה.



1. הקשבה

כשנמצאים על הבמה חייבים להיות קשובים לפרטנרים שלנו מכמה סיבות:

- מסיבה טכנית כדי שהסצנה תעבוד והקהל יוכל לשמוע ולהבין את הנאמר.
- כדי שכל דמות תבוא לידי ביטוי על מנת שהסצנה תתפתח. המשמעות היא, ללמוד להביע את עצמך וללמוד לתת מקום לביטוי לצד השני.
- כדי שנוכל להגיב לנתונים שהפרטנר הבימתי ייתן לנו וליצור יחד איתו משהו משותף. גם בחיי היומיום כדי שהתקשורת תהיה יעילה ומקדמת אנחנו צריכים באמת להבין מה הצד השני אומר לנו ומתוך זה להגיב ולפעול.
- הקשבה לסבטקסט. מה אומרת הדמות מעבר למשפט המילולי. מה היא אומרת שלא נאמר במילים. היכולת הזו יוצרת אצלנו את המיומנות לחשוב על הצד השני, מה הוא באמת רוצה, מה חשוב לו ומה מניע אותו. מצריך מאיתנו לחדד את החושים ולקלוט איך הדברים נאמרים ומה עומד מאחוריהם.

2. להיכנס לנעליים של מישהו אחר

בדרך כלל מאוד קשה לנו לדמיין איך נראים חיים של מישהו אחר. על הבמה אין לנו ברירה אלא להתחיל לחשוב ולפעול דרך עיניים של מישהו אחר, כי כל דמות שנשחק תהיה שונה מאיתנו בחיים האמיתיים. האם יש ביכולתך לדמיין, כמה קל היה אילו היינו מיישמים את העיקרון הזה גם ביומיום עם האנשים שסביבנו? ועוד יותר נפלא היה, אם גם אחרים היו מיישמים אותו כלפינו.

3. שיפוטיות.

התיאטרון הקהילתי מלמד אותנו להפסיק להיות שיפוטיים כלפי עצמנו (כמו שהזכרתי במעגל ההשפעה הראשון) וכלפי אחרים. כשיש שתי דמויות על הבמה הן יהיו תמיד בקונפליקט. למרות זאת, לא תהיה חלוקה פשטנית של ה"הדמות הטובה" ו"הדמות הרעה". שתי הדמויות יהיו "טובות" ועל אף הקונפליקט בניהן, כל אחת מנקודת מבטה - צודקת. בתיאטרון לא יכולה להיות שיפוטיות כלפי דמות, כיוון שאז ניצור דמות שטחית שמשרתת סטריאוטיפ ולא מייצגת אדם מורכב. לכן, אנחנו לא מתייגים דמות מראש אלא נותנים לה להתהוות ולהתפתח מתוך העולם המורכב עימו היא מגיעה לסצנה. על כל משתתף ומשתתפת בסצנה, יוטל האתגר ליצור דמות בעלת עומק ולא לבנות אותה על פי מאפיינים סכמטיים. מהסיבה שעל הבמה, כמו בחיים, הדברים הרבה יותר מורכבים ממה שאנחנו נוטים לחשוב. את בטח יכולה לתאר לעצמך את העולם שלנו כשהוא נטול שיפוטיות, דעות קדומות וסטריאוטיפים.





מעגל ההשפעה השני - התהליך הקבוצתי.

יש עוד דבר חשוב, שקורה לנו במעגל ההשפעה השני. הקבוצה.

להיות חלק מקבוצת תיאטרון קהילתי אומר להיות חלק מקבוצה של אנשים שעוברים את אותה החוויה יחד. הקשרים העמוקים שנוצרים והחברויות החדשות שנרקמות, יוצרים ממש משפחה שנייה. כמו בכל משפחה יש קשיים ומתחים, אבל תחושת השייכות כל כך חזקה וכל אחד ואחת בקבוצה, כל כך חשובים לאחרים שהם צועדים יחד בדרך ועושים את הבלתי יאומן. מעלים הצגה מקורית שעוסקת בהם.

לפעמים יש לנו הסתייגות מלהיות חלק מקבוצה. זה מצריך מאיתנו להיות בתקשורת עם הרבה אנשים. זה דורש מאיתנו להיפתח. זה דורש מאיתנו לתת מקום לאחרים. זה דורש מאיתנו להביא את עצמנו.

בואו נודה על האמת, לא תמיד זה מתאים לנו. אבל,

אם אנחנו נפתחים לזה ומאפשרים לעצמנו להיות חלק מקבוצה, אנחנו רק מרוויחים. פתאום נוצרות לנו חברויות שלא דמיינו. יש מי שמקשיב לנו. ולנו יש את ההזדמנות להיות שם בשביל אחרים וזה גורם לאושר גדול.



זהירות— המיומנויות במעגל ההשפעה

השני— מדבקות!

אלה המיומנויות שפורצות את גבולות

מפגשי הקבוצות ויוצרות שינוי.

איך? זה הזמן לספר לך על מעגל

ההשפעה השלישי והאחרון.



מעגל ההשפעה השלישי - קהילה

זה החזון שלנו.

אני מבקשת ממך לקרוא אותו.



מפגש קבוצות תיאטרון קהילתי מחבר

חזוננו הוא לאפשר לקהילות השונות ברחבי הארץ להשמיע את קולן באמצעות התיאטרון והקולנוע הקהילתיים. מתוך התהליך הקהילתי הפנימי שתורם לחוסן האישי, הקבוצתי והקהילתי, במסגרת פעילות העמותה נערכים מפגשים בין-קהילתיים שתורמים להיכרות ומפתחים דיאלוג בין הקבוצות השונות הפועלות בהשתתפותן. זאת, מתוך שאיפה להפוך את החברה הישראלית למכילה וסולידארית יותר.

” יש בכך רצון עז להשפיע. עכשיו את מבינה איך את יכולה לעשות זאת דרך התיאטרון הקהילתי“

” שלושת מעגלי ההשפעה: את — אחרים — חברה“

אני מבקשת ממך לקרוא את החזון שלנו שוב. עכשיו תשאלי את עצמך, האם את רואה את עצמך בתוכו? יכול להיות שתעני מיד— כן. אבל מאוד יכול להיות שעדיין לא. ובצדק כי זה דורש הסבר.

את חיה כאן בדיוק כמונו ומתמודדת עם הלחצים היומיומיים: ברמה המדינית חברתית וברמה האישית היומיומית. יחד עם זאת יש בכך רצון עז להשפיע, לגרום לדברים להיות יותר טובים בבית, בעבודה, בשכונה ובמדינה. אבל איך אפשר לעשות את כל זה לבד? וחץ מזה, את בטח חושבת שאלו מטרות כל כך גדולות ואיך אפשר להגשים אותן וגם ליהנות מהדרך?

כאן אני מחזירה אותך להתחלה כשאמרתי לך שהתיאטרון הקהילתי נוגע בכל התחומים האלה. עכשיו את מבינה איך.

התיאטרון הקהילתי יוצר שפה משותפת שמאפשרת לאנשים לדבר אחד עם השני. באמצעותו אפשר לדבר על גזענות, אלימות, פערי דורות, הורות, תעסוקה ועוד נושאים רבים שמעסיקים אותנו. מתוך



השתחוויה

להעצמה קהילתית וחיזוק החוסן החברתי בישראל

תיאטרון וקולנוע קהילתיים בשלושת מעגלי ההשפעה





הדרך לשינוי שלך

שלושת השלבים שתיארתי הם שלושת העקרונות שמנחים אותנו בעבודה שלנו. ואילו אותם שלושה מעגלים המשפיעים אחד על השני.

1. העצמה והתפתחות אישית.
2. העצמה והתפתחות קבוצתית.
3. העצמה והתפתחות קהילתית.

כשאת משקיעה בעצמך ופועלת בתוך קבוצה, לפעולה שלך יש את הכוח לשנות.

גם השינוי שלך יתקיים בשלושה מעגלים:

1. שינוי פנימי – בינך לבין עצמך.
2. שינוי קבוצתי – בינך לבין קבוצת השייכות שלך (עבודה, משפחה, חברים וכדומה).
3. שינוי חברתי – העשייה בתיאטרון הקהילתי מגיעה בסופו של דבר לקהל. מדובר בהצגות מקוריות ואוטנטיות שיאפשרו לקהל לזהות את עצמו על הבמה ודרך ההצגה האנשים בקהל יעברו תהליך של קתרזיס.

קתרזיס = זיכוך ושחרור רגשות.

כשאדם צופה בהצגה שנוצרה על ידי אנשים כמוהו ומדברת על הכאבים שלו, הקונפליקטים שלו, השאיפות והחלומות שלו הוא עובר יחד עם הדמויות והשחקנים על הבמה תהליך של שחרור רגשות.

זה נשמע כבד אני יודעת,

אבל זה לא אומר שההצגה שתעלו תהיה דרמטית יתר על המידה (יכול להיות שכן, אם תבחרו בזה) אבל מאוד יכול להיות שזו תהיה הצגה קומית שהקהל יתגלגל מצחוק כי הסיטואציות שתעלו יהיו מוכרות לו והוא יזדהה עם האמירה הבימתית/חברתית דרך צחוק.



הצגת תיאטרון קהילתי



חזרות תיאטרון קהילתי



מפגש תיאטרון קהילתי



אין שום סיכוי שאני עולה לבמה!

שמעתי את המשפט הזה כל כך הרבה פעמים. והוא הגיוני לגמרי. מי שלא רגילה להציב את עצמה במרכז הבמה, תרתי משמע, באמת חושבת שהיא לא מסוגלת. אבל הייתי עדה לכל כך הרבה מקרים של נשים שאמרו בדיוק את זה והיו מאוד נחרצות אבל ברגע שהייתה להן ההזדמנות והמקום הבטוח לעשות זאת, הדרך למרכז במה הייתה קצרה מאוד.



Ephrat Spektor





הרגשתי חנוקה בבית עד שמצאתי את המקום שלי

דניאלה עוברת תקופה מאוד לא פשוטה בבית. במהלך היום היא מתמודדת עם המון קשיים מעבר לשגרה העמוסה. ההשתתפות בקבוצת התיאטרון הקהילתי מאפשרת לה למלא מצברים לפגוש אנשים שהם חברים, ליצור ולצחוק. המפגש השבועי מעניק לה כוחות להמשיך הלאה ולהתמודד עם הסיטואציה המורכבת בה היא נמצאת.

פעם השגרה הייתה מנוונת היום אני שומרת על שמחת חיים

חנה אמרה לי פעם שאצלה הכל טוב. היא שמחה, אופטימית ובסך הכל מרוצה מהחיים שלה. חנה מאוד אוהבת להיות חלק מקבוצת התיאטרון הקהילתי. היא לוקחת חלק פעיל מאוד גם על הבמה וגם מארגנת ימי הולדת ואירועים חברתיים לכל חברי הקבוצה. שאלתי אותה יום אחד מה היא כל כך אוהבת בתיאטרון הקהילתי והיא אמרה לי כך: "נכון, הכל אצלי בסדר גמור. אבל השגרה מנוונת. כאן אני מתנסה בדברים חדשים, צוחקת המון ועושה דברים שאף פעם לא דמיינתי שאעשה. בגלל זה אני כאן".

יש מי שמדברים על שינוי חברתי ויש מי שעושים

אפרת, גם היא חלק מקבוצת תיאטרון קהילתי אמרה לי את המשפט הזה בפעילות ייחודית שעשינו. קיימנו מפגש בין שתי קבוצות תיאטרון קהילתי. בין קבוצת התיאטרון הקהילתי של אפרת ובין קבוצת תיאטרון קהילתי של נשים יוצאות אתיופיה. המפגש יצר הזדמנות להיכרות, ולדיאלוג וחיזק את תחושת הקרבה בין שתי הקבוצות.

לא הצלחתי לדבר עם המורים בבית הספר עד שעליתי לבמה

ענת הגיעה לקבוצה כשהיא עובדת במשרה מלאה ואמא לארבעה ילדים. היא אישה מלאת שמחת חיים ואוהבת את חיי הקהילה אך כשהייתה צריכה לעמוד על שלה בשבילה ובשביל ילדיה הייתה קופאת. היא מעידה על עצמה שבקושי הייתה מצליחה להוציא מילה מהפה כשהייתה צריכה לדבר עם המורים בבית הספר. היא העדיפה לא לעשות את זה ולקוות שהדברים יפתרו מעצמם. ברגע שהצטרפה לקבוצת התיאטרון הקהילתי כישורי החיים שרכשה ופעילות הקבוצה הובילו לעלייה בתחושת הביטחון והערך העצמי כך שהיום היא לא מפחדת לומר את מה שהיא חושבת.



מה קורה בהשתחויה?

אנחנו פועלים בכל רחבי הארץ למען העצמה קהילתית וחיזוק החוסן החברתי בישראל באמצעות תיאטרון וקולנוע קהילתיים.

ילדים ובני נוער בסיכון, קשישים, עולים חדשים, בעלי צרכים מיוחדים, לצד נשים וגברים בקבוצות תיאטרון קהילתי וקורסים; נפתחים, מביאים את עצמם לידי ביטוי, מחזקים את הביטחון העצמי, יוצרים, מתחברים ומשמיעים את קולה של החברה הישראלית.

תוצאות רצויות:

1. העצמה וחיזוק החוסן האישי, הקבוצתי וקהילתי - דרך השמעת קולה האוטנטי של הקבוצה באמצעות יצירה מקורית.
2. התיאטרון והקולנוע הקהילתיים, כשפה משותפת המאפשרת מפגש בין קבוצות, שהסיכוי שיפגשו ביומיום קלוש ויצירת דיאלוג מפרה בניהן.
3. המשתתפים הופכים לסוכני שינוי ומובילים חברתיים בקהילה המקומית.

תכניות לקהילה:

1. תיאטרון וקולנוע קהילתיים לילדים ובני נוער בסיכון, קשישים, בעלי צרכים מיוחדים, עולים חדשים, יוצאי אתיופיה ואנשים מודרים חברתית.
2. תיאטרון מחבר: מפגשי תיאטרון ליצירת שיח וחיזוק הלכידות החברתית בישראל בין דתיים וחילוניים, יהודים וערבים, עולים וותיקים.



קורסים לקהל הרחב:

קורסים להעצמה והתפתחות אישית לנשים:
 יוצאות מאחורי הקלעים –
 תיאטרון קהילתי לנשים.



תודה, שקראת את הספר שכתבתי לך.
אני מקווה שהצלחתי להכניס אותך לעולם המופלא של התיאטרון הקהילתי
וההשפעה העצומה שלו על הפרט ועל הקהילה.
במהלך השנה קורם אצלנו המון דברים שאשפר לקחת בהם חלק
ואשמח לפגוש אותך.

כיף שהצטרפת אלינו!

אמשיך להיות איתך בקשר ולספר לך על הדברים שקורים אצלנו.

יש עוד כמה מקומות שאפשר להיות איתנו בקשר:

באתר שלנו: www.h-ta.co.il

בטלפון: 03-5230676

במייל: ifat@h-ta.co.il

בפייסבוק:



השתחוריה

המקום בו תיאטרון וקולנוע נפגשים עם אנשים (ע"ר)

