**פרוטוקול: העמותה למספרי סיפורים**

**סיכום מפגש סדנאי אצל בתיה גרינר – 6.1.17**

סיטואציה מהחיים שלנו שבה התמודדנו בגוף עם סוג של "נפילה", מצב שבו הרגשנו שמשהו שקרה גרם לגוף שלנו להגיב בצורה מסוימת.

הגוף זוכר ויודע גם אם אנחנו מסתירים את זה. כשאנחנו מעלים את הסיטואציה, מתבוננים בה לעומק ומנסים להבין מה קרה לנו שם, מתרחשת שם למידה משמעותית עבורי שמזמנת לשחרר משהו.

הגוף לא משקר.

"לטאטא – כדאי לעשות רק עם מטאטא, לא בחיים" (בתיה גרינר)

תופעות פיזיולוגיות שקרו לאנשים לפני / בזמן ואחרי המופעים:

* יובש בפה
* "בלקאאוט"
* צרידות
* תחושת מחנק
* כאב ראש נוראי
* רעידות בלתי פוסקות
* קפיאה
* "נים שמתפרץ במצח"
* דלקת גרון
* הקול נעלם
* בכי
* שלשולים
* תחושה של אגרוף בבטן
* שיעולים
* ג'יבריש
* הזעות
* הגוף מתכווץ

נקודות למחשבה:

* כשאנחנו עומדים לפגוש סיטואציה חדשה, שונה ממה שאנחנו רגילים. חשוב מאד שנקדיש זמן הכנה לכל מה שעשוי לקרות שם.
* להופיע אצל חברים, עלול להיות מקום שבו נוכל ליפול כיוון שנסמוך על האנשים ולא נבדוק את הדברים לעומק. אז – חשוב לבחון את כל היבטי המופע : מי יהיה? איפה יושבים? איך יושבים? לפני / אחרי האוכל? מה אנשים יודעים על מה שהולך להיות? כמה זמן יש לנו? מה הציפיות מהמפגש? מה הכי חשוב שיקרה בחדר?
* לדייק מה הקהלים שאיתם אנחנו רוצים לעבוד: ילדים, ילדים עם הורים, צעירים, מבוגרים, מבוגרים מאד, אחר.
* לזהות אילו קהלים "מפעילים" אותנו ולנסות לפרק את המורכבות שיש שם. הרבה פעמים אילו אנשים שאנחנו מתייגים כאנשים מאד אינטליגנטים.
* חשוב להקשיב לקול הפנימי, כשל גופני יכול לקרות ממצב שאנחנו לא רוצים לעשות את המופע ובכל זאת אנחנו משתכנעים לעשות אותו. הקול הפנימי יכול להופיע אחר כך בקולות של האנשים בקהל. ללמוד להגיד לא !
* הקול בראש הוא רק קול בראש:
* אני לא מספיק טובה
* תיכף הם יגלו שאין שם כלום בפנים
* אולי אני לא במקום הנכון
* הם לא אוהבים את מה שאני עושה
* הם מנמנמים – זה בטח משעמם
* הם כבר רוצים שזה יגמר
* זה לא מה שהם רצו
* אולי אני בכלל לא מה שאני חושבת שאני
* לאמן את עצמי להתעלם ולהמשיך, לשחרר את המקום השיפוטי "מוקשים מפרקים רק בשקט, בשלווה ובסבלנות" (שלומי)
* לזכור למה אני פה – אני יודעת לספר סיפורים ויש לי בהחלט שליחות.
* לשים בקבוק מים ליד, לעצור לשתות ולחבר את זה למןפע.
* מודל הרמזור :

אדום עצור, צהוב – קח נשימה, תירגע, תחשב מסלול מחדש, ירוק - תמשיך הלאה.

* לחיצות בכף היד (מומלץ לבדוק אצל אנשים שלוחצים כמו קארסו)
* 20/80 – 20% האנשים ברגע מסויים לא אוהבים את מה שאתם עושים, זה מקל לדעת את זה וזה שלהם (יש להם בעיה אישית / בריאותית / הם חובבי ז'אנר אחר ועוד) וזה בסדר גמור. אבל בואו לא נשכח ש 80% אוהבים את מה שאנחנו עושים.
* אנחנו נותנים מקום גדול לפרשנות שלנו על מה שקורה : מישהו שנרדם – יכול להיות עייף מאד, להרגיש לא טוב, ולא בהכרח הוא משתעמם. "אם מישהו נרדם במופע – זו מחמאה" (לימור שיפוני)

משפטים שעוזרים:

* "זה לא אני זה הם"
* זה מה שיש לי לתת וזה טוב מאד
* אני מאד אוהבת את הקהל, להגיד להם את זה ולהיות בתחושה של אהבה
* להחליט שאנחנו באים כדי ליהנות, וזה הכי חשוב
* מה שאני זה מספיק בהחלט
* "ההצגה חייבת להמשך"

**מודל תקשורת- אפר"ת**

מודל אפר"ת הינו מודל שכיח בתחום התקשורת הבן- אישית, והוא מאפשר לנו לחקור אירועים משמעותיים בחיינו. מודל זה מאפשר לנו בעצם לנתק את המציאות מהפרשנות שיצקנו לתוכה, ולבחון פרשנויות אלטרנטיביות לאותה מציאות.   
למודל ארבעה שלבים, ולכל שלב מספר שאלות משלו.

**שלב ראשון: אירוע**  מה קרה במציאות? מה הייתה השתלשלות האירועים?

**שלב שני: פרשנות**  מה הפרשנות שנתתי לאירוע? מה אמרתי לעצמי במהלך, או בתום האירוע? האם האירוע היה טוב, רע או ניטראלי?

**שלב שלישי: רגש**  איזה רגש התעורר בי בעקבות האירוע? איך הרגשתי אחריו? כמה זמן הרגשתי כך אחרי האירוע?

**שלב רביעי: תגובה**  מה עשיתי בעקבות האירוע? כיצד פעלתי? איך השפיע עלי האירוע?

חשוב להבחין כי מקורו של הרגש הוא בפרשנות שנתתי לאירוע – ולא באירוע עצמו. הפרשנות שלי היא זו שיצרה את הרגש שלי, והוא זה שהוליד את תגובתי. לאחר שעשינו הבחנה זו, ניתן להמשיך בחקירה.

לאחר שרטוט ראשוני של מהלך האירועים, יש להתחיל בחקירה אחר פרשנויות אלטרנטיביות של אותו אירוע.

מומלץ לנסח כמה שיותר פרשנויות אלטרנטיביות, גם אם חלקן נראות לנו "לא הגיוניות" לכאורה.

לאחר שמצאנו מגוון רחב של פרשנויות לאותו האירוע, נבחין איזה רגש כל אחת מהפרשנויות הייתה מעוררת בנו, ואיזו תגובה הייתה מתעוררת בנו בעקבות אותו רגש.

כך אנו יוצרים בעצם מגוון דרכים חדשות לפרש, להרגיש ולהגיב למציאות. דרכים אלו הינן "אמיתיות" או "נכונות" בדיוק כמו הדרך הראשונה שבה בחרנו לראות את המציאות. כעת אנו יכולים לשנות את בחירתנו – ולבצע "טרנספורמציה" באופן שבו אנו תופסים את מה שהתרחש.

המלצה על ספר

אהבת 7 הבובות – פול גאליקו

מוּש הצעירה עומדת להשליך את עצמה לנהר. היא מאסה בחייה אחרי שסוּלקה ממופע הבידור העלוב, בו מצאה את פרנסתה בפריז. לפתע היא שומעת קול צווחני שנותן לה עצות, כמו: "החבר שלך נפנף אותך? יש עוד המון דגים בים." לתדהמתה מבחינה מוש כי נותן העצות הוא בעצם בובת תיאטרון בובות, שנקרא ראש גזר, והיא עונה לו. לשיחה מצטרפות בובות תיאטרון נוספות. בקרוב תהפוכנה הבובות לידידותיה הטובות של מוש, ותגרומנה לשינוי בחייה. מוש מצטרפת למופע שלהן, אך צפויות לה שעות קשות ואיומות, עד שיחסיה עם מישל, מפעיל הבובות, יתפתחו לאהבה גדולה. זהו ספר קלאסי צרפתי שעובד לפני שנים רבות למחזמר אמריקאי בשם "לילי".