אמיר אוריין

המעגל הפתוח
2022

במה כמשל לחיים

תיאטרון החדר

גרסה ראשונה של ספר זה, ששמה:
"המעגל הפתוח - אמנויות במה ומסך"
מאת אמיר אוריין
יצאה לאור בשנת 1998
בהוצאת תיאטרון החדר וספרית פועלים
במסגרת סדרת ספרי לימוד, חינוך ופסיכולוגיה
בעריכת יונה ה'. תל אביב, תשנ"ח. 367 עמ'. ©
מסת"ב 1998: 965-04-2338-9

The first version of this book, under the name:
"THE OPEN CIRCLE - Stage and Screen Arts"
By Amir Orian, was published by Sifriat Poalim
Publishing House Ltd, P.O.B. 37068, Tel Aviv,
& The Room Theatre, 1998, 367 p. ©
ISBN 1998: 965-04-2338-9

המעגל הפתוח 2022

במה כמשל לחיים

מאת אמיר אוריין

עיצוב כריכה: סטודיו ורד ביתן

© כל הזכויות שמורות

אמיר אוריין - תיאטרון החדר
רחוב הירקון 29, תל אביב 6801138
טל׳ 03-5171818, נייד: 052-340-1478
amirorian@gmail.com
www.roomtheater.co.il

תל אביב, תשפ״ב, 2022, 782 עמ׳.
מסת״ב 2023: 978-965-598-642-6

ספר זה הוא שני
בטרילוגיה הכוללת:
1. רחובות הים
2. המעגל הפתוח 2022
3. פרשת השבוע

THE OPEN CIRCLE 2022

Stage as Parable of Life

By Amir Orian ©

A new and updated version

Published by
The Room Theatre - Tel-Aviv, 2023, 782 p.
ISBN 2023: 978-965-598-642-6

תוכן העניינים

מבוא - 11

א. המעגל הראשון

מתוך המציאות אל תחום האירוע האמנותי - 17

מעגל פתוח - 19

הנחות יסוד, רעיון, מטרה, תחומים - 20

עקרונות - 21

מרכיבי החוויה האישית - 22

שחקנית, שחקן... - 23

מרכיבי אירוע אמנותי - 24

אירוע קואליציוני או אופוזיציוני - 35

הגבול... - 42

אנרגיה, חומר ותאוריית הבלון - 43

הערה בעניין למידה, סבל והנאה - 47

התנגדות - 48

שאלות ראשונות - 66

ובקיצור, איך מתחילים... - 69

שלוש דמויות חיוניות - 70

שלוש שאלות ושלוש תשובות - 71

דת, תבונה, יצירה - 72

ב. המעגל השני

מציאות ופנטזיה, חומר ורוח - 75

אתה אומר - 77

חוויה אישית סופית ראשונית - 78

אני האמיתי - 80

אושר - 80

תיאטרון וקדושה - 82

בקטע זה, המילים המוטעמות... - 88
טקסט קדוש - 89
אחריות... - 94
מופלא - 95
בתחום אירוע אמנותי יכול אדם... - 97
במחיר עפעוף אחד - 97
כריזמה - 99
אתה מדבר על היקום - 114
פגיעה רגשית - 115
ניסוי בהתמדה... - 118
החלל הריק - 119
בתחום אירוע אמנותי, שהוא... - 120
אורח בטבע - 121
"דברים שהשתיקה יפה להם"... - 123
לראות דוב - 124
עוד על גבולות... - 130
לרקוד - 131
הצהרת כוונות - 132
אני לא כועס, אני שמח - 137
מציאות בתוך פנטזיה - 138
יציאה - 140
דמעות - 141
עצב ודיכאון... - 143
להמציא ! - 144
נבואה כמעט מושלמת - 149
יש משהו רקוב במדינת דנמרק ! איפה ? - 153
משפט אחד על היסטוריה... - 162
אסור מותר - 163
אירוע אמנותי... - 165
המבקר - 166

האם זכור לך ש... - 171
הצלחה - 172
מתח! בלגן! אני לא מוכן! - 178
החוויה, אנו אומרים... - 181
ההצגה הזאת היא כל החיים שלי! - 182
"האדם הוא מקור התוקף..." - 183
דיבור עם יוצרים - 184
תיקון לשון - 200
קיים - 206
הספק והאמון - 207
שאלות נפוצות על יצירה בכל עת - 250

ג. המעגל השלישי
מהתנועה הראשונה - 259
נשימה - 261
נשימות אוטונומיות - 261
נשימות מכוונות - 261
1. נשימה שגרתית מכוונת - 261
2. נשימת האנחה - 262
3. נשימה אוטונומית במעקב - 264
4. נשימת מדיטציה להרגעה ולמנוחה - 265
5. נשימת מדיטציה מכוונת לתשובה - 267
6. נשימה סימטרית מכוונת - 269
7. נשימת השעון - 272
8. חמש נשימות חרדה רצופות ("הנהמה") - 273
9. חמש נשימות חרדה רצופות ("השיעול") - 273
10. נשימה מעגלית - 274
מקבץ היגוי - 290
מה קורה? - 298

דבר אחד טוב ! - 308
"מנחה שחקן בסיסי" - 309
"מנחה שחקנים בסיסי" - טריאלוג - 330
רצף חימום שיטתי - 335
רצפים - 366
התרגיל המשולש - 376
החפץ1 - 381
צחוק בכי צחוק - 386
ללמוד בעל פה ! - 391
מתכון להכנת היסטוריה - 397
מבוא - 397
רקע אישי להיסטוריה - 403
1. הקריאה הראשונה - 404
2. הקריאה המוטעמת - 406
3. המצב הדרמטי - 413
4. טיפוס - 431
5. יחסים - 441
6. הצגת שיר - 446
7. סיכום: תקציר מתכון - 450
התקציר של התקציר של המתכון - 453
חיבור היסטוריה לחוויה אישית מיידית - 455
שגרה - 460
שישים דקות - 463
כל הצגה היא AUDITION! - 469
"מנחה שחקן פוסט אודישן" - 481
הצגה משפחתית - 484
השיחה שלאחר ההצגה - 489
התנהגות פרדוקסלית - 498
התיילדות - 506

לשחק קטן או לשחק גדול - 509
ריאיון טלוויזיה - 515
מנחה פנימי - 533
"מנחה שחקן פגישת היכרות" - 537
רגע קשה רגע טוב - 557
טיפול בכאב מזדמן - 566
"מנחה שחקן מה זה מזכיר" - 574
חלום - 578
עבודת חלום בארבעה מקורות תוכן - 617
"מנחה שחקן מורכב" - 641
הערת ביניים: אבן, ציפור, שחקן, דמות... - 659
"מנחה שחקן" למנחה - 660
הגדרות - 660
מטרות - 660
חוויה אישית והיסטוריה - 661
1. תנאים ליצירה במקום - 661
2. הקשבה - 662
3. היכרות ואמפתיה - 663
4. קבלה - 666
5. עידוד, מחמאה - 667
6. שאלות מנחה - 669
7. התנגדות - 675
8. טקסט אמנותי נתון - 691
9. סיום - 693
10. סיכום - 594
נספח 1 ל"מנחה שחקן" למנחה: יחסים - 694
נספח 2 ל"מנחה שחקן" למנחה: שאלות מנחה - 698
בכל קבוצה יוצרת... - 705
דיאלוג, יצירה - 706
מבוא - 706

אינטימיות - 709
תנועת מגע - 715
אֶלְתּוּר - 719
היסטוריה לדיאלוג אחד בשתי חזרות - 724
יצירה עפ״י טקסט נתון - הערות כלליות - 725
מעגל אחד לפני להתראות - 732
מילון - 735
נספח 1 - תיאטרון קריאה - 750
נספח 2 - תיאטרון החדר, ההתחלה - 762
נספח 3 - תולדות חיים - 770
נספח 4 - תודה - 778

מבוא

ערב אחד, אל מול קהל אורחים בהצגת "דם", שהתקיימה בחדר שעל הגג ברחוב הרב קוק 8 בתל אביב, אמרתי לאורחים שאני אוהב אותם. זה לא היה טקסט שנכתב במחזה, אלא חוויה אישית מיידית. לכאורה, הרי זה דבר מובן מאליו, שעשוי להתרחש בין אדם לזולתו, או לקהלו. מאוחר יותר באותו ערב, בשיחה שלאחר ההצגה, אמרה לי אישה אחת שנכחה שם: "איך אתה יכול לומר שאתה אוהב אותי, הרי אתה בכלל לא מכיר אותי!" היא הגיבה עפ"י תפיסת עולם שרואה בזולת עוין ממבט ראשון, כל עוד לא הוכח אחרת. אני מאמין באהבה ממבט ראשון. באותו מעמד דיברתי לשיטתנו, על אהבה שהיא מושג כולל שמגדיר קשר מורכב בין בני אדם, במקרה הזה היה מדובר בקשר שביני לבין האורחים בחדר. נוצר דיאלוג, שהוא צורה של קשר. בין אם הוא קשר של הסכמה ובין אם הוא של מחלוקת או קשר אחר, וככל הידוע הוא לא מסכן אף אחד מהנוכחים במקום, וכל עוד הוא קיים ופתוח - סימנו אהבה השואפת להרמוניה.

במחזה "דם", האישה במיטה שואלת אחת המטפל, מה זו אהבה. "אהבה היא קשר," אומר המטפל. כל כך פשוט ומורכב. קשר שבמסגרתו יכול לבוא לידי ביטוי מגוון רחב של תגובות אנושיות, וגם רגש האהבה. הרי זה פרדוקס לגיטימי, שבו כל מכלול ההתנהגויות הבין אישיות שמטרתן חיבור, מוגדר כ"אהבה" ובתוך המכלול הזה ישנו מרכיב אחד המוגדר גם הוא כ"אהבה". יהיה זה אך נכון וטוב אם נוכל לממש, באמצעות קשר האהבה, יצירה אנושית כצורה של תיקון.

בעולם שבו שורר חוסר ביטחון אישי, כלכלי וחברתי, הרמוניה אינה דבר המובן מאליו. ככל שחווית המצוקה מתמשכת וגוברת, כך מתגברת המגמה הנגדית לסדר מוחלט וכפוי. שני המצבים הללו מאיימים על האדם הסביר ואז הוא נמלט על נפשו אל מה שלאחר מכן עלול

להתגלות כבחירה גורלית קטלנית. כי בעידן מצוקה הוא מבקש ביטחון בצילו של מוקד כוח דכאני כלשהו. האדם יודע שהוא טועה ומדחיק את הידע הזה.
בתוך המהומה, שועטת התרבות קדימה, רדופה וקצרת נשימה, מבקשת לסכם הכול במילה אחת, בסיסמה, במושג כולל אחד, מבקשת לה נקודת אחיזה ומאמינה שאם תמצא את אותה נקודה, תבוא הגאולה. ככל שהדבר עלול להיחשב מופרך, אכן אפשר להעמיד את העולם כולו על מילה אחת, על תנועה, על צליל, ולראות בנקודה זו את מקור האור, מקור לגאולת אדם ועולם. בעבר ניתנו לנקודה זו שמות רבים: אלוהים, אהבה, יקום, משפחה, מדינה, דת, מדע, אני, אתה, האינסוף, האין, וכיו״ב. האדם היוצר אינו יכול להסתפק בזאת בלבד. עבורו זו אך נקודת מוצא.
אהבה נולדת מתוך המשאלה הקדומה לשוב ולהתאחד עם עצמנו ועם העולם. מתוך נקודת מוצא זו, שהיא עדיין בגדר של משאלה, יכולה להתחיל התנועה החופשית בחדר התודעה. עשינו זאת, כפי שעשו זאת אבותינו ואחרים לפנינו והגענו למבוי סתום. התנועה החופשית, חסרת הגבולות, הובילה אותנו אל סף התהום של ההכרה, ניתקה אותנו מעצמנו ומהעולם, טלטלה אותנו בין תקווה נכזבת לייאוש מאיים ויצרה תסכול ושעמום. במהרה אנו עלולים לגלות שהתנועה הזאת, השואפת לאינסוף, היא תנועה פרדוקסלית ואם תמשיך בדרכה זו היא תבטל את עצמה. יש שרואים דווקא בביטול העצמי הזה את משאת נפש האדם, את תמצית האושר המוחלט. האדם היוצר אינו יכול להסתפק בזאת בלבד. עבורו זו אך נקודת מוצא. האדם-היוצר שואף לנוע אל עבר יעדים חדשים, ליצור כדי לשוב ולחבר את עצמו אל העולם, להתבונן בו מתוך תחושה, תמונה, מחשבה, רגש. מבקש לדעת מהו הרעיון המרכזי, מעבר למה שנראה עכשיו ככאוס מאיים, לדעת את הסיפור לפרטיו, את מרחביו וגבולותיו, ואת משמעותו הכוללת, המיידית והאוניברסלית. עבורו תכלית הקיום היא יצירה מתקנת עולם. כל אדם, במודע או בבלי דעת, ניחן בתכונות של יוצר. מעת לעת, כל אדם יוצר לעצמו תחום אירוע אמנותי.

על השם "תחום האירוע האמנותי" ראוי להעיר: המונח הכללי "יצירה", מתייחס כאן לכל מופעי היצירה, וזאת בטרם הגדרנו כל אחד מהם מבחינה חברתית, כ"בידור" או כ"אמנות". המונח "אמנות" מתייחס אצלנו לאירוע השייך לרצף אירועים בעלי אופי אופוזיציוני, ואילו המונח "בידור" מתייחס לרצף אירועים בעלי אופי קואליציוני. מידע נוסף על כך נמצא כאן ב"המעגל הראשון", בפרק "אירוע קואליציוני או אופוזיציוני". אולם מתוך השאיפה ליצירת אירוע שהוא אמנותי-אופוזיציוני, תוגדר יצירה כמעשה אמנותי והמקום שבו היא מתקיימת יוגדר "תחום אירוע אמנותי", בין אם הוא, לאמיתו של דבר, "אירוע אמנותי" או "אירוע בידורי", אלא אם כן נדרשת הבחנה מסוימת בין זה לזה.

אנו מבקשים להבין את מהותו של תחום האירוע האמנותי כמשל לחיים. מתוך כך ראוי שנקבל על עצמו את ההנחה שתכלית האדם היא היצירה ותכלית היצירה היא קשר בין אדם לזולתו, למען הטבת מצבו של האדם והעולם. משימה שלעיתים היא סיזיפית, לעיתים מתישה ולעיתים היא אכן מגשימה את מטרתה. הטקסט של היצירה אינו תכלית דבר. הוא כלי, והתכלית היא תיקון. אם ניתן ביטוי לעצמנו, באמצעות טקסט אמנותי, דתי, ספרותי, מדעי או אחר, נוכל לחוות את הקשר הטוב והמיטיב שבין אדם לעולם. מערכת היחסים שבין הטקסט הנתון, שהוא נתח של "היסטוריה", לבין "החוויה האישית, המיידית והאותנטית" של היוצר, היא אחת מהתופעות המרתקות שבהתנהגותו של כל אדם, והיא אחד מהנושאים המרכזיים אשר עליהם נכתב ספר זה.

הספר מכיל רקע עיוני ותיאור של דרכים ליצירה. הוא נועד לשמש כלי ליוצרים ככלל, במיוחד לבמאים, שחקנים, מנחים, מורים, מעצבים, אישי ציבור, וכל מי שתפקידו מזמן לו הופעה בפני קהל. מתוך הניסיון שנצבר אפשר לטעון כי עקרונות היצירה הנדונים כאן יכולים לסייע בתחומי יצירה רבים.

שלושה מעגלים בספר: המעגל הראשון משמש מבוא לתפיסה השיטתית חופשית ואסוציאטיבית של יצירה. המעגל השני מציג רקע עיוני, כללי ואישי. המעגל השלישי מתאר, צעד אחר צעד, את המהלכים

מרגע הולדתה של יצירה בתודעתו של היוצר ועד להופעתה בפני קהל. רובם של התכנים המובאים כאן הם בבחינת רשמי מסע אישי, מתוך צפייה, בהתנהגותם של יוצרים, וכן במהלך השנים שבהן עמדתי על במה, אל מול מצלמה, באולם הרצאות, בחדרי חזרות וסדנאות, ובהן גם הייתה לי הזכות לסייע ליוצרים בדרכם אל הבמה ואל המצלמה. יחד עם זאת, מקצת מן המסקנות המופיעות בספר זה הן פיתוח המבוסס על מחקר מדעי. הספר נוצר מתוך דיון עם ניסיון העבר במדעי ההתנהגות ובתחומי יצירה.

הספר נכתב בתקופה שבה מילים מתרוקנות מתוכנן, מוערכות שלא עפ״י הוראתן המקורית, אלא עפ״י יכולתן לסחור בחומר, יותר מאשר להפרות את הרוח. על כן יש מי שמכסים על המילה הכתובה והמדוברת, בתכנים מושאלים, במשמעויות ישנות, מחודשות, סגורות, או בסימני שאלה פתוחים אל הריק. זה הזמן שבו התמונה שוב אינה אומרת יותר מאלף מילים, והיא מקפצת כאחוזת תזזית, מגלה צורה, מעלימה את התוכן והופכת לסמל. זה הזמן שבו הצלילים המגיעים אלינו מסביב, מחרישים את הצליל האנושי האצור בתוך האדם. לכאורה, זהו זמן לא טוב לחזור אל האהבה. יש אומרים שהיא פשטנית מדי, תשושה כאלילה בלה. אבל אנחנו באים אליה, לבקש שתשוב אל החיים, שתהיה הכלי שבאמצעותו נחדש את הקשר עם עצמנו ועם העולם. היוצר, שלעולם בתוך תבנית עולמו, סביבתו הפנימית והחיצונית הוא יושב, ומתוך עצמו הוא יוצר, עשוי לומר שזהו דווקא זמן טוב.

תודה לפרופ׳ משה צוקרמן, שבתפיסתו הבהירה והמדייקת, בחן רעיונות שהועלו בכתב היד ולא הניח לי להיכשל בדבר גדול או קטן, למאיר שניצר על הערותיו בתחום הקולנוע, למזל דגן שטיפלה בהדפסת הטיוטות הראשונות, לתלמידותיי ולתלמידיי שמהם החכמתי.

(אמיר אוריין,
תל אביב, 1997)

*****

במהלך השנים, מאז יצאה לאור הגרסה הראשונה של "המעגל הפתוח" התווסף חומר רב שהלך וגדל משנה לשנה, וראוי היה שייצא לאור. קטעים רבים נערכו מחדש, בהתחשב במידע החדש שנוצר. תהליכים חברתיים שתוארו כאן אז, עדיין מתקיימים היום ורבים מהם אף הוקצנו, באופן שמחייב היערכות חברתית מתקנת. בספר זה נוספו פרקים חדשים רבים, ובפרקים אחרים נוסף מידע מעודכן.
בנוסף לכך, מופיעים כאן לראשונה, במסגרות שונות, מונולוגים ודיאלוגים, חומרים ספרותיים דרמטיים בדיוניים, שנכתבו במיוחד כדי להמחיש, הלכה למעשה, משימות שונות ביצירה השיטתית. הקוראים מוזמנים להיכנס למונולוגים ולדיאלוגים אלו, כמי שנכנסים לתודעתו של אדם-יוצר, לחדר הסדנה, לאולם החזרות, התיאטרון, הקולנוע ואמצעי ההמחשה החדשים. קטעי הדרמה נכתבו כדי לא לעשות שימוש בקטעים תיעודיים של יוצרות/ים, מחמת צנעת הפרט. נהלי עבודה מסוימים מופיעים בספר מספר פעמים במקומות שונים, בהקשר ובניסוח שמתאימים למקרים הנדונים שם. זו הדגמה של מימוש רעיונות בתחומים שונים.
הקוראים מוזמנים להתנסות במשימות המתוארות בספר זה. מי שאינו בוגר של התנסות אישית בתיאטרון החדר או אצל מנחים שלמדו בחדר, תחילה עליו ללמוד את החומר התאורטי ולבצע משימות בהנחיית מנחה שיטתי מוסמך. אני איני אחראי לשום תוצאה שנובעת משימוש לא נכון ולא מקצועי במידע המופיע בספר זה.
"המעגל הפתוח" בנוי כך שהוא מאפשר חופש פעולה מרבי, בגבולות ידועים מראש, מתוך שמירה על שלומו ורווחתו של הזולת, ובמסגרת של כיבוד הזולת, סובלנות, הקשבה והכלה.

הטקסט של המנחה המופיע בדיאלוגים, אופני ההתנהגות והניסוחים שלו, נבדקו במשך שנים רבות וזוקקו לצורה הפשוטה, הברורה והיעילה ביותר. המנחה חוזר, שוב ושוב, על נוסחים קבועים, ובאותן מילים

בדיוק. לדוגמה, שחקן המבצע נוהל של ״מנחה שחקן״ בפעם הראשונה בחייו, לומד בפרק זמן קצר את הנוסח המסוים של המנחה ובכך נחסכת אנרגיה, שבמקרים אחרים היא הייתה מבוזבזת על הקשבה לניסוחים שונים ומשונים, היוצרים מתח מיותר אצל השחקן. הניסוח הקבוע משרה רגיעה והאנרגיה הנחסכת מועברת ליצירה.

בכל מקום בספר שבו נאמר דבר בלשון זכר, הכוונה לכל המגדרים, אלא אם כן הטקסט מכוון לאחד מהם בלבד. בכל מקום בספר שבו מוזכרים ״שחקנית״ או ״שחקן״, הכוונה לכל מי שתפקידם מייעד אותם ליצירה ו/או להופעה בפני קהל.

(אמיר אוריין,
תל אביב, 2022)

א. המעגל הראשון:
מתוך המציאות
אל תחום
הדמיון האמנותי

מעגל פתוח

מעגל הוא מקום גאומטרי של נקודות הממוקמות במרחק שווה מנקודת מרכז. זו הגדרה גאומטרית.
יש מגדירים את הנקודה שבמרכז המעגל כמקום משכנה של אלוהות, או כיצירתה של אלוהות, או כמקום משכנו של אדם מסוים, ששם את עצמו במרכז המעגל, או כיצירתו של אדם, וכן הלאה.
המעגל הפתוח יוצר את המרכז שלו.
במעגל הפתוח, כל נקודה ממוקמת במרחק הנכון לה מנקודת המרכז. על כן, כל נקודה מיוחדת לעצמה.
כל נקודה במעגל הפתוח היא צד בשיח עם כל נקודה אחרת במעגל.
האדם שואף למעגל מושלם ועם זאת הוא חי את הקונפליקט הדרמטי שבין השאיפה לשלמות והמרד בה.
מעגל מושלם קיים בדמיונו של היוצר המתווה אותו, ובדמיונם של מי שמאמינים בו. מעגל מושלם הוא מעגל סגור.
במעגל האנושי יש צורה אחת בלבד של שלמות: להרף עין, כל הנקודות על פני המעגל נמצאות במרחק שווה למרכז המעגל. אם השלמות נמשכת יותר מאשר להרף עין ומתמידה במצבה זה, המעגל קורס.
מעגל אנושי שנמצא בתנועה מתמדת, הוא חי וקיים, יוצר ומתפתח.
בין נקודה לנקודה נמצא מרחב תנועה פתוח אל פנים המעגל והחוצה ממנו. כל נקודה על פני המעגל האנושי היא ישות אנושית. עולם מלא.
כל נקודה שואפת לחבור לנקודות סמוכות כדי ליצור קבוצה מורכבת. החבירה היא תנועה שהולכת ומתרחבת ותלויה בפתיחות הנמשכת של כל נקודה לעצמה. פתיחותו של המעגל היא סוד קיומו.
בתנועה הנמשכת של המעגל הפתוח, ובכל מעשה של תיקון, מגולמת תקווה, שבאה לידי ביטוי במעשה יצירה לשם תיקון אדם ועולם.

הנחות יסוד, רעיון, מטרה, תחומים

הנחות יסוד

כל אדם יוצר. יכולת היצירה טבועה בו. המונח "שחקן" מגדיר כל מי שתפקידו מזמן לו הופעה בפני קהל. המונח "במה" מסמן אידיאה המגלמת בתוכה מגוון רחב של צורות יצירה. במה היא משל לחיים.

רעיון מרכזי

התנועה הנמשכת, שבין ההיסטוריה לבין החוויה האישית המיידית והאותנטית, שואפת להרמוניה אמנותית.

מטרה

ייעודו של אדם הוא יצירה שמגמתה תיקון מצבו של אדם ועולם.

תחומי היצירה השיטתית

האישיות היוצרת.

מרכיבי האירוע האמנותי.

מחקר ולימוד התנהגות יוצר בתחום האירוע האמנותי.

החוויה האישית הכוללת, בזיקה ליוצר וליצירה.

דמות התפקיד המוצג בתחום האירוע האמנותי.

הדמות הפומבית של היוצר בתחום המציאות.[1]

הדמות הפרטית של היוצר בזיקה למציאות ולפנטזיה.

התנהגות קהל בתחום אירוע אמנותי, כמשל לחיים.

עידוד יצירה אורגנית, אקטואלית, אפקטיבית, שואפת להרמוניה.

[1] במושג "תחום המציאות", אין הכוונה לתחום את המציאות אל משהו שמחוצה לה, אלא להשתמש במושג זה בהשאלה, כשהוא עומד כנגד המושג "תחום האירוע האמנותי".

עקרונות

1. מקור התוקף ליצירה

מקור התוקף ליצירה הוא באדם. האדם יוצר יצירת בידור להקלת הסבל ולהגברת העונג, והוא יוצר יצירת אמנות לשם תיקון מצבו של אדם ועולם.

2. המערכת היוצרת

בתחום אירוע אמנותי, כל התרחשות, אישית ובין אישית, בקרב הנוכחים בתחום זה, היא חלק מהחוויה הכוללת של היצירה.

3. קבלת הרגע

בתחום אירוע אמנותי, כל רגע הוא נכון, בתנאי שהוא בא לידי ביטוי, במסגרת מערכת מוסכמת של עקרונות מוסר.

4. זמן

יצירה מתקיימת בזמן הווה נמשך, הכולל זיכרונות עבר, ציפיות לעתיד ופעולות משוחזרות, מיידיות ואותנטיות-ראשוניות.

5. הרמוניה

בתחום אירוע אמנותי, יכול היוצר לנוע בין ציר ההיסטוריה של היצירה, לבין ציר החוויה האישית, המיידית, האותנטית-ראשונית שלו. תנועה זו מאזנת בין מרכיבי היצירה ושואפת להרמוניה אמנותית.

6. מודעות אישית

כדי ליצור קשרים מגוונים, מלאים ככל האפשר, על היוצר להיות מודע לעצמו ולמערכת היחסים שלו עם סביבתו הפנימית והחיצונית.

7. סובלנות

בתחום אירוע אמנותי, כל תגובה אנושית, היא נכונה, אמיתית והולמת, כל עוד אינה פוגעת בשלומו וברווחתו של האדם, במשמעות הרחבה של מושגים אלה, בזמן נתון.

מרכיבי החוויה האישית

שחקנית, שחקן,
הם שמות תואר,
לכל מי שתפקידם מייעד אותם להופעה בפני קהל,
בתחומי חברה ותרבות,
וכדי להסיר ספק:
יצירת תרבות ככלל איננה שקר יפה.
היא אמת מחייבת.
שחקנים עוסקים בכך,
וכן גם מוסיקאים, רקדנים, מורים, מרצים, מנחים, מדינאים,
בתחומי חברה, חינוך, תרבות, מדינאות ודת,
שבמיטבם הם נושאים בשורת תיקון,
שהיא אמת מחייבת.

מרכיבי אירוע אמנותי

"מרכיבי אירוע אמנותי" הוא כלי שבאמצעותו ניתן לכתוב, בקלות ובמהירות, תקציר של אירוע, בדרך להפקת יצירה. אלו הסעיפים המרכיבים את הכלי הזה: 1. מושג כולל. 2. רעיון מרכזי. 3. מקום הזוי. 4. מקום פיזי. 5. סיפור. 6. סגנון. 7. דמויות מופיעות. 8. יוצרים מופיעים. 9. הגדרת קהל. 10. מעצבי האירוע ויומני ההפקה שלהם.
כתיבת "מרכיבי אירוע אמנותי" יכולה להיות קצרה ותמציתית. לדוגמה, "1. המושג הכולל", נכתב תחילה במילה אחת בלבד. לאחר מכן ניתן לפתח ממנו רצפים אסוציאטיביים. ברוב המרכיבים האחרים יספיקו מספר מילים או משפטים. לאחר זמן אפשר להוסיף פרטים ככל שיעלה על הדעת. אפשר להתחיל בעבודה עליו, גם אם יש ברשותנו תיאור קצר של מרכיב אחד בלבד, או אפילו רק מילה אחת, תו, צבע, תנועה, צליל, חפץ וכיו"ב. לדוגמה, יוצר מחליט ליצור אירוע, אבל כל מה שהוא יודע עליו הוא "מושג כולל", שברגע זה הוא מוגדר במילה "אהבה", או שהוא מגדיר את "המקום ההזוי" של הסיפור: "חדר במלון". אפשר גם שכל מה שנשמע בראשו של יוצר הוא צליל אחד בלבד. "מרכיבי אירוע אמנותי" הוא במקור כלי מילולי, אבל הוא ניתן ליישום בסוגי יצירה שונים: יצירות במה, מסך, מוסיקה, אמנות פלסטית, פרוזה, שירה וכיו"ב.

הזיקה ההכרחית שבין מרכיבי היצירה

יצירה מוגדרת עפ"י גבולותיה במקום ובזמן מסוימים, וגם עפ"י הזיקה המתקיימת בתוכה, בין מרכיביה השונים. ניתן להיווכח בקלות ובמהירות, האם מרכיב מסוים מקיים זיקה הדדית עם כל מרכיב אחר במודל. לדוגמה, אם מדובר בהצגה ריאליסטית, הסיפור מתרחש בחדר במלון, ההצגה עצמה מתקיימת בחדר, והיוצר מחליט להכניס לחדר

פיל, כי אחת הדמויות מספרת שבלילה הופיע בחלומה פיל, יש לשער שהחלטה זו לא נמצאת בזיקה למרכיבים אחרים. מבחינת הזיקה שבין המרכיבים, אבני בוחן הקובעות את תקפותו של אירוע הן המושג הכולל והרעיון המרכזי, ולאחר מכן המרכיבים האחרים.

החוויה האישית ביצירת מרכיבי אירוע אמנותי

בפעולות יצירתיות המבוססות על רצפים מילוליים, צליליים או תנועתיים של חוויה אישית מיידית, רצוי להיות נאמן לחוויה זו בלבד. לא רצוי להתאמץ כדי להיראות "מבריק", "מדהים" או "מצחיק". כאן לא חייבים לרצות קהל ורצוי מאד לא לעשות זאת. יש להימנע מריצוי קהל לפחות בשלב זה של היצירה. יש להיות נאמן למה שקורה ברגע זה.

שימושים שונים במודל

באותו האופן שבו ניתן להשתמש במודל זה לבניית שלד לאירוע עתידי, כך הוא יכול לשמש לבדיקת יצירה בכל שלב של ההפקה שלה. כמו כן הוא מאפשר ניתוח של טקסט קיים, לפני הצגתו ולאחר שהוא מוצג. אפשר לנתח באמצעותו אירוע קיים, והוא יכול לשמש כלי לביקורת היצירה.

שיטה

אוספים את כל המידע הקיים בעניין האירוע המסוים ומשבצים אותו במודל. ככל שהמידע רב יותר, כך המודל יציב יותר. תחילה יש לשבץ את המידע באופן ספונטני. אחר כך ניתן להרחיב אותו.
להלן תרגיל קצר, שאינו מחייב הכנה מוקדמת והוא מבוסס על חוויה אישית מיידית בלבד: מגדירים ורושמים, במילה אחת בלבד, את החוויה האישית המיידית הקיימת באותו רגע. מילה זו היא המושג הכולל. לאחר מכן מגדירים רעיון מרכזי ובו מופיע גם המושג הכולל. אחר כך מנסחים, באופן ספונטני, תכנים לכל המרכיבים האחרים. רצוי לעשות זאת במהירות, מבלי להתעכב על שאלות כגון, האם ניתן ליישם אירוע

כזה על במה או מעל מסך, או האם יימצא לו קהל וכיו״ב. התהליך כולו עשוי להימשך דקות ספורות. להלן דוגמה:

(1) מושג כולל: הגירה.

(2) רעיון מרכזי: הגירה בתנאים של מצוקה עולמית, היא הכרח היסטורי, אבל האוכלוסייה שאליה מהגרים עלולה להגיב בהתנהגות גזענית ומדכאת. חברה בעלת תפיסת עולם שוויונית, עשויה להקל על מהגרים,

(3) מקום הזוי: האנגר של מחלקת ההגירה.

(4) מקום פיזי: אולם בינוני ממוקם בתוך האנגר.

(5) סיפור: קבוצת מהגרים פליטים, שילדיהם הופרדו מהם, נתונה בתוך שורה של תאי כלא עשויים סורגי מתכת. הם מנהלים חיים בכפוף לאילוצים של המקום, ומתאמצים לשמור על צלם אנוש, אל מול הסוהרים.

(6) סגנון: ריאליזם.

(7) דמויות מופיעות (שמות התפקידים בלבד): האם, האב, איש המפוחית, הטבחית, הפצוע, הפועלת, הטפסן, הפקידה, הזבנית, חלפן הכספים.

(8) יוצרים מופיעים: עדיין לא נקבעו.

(9) הגדרת קהל: חברי ועדה ממשלתית, שבאו לבחון את מצב הפליטים.

(10) מעצבי האירוע ויומני ההפקה שלהם: אירוע זה מיועד להיות יצירה משותפת של הצוות.

לאחר כתיבת המרכיבים, יש לבדוק האם קיימים תנאים למימוש אירוע זה. אם כן, ממשיכים. אם לא, אפשר להניח את קובץ המרכיבים בארכיון. לא רצוי למחוק אותו. אנו עשויים לגלות, לאחר זמן, כי מה שבעבר נרשם באופן ספונטני, נמצא בזיקה ישירה או עקיפה ליצירה בהווה ועשוי לסייע לה.

פירוט מרכיבי האירוע האמנותי

1. מושג כולל

המושג הכולל הוא מקור-התוקף האידיאי לאירוע. הוא מגלם בתוכו רעיון מרכזי, שיוגדר במרכיב הבא. מושג כולל מוצג במילה אחת בלבד, בצליל, במשפט תנועה, בקו וכיו״ב. הוא מתפקד כצומת ברשת של הקשרים באירוע. לדוגמה, המושג הכולל של המחזה ״המלט״ מאת ויליאם שייקספיר יכול להיות ״ראש״.

ברגע שבו נקבע המושג הכולל, כבר אפשר להריץ רצף אסוציאטיבי מילולי או אחר. כותבים את כל מה שעולה על הדעת בעקבות המושג הכולל, וכך ממילה למילה, מתו לתו, מתנועה לתנועה, מקו לקו, נוצר הרצף. אם מדובר בכתיבת רצף מילולי, המושג הכולל עשוי להזכיר מילים אחרות, מושגים, מקומות, נופים, אירועים, זיכרונות אישיים וכיו״ב. הרצף הזה עשוי להיות חומר גלם ליצירה. באותו אופן אפשר גם לנגן רצף אסוציאטיבי של תווים, לשיר אותו, לנוע על פיו, לצייר וכיו״ב. בכל רצף, אפילו התמים ביותר, נמצא דבר שימשוך את תשומת הלב שלנו בהקשר ליצירה, ואם זה לא קורה, אפשר לנסות שוב.

2. רעיון מרכזי

רעיון מרכזי הוא אמירה קצרה, כללית, פשוטה וניתנת להפרכה, משום שהיא מתייחסת ליצירה מסוימת בלבד ולא חייבת להיות תמיד נכונה במציאות החוץ-בימתית. האמירה הזאת כוללת עמדה מחייבת! הרעיון המרכזי נובע מתוך המושג הכולל של האירוע ובניסוחו של הרעיון המרכזי כלול במפורש גם המושג הכולל. זו הזיקה שבין המרכיבים הללו.

לדוגמה, כאמור, נקבע שהמושג הכולל של מחזה ״המלט״ הוא ״ראש״. הרעיון המרכזי יכול להיות: ״הדג מסריח מהראש. אם משהו רקוב בחברה, יש לחפש את הריקבון בשלטון ולהתמודד איתו.״ בשנות ה-60 של המאה הקודמת, רעיונות אלו היו פופולריים בתרבות.

3. מקום הזוי

מקום הזוי הוא המקום הבדיוני שבו מתרחשת היצירה. הוא יוגדר בהמשך למושג הכולל ולרעיון המרכזי. המקום ההזוי כולל תיאור מקום העלילה, מפורט ככל האפשר. לדוגמה, המקום ההזוי במחזה "המלט", הוא טירת אלסינור בדנמרק. יש לכתוב תיאור של מקום זה, עפ"י הכתוב בגוף המחזה, בין אם המידע נמצא שם או לא, זכותם של היוצרים לכתוב את התיאור עפ"י דרכם.

4. מקום פיזי

זהו מקום הצגת המחזה, בהתחשב במושג הכולל וברעיון המרכזי. בבחירת המקום הפיזי יש שתי אפשרויות. הוא יכול להיות "חלל" או "מקום".

א. "חלל" (Space), הוא אולם חזיתי קלאסי שמוגדר גם על ידי גודלו, מקובל להגדיר אולם עפ"י שלוש מידות: גדול, בינוני וקטן. החלל אמור להיות בית למגוון רחב של יצירות. בדרך כלל, בחללי הצגה נמצאים שני אזורים קבועים: אזור במה ואזור קהל. את חלל ההצגה המרכזי מקיפים מרחבים שתפקידם לשרת את צוות היוצרים והקהל. החלל הקלאסי נועד לענות לטעמו של קהל קואליציוני. חלל הצגה הוא מרחב פיזי אדיש ליצירה המוצגת בו. בכל ערב ניתן לקיים בו אירוע שונה. אולמות ההצגה בתיאטרון הלאומי "הבימה", הם חללים להצגות. לדוגמה, בשלב זה של היצירה, המקום הפיזי להצגת "המלט" יכול להיות באולם הגדול של התיאטרון הלאומי "הבימה".

ב. "מקום" (Place), הוא כל מרחב שאינו אולם תיאטרון קלאסי: אולם הרצאות, דירת מגורים, פינת רחוב, גינה ציבורית או פרטית, מסעדה וכיו"ב. המקום המתאים להצגה כלשהי הוא זה שתכונותיו הולמות את תכונות האירוע שמתקיים בו. לדוגמה, אם אולמות ההצגה בתיאטרון הלאומי "הבימה" הם חללים, הרי שאולם הכניסה בתיאטרון זה, הוא מקום שעשוי לשתף פעולה עם אירוע מסוים, אשר עפ"י מרכיביו, הוא אמור להתקיים באולם כניסה כזה או בדומה לזה. יש להדגיש שאין לאלץ מקום להיות שותף לאירוע רק בגלל שהוא "מעניין". האפיונים

המסוימים שלו חייבים להיות בעלי זיקה ליצירה המסוימת.
אם המושג הכולל של המחזה "המלט" הוא "ראש", הרי שאחת מהמסקנות שעשויות לנבוע מקביעה זו היא שהמחזה מתרחש בתודעתה של דמות במחזה. מי הדמות? יש כאן מספר אפשרויות: האחת היא המלך הרוצח, השנייה היא המלט, וכך הלאה. נניח שבחרנו בתודעה של המלט. מכאן שהקהל נכנס למקום שיכול להיות בעל כל צורה שנראית ליוצרי האירוע כמרחב תודעה. לדוגמה, קהל נכנס למקום שנראה ככדור גדול ואפל שאורות מבליחים בו מכל עבר. הבמה מקיפה קהל מכול עבריו, או קהל מקיף במה מכול הצדדים וכיו"ב. ההצגה עשויה להתקיים גם על הקירות ומתחת לתקרה, הכול תלוי בהחלטה שמקיימת זיקה עם כל מרכיבי האירוע.

5. סיפור

סיפור הוא מה שמתרחש במקום ההזוי: העלילה ומה שנובע ממנה, דמויות, מצבים דרמטיים, קונפליקטים וכיו"ב. יש לכתוב את הסיפור באופן תמציתי. לדוגמה תקציר הסיפור של "המלט": הנסיך המלט מגלה שאביו, מלך דנמרק, נרצח על ידי דודו. הדוד תפס את השלטון והתחתן עם אימו של המלט. המלט מתלבט בין הרצון לחשוף את פשעי המלך ולתפוס את השלטון, לבין האפשרות להשלים עם המצב הקיים. המלט מהסס ונמנע מפעולה. על כך הוא משלם בחייו.

6. סגנון

הסגנון הוא העטיפה החיצונית, שמעצבת את פני האירוע. ישם שני מסלולי סגנון מרכזיים:
א. ריאליזם, מה שנהוג לכנות "כמו בחיים".
ב. סגנונות אחרים, כגון סוריאליזם, סימבוליזם, מופשט וכיו"ב.
לדוגמה, "המלט" אינו מחזה ריאליסטי. ברובו הוא מתרחש בתודעת הדמויות. על כן, בעקבות המושג הכולל ("ראש"), הרעיון המרכזי ("הדג מסריח מהראש..."), המקום ההזוי של העלילה ("התודעה של המלט"), מתחייב סגנון סוריאליסטי: סיוט המתקיים בראשו של המלט.

7. דמויות מופיעות

בהתאם לסיפור, הדמויות יוגדרו בקיצור עפ״י מראה חיצוני, אופי, והתנהגות חיצונית, שכאן פירושה הוא תנועה בחלל ותגובות פיזיות נראות לעין. לדוגמה, להלן תיאור מרוכז של הדמות המלט:

המראה החיצוני של המלט הוא כשל נער מתבגר. גובהו ממוצע, מבנה גופו רזה, לבוש ברישול אופנתי. הוא נעים הליכות, ובתנאים רגילים סבר פניו נעים והוא נדיב ונחלץ לעזור לזולת. הוא חוקר את המציאות ומבקש להבין את שורשי התופעות הגלויות לעין. ההתנהגות הפיזית שלו מאופיינת בתנועה איטית, לכאורה רגועה אבל היא מסתירה מתח פנימי. לפעמים הוא מתפרץ. הוא מביט בכל תופעה סביבו, חדשה כישנה, כאילו הוא רואה אותה בפעם הראשונה בחייו.

8. יוצרים מופיעים

היוצרים המופיעים הם השחקנים על במת האירוע. כמו הדמויות, גם השחקנים יוגדרו עפ״י מראה חיצוני, אופי והתנהגות חיצונית נראית לעין. לדוגמה, להלן תיאור דמותו של השחקן א׳, המועמד לשחק את דמותו של המלט: המראה החיצוני של א׳, כמו של המלט, הוא כשל נער מתבגר. גובהו מעל לממוצע, מבנה גופו רזה, לבוש ברישול. מופנם, פניו מביעות פגיעות והוא נראה כריזמטי. התנועה שלו איטית ורכה, לכאורה רגועה, אבל היא מסתירה מתח פנימי, ובהופעות שונות הוא הוכיח יכולת לביטוי בעוצמות גבוהות.

הערת ביניים: ליהוק

לאחר שהוגדרו הסעיפים האלה: 7. דמויות מופיעות, ו-8. יוצרים מופיעים, כלומר השחקנים, יש לבדוק את היחס שבין תכונות הדמות לתכונות השחקן. האם קיים דמיון או שוני בין זה לזה? מה יש בדמות שעדיין לא נראה בשחקן ומה יש בשחקן שאין בדמות. הצגת האפיונים, אלו מול אלו, מקלה על הליהוק. יש לזכור כי אף אם מבחינה חיצונית, השחקן לא נראה מתאים לגלם דמות מסוימת, אין זה אומר שאין ביכולתו לעשות זאת. זהו תהליך קבלת החלטות קלאסי בליהוק.

במאי עשוי ללהק שחקן לתפקיד מסוים, עפ״י מראה חיצוני שלו ו/או עפ״י תכונות האופי שלו.

9. הגדרת קהל

ברוב המקרים, אין הכוונה להגדרה של הקהל המסוים הנמצא פיזית במקום האירוע, אלא לקהל בדיוני שמוזכר ביצירה, או שנרמז עליו שם, או שניתן להסיק עפ״י היצירה שהוא קיים בסביבה. הגדרת קהל מחייבת את היצירה ואת היוצרים, אך אינה מחייבת את הקהל הצופה באירוע. הגדרה זו עשויה להשפיע לא רק על התנהגותן של הדמויות, אלא על היצירה ככלל. המקרים היחידים שבהם קהל מוגדר כ״קהל״ בלבד, הם מופעי סטנד-אפ, מופעים של ״מספרי סיפורים״, קברט, תוכניות אירוח וכיו״ב. גם במקרים אלו יש לנוכחותו של קהל מסוים השפעה על עיצובה של היצירה. יש שני סוגים של קהל: קהל נוכח וקהל סמוי.

<u>א. קהל נוכח</u>: הצופים הנוכחים פיזית באזור קהל. במחזה ״דם״, הצופים באזור קהל, מוגדרים ע״י היצירה כ״אורחים שבאים לבקר את היולדת בביתה.״ ההגדרה מחייבת רק את הדמויות שבמחזה ואינה מחייבת את הקהל הנוכח במקום.

<u>ב. קהל סמוי:</u> מי שעשוי לצפות במהלך ההתרחשויות, להאזין, להיות מודע להן, להשפיע, אך אינו נוכח פיזית על הבמה וגם לא באזור קהל. המחזה ״המלט״ עוסק, בין השאר, בתחבולות פוליטיות. מכאן שהקהל הסמוי עשוי להיות מוגדר כ״אוזניים לכותל״. כלומר, מי שעשוי להאזין מאחורי דלת או מסך, לקנוניה הפוליטית המתרקמת על הבמה. תמיכה לרעיון נמצאת בגוף הטקסט.

10. מעצבי האירוע: הנחיה, בימוי, תיעוד

המעצב הוא גוף שאחראי על שילוב מרכיבי האירוע. נמצאים בו בעלי תפקיד התומכים בשחקנים שמופיעים באירוע. הוא עשוי לכלול במאי, מחזאי, תפאורן, תאורן, מוסיקאי ותפקידים אחרים. גוף זה יכול להיות מאויש על ידי יוצר אחד או אחדים. במסגרת זו גם נרשם יומן ההפקה ובו מקום לכל רעיון שעולה במהלך תקופת ההפקה ועשוי לשרת אותה.

הערה בעניין מונודרמה

מונודרמה, הצגת יחיד, מחייבת אף היא פיתוח יצירה עפ״י מרכיבי האירוע האמנותי. אולם במונודרמה השאלה המהותית ביותר היא, אל מי הדמות מדברת. התשובה נמצאת בסיפור והיא אמורה להיות ברורה לקהל. אם התשובה לשאלה זו היא ״הקהל״, יש להגדיר קהל זה, כפי שהדברים באים לידי ביטוי בסעיף ״9. הגדרת קהל״.

במונודרמות רבות שאלה זו כלל לא נדונה והדברים מגיעים עד אבסורד. לדוגמה, דמות עומדת על במה שמעוצבת באופן ריאליסטי כדירה ומדברת אל הקהל, כלומר מדברת אל ״הקיר הרביעי״ שהוא צד קהל. לכאורה, היא מדברת אל עצמה. האם היא בודדה מאד עד כי היא נאלצת לדבר אל עצמה, או אל הקיר? או שהיא בהתקף פסיכוטי? זהו מקרה שבו לא ניתנה תשובה מספקת לשאלה: אל מי הדמות מדברת.

סגנון המונודרמה מכתיב את צורת הקשר עם קהל. בריאליזם, כלומר בהצגה שהיא ״כמו בחיים״, אם קהל מוגדר כדמות או דמויות בסיפור, כי אז אפשר להתייחס לקהל כמי שהוא דמות בעלילה. נניח שהקהל מוגדר כבן משפחה, בת משפחה, אדם מסוים אחר, קבוצה בעלת תכונות מסוימות וכיו״ב. יש כאן רק הסתייגות טכנית אחת. רצוי שהשחקנית או השחקן לא ינעצו מבט באדם מסוים, זה או אחר, היושב בקהל, כי יש בכך משום חשש לפגיעה בשלומו ורווחתו. הנמען של הדמות הבימתית כביכול נמצא באזור קהל, ואולי הוא כל הקהל היושב באולם, אבל מנקודת מבטו של הקהל הפיזי באולם, עדיין הוא קהל בלבד. אם הסגנון הוא סוריאליסטי או כל סגנון אחר שנובע ממנו, כמו גם הגדרת הבמה כחדר תודעה וכיו״ב, כי אז הדמות עשויה לדבר קדימה, אחורה, לצדדים, באלכסון ופנימה אל תוך עצמה.

המחזה "דם" - מרכיבי האירוע, תקציר

המחזה "דם" הופיע תחילה במסגרת אירוע ששמו היה "המעגל הפתוח - דם". זו הייתה גם הצגת הדגמה לתפיסת העולם האמנותית של תיאטרון החדר. הצגת הבכורה של המחזה "דם" התקיימה ביום 23 בינואר 1992. ההצגה רצה 16 שנים, בשתי גרסאות: גרסת הבית וגרסת בית החולים.

1. מושג כולל

דיכוי.

2. רעיון מרכזי

כדי להשתחרר ממצב של דיכוי יש להביא לידי ביטוי מלא ככל האפשר ובאופן מוגן, חוויות דיכוי מן העבר, לעבד אותן וליישם תובנות מקדמות החלמה.

3. מקום הזוי

דירת חדר בתל אביב.

4. מקום פיזי

דירת חדר בתל אביב.

5. סיפור

אישה צעירה שוכבת בביתה במצב של דיכאון שלאחר לידה. בני משפחה ואורחים אחרים באים לבקרה. בפגישה איתם נפרשים חייה על קו התפר שבין עולם דתי לחופשי, ביחסים שבין בת להוריה, בין גבר לאישה, על רקע הטראומה של אונס אישי וחברתי.

6. סגנון

ריאליזם.

7. דמויות מופיעות

אישה הנאבקת על זהותה האישית. שכנה שמטפלת בה. פסיכולוג מעורב. מתפלל מופנם.

8. יוצרים מופיעים

השתתפו בהצגה, בגרסאותיה השונות (עפ"י סדר א-ב): אמיר אוריין,

אמיר ארז, אפרת הרמלין, גיא כהן, דורית לוי, יובל זוהר, מזל דגן, ניקולט אלגרנטי, נירית חן, עינת ויצמן, עינב קטן, ענבל מרום, ענת מיכאלי, ערן שיין, רחל רן, רננה רז, שירה ברגר, שלומית זיו, שרינה חסדאי ואחרים

9. הגדרת קהל

הקהל מוגדר כבני משפחה ואורחים, שבאים לבקר את האישה בביתה. כאמור, הגדרה זו מחייבת את צוות היוצרים בלבד ולא את הקהל הנוכח במקום.

10. עיצוב האירוע: מחזה, בימוי, עיצוב, תיעוד

אמיר אוריין.

אירוע קואליציוני או אופוזיציוני

כל אירוע פומבי, או חסוי ובעל השפעה חברתית, המתקיים בתחום קבוצה, שבט, חברה, עיר, מדינה, או במקור היווני, "פוליס" - הוא פוליטי. לכאורה, הרי זה מובן מאליו. אבל עדיין, בקרב רבים, המונח "פוליטי" נתפס במובן צר של מפלגה או תפיסה חברתית אחת ומסוימת בתוך ה"פוליס". במקרים רבים הוא נתפס כאלטרנטיבי, אופוזיציוני, חתרני, זר או אחר, ומגלם בתוכו איום על מה שמכונה "הסדר הקיים". כשאדם אומר שראה הצגה פוליטית, לרוב הוא מתכוון לרמוז לכך שהוא לא אוהב אותה. "הכול פוליטי", כתבה המשוררת הפולנייה ויסלבה שימבורסקה, כלת פרס נובל לספרות 1996, אבל עדיין רבים מתעקשים להגדיר "פוליטי" לפחות כתופעה מפוקפקת וגישה זו לעצמה היא צורה של עיוות המציאות.

אבל אם מקובל עלינו שהכול פוליטי, נותר להגדיר איזו מגמה פוליטית משרת אירוע נתון. לכך יש שתי אפשרויות בלבד: האירוע יכול להיות קואליציוני או אופוזיציוני. הוא לא יכול להיות שניהם בעת ובעונה אחת. הוא לא יכול להיות קצת מזה וקצת מזה. הוא ללא אזורי ביניים. בעבר, מודלים חברתיים ניסו לעשות ויתורים למשאלות יוצרים, ובין המרחבים שבנו במודלים שלהם, הקצו מקום לתחומים אפורים. כביכול, אזורי ביניים או "שטחי הפקר", שבהם ביקשו יוצרים "לערבב" הגדרות. אבל במבחן המכריע, תמיד נהיה חייבים להחליט ואם לא נחליט, יחליטו עבורנו, באיזה צד על פני המפה החברתית-תרבותית אנו עומדים. הוא תמיד יהיה קואליציוני או אופוזיציוני.

המודל להלן מציב בפנינו מראה, דו סטרית, חד משמעית, לא מתפשרת. להלן אפיונים לזיהוי אירוע קואליציוני ואירוע אופוזיציוני. יש להזכיר שוב שהבמה היא משל לחיים והמודל אף הוא משל לחיים. בכל אדם מתקיימים שני אבות הטיפוס הללו, "הקואליציוני" ו"האופוזיציוני", או

״השמרן״ ו״המהפכן״, או זה הנאמן להיסטוריה שלו, לעומת זה הפתוח גם לחוויה האישית המיידית שלו וכיו״ב. יש לכך משמעות חברתית, כי אב טיפוס שבא לידי ביטוי חיצוני, קובע את מערכת היחסים שלנו עם העולם.

אירוע קואליציוני

1. קואליציוני הוא בידור

המונח ״בידור״ פירושו כאן הוא ריענון או ניעור קל, כמו בהשאלה, בתיאור של שיער מתבדר ברוח. אולם בידור זה אינו יוצר שינוי מהותי על ראשו של אדם וניתן להשיבו אל הסדר הקודם. כך גם בתרבות. בידור נועד לענג ולרכך מצוקה ולא נועד לקדם שינוי והתפתחות חברתית. בידור יכול להופיע בכל סוג תרבות, כגון תיאטרון, קולנוע, מוסיקה, מחול, ספרות, שירה, ציור וכיו״ב, ובלבד שאלה פועלים בתוך גבולות של מוסכמות תרבותיות מרכזיות. בתרבות זו המבחן המכריע ל״הצלחה״ הוא לאו דווקא המשקל הסגולי של היצירה, גם לא התכנים החברתיים ולא האסתטיקה של צורות הביטוי, אלא משתנים חיצוניים: מספר צרכנים, פרסום, תפוצה, הכנסות קופה, ובעיקר, הסכמה של מוקדי כוח. מוקדי כוח בחברה קפיטליסטית הם מערכת השלטון ומוסדותיו, תאגידים מסחריים, בעלי הון וגופי תקשורת מרכזיים.

2. בידור שואף לשמר סדר קיים

הבידור עשוי לבחון את מערכת האמונות והדעות המקובלות בחברה בזמן נתון, אבל הוא לא יערער על תקפותן. יצירה קואליציונית עשויה, במקרים נדירים, להציג נושאים שנויים במחלוקת, כביכול ״באופן מאוזן״ אבל היצירה תאשר את מה שמכונה ״הסדר הטוב המקובל״.

3. בידור שואף לשמר תבניות של תוכן וצורה

לכל סוגה בבידור יש תבנית סיפור קבועה. בקולנוע האמריקאי הרומנטי זה הוגדר באופן כללי כך: ״בחור פוגש בחורה, כל הזמן הם רבים

ובסוף מתחתנים.״ במערבונים זה הוגדר כך: ״הגיבור הטוב בא לעיירה, נלחם באיש הרע, מנצח ורוכב אל עבר השקיעה.״ התבנית הנפוצה כוללת פתיחה והצגת המצב הדרמטי, ואז העלילה מתפתחת, מסתבכת, לפני הסיום העלילה עומדת על סף שבר ואסון, אבל ולרוב מסתיימת בסיום אופטימי. אפשר שתהיה חריגה מתבניות אלו ובלבד שלא יוטל ספק בסדר החברתי הקואליציוני. הבידור משחזר גם גבולות מקום וזמן. צופה הולך לתיאטרון מסוים כי הוא יודע מראש מצפה לו שם, אף אם אינו מכיר את פרטי העלילה. לכל סוגה מוקצב פרק זמן קבוע וידוע מראש. לדוגמה, פרק בסדרה טלוויזיונית קומית נמשך לרוב כעשרים וחמש עד שלושים דקות. משך הצגה בתיאטרון מסחרי כשעתיים וכיו״ב. מובן שלכל סוגה יש תת סוגה בעלת כללים קבועים משלה. יש הבדלים בין הסוגות אבל לא בתבנית שבתוך כל אחת מהן.

4. בידור משחזר ידע קיים

בידור מבוסס על תבניות צורה ותוכן, הידועות לקהל מראש, על בסיס ניסיון העבר והפרסומים המוקדמים. לדוגמה, בסדרות של סרטים על ״גיבורי-על״ הדמויות פועלות עפ״י ציפיות ידועות מראש. אם הן חורגות מציפיות אלו, הדבר כבר טבוע מראש בתכונתה של היצירה, כלומר, תכונתה של היצירה להפתיע, או שהדמויות תשובנה לתפקד עפ״י התבנית המקורית שלהן, או ש״תבואנה על עונשן״ וכיו״ב, ו״הסדר הטוב״ יאושר שוב. סדרות טלוויזיה רבות הן מעגליות. לקראת סיום כל פרק, או בפרק הבא, יש להחזיר את הדמויות למצבן הקודם, כדי לאפשר את יצירת הפרק הבא, אשר גם הוא מעגלי. התכנים נועדו לפרק מתחים, לרתק, לשעשע, לזעזע, לעודד צחוק ובכי, אבל הם פועלים לשימור מערכת אמונות ודעות שליטות ואינם פועלים לקידום חשיבה חברתית חדשה.

<u>בידור - ״הַרְחָקַת הָעֲדוּת״</u>: תכונה מרכזית בבידור היא ״הַרְחָקַת הָעֲדוּת״ אל העבר או אל העתיד. כל יצירה היא עדות שמספרת, באופן ישיר או עקיף, על מצב הווה, גם אם הסיפור הוא על מה שקרה בעבר או כביכול יקרה בעתיד. אבל בבידור היוצרים מעדיפים לרכך, לעדן ולהרחיק את

הזעזוע עוכר השלווה. "יש משהו רקוב במדינת דנמרק", אומר מרצלוס במחזה "המלט".[1] המחבר מרחיק עדותו מאנגליה של המאה השבע-עשרה, שבה נכתב המחזה, אל סיפור סקנדינבי המתרחש מאות שנים קודם לכן. הרחקת העדות היא מוסכמה מקובלת ביצירות קלאסיות וחדשות. הטענה הרווחת היא שזוהי פעולה הכרחית ליצירת האסתטיקה של היצירה. יש להטיל ספק בתוקפה של טענה זו, כי אסתטיקה אינה תלויה בזמן עבר, אלא במוסכמות חברתיות בהווה. הסיבות להרחקת העדות הן הרצון להגן על היוצרים מפני זעם השלטונות והקהל, ולאפשר ליוצרים להתפרנס. יש לשער ששייקספיר המחזאי, לא נסתרו ממנו שחיתותו ואלימותו של השלטון שהיה קיים בזמנו, ובינו לבין עצמו הוא ככל הנראה ביקר את המתרחש באנגליה שבה הוא חי. אבל אם המלט שלו היה אומר שיש משהו רקוב במדינת אנגליה, ודאי שלא היה מאריך ימים כדי לכתוב יצירות אחרות שנכתבו לאחר שנת 1600. שייקספיר מעדיף להיות יוצר של בידור משובח, שחי לו בעושר ואושר ולא מתאמץ להיאבק לתיקון מצבו של האדם, ולא מוכן להסתכן בעוני מנוול או ברצח אכזרי בנסיבות עלומות, בידי שליחי השלטון. במאה העשרים ואחת התנאים שונים במעט אבל עיקרון ההישרדות של היוצר-האמן עדיין תקף ובמדינות מסוימות הוא אף כרוך בסיכון חייו.

5. בידור עונה לרצון הרוב בקהל

הבידור הקואליציוני מקדם אינטרסים של קבוצות שולטות ומוקדי כוח. מכאן שהקבוצה השלטת פועלת בקרב ההמונים, לקידום בידור שמשרת את מטרותיה, משכנעת אותם לצרוך אותו ולהזדהות עם מסריו. לאחר שנוצרה ההזדהות, משוכנעים ההמונים שבידור זה עונה על צורכיהם.

6. בידור נותן עדיפות לצורכי החברה על פני צורכי היוצר

יוצר-בדרן הוא כלי שרת בידי מוקדי כוח. הוא משרת את מטרותיהם,

[1] מרצלוס (קצין), במחזה "המלט", מאת ויליאם שייקספיר, מערכה ראשונה, תמונה 4. תרגום דורי פרנס.

ללא קשר לציפיותיו האישיות, אלא אם כן, הוא מזדהה עם מוקדי הכוח. כמעט לעולם אין הוא יכול להעביר את מסריו האישיים לקהל, אם אין בהם תמיכה גלויה או מוסווית במוקדי הכוח, התומכים בו. על כן הוא נוטה להתכחש לצרכיו האישיים ומשכנע את עצמו שנכון, טוב ומשתלם, לענות לדרישותיו של קהל קואליציוני.

7. בידור נתמך, תמיכה מלאה או חלקית, ע"י מוקדי כוח פוליטיים.

כיוון שאירוע קואליציוני הוא מקדם מכירות של רעיונות ומוצרים של מוקדי כוח חברתיים וכלכליים, על כן, הם מספקים לו תמיכה כלכלית, באופן ישיר או עקיף, שבלעדיה אין הוא יכול להתקיים.

אירוע אופוזיציוני

1. אופוזיציוני הוא אמנות

המונח "אמנות" מתפקד כאן כהגדרה של אירוע, בכל תחומי היצירה האנושית, השואף להיות מהפכני ופועל לתיקון מצבו של האדם באשר הוא, בלי הבדל דת, מגדר, לאום ואחרים. הוא עוכר שלווה, יחידני ולא סדרתי, ביקורתי כלפי מוקדי כוח, יוצר את אמות המידה שלו לעצמו ולא בהכרח מזדהה עם נורמות קיימות. בתרבות אופוזיציונית, הצלחה פירושה התמסרות והתמדה בהעברת המסר האמנותי המהפכני, ככל שהדבר אפשרי, ללא תלות בהכנסות כספיות, במספר צופים או בפרסום.

2. אמנות שואפת לערער על סדר קיים

אירוע אופוזיציוני מבקר מוקדי כוח ומציע אלטרנטיבה לאורח החיים המקובל בזרם המרכזי, לשם תיקון מצבם של אדם ועולם. באירוע קואליציוני מקובלת הזדהות בין צד היצירה לבין צד הקהל. באירוע האופוזיציוני אמור להתקיים דיאלוג בין שני צדדים אלו, גם על בסיס

של קונפליקט. יצירה אופוזיציונית מציגה תפיסת עולם חברתית, המייצגת קבוצת מיעוט. מכאן מובן מדוע, לעיתים קרובות, היא נתקלת בהתנגדות. חברה איתנה יכולה להכיל את הקונפליקט שבין הקואליציוני לבין האופוזיציוני, וזהו סימן לחוסנה. אם היא לא מכילה אותו, זהו סימן לחולי חברתי.

3. אמנות שואפת לחדש בצורה ובתוכן

אירוע אופוזיציוני אינו כבול לתבניות צורה, תוכן וזמן המקובלות בזרם הקואליציוני. הוא יכול להימשך כל פרק זמן שדרוש לו להעברת התוכן. הוא יכול להציג תבניות טקסט מפתיעות, עפ״י חוקיות משל עצמו ולא עפ״י מה שמקובל במוסדות השמרניים ובלבד שמטרתו לעכור שלווה ולעודד חשיבה מהפכנית.

4. אמנות שואפת ללמד דבר חדש ומקרבת עדות

בהמשך לדוגמה הקודמת של הרחקת העדות במחזה ״המלט״ ובאופן קוטבי לה, אירוע אמנותי יקבע כי יש משהו רקוב כאן ועכשיו, ויתכוון לכוחות ריאקציוניים, שמרנים ומדכאים בזמן הווה. האמן יודע כי בקירוב העדות הוא עלול לסכן את שלומו ורווחתו, או להינזק באופן אחר על ידי מוקדי כוח קואליציוניים או נציגיהם.

5. אמנות עונה לרצון מיעוט בקהל

בדרך כלל, תרבות אופוזיציונית גורמת להזדהות של מיעוט מסוים או מיעוטים אחדים בקהל ולהתנגדות של הרוב. אמנות היא תרבות מיעוט מהפכנית ונרדפת על-ידי מוקדי כוח ועל כן יש לעודד, לחזק ולקדם אותה, כל עוד היא פועלת לתיקון מצבו של האדם באשר הוא. אם תרבות מיעוט ככל שהיא מהפכנית, היא גזענית, מטיפה לדיכוי הזולת ופוגעת בזכויות אדם, כמובן שהיא אינה ראויה לעידוד ויש להיאבק בה.

6. אמנות נותנת עדיפות לצורכי היוצר ובזיקה לחברה

אם נקבל את ההנחה הרווחת שהאדם נמצא במרכז החוויה האמנותית,

עלינו להניח לאמן לתת ביטוי לעצמו. אבל ברגע שבו יש באפשרותו לעשות זאת, עליו ליצור קשר עם קהלו, ביצירה מורכבת, שיש בה לפחות פן חברתי אחד מאלה: היא יצירה בעלת מגמה חברתית מתקנת, מטיפה לחופש מצפון, לשוויון זכויות ושוויון הזדמנויות, ללא הבדלי מגדר, לבחירה חופשית בכל אורח חיים שאדם בוחר בו ללא כפייה ועל פי רצונו, ובלבד שהוא פועל לתיקון אדם ועולם ואין הוא פוגע בהם. עליה לעשות זאת באופן בוטה, חד צדדי ומהפכני, בכפוף לשלומו ורווחתו של האדם. זו המשמעות הממשית של אמנות כדרך לתיקון האדם והחברה.

7. אמנות היא עצמאית מבחינה כלכלית

בדרך כלל תקציבו של אירוע אופוזיציוני אינו נתמך ע״י מוקדי כוח. לפעמים הוא נתמך ע״י גופים אופוזיציוניים המזדהים עם תפיסת העולם שלו.

קואליציוני ואופוזיציוני - סיכום

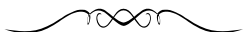
ההבחנות המובאות כאן, הולמות כל צורה ידועה של תרבות: ספרות, שירה, תיאטרון, קולנוע, טלוויזיה, רדיו, אינטרנט וכיו״ב. בין אירוע קואליציוני לבין אופוזיציוני מתקיימים יחסים דיאלקטיים ושניהם נמצאים בזיקה לחברה שבתוכה הם פועלים. הקואליציוני והאופוזיציוני אמורים להתקיים במסגרת של קונפליקט חברתי-תרבותי והוא זה שמבטיח את צמיחתה של התרבות. אם הקונפליקט מסתיים, התרבות הופכת לחד-ממדית ומתחיל שלב הדעיכה שלה, עד שנוצרת מגמה אופוזיציונית חדשה. בתוך האירוע הקואליציוני עשויות להשתלב אמירות שבמקורן הן אופוזיציוניות ונוגדות את אופיו הקואליציוני, וברגע שבו הן משולבות במסגרת הקואליציונית, שוב אין הן מוגדרות אופוזיציוניות, אלא ״חתרניות בתוך מסגרת קואליציונית״. אם אירוע קואליציוני מוגדר כתזה, יוגדר האירוע האופוזיציוני כאנטי-תזה. לאורך

זמן נוצרת, בתהליך דיאלקטי, סינתזה בין השנים. האירוע האופוזיציוני מתמזג עם הקואליציוני ונוצר אירוע קואליציוני חדש, שהוא מזיגה של שניהם. כאמור, כריאקציה לכך עשוי להיווצר אירוע אופוזיציוני חדש. הגדרת האירוע היא זמנית ומקומית, כלומר, עשויה להשתנות מקבוצה לקבוצה ומאדם לאדם. הגדרות אלו מתאימות ליחסי הגומלין שבין מרכיבי התרבות בכל מקום וזמן. מערכת האמונות, הדעות, והתכנים של המגמות החברתיות, עשויה להשתנות, אולם המסגרות הקואליציוניות והאופוזיציוניות ממשיכות להתקיים ככלי קיבול לתכנים חברתיים חדשים. בכל אדם מתקיימות בכוח, אף אם לא תמיד בפועל, שתי המגמות, הקואליציונית והאופוזיציונית. חייו של הטיפוס הקואליציוני, אף שלא תמיד הם נוחים ולא תמיד קל לחיות אותם, הם במרבית המקרים קלים יותר למימוש. כיוון שהוא מבקש לרצות את הקהילה שבתוכה הוא פועל והוא מאשר לקהילה את מערכת הדעות והאמונות המקובלות עליה, יש סיכוי סביר שיזכה לתגמול כלכלי ו/או אחר, אם אכן יתמיד בסיפוק משאלותיה. חייו של הטיפוס האופוזיציוני עלולים להיות קשים יותר וכרוכים בסבל ובדידות. אבל זו מסגרת שיש בה ייעוד אנושי שמעבר לסיפוק חומרי, ייעוד המגדיר את עצם הקיום שלו, כמתקן חברתי. במסגרת האופוזיציונית יש לאמן סיכוי לקדם באופן ממשי את תיקון מצבו של אדם.

הגבול

יצירת בידור קואליציונית, נמצאת בתוך גבולות הזרם המרכזי ומוגדרת "יצירה שבמסגרת גבולות הטעם הטוב". את "הטעם הטוב" מגדיר הזרם המרכזי באותו פרק זמן נתון. יצירת אמנות אופוזיציונית, היא עוכרת שלווה, ועל כן היא תוגדר "יצירה שעברה את גבולות הטעם הטוב". יצירת אמנות נמצאת מעבר לגבולות "הטעם הטוב" - כי שם מקומה. בהיותה במקום שבו היא נמצאת, היא מעלה אל הבמה, בין שאר תפקידיה, את

״הגבול״. הוא הופך לנושא בתוך היצירה. ״הגבול״ הוא דמות רפאים, משורש רפ״א, אפשר לטעון שזו דמות בעלת כוחות ריפוי. אמנות כופה עלינו לבחון את ״הגבול״, כדי שנוכל להגדיר מחדש את מה שנמצא משני עבריו של גבול זה. כדי שנגדיר את עצמנו מחדש.



אנרגיה, חומר ותאוריית הבלון

אנרגיה היא פעולה. בתחום הפיזיקה זהו כושר העבודה המתגלה בטבע בצורות שונות. אנרגיה יכולה להיות פוטנציאלית, כמו האנרגיה הגלומה במים הנמצאים בכוס, בקפיץ, או באבן מונחת על מקומה. אנרגיה יכולה להיות קינטית והיא באה לידי ביטוי, בין השאר, בתנועה של גופים, כגון מים שמחממים אותם עד שנוצר קיטור שמניע את קטר הקיטור, קפיץ מכווץ ומשתחרר, אבן נופלת. ביקוע גרעין אטום ביסוד כבד משחרר אנרגיה קינטית. בתחומים מסוימים של אמונה דתית היקום כולו מוגדר כאנרגיה. אבל זוהי הגדרה של יקום חד ממדי, שהקיום שלו פרדוקסלי וכדי להפוך אותו לאפשרי, מבצעים בו תפעול מחשבתי וממירים את האנרגיה לחומר. בתחום היצירה האנושית, ראוי שהיוצרים יפעלו מתוך הגדרת חומר ולא אנרגיה. כאן יש להתייחס לכל תופעה אנושית כאל ״חומר״, המוגדר גם כ״נושא״, או כ״חוויה״ שנטענת אנרגיה, או שאינה נטענת אנרגיה. נניח שזיכרון של חוויית תעופה בחלום הוא אחד מחומרי החלום. חוויה זו מופיעה בזכות האנרגיה שהתודעה מטעינה בחומרי החלום וגורמת לחומרים אלו לעלות אל המרחב המודע של החלום.
מכאן והלאה מדובר בדימויים. ״בלון״ הוא דימוי לחוויה תודעתית. לדוגמה,

בלון של תחושת נינוחות, או של תמונת נוף ים מסוים, או של מחשבה על כך שהטבע יפה, או של רגש של אהבה מסוימת. כל אלו הן חוויות שעשויות להתמלא באנרגיה ולשכון במרחב המודע של "חדר התודעה" שלנו.

לדוגמה, נגדיר את אחת מהחוויות שבחדר התודעה במושג הכולל "אהבת אם". זו חוויה מסוימת מאד. על פניו של הבלון התודעתי הזה מסומנים קווי המתאר של החוויה. קו מתאר מסוים על בלון "אהבת אם", עשוי להתקשר אל קו מתאר מסוים אחר, שדומה לו או זהה לו, והוא שוכן על פניו של בלון אחר, שהמושג הכולל שלו הוא, לדוגמה, "אהבת אב". לחיבור הזה אנו קוראים "הֶקְשֵׁר אסוציאטיבי". חיבור של מספר בלוני חוויה יוצר רצף חוויות ברשת רב-ממדית, וזהו הרצף האסוציאטיבי שיכול לשמש בסיס ליצירה. נניח שלפי שעה, "האני" השוכן בקירות חדר התודעה, לא עוסק ברגע זה ב"אהבת אם". על כן "הבלון" של "אהבת אם" מונח מרוקן על "רצפת חדר התודעה" ואין בו אנרגיה.

הֶקְשֵׁרִים אסוציאטיביים ממשיכים להתקיים. כאשר הקשר מסוים מכיל את הבלון של "אהבת אם", בלון זה מתמלא באנרגיה. עכשיו בלון החוויה הזה הוא מכלול של חומר ואנרגיה. הבלון עשוי מחומר והאנרגיה הנטענת בו מאפשרת לו לבוא לידי ביטוי. בלון במציאות החוץ-תודעתית עשוי מחומר, שבדרך כלל הוא גומי, והאוויר הממלא אותו מאפשר לו לנוע בחלל. כמו בלון הגומי שממלאים אותו באוויר, כך בלון החוויה מתמלא אנרגיה. תופעות דומות אלו מרמזות על גמישותו של בלון הגומי כמו גם על גמישותה של החוויה האנושית, שעשויה להשתנות, להתרחב או להצטמצם על פי התנאים הקיימים.

כמות האנרגיה המצויה בתוך הבלון, כלומר בתוך החוויה, תלויה במידת החשיבות שהאדם מקנה לחוויה זו באותו פרק זמן. ככל שהנושא אקטואלי יותר או בעל משמעות או חשיבות רבה יותר ליוצר, כך הבלון נטען בכמות גדולה יותר של אנרגיה. המתח שבתוך הבלון הטעון גובר והוא מתנשא ומתרומם מ"רצפת התודעה" ומרחף בחללו של חדר התודעה. כאשר בלון חוויה מלא באנרגיה, נוצר דחף מתוך הבלון לשחרור האנרגיה ולמתן הביטוי לחוויה. "האני" שנותן ביטוי לבלון החוויה, דומה למי שבמציאות החוץ-תודעתית, אוחז בפיית בלון גומי טעון באוויר, ומתוך בחירה הוא משחרר את

אחיזתו. האוויר פורץ מהבלון, דוחף אותו, וזה מתנשא אל על. כך גם בלון החוויה בחדר התודעה. החלטה ספונטנית או מחושבת, פותחת את פיית בלון החוויה הטעון, והוא מתרומם מרצפת התודעה, עולה ובא לידי ביטוי, באמצעות ערוצי התקשורת של חדר התודעה. אלו הם "חלונות התודעה" הקולטים חוויות מן החוץ ו"דלתות התודעה" הפולטות חוויות אל העולם. כל מה שנקלט נשמר או נשכח. כל מה שנפלט יש לו עותק מקור בתודעה. הכול כמובן בלשון של דימויים, שהם לעצמם חוויות.

כאשר חוויה ממצה את האנרגיה העצורה בה, היא נוחתת, מרוקנת, על רצפת חדר התודעה, במרחב שבו נאספים "בלוני תודעה בעלי עניינים משותפים", עד להתמלאות הבאה. חוויה נטענת ומתרוקנת עפ"י בחירתו המודעת של היוצר, או באופן לא מודע.

לפעמים עלול להיווצר קונפליקט בין דחף של חוויה טעונה לתת ביטוי לעצמה, לבין התנגדות ספונטנית של בלוני חוויה אחרים, שחלקם מתפקדים כ"גדודי אבטחה", שנשלחו מתקרת חדר התודעה, מקום משכנו של "הצנזור" במחלקת "האני העליון", ויכולה להיות גם התנגדות הנובעת מאיום כלשהו בסביבה החיצונית, הבאה לידי ביטוי בחוויות שנקלטות מן החוץ. אם אין התנגדות ממעל ומסביב, הבלון הטעון שלנו ממריא, ובא לידי ביטוי דרך ערוצי התקשורת ובצורת ההבעה המתאימה: דיבור, שירה, כתיבה, מוסיקה פיסול, ציור, תנועה וכיו"ב.

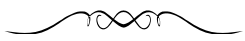
האנרגיה מצד עצמה, אדישה לנושא שבתוכו היא מצויה. האנרגיה אינה יכולה להיות חיובית או שלילית ואין בה סולם ערכים מוסרי, אסתטי, או אחר. לעולם אין אדם "מתחבר אל האנרגיה שלו". הוא מתחבר אל החוויה שלו. התחברות זו מושכת אליה אנרגיה. את האנרגיה הוא טוען אל תוך בלון החוויה או פורק אותה ממנו. המשפט "נכנסתי לחדר וחוויתי בו אנרגיה חיובית!" הוא חסר משמעות מבחינה דרמטית. אבל המשפט "נכנסתי לחדר והרגשתי שמחה!" יהיה נכון, משום שהוא מגדיר היטב את החומר שבא לידי ביטוי באמירה זו.

אנרגיה יכולה לנוע מנושא לנושא. את האנרגיה העצורה בחוויה האישית של "שמחה", אפשר בהחלטה מודעת או אוטומטית, להעביר לבלון חוויה אחר. נניח שברגע זה השחקן על הבמה מרגיש שמחה. אבל עפ"י ספר הבימוי,

ברגע זה הדמות שהוא מגלם במחזה היא זועמת. השחקן באופן ספונטני, מפעיל את טכניקת המשחק שלו, מעביר אנרגיה אישית מתוך הבלון האישי של חוויית השמחה שלו, אל הבלון של הדמות הזועמת שהוא מגלם על הבמה וההצגה נמשכת.

כך קורה הדבר גם בחיי היום יום: אדם נכנס למקום העבודה ובמסדרון הוא פוגש את הבוס שאותו הוא מתעב. במהירות הוא מעביר אנרגיה מהתיעוב אל עבר השמחה, מחייך מאוזן לאוזן ואומר: "בוקר טוב, בוס!" דרך אגב, מאין באה האנרגיה? מהסלט שאכלנו לארוחת הבוקר וכיו"ב.

טראומה היא בלון חוויה מוקף בבלוני לוויין של חוויות איום, פחד וסבל שמקושרים איתו באמצעות חוויות דומות, הנמצאות על פניו של בלון הטראומה. מטרתם של בלוני הלוויין למנוע מהטראומה מלבוא לידי ביטוי. אם טראומה נקראת להתעורר, מתעוררות גם חוויות האיום, הפחד והסבל, גוזלות ממנה אנרגיה ודוחקות את הטראומה אל מעבר למודע. נוצרת הדחקה. הפעולה גוזלת אנרגיה והמערכת נחלשת. אפשר שכאן יתעורר גם מצב של התנגדות שהוא לעצמו גוזל אנרגיה. טראומה שלא באה לידי ביטוי לאורך זמן, הופכת את חולשתה של המערכת לכרונית. תהליך יצירתי ותהליך טיפולי, מטרתם לשחרר את החסמים מעל חוויית הטראומה ולהביא אותה לידי ביטוי. ביטוי חוזר ונשנה של בלון הטראומה מחליש את עוצמת האיום, הפחד והסבל. חווית הטראומה ממשיכה להתקיים בזיכרון החוויות של האדם, אולם הנזק שהיא גורמת מתמעט והולך. האנרגיה המשתחררת מועברת ליצירה חדשה.



הערה בעניין למידה, סבל והנאה

אם הלומד נהנה בשעת הלימוד, סימן שאין הוא לומד דבר חדש, אלא דבר הידוע לו מן העבר, מה שכבר למד, או דבר שכמותו הוא מכיר, או שיער אותו מראש. בלמידת הדבר הידוע מן העבר, מושקעת אנרגיה מעטה יחסית, המידע הידוע נטמע בקלות יתרה, בסמוך למידע שכבר קיים ומתקשר אליו ישירות. לימוד דבר הידוע מן העבר כרוך בעונג של התרפקות על הידוע. למידת הדבר הידוע, מאשרת את הסדר הקיים. זו צורה של בידור. זו תרבות קואליציונית.

בלימוד דבר חדש, מושקעת אנרגיה רבה יותר. התודעה חייבת להתארגן במיוחד לקבלת המידע הלא ידוע ובין השאר היא גם משקיעה אנרגיה באבטחת המידע, עד לרגע שבו הוא נתפס כלא מאיים, בינתיים הוא מעורר התנגדות. לימוד דבר חדש כרוך בסבל. הוא מערער על הסדר הקיים. זו צורה של אמנות. זו תרבות אופוזיציונית.

מידע חדש עלול להתקבל באחת מצורות התגובה האלה: חשש, חשד, תסכול, כעס, פיזור דעת, בלבול, ביקורת שוללת, וכחנות, ביטול ועוד. לא תמיד ההתנגדות גלויה לעין. ככל שהלמידה החדשה נמשכת, כך מתגברת ההתנגדות, עד שאי אפשר עוד להכילה והיא מתפרצת באופן גלוי.

בין אם הדברים ידועים מן העבר ובין אם הם חדשים, יש לקבל אותם, כל עוד מתקיים בהם התנאי המוסרי: הם תורמים לתיקון מצבו של אדם ועולם.

התנגדות

הגדרה

התנגדות היא סירוב של פרט או קבוצה לתת לעצמם ביטוי פתוח ומשוחרר.

התנגדות היא מניעה, עכבה, או מעצור נפשי, המונע מהפרט מלהגיב באופן חופשי על גירויים מסוימים, אך לא בהכרח מונע את המשך הפעילות שמתקיימת באותו פרק זמן. התנגדות הנמשכת לאורך זמן, כרוכה בקשיים פסיכו-פיזיים ויש לה השפעה קשה על הסביבה.

התנגדות היא מצב אוניברסלי.

היא חלק מרפרטואר של תגובות אנושיות מולדות.

התנגדות יכולה להיות תגובת הגנה של המערכת, אל מול עומס גירויים מן הפנים או מן החוץ, או תגובה לגירוי מאיים מסוים.

היא עלולה להופיע פתאום, ולהימשך בין מספר שניות לבין שעות רבות, עד שהיא דועכת, או עד שמטפלים בה.

בדרך כלל לא ניתן לנבא את הופעתה מראש.

ההגדרה המיידית, הפשוטה והממצה ביותר למצב של התנגדות היא:

"משהו כאן לא בסדר!"

שחקנים נוהגים להגדיר מצבי התנגדות שחוו בעבר במילים:

"המשכתי לשחק, אבל לא הייתי מחובר!"

הדגש כאן הוא על העבר, כי במהלך ההתנגדות, לא תמיד ניתן להגדיר את המצב לאשורו, ואז ההגדרות נוטות להיות צורה של רציונליזציה של מצבים ולא ניתוח מפוקח ומהימן. על כן, רצוי להגדיר התנגדות באופן הפשוט ביותר האפשרי: אם נמצא ש"משהו" כאן, באופן כללי, "לא בסדר", והגוף מגיב בתחושות שמסבות סבל, או להפך, קהות חושים - יש לשער, בסבירות גבוהה, שאנו נמצאים במצב של התנגדות.

לפעמים ניתן לזהות התנגדות באמצעות ארבעת מרכיבי החוויה האישית. הסימפטומים למצב התנגדות הם רבים. חלקם מוגדרים על דרך השלילה. כאן מובאים אחדים לדוגמה: תחושה של מועקה או סגירות. תמונה של הסביבה שנראית כמאיימת או מרוחקת. המחשבה על כך ש"משהו כאן לא בסדר!" וקושי כללי בהגדרת מחשבות. גם הרגשות קשים להגדרה, ומתוארים לרוב על דרך השלילה: "לא יודע... אני לא כועס... לא מתוסכל..." וכיו"ב.

הסיבות להופעת מצב ההתנגדות הן רבות: הצפה רגשית. ביקורת פנימית. ביקורת חיצונית. פקודות והוראות לפעולה הבאות מן החוץ. חווית בדידות אל מול הזולת או אל מול קהל, ולא בהכרח כתגובה להתנהגותו של קהל. קהל עוין במובהק. גירוי פנימי או חיצוני המשבש את ההתנהגות הרצויה. או הצפת יתר של גירויים חיצוניים ופנימיים.

באשר לעייפות או לתשישות, הן לעצמן אינן בהכרח סיבה להופעת מצב ההתנגדות, אבל הן יכולות להיות סימן שלה. כדי שהתנגדות תתקיים במצב של עייפות, חייבת להתעורר חוויה מעכבת כלשהי.

בשגרת הימים ובמסגרות טיפוליות מסוימות, אפשר להניח להתנגדות שתתקיים, עד שתדעך, או עד שתוגדר, תעובד, ותיעלם. שונה הדבר כאשר ההתנגדות מופיעה אצל מי שנמצא אל מול קהל וחייב להעביר את המסר שלו. שם יש לטפל בה מייד. זיגמונד פרויד טען שבמקום שבו מופיעה ההתנגדות הגדולה ביותר, שם נמצאים התכנים המהותיים ביותר להבנת התנהגותו של האדם. על כן, ההתנגדות עשויה להופיע כתגובה לאפשרות שתכנים פנימיים מאיימים, יעלו אל פני השטח.

פתוח וסגור

יש שני מצבי תודעה: פתוח וסגור. במצב פתוח יש זרימה טובה של חוויות, מן הפנים החוצה ומן החוץ אל הפנים. מצב פתוח הוא תנאי הכרחי להתפתחות ויצירה. במצב סגור החוויות עדיין באות לידי ביטוי. וסדר היום שנקבע מראש, עשוי להימשך, אולם התפקוד הכללי לקוי, הביטוי סובל מחוסר מיקוד, בלבול וזרימה איטית יותר. מצב סגור הוא מצב התנגדות. מצב סגור בולם התפתחות ומעכב יצירה.

לכאורה, במצב של התנגדות, הצגה מול קהל עשויה להימשך כפי שתוכננה מראש, אבל אז היא עלולה לעורר טווח רחב של תגובות מתסכלות. במצב סגור, פעולות שתוכננו מראש, או נוצרות ברגע זה, עשויות להמשיך במהלכן, אבל הן נתפסות כחסרות רוח חיים, מעיקות ומתסכלות. הפעילות התודעתית מתקיימת אז כמערכת במעגל סגור. נוצר נתק נפשי בין האדם לבין התגובות שלו ובינו לבין הסביבה. במצב פתוח אפשר לצייר את זרימת האנרגיה כחץ הפונה מהשחקן אל עבר הקהל ובחזרה. במצב סגור החץ נע במעגל סגור בתוך השחקן. מעגל סגור כזה מתקיים גם בקרב קהל הצופה בשחקן באותו פרק זמן.

ביטויים של מצבי התנגדות

ההתנגדות עלולה לבוא לידי ביטוי במגוון רחב של תופעות. נפוצות תחושות של בלבול, עייפות, ריקנות ואדישות. הרגשות המתעוררים לרוב הם דיכאון. חשש, חרדה וכיו"ב. התגובות המילוליות הן לרוב מבוססות על שלילת מצבים: "אני לא יודע מה קורה לי," "אין לי תחושות," "אני חש ריקנות," "אין לי מחשבות," "אני לא מרגיש שום דבר," "אני לא כועס," "אני לא רגוע," "אני אדיש," "אני לא רוצה לעשות שום דבר," "אני לא יכול להופיע כי שכחתי בבית את הדובי שלי," וכיו"ב.

במצב של התנגדות, יש שמתעוררת תחושה של זמן שנע בהילוך איטי. שחקנית תיארה את מצבה בתגובה אופיינית: "הזמן עמד מלכת. רציתי למשוך אותו קדימה ולא יכולתי. הוא סירב. חשתי חלשה והרגשתי עצובה ומתוסכלת, כאילו יש לי בולען בתוך הבטן."

מי שאינם מאומנים לזהות מצבי התנגדות, עלולים לטעות ולתלות את הסיבה למצב הזה, בכשל של גורמים חיצוניים: "המחזה לא טוב", "הבימוי לא טוב," "המשימה לא ברורה," "המקום לא נעים להימצא בו," וכדומה. ההתנגדות מעוותת את תמונת המציאות של מי שחווה אותה. עד ליצירת תמונת עולם מדכאת, שאין לה קשר ממשי עם המציאות המיידית.

משך ההתנגדות אינו ניתן לצפייה מראש. אבל לאחר שהמצב טופל

כראוי, ההתנגדות דועכת. לאחר שחלף הענן השחור של ההתנגדות והשמיים מתבהרים ושמש טובה זורחת שוב, מתעוררים כוחות הנפש, שעד כה נותבו אל ההתנגדות, וזורמים אל חווית היצירה בעוצמה מחודשת, גבוהה ומרעננת.

הזדהות קהל במצב של התנגדות

חווית ההתנגדות, עלולה להתעורר בנפרד אצל השחקן או אצל הקהל. במסגרת קבוצתית אינטימית וסגורה, די באדם אחד בלבד על הבמה או בקהל הנוכח, שנמצא במצב של התנגדות, כדי להגדיר את המרחב הקבוצתי כולו כשרוי בהתנגדות. במופע פומבי, די שהמופיע בלבד יכנס למצב של התנגדות, כדי להגדיר את המקום כולו, כשרוי במצב של התנגדות. בני אדם, בעלי חיים וצמחים ניחנו באפשרות לזהות שינויי התנהגות זעירים בסביבה ואצל הזולת. בני אדם לא תמיד מודעים לכך, או לא יודעים לזהות את מצב ההתנגדות, אבל הם מגיבים לזולת עפ״י החוויה שהם חווים באותו רגע. זוהי ״תפיסה חושית זעירה״, שהיא חלופה לביטוי ״תפיסה על חושית״. יש שמכנים אותה אינטואיציה והיא מנגנון הישרדותי לגיטימי.

הזדהות והתנגדות באירוע פומבי

הטיעון הקלאסי ביחס לקשרים שבין שחקן, דמות וקהל הוא:
<u>שחקן (א), מציג דמות (ב), בפני קהל (ג).</u>
לשיטתנו, הנחת היסוד לקשרים שבין שחקן, דמות וקהל, היא:
<u>שחקן (א), מציג את עצמו (א), באמצעות הדמות שהוא מגלם (ב), בפני קהל (ג).</u>
כאשר השחקן מציג דמות על במה, מה שקורה לשחקן באופן אישי, משפיע על הצגת הדמות. קהל נוטה להזדהות עם הדמות המוצגת ומשקיע בה אנרגיה. אם שחקן נכנס למצב של התנגדות, הדמות שהוא מציג, כביכול נכנסת אף היא למצב של התנגדות, ואם הדמות במצב של התנגדות, קהל נכנס למצב של התנגדות.
הדברים הבאים מתייחסים לתחומי במה ומסך, אולם הם מתאימים גם

לתחומים אחרים, כגון מסגרות לימודיות, פעילות קבוצתית מונחית, פעילויות חברתיות ומדיניות מגוונות וכיו״ב.
התנהגותה של הדמות על הבמה, מעוררת אצל הצופה עולם חוויות אישי. מה שקורה לדמות המוצגת, הופך לגרסה אישית במוחו של הצופה, וזאת מתוך הסכמה לקבלת האשליה האמנותית ומתן האמון בה. אם אצל השחקן מתעורר מצב של התנגדות, וכאמור, בין השאר, השחקן מציג את עצמו באמצעות הדמות, הוא מעורר התנגדות בקרב הקהל. ברגע זה עלול להיווצר אצל הקהל דיסוננס קוגניטיבי. מצד אחד, קהל שואף להזדהות עם הדמות, ולממש את עיקרון העונג הצפוי לו באירוע. מצד שני, ההתנגדות מטבעה גורמת לדחיית הדמות, שגורמת לדחיית השחקן, קוטעת את רצף האשליה האמנותית, ואת ההבטחה למימוש עיקרון העונג המגולמת בה, ואת האמון שנותן הקהל בשחקן. מצב כזה יוצר תסכול הדדי. אבל למרבה הפליאה, קהל נמנע, בדרך כלל, מלהטיל את האשמה על השחקן. מדוע?
במהלך האירוע מתקיים דיאלוג מורכב בין שחקן לבין קהל. מקובל לחשוב שהקהל משקיע את תשומת לבו במתרחש באזור הבמה, ושחקן על במה משקיע עצמו בהעברת מסרים אל הצופים בו. הטקסט האמנותי משמש מרכיב של קשר, והוא נשען על קשב הדדי. במצב של פתיחות הדדית יש זרימה דו-סטרית חופשית ופתוחה. חומרי טקסט נמסרים מהשחקן אל הקהל, ואת תרומתו של הקהל לקשר, ניתן לזהות בקשב שלו, בתגובות של הסכמה, צחוק, דממה דרוכה, קריאות ביניים וכיו״ב. כל אלו הן בבחינת ״השקעת אנרגיה״ של קהל בשחקן. כביכול, חלק מתודעת הקהל מושקע בשחקן. ניתן לומר שהשחקן משקיע מעצמו אצל הקהל והקהל משקיע מעצמו אצל השחקן. במצב של התנגדות, פעולות אלו נמשכות אבל לא בין שחקן לקהל ובחזרה, אלא בין שחקן לבין עצמו, ובין קהל לבין עצמו. בין אזור במה לבין אזור קהל נוצרת חומה בלתי נראית של חוסר שביעות רצון, עייפות, תסכול ומבוכה. די בתופעה מתסכלת אחת או שתיים, כדי להגדיר את המצב הקיים כהתנגדות. אם קהל מאשים את השחקן במצב ההתנגדות, נוצר אצל הקהל דיסוננס קוגניטיבי. כאמור, חוויית ההזדהות עם השחקן, פירושה

שהקהל משקיע חלק מעצמו בדמות ובשחקן. אם קהל יבקר שחקן שנכנס למצב של התנגדות, זה יהיה כמו שביקר את עצמו, על דבר שהשחקן גרם לו, וזאת אף אחד לא אוהב לעשות. לכן קהל מבקר כל דבר אחר בהצגה אבל לשחקן הוא מחמיא. למעשה רגשות אשמה ותסכול כבר התעוררו אצל הקהל והודחקו. מה שעולה אל פני השטח הוא התסכול בלבד והאשמת אחרים.

הקונפליקט הנוצר בין הרצון לקבל את השחקן, לבין הדחייה הנוצרת במצב התנגדות, יוצר תסכול, שיכול לבוא לידי ביטוי בדרכים שונות, כגון אדישות, עצבנות, כעס, נמנום וכיו"ב. במצב הזה קהל מחפש שעיר לעזאזל שניתן להאשים אותו ב"פשע" כלשהו ולפרוק מעל עצמו את מטעני התסכול והכעס, פרי הסבל שמצב ההתנגדות מעורר. אם צופה אומלל אחד, שגם הוא משועמם ומתוסכל, מסיט עיניו מהבמה אל התוכנייה ומדפדף בה, רעש הדפדוף עלול להעיר את שכניו ואלו יעוטו עליו בגערה חסרת פרופורציה ובלחישה נזעמת: "שקט! אתה לא רואה שיש פה הצגה!"

הצגה לביקורת וכל מופע בכל תחום, שבו נוכחים מבקרים מקצועיים, היא אירוע מועד למצבי התנגדות, בגלל המתח שנוכחותם של המבקרים יוצרת אצל השחקן. במקרים רבים נוטים השחקנים להכחיש את השפעת המבקרים על חווית ההצגה שלהם. ההכחשה מתישה את השחקן ופוגמת באיכות היצירה. בהצגות לביקורת זהו מצב שכיח ששחקנים נכנסים למצבי התנגדות, שכמובן משפיעים על קהל ומבקרים גם יחד. מבקרים שאינם מכירים את תופעת ההתנגדות והשפעתה על עיוות המציאות, הנטייה הספונטנית שלהם תהיה לא להאשים את השחקנים באיכות הביצוע, אלא דווקא את הדרג המנהלי והמעצב של האירוע, שאינו מופיע על הבמה. כאשר מבקר כותב על הצגה ומציין: "המחזה גרוע... הבימוי גרוע... התאורה משעממת... אבל השחקנים עשו הצגה טובה" - כי אז ניתן לשער, בסבירות מתקבלת על הדעת, שמדובר בהצגה שבה השחקנים היו במצב של התנגדות. אבל כיוון שהמבקר, ככל האדם, היה מושקע בשחקנים, הוא בדרך כלל לא מאשים אותם. גם מבקרים שמכירים את תופעת ההתנגדות סובלים ככל

אדם אחר וגם הם מועדים להטיה הנ״ל. בכל מקרה, אם בתחום אירוע פומבי מתעוררת התנגדות, הטיפול במצב הזה הוא בתחום האחריות של השחקן בלבד! עליו לקיים זרימה חופשית ונמשכת של מידע וקשר רצוף עם הקהל. אם זרימה זו נפסקת, על השחקן לגייס כוחות נפש וגוף, כדי להתמודד עם מה שעלול להיזכר כחוויה משפילה ומתסכלת, או חוויה שזוכרים אותה לטובה כאירוע בעל עוצמה, שמהדהד בזיכרון זמן רב לאחר מכן. זו המשמעות המעשית של הרעיון בדבר מרכזיותו של השחקן בתחום אירוע פומבי.

יחס קהל לטקסט, במצב התנגדות

אם מדובר בטקסט חדש, שקהל נחשף אליו לראשונה והשחקן נכנס למצב של התנגדות, קהל יהיה נוטה לדחות את הטקסט החדש ולהאשים אותו בהאשמות שונות ומשונות: ״הטקסט לא טוב... לא ברור... ארוך מדי... קצר מדי...״ וכיו״ב. אכן, הערכת הקהל את הטקסט החדש, תהיה תלויה, קודם כול, בחוויה האישית של השחקן. חוויה פתוחה וזורמת של שחקן, תקל על הקהל לקבל טקסט חדש. חווית התנגדות של שחקן תגרום לקהל לדחות את הטקסט הזה, ועפ״י הניסיון הנצבר, מאותו רגע ואילך רובו של הקהל שנכח באותו אירוע, לא ירצה לשוב עוד אל הטקסט שדחה, וזו לרוב גם התנהגות לא מודעת!

המצב שונה במקרה שבו הטקסט מוכר לקהל וחביב עליו. במקרה זה הקהל בא להצגה מצויד בידע המוקדם שלו על המחזה. את הידע הזה הוא משליך אל הבמה ועכשיו עליו להתאמת עם הפרשנות הבימתית העכשווית של הטקסט. ההשוואות עם זיכרון העבר הן בלתי נמנעות. תגובותיו של הקהל תהיינה מושפעות גם מידע קודם שיש לו על כל אחד ממרכיבי האירוע. גם במקרה זה, חוויה פתוחה של שחקן מסייעת לקבל את היצירה ואת הפרשנות הבימתית העכשווית. חווית התנגדות של שחקן תגרום לדחיית הטקסט ע״י הקהל! אבל במקרה זה, דחיית הטקסט עשויה להיות זמנית. יתכן שלאחר שחלף מצב ההתנגדות, וחלף זמן מה מאז ביקר הקהל בהצגת ההתנגדות, שוב אין הוא דוחה את הטקסט ועשוי לשוב אליו בעתיד. הדבר תלוי בכל צופה לעצמו.

התנגדות והזדהות במסגרת קבוצתית

בעלי סמכות הם מטרה שכיחה לפרוק עליה תסכול שנובע מתוך מצב של התנגדות. בעל הסמכות מגלם בנוכחותו גורם מאיים שמעמיד במצבי מבחן את הנתונים למרותו והמוסכמה החברתית קובעת שיש לציית להוראותיו. כאן מדובר בתפיסה כללית סטראוטיפית של בעל סמכות ולא באישיותו המסוימת. גם בעל סמכות דמוקרטי, כפוף לחוקי ההתנגדות. אם בסביבת אירוע פומבי, נמצא בעל סמכות שיש לו קשר ישיר לאירוע ובמהלך האירוע מתעוררת התנגדות, הרי שהוא זה שעלול להוות מטרה לתסכולו של קהל, בדומה להצגה שבה נוכחים מבקרים, שחקן נכנס למצב של התנגדות והמבקרים תוקפים את תפיסת הבימוי.

במסגרת הקבוצתית הסגורה, כאשר נמצא במקום מורה או מנחה, ובאותה השעה, שחקן בקבוצה שמופיע בפני הנוכחים, נכנס למצב של התנגדות ואינו יודע כיצד לצאת ממנו, חבריו לקבוצה, המתוסכלים בגלל מצבו, יטו שלא להאשים אותו במצב הקיים. יש לכך שתי סיבות. האחת סיבתה כמובן בעיקרון ההזדהות עם השחקן, והשנייה היא בגלל היותו שייך לקבוצת השווים, שהם חברי הקבוצה.

אם המנחה ינסה לעזור לשחקן לצאת ממצב ההתנגדות, וכל עוד הוא לא יצא ממנו, האיבה של חברי הקבוצה כלפי המנחה תלך ותגבר. ככל שהמנחה ימשיך וישתדל לסייע לשחקן, כך תלך ותגדל התרעומת כלפי המנחה. הקבוצה עלולה להאשים את המנחה בהאשמות המגלמות בתוכן תסכול וכעס, כגון שהוא כביכול "מתעלל בחבר שלנו המסכן!" אירוע כזה עלול להפוך למסע צלב כנגד המנחה שבמסגרתו עלולות לעלות טענות כנגד המנחה במגוון רחב של נושאים. תגובת הנוכחים על מצב ההתנגדות, עלולה להופיע לא רק כהאשמה ישירה, אלא גם כטיעון שיש בו ביקורת כוללת על הנעשה בקבוצה, הרהור כללי של כפירה במנחה. כלומר, זוהי תגובה מעוותת מציאות, שהמקור שלה הוא בהתנגדות, והיא נמשכת בהעברת התסכול של חברי הקבוצה, מהשחקן אל המנחה.

היוצא מן הכלל הזה, שבו מנחה הוא מטרה לביקורת ורגשות תסכול וכעס מצד משתתפי הקבוצה, הוא כאשר מתעורר מצב התנגדות ומייד

המנחה מכריז על הפסקה או על ביטול הפגישה כולה. במקרה זה הביקורת של חברי הקבוצה, תהיה נוטה להאשים את השחקן. הסיבה לכך יכולה להיות שאז הנוכחים תופסים את המנחה כאישיות כל-יכולה, מעין דמות-אב בעלת עוצמה בלתי מוגבלת, שפועלת ללא תלות בתגובות הנוכחים ויכולה "לעשות ככל העולה על רוחה". כביכול התנהגות השחקן הפעילה את "חרון-אפו" של המנחה ועל כן הוא הפסיק את הפגישה, ובכך גם רמז על כך שהוא הקובע את החוקים והוא המיישם אותם כאחת והכול תלויים בו.

האם מנחה עלול להיכנס למצב של התנגדות ולגרום התנגדות לשחקן? בהחלט כן. אבל גם אז האחריות לטיפול במצב ההתנגדות מוטלת על השחקן. באופן כללי ניתן לקבוע שמנהלים, מנחים, מורים, פסיכולוגים ופסיכיאטרים, במאים, כוריאוגרפים, מנצחי תזמורות, פקידים מקבלי קהל וכיו"ב בעלי סמכות אזרחיים, מועדים לשמש מטרה לתסכולו של קהל. מעניין לגלות שבעלי סמכות דתיים הם מטרה לפריקת תסכול רק לעיתים רחוקות, משום שהם נתפסים כשלוחים של כוח עליון. הבעת כעס כלפיהם נתפסת כחילול הקודש. בקהילה הדתית יש קבוצה שניתן לפרוק עליה את זעם ההתנגדות והיא קבוצת שליחי הציבור הנמצאת תחת מרותו של המנהיג הדתי העליון והנערץ.

האם ההתנגדות היא מקור ללמידה מתקדמת?

לא. יש ללמוד את התופעה כדי להתמודד איתה, אבל היא עצמה לא מקור ללמידה. התנגדות היא תקלה מובנית ברפרטואר התגובות של כל יצור חי וצומח. יש המבקשים לראות בהתנגדות עצמה, שער או מפתח להבנת תהליכי למידה או תהליכי יצירה. יש להטיל ספק בטיעון כזה מפני שההתנגדות אינה מכילה תובנות שמסייעות לקידומו של האדם ואין בה טיעונים רציונליים. היא תקלה פסיכו-פיזית, שאם היא מתרחשת אל מול קהל, יש לטפל באופן מיידי. אם היא מתרחשת במהלך טיפול, הדבר תלוי בשיקול דעתו של המטפל ועליו להחליט אם לטפל בה מייד או להניח לה להתקיים עד שהיא דועכת, ובדרך כלל קשה לנבא מתי זה יקרה. התנגדות היא חוויה שעיקרה הוא תחושה

ורגש. טיעונים שכליים שבאים לידי ביטוי במהלך ההתנגדות, הם צורה של עיוות המציאות שמעכבת תהליכי לימוד ויצירה.
במצב תודעה סגור, אם החוויה הקיימת מוגדרת בפשטות כך: "משהו כאן לא בסדר" והיא כוללת תחושות של מועקה, או תסכול או מצבי מתח דומים, יש להפעיל מייד טיפול במצבי התנגדות. הפעילות המומלצת ביותר היא פיזית, בצורה ובאופן ההולמים את התנאים הנתונים. כאן המטרה היא להגיע למצב של החלמה ממצב ההתנגדות. במצב זה של תודעה סגורה, לא יועילו ניתוחים אינטלקטואלים על המצב. אלו עלולים רק להעמיק את ההתנגדות. רק לאחר שההתנגדות הוסרה, ניתן להתייחס לגילויים האינטלקטואליים ולעבד אותם. ברוב המקרים, הניתוחים שנולדו מתוך מצב ההתנגדות, הם כבר לא רלוונטיים לאחר שהיא דעכה, ולמעשה מעולם לא היו רלוונטיים, אלא היו סימפטומים של התנגדות, ואפשר להתעלם מהם.
במצב תודעה פתוח, כל טיעון ביקורתי, השגה על הקיים, ביקורת ומצבי קונפליקט, יש לדון בהם מייד ולעבד אותם. אפשר להתייחס לנושאים המוצגים באופן ישיר, לטובת קידום מטרותיה של הקבוצה.
כאמור, יש לטפל במצב ההתנגדות עד לנקודת רוויה והחלמה. פרטים על כך בהמשך. כך קורה ברוב המקרים. יש נם מקרים שבהם הטיפול בהתנגדות אינו משיג את התוצאה הרצויה. לרוב הסיבה לכך היא שהתנאים הנתונים אינם מאפשרים להפעיל את האמצעים לטיפול, באופן המניח את הדעת. במקרה כזה יש לשקול את הפסקת הפעילות, ואז רצוי לסיים את האירוע במהירות רבה ככל האפשר כדי למנוע סבל.

מנחה פעיל ומנחה סביל

<u>מנחה פעיל</u>: יש במאים (או מנהלים, מפקחים, מפקדים וכיו"ב), שנכנסים לפרטים הקטנים ביותר של יצירה, ועוצרים את הביצוע מרגע לרגע. פירושו של דבר שבמהלך יצירת קטע, הולכות ומצטברות הנחיות והערות ביקורתיות, ועם כל הנחיה, נמזגת טיפה של התנגדות אל החוויה הכוללת של השחקן. עם סיום הפגישה, יש סיכון סביר להתפרצות של התנגדות, ועל השחקן להיות מודע לכך.

מנחה סביל: מנחה, שמוסר הערת בימוי אחת קצרה לפני הביצוע, או אינו מוסר הערות כלל, ומניח לשחקן לבצע את הקטע עפ״י דרכו, ולאחר סיום הביצוע, מעיר את הערתו או הערותיו ומקדים מחמאה ממוקדת על הביצוע, בדרך כלל מוריד את הסיכון להתעוררות מצבי התנגדות.
בין אם המנחה הוא פעיל או סביל, אף אחד לא אוהב שאומרים לו מה לעשות. בני אדם מעדיפים להתמיד במסלול התגובות המוכר להם. כולם חייבים להיות מוכנים להתנגדות הפנימית הנוצרת, עם כל מטלה שדורשת שינוי בהרגלי התגובה הידועים. שתי השיטות ההנחיה, הפעילה והסבילה, הן לגיטימיות, והדברים תלויים באישיות המנחה, בשיטת העבודה שלו ובנסיבות הדברים.

ההימנעות הנמשכת

קהל או קבוצת אנשים שחוו מצב של התנגדות במקום שבו הם מבקרים בפעם הראשונה, וההתנגדות לא טופלה, הנטייה שלהם תהיה לא לשוב עוד אל המקום הזה. אם הם מחויבים לשוב לשם, הם ימשיכו לבוא אליו, אבל לפחות לתקופת מה, הם יעשו ככל יכולתם, לקצר את שהותם בו. כשמדובר במקומות שאדם חייב לשוב אליהם בקביעות, תחול החלמה מהירה מתגובת ההימנעות. אם מצב התנגדות מתעורר במסגרת פרטית ללא קהל, והוא אינו מטופל, השחקן עלול לא לשוב לאותו מקום.

אחריות אישית

כאמור, בלי קשר למקור ההתנגדות, האחריות על הטיפול בה היא תמיד של מי שתפקידו מייעד אותו לעמידה מול קהל, במשך כל פרק הזמן שבו הוא נמצא אל מול קהל. בעלי תפקידים אלו הם שחקנים, זמרים, רקדנים, במאים, כוריאוגרפים, מנצחי תזמורות, מנחים, מורים, מנהלים, מדינאים וכיו״ב.

טיפול במצבי התנגדות

הנחת יסוד: כדי לסלק את ההתנגדות יש להתיש אותה באופן מיידי ומרבי, אבל כיוון שההתנגדות נמצאת בכל חלקי המערכת האישית, יש להתיש את המערכת כולה, כדי שההתנגדות תיחלש ותיעלם. יש לבצע את הפעולות הללו כולן בהשקעה מרבית של כוח פיזי, ולפי המקרה, יש להתאמץ ולהקצין את הביטוי עד לגרוטסקה.

כאמור, האמצעים לטיפול במצבי התנגדות, מבוססים על השקעה מרבית של אנרגיה. זה השלב הבסיסי והראשון בהתמודדות עם התנגדות: בכל מקרה, תחילה יש לסגור את כל השרירים בגוף, בכוח מרבי. שימוש בכוח פיזי, נפוץ בקבוצות ובחברות ששגרת היום יום שלהן כרוכה במתח, ניכור ותחרותיות, ועל כן הן מועדות למצבי התנגדות. שם נעשה שימוש באימוני כושר גופני, תרגילי ספורט, יוגה, ריצה למרחקים ארוכים, טיולים הכרוכים במאמץ פיזי וכיו"ב. הפעילויות הללו מחייבות השקעה גדולה של אנרגיה. תוך כדי השקעה זו, הגוף, באופן זמני, מתרוקן מאנרגיה ופירושו של דבר שגם ההתנגדות מתרוקנת מאנרגיה ודועכת. עם דעיכת ההתנגדות, אנרגיה חדשה זורמת אל התפקוד הפסיכו-פיזי הרצוי. מכאן תחושה ההקלה וההתרעננות לאחר דעיכת ההתנגדות. בקבוצות הנ"ל, אימוני כושר גופני מבוצעים בזמן ההפסקה מפעילות של סדר יום רגיל של עבודה, לימוד, או יצירה. אם אין אפשרות לצאת להפסקה, ויש להמשיך ולהתמיד בעבודה, נדרשים אמצעים מורכבים יותר, שניתן לשלב אותם בפעילות השוטפת.

שלושת האמצעים לטיפול במצבי התנגדות הם:

1. המחשה. 2. אבות טיפוס. 3. היסטוריה עוצמתית.

להלן נוהל "מנחה שחקן" שבמסגרתו מתנהל הטיפול במצבי התנגדות. אפשר להפנים את הדיאלוגים הללו ולבצע אותם בין שחקן לבין עצמו, כפי שנראה להלן. התיאור מובא כאן עם כניסה לפרטי הפרטים של התהליך.

(1) המחשה

המחשה היא מתן צורה, חומר, צבע, תנועה וצליל, לחוויה האישית. כאן מוזכרות חמש הגדרות לחוויה. אפשר לעשות שימוש גם בחלק מהן.

מנחה: מה קורה?

שחקן: לא משהו.
מנחה: אפשר להגדיר תחושה?
שחקן: (שתיקה...) ריקנות.
מנחה: טוב, אם נחבר את "לא משהו" עם "ריקנות", נקבל חשש למצב התנגדות.
שחקן: כן.
מנחה: אני מציע לבצע טיפול בהתנגדות באמצעות המחשה.
שחקן: בסדר.
מנחה: טוב, אם ל"ריקנות" שהזכרת הייתה צורה, איזו צורה הייתה לה?
שחקן: צינור ארוך וריק, עולה מהבטן למעלה (מדגים).
מנחה: טוב, מאיזה חומר עשוי הצינור?
שחקן: פלדה (מדגים דימוי של פלדה).
מנחה: טוב, מה הצבע של הפלדה?
שחקן: אפור (מדגים דימוי של הצבע).
מנחה: טוב, אם צינור הפלדה האפור והריק היה נע, כיצד היה נראה?
(השחקן נע, חמור סבר, מימין לשמאל בהילוך איטי,)
...טוב, אם צינור הפלדה היה משמיע צליל, איזה צליל היה זה?
(השחקן ממשיך לנוע ומשמיע צליל נמוך וצרוד.)
...טוב, אם צינור הפלדה הזה, שעולה מהבטן למעלה, היה מגיש את הטקסט של המונולוג שלך בצליל שהשמעת, איך הוא היה עושה זאת? ובכל הכוח! בבקשה.
(השחקן מגיש את המונולוג בקול נמוך, צרוד וזועם. מכווץ שרירים. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)
...מצוין! מה קורה?
שחקן: רענן ונכון להמשך העבודה!
מנחה: טוב! נשימת אנחה גדולה וטובה... נמשיך!...

המחשה בהליך יחידני מקוצר

שחקן: מה קורה לי? התנגדות... צינור פלדה אפור ארוך וריק. לסגור

בכוח את כל השרירים בגוף... צינור פלדה מגיש את הטקסט, בעוצמה...

(השחקן ממשיך בהגשת הטקסט שלו בעוצמה גדולה, ובהתאם לתנאים הנתונים של האירוע. אם הטקסט הוא קומי, הוא עשוי להתפרע כליצן. אם הטקסט טרגי הוא עשוי להגיש את הטקסט באיפוק. כך הוא נוהג עד שהוא חש בשינוי שמסתמן לטובה, ואז הוא ממשיך בהגשת הטקסט עפ"י ספר הבימוי...)

(2) אבות טיפוס

"אב טיפוס" הוא תבנית התנהגות שנוסתה בעבר, לרוב במצבי לחץ, התגלתה כמוצלחת ועל כן היא משוחזרות מעת לעת במצבים דומים. תינוק נולד ונמצא במצוקת נשימה כי עליו לעבור מנשימה באמצעות צינור הטבור, לנשימה באמצעות הריאות. מתוך המצוקה, הריאות מתכווצות ומתרחבות ופורצת מתוכו זעקת בכי. המטפלים בו שמחים. התינוק נושם באופן עצמאי. על בסיס של סיבה ומסובב, הולך ומתגבש תהליך של גירוי ותגובה: מצוקה מפיקה בכי. בכי מפיק סיפוק. עובר זמן מה ובטנו מתכווצת ברעב. זו מצוקה חדשה. מצוקה גוררת בכי. הוא מגיב באופן אוטומטי. הוא בוכה. פתאום על שפתיו הוא חש בפטמה. הוא יונק חלב. נולד דפוס התנהגות שניתן להגדיר אותו כ"בכי מפיק סיפוק". זהו אב טיפוס שאפשר להגדיר אותו במילה אחת "הבכיין". רוב בני האדם נגמלים מאב טיפוס זה במהלך השנים. יש שממשיכים לקיים אותו לאורך זמן, או כל שנות חייהם. בכל פעם שאדם זה נתקל בקושי הוא עשוי להגיב בדיבור בכייני וכיו"ב. אב טיפוס מוגדר בקוד אישי: "התוקפן\ית", "האינטלקטואל\ית", "הילד\ה", "הליצן\ית" וכיו"ב. יתכן שמספר שחקנים יגדירו אב טיפוס בשם זהה, אבל הביטוי ההתנהגותי אצל כל אחד מהם יהיה אישי, שונה ומיוחד.

מנחה: מה קורה?

שחקן: לא ממש יודע להגדיר. לא מפוקס. אני נראה לעצמי כמו מי שאיבד את הכיוון שלו.

מנחה: האם אתה מתכוון למה שנרמז בדבריך?

שחקן: כן. התנגדות, מה?
מנחה: כן. ההבחנה שלך מדויקת, וזה לא מובן מאליו. אני מציע שנבחר באב טיפוס כאמצעי לטיפול במצב ההתנגדות.
שחקן: כן.
מנחה: באיזה אב טיפוס אתה בוחר?
שחקן: אחד מאבות הטיפוס שהגדרתי לעצמי פעם היה "המלך!"
מנחה: טוב, אם "המלך!" היה עומד כאן איך הוא היה עומד?
(השחקן ניצב בתנוחת "המלך!" ראשו מורם אל על, זרוע אחת שלו שלוחה כלפי מעלה.)
...טוב, אם "המלך!" היה מגיש את המונולוג שלך, איך הוא היה עושה זאת ובכל הכוח! בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט כדמות גרוטסקית שמדברת אל המונים... המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן, ואז מתערב.)
...מצוין! מה קורה!
שחקן: הרבה יותר טוב!
מנחה: טוב מאד! נשימת אנחה גדולה וטובה... נמשיך בסדר היום!...

אב טיפוס בהליך יחידני מקוצר:
שחקן: מה קורה לי? התנגדות. טיפול באמצעות אב הטיפוס "המלך". תנוחה של "המלך!"... לסגור שרירים... ו"המלך" מדבר בכוח!...
(השחקן ממשיך בהגשת הטקסט שלו בעוצמה גדולה, עד שהוא חש בשינוי שמסתמן לטובה, ואז הוא ממשיך בהגשת הטקסט עפ"י ספר הבימוי...)

(3) היסטוריה עוצמתית

היסטוריה עוצמתית היא האמצעי הישיר והנוח ביותר לטיפול במצבי התנגדות. כשמדובר בהרצאות חיות מול קהל, בנאומים וכיו"ב, זו גם האפשרות היחידה. הכוונה להגשת ההיסטוריה של האירוע, כלומר הבימוי המקורי שלו, תוך הפעלת כוח פיזי מרבי בלבד. הבימוי המקורי

עשוי להשתנות, אבל זה עדיף, על פני האפשרות שהאירוע כולו יקרוס בשל מצב ההתנגדות.

מנחה: ...מה קורה?

שחקן: לא כל כך. אני מדבר את הטקסט והוא נשמע לי משעמם.

מנחה: מה הסיבה

שחקן: התנגדות? יכול להיות?

מנחה: מה התחושה בגוף?

שחקן: לא כל כך נעים.

מנחה: זו הגדרה שלילית של מצב. איפה התחושה המדוברת?

שחקן: בבטן (צוחק). כן, זו בלי ספק התנגדות.

מנחה: כן, אני חש זאת באופן פיזי והתרגום למחשבה הוא, "משהו כאן לא בסדר." התנגדות. אני מציע שנבחר לטיפול בהתנגדות בהיסטוריה העוצמתית. מה ההנחיה המקורית של הקטע?

שחקן: הרהור.

מנחה: יש לשער שתוספת העוצמה, תשנה את ההנחיה המקורית, אבל זה עדיף על פני מצב התנגדות, בזמנך ובכל הכוח! בבקשה.

(השחקן סוגר שרירים ומגיש את הטקסט בלחישה רועמת מאומצת, משחררת. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי, ורק אז מתערב.)

...מצוין! מה קורה!

שחקן: משוחרר! תודה!...

מנחה: טוב מאד! נשימת אנחה גדולה וטובה!... נמשיך בסדר היום!...

היסטוריה עוצמתית בהליך יחידני מקוצר:

שחקן: מה קורה לי? התנגדות. לסגור בכוח את כל השרירים בגוף שלי... להגיש את הטקסט בעוצמה פנימית גבוהה!...

(השחקן ממשיך בהגשת הטקסט בעוצמה גדולה, עד שהוא חש בשינוי שמסתמן לטובה, ואז הוא עובר להגשת הטקסט עפ"י ספר הבימוי...)

הערות

הערות אלו מיועדות למי שתפקידם מייעד אותם להופעה בפני קהל והם לא אנשי במה בתיאטרון, בקולנוע, בטלוויזיה וכיו״ב. הופעה שלא במסגרת מופע אמנותי, כלומר. הופעה על במת הנואמים, בהרצאה, בהדרכה וכיו״ב, היא מוגבלת יחסית ברפרטואר התגובות האפשריות, לטיפול במצבי התנגדות. ״המחשה״ ו״אבות הטיפוס״ הן חלופות בעדיפות נמוכה, כי בעוצמה גבוהה הן מובילות לסגנון פעולה גרוטסקי שלא תמיד הולם את התנאים הנתונים במקום האירוע. בדרך כלל כאן נדרשת הופעה מאופקת ושקולה, אלא אם כן אתם בעלי אישיות ציבורית צבעונית ופרועה. אבל גם במקרים המאופקים ביותר, ניתן להפעיל לפחות ״היסטוריה עוצמתית״.

לפני הפעלת הטכניקה הזאת מול קהל, רצוי להתאמן בבית, באופן פרטי, במרחב אישי ונפרד, כאשר איש אינו נמצא בו מלבדכם. רצוי לעשות זאת כשהטקסט מונח לפניכם. רק לאחר שאימנתם את עצמכם ביחידות. לאחר רכישת ניסיון בביצוע מטלה זו, אפשר לבצע אותה אל מול קהל וגם אז בסגנון מאד מופנם, כאשר כל הפעילות נעשית בתוך הגוף פנימה. כלפי חוץ, אתם כביכול רגועים! זו עשויה להיות תרכובת מרתקת.

יש לשים לב למה שקורה לנו באופן ספונטני בחיי יום-יום, כאשר אנו נמצאים במתח, תסכול וכיו״ב. אנו מגיבים, או משתוקקים להגיב, באופן שמזכיר טיפול במצבי התנגדות.

התהליך בנוכחות קהל הוא פשוט ומהיר.

א. הבחנה פנימית של מצב ההתנגדות והגדרה פנימית של החוויה:
״משהו כאן לא בסדר!״

ב. בחירה באמצעי לטיפול במצב התנגדות: ״היסטוריה עוצמתית!״

ג. הגשת הטקסט לקהל נמשכת. סוגרים שרירים בגוף, מבלי שיראו זאת מבחוץ, וממשיכים בהגשת הטקסט בעוצמה מרבית, עד לתחושת רוויה, שיכולה להופיע אפילו בתוך מספר שניות, כמו להלן:
״מה קורה לי? התנגדות. אני סוגר את כל השרירים בגוף בכוח מרבי,

ובאופן שאי אפשר לראות את הכוח הזה מבחוץ, וממשיך להגיש את הטקסט בעוצמה פנימית גבוהה !"
הגשת הטקסט נמשכת בעוצמה גבוהה שמשתלבת בתנאים הנתונים של האירוע, עד שחשים בשינוי שמסתמן לטובה, ואז עוברים להגשת הטקסט עפ"י מה שנקבע מראש.

סיכום

התנגדות היא סירובה של המערכת לתת ביטוי לעצמה.
זהו מצב אוניברסלי שמופיע בתדירות לא קבועה מראש והוא תלוי במגוון רחב של סיבות.
התנגדות מוליכה למצבים דיסוציאטיביים שונים: נתק פנימי בין אדם לבין עצמו ובינו לבין הסביבה, מיקוד לקוי וכיו"ב. ביצוע המשימות הנתונות נמשך באפקטיביות נמוכה.
ההגדרה המיידית, הפשוטה והממצה ביותר למצב של התנגדות היא:
"משהו כאן לא בסדר !" או: "אני לא מחובר !"
שלושת האמצעים לטיפול במצב ההתנגדות הם:
"המחשה", "אב טיפוס" ו"היסטוריה עוצמתית".

שאלות ראשונות
בדרך להפקת אירוע אמנותי

התשובות לשאלות הבאות אמורות להיות תמציתיות וקצרות.

1. האם בטקסט הקיים, או העתיד להיכתב, יש, או עתידה להיות, זיקה ישירה או עקיפה, למצב חברתי, מדיני, כלכלי, אתני, אישי, מתחום המציאות המיידית או מזיכרונות העבר? מהי תוכנה של זיקה זו?

2. נכון לרגע זה בלבד, מה המגמה החברתית של היצירה, קואליציונית או אופוזיציונית?

3. תיאור המצב הדרמטי, כלומר מקום, זמן, מטרה וקונפליקט:
   מקום: מהו המקום או המקומות שבהם מתרחשת העלילה?
   זמן: מה קרה בעבר, לפני תחילת הסיפור? כיצד העבר משפיע על מה שמתרחש בהווה, בעלילת הסיפור? כיצד מה שקרה בעבר ובהווה ישפיע על העתיד להתרחש לאחר תום הסיפור?
   מטרה: מהי מטרת-העל של דמויות בסיפור? כלומר, מה המקום שאליו שואפות הדמויות להגיע, או מהי המשאלה שהן מבקשות למלא, או הייעוד שמבקשות להגשים, או מה התעלומה שיש לפתור, וכיו"ב?
   קונפליקט: מהו הקונפליקט המרכזי בסיפור העלילה?

4. מהי העלילה המתפתחת מתוך המצב הדרמטי?

5. מהן, מבחינת נורמות חברתיות מקובלות, ההתרחשויות הקיצוניות בסיפור העלילה?

6. מה סיפורה של כל דמות?
א. קורות חיים של דמות, עד לרגע התחלת הסיפור.
ב. סדר יום של דמות.
ג. רצף מילולי חופשי של דמות.
ד. מה הקונפליקט הדרמתי של הדמות.
7. מהם הקונפליקטים שבין הדמויות?

8. מה הקונפליקט הדרמטי בכל קטע?

9. מה הסגנון של היצירה (ריאליזם, סוריאליזם וכיו"ב)?

10. האם הסיפור מתפתח באופן כרונולוגי, או בתבנית אחרת? אם זו תבנית אחרת, מהי?

11. מה הקצב של היצירה וכיצד להביאו לידי ביטוי (לדוגמה, תמונה ראשונה מהירה ביותר. תמונה שנייה איטית, מהורהרת. תמונה שלישית מהירה ביותר, וכיו"ב)?

12. המחשת אובייקט: אם היצירה היא אובייקט ריאליסטי במציאות, מה הוא אובייקט זה (קופסת גפרורים, דג, מזלג, סכין, כיסא נדנדה...)?

13. המחשת אובייקט דמיוני: אם היצירה היא אובייקט דמיוני, שאינו נמצא במציאות, מה הוא אובייקט זה (דג מעופף מנגן בכינור, ים מצמיח עצים...)?

14. המחשת צבע: אם האירוע הוא צבע, מהו צבע זה (לבן, שחור, ירוק, אדום, ורוד עם נקודות צהובות...)?

15. המחשת צליל: אם היצירה היא צליל, מהו צליל זה (דו, רה, מי, רוח נושבת, ניסור במסור, מקדחה קודחת, ציוץ ציפור מסוימת...)?

16. המחשת תנועה: אם היצירה היא תנועה בחלל, או משפט תנועה, מהי תנועה זו?

17. איזו המחשה פיזית כוללת יכולה לנבוע מתוך משחק הדימויים של האובייקט, הצבע, הצליל והתנועה?
לדוגמה, האובייקט הוא קופסת גפרורים. מכאן יכולה לנבוע החלטה שהמקום הפיזי של האירוע יעוצב כקופסת גפרורים, או כקופסה מלבנית או תיבה כלשהי וכיו״ב. הצבעים השולטים יהיו אדום ושחור מצד אחד ותכלת שמיים מצד שני. הצליל המוביל יהיה הפתיחה לחמישית של בטהובן והתנהגות השחקנים מוגדרת כתנועה תזזיתית של אצבע בוחשת בקופסת גפרורים.
מהלך החשיבה יכול להיות דו-כיווני. מצד אחד, המקום הפיזי שבו מתקיים האירוע יכול להעלות על הדעת דימוי של קופסה. מצד שני, יכול היוצר להחליט מראש על דימוי של קופסה ואז לחפש או ליצור מקום פיזי שיהלום דימוי זה.

18. מהן התכונות האישיות והמקצועיות של כל שחקן ביצירה (מראה חיצוני, קול, תנועה, תכונת אופי, וכיו״ב)?

19. מהן התכונות האישיות והמקצועיות של מעצבי היצירה: תפאורן, תאורן, מוסיקאי ואחרים, ביחס למטלות האמנותיות שלהם?

20. האם ניתן להגדיר מכנה משותף לקבוצת היוצרים? אם כן, מהו?

21. כיצד ניתן לאפיין את מערכת היחסים בתוך צוות היוצרים? האם יש בה כדי לקדם או לעכב את היצירה?

22. מהו פרק הזמן המשוער להפקת היצירה? האם האירוע סגור בלוח זמנים קבוע מראש, או פתוח לצמיחה אורגנית בזמן?

23. מהו התקציב להפקת היצירה, ומה היחס שבין התקציב לבין תכונות היצירה?

בהצלחה!

ובקיצור, איך מתחילים...

...בהעמדת קטע על במה או אל מול מצלמה?

א. אם הקטע ריאליסטי, "כמו בחיים!" עונים על השאלה: "אם הקטע היה מתרחש במציאות החוץ-בימתית, איך הוא היה מתרחש?" מעמידים את הקטע על הבמה או אל מול מצלמה, כמו "בחיים".

ב. אם הקטע סוריאליסטי, או בכל סגנון לא ריאליסטי, כלומר חלום, הזיה וכיו"ב, מה עושים?... מגדירים את הקטע ב"מושג כולל". רושמים רצף מילולי אסוציאטיבי שמתחיל במושג הכולל הזה. כל מה שעולה על הדעת הוא טוב. אורך הקטע הכתוב תלוי בכותב אותו. עוצרים כאשר רצף נפסק מעצמו. בודקים אותו, על הגלוי והנסתר שבו. התשובה שם, נרמזת או גלויה. לא נמצאה תשובה? מניחים לזה. אחר כך מנסים שוב. היא שם, התשובה.

שלוש דמויות חיוניות

א. "דמות התפקיד" - על במה, מול מצלמה וכו' - חשופה לציבור שחקן מציג דמות בפני קהל. פוליטיקאי נואם על במת בית הנבחרים. מורה מול תלמידים. מנחה מגיש תוכנית טלוויזיה. מדריך בתנועת נוער מדבר אל חניכיו וכיו"ב.

ב. "הדמות הציבורית" - במציאות שמחוץ לתפקיד - חשופה לציבור שחקן צועד ברחוב בדרכו אל התיאטרון. פוליטיקאי בבית קפה עם זוגתו. מורה בדרכו הביתה. מנחה בתוכנית טלוויזיה קונה בגד בחנות. מדריך בתנועת נוער יושב בגינה וקורא בספר וכיו"ב.

ג. "הדמות הפרטית" - בסביבתה האישית ובצנעת הפרט שלה שחקן סועד בחברת זוגתו בבית. פוליטיקאי קורא סיפור לילה לילדו. מורה מבשל פסטה לזוגתו. מנחה בטלוויזיה צובע את הדלת בחדר השינה. מדריך בתנועת נוער צופה בטלוויזיה בחברת המשפחה וכיו"ב.

שלוש שאלות ושלוש תשובות
רגע לפני הכניסה אל הבמה

1. מה המצב של הדמות שאציג עכשיו על הבמה, במילה אחת?
"האוהב!" (כדאי לעצב מיד, לשתי שניות, את התנוחה של "האוהב".)

2. מה קורה לי ברגע זה?
"אני מתוח כמו קפיץ חלוד. מה עלי לעשות?"
יש לי שלוש אפשרויות:
א. להתעלם מהמתח ולחשוב רק על דמות "האוהב".
ב. להעביר את האנרגיה העצורה בקפיץ החלוד הזה אל דמות "האוהב". כלומר, לחשוב על הקפיץ החלוד אבל לשחק את הדמות האוהבת.
ג. לקבל את המצב הקיים, להיכנס לבמה מתוח כקפיץ חלוד ולשחק קפיץ חלוד עד שחוויה זו תחלוף ואז אמשיך בהתנהגות שנקבעה מראש!
"ברגע זה אני מחליט להשתמש באפשרות השנייה ומעביר את האנרגיה העצורה בקפיץ החלוד אל הדמות המוצגת. אני נכנס לבמה, מעצב באופן חיצוני את דמות "האוהב" ומטעין אותה באנרגיה מתוך הקפיץ החלוד!" (ובמשפט אחד: להשקיע כוח פיזי באופן גלוי או מוסתר)

3. מהי הפעולה הראשונה, במלל, בצליל, או בתנועה, שאבצע עם הכניסה לבמה?
- "אני נכנס אל הבמה בחיוך גדול, לוקח את המיקרופון, מקרב אותו אל הפה, פונה אל הקהל ואומר, איזה לילה!"
די לזכור פעולה אחת או שתיים בלבד והן מתקשרות בתודעה אל רצף הפעולות באירוע והיצירה זורמת (בתנאי שמראש הייתה הכנה להופעה).

דת, תבונה, יצירה
שלבים בהתפתחות

אדם נולד להיות יוצר כתינוק שנולד לחיים. ברגע אחד של לידה הוא מוטל אל העולם. ברגע אחד של הארה הוא יודע שעליו ליצור. אולי עדיין אין הוא יודע שזהו ייעודו כאדם. תחילה הוא יודע את הרגע. אחר כך הוא מחפש את גבולותיו של הרגע. אז מתחיל השלב הראשון בהתפתחותו של יוצר - שלב הדת.

א. שלב הדת

זה שלב ראשון ובסיסי, בהתפתחות יוצר. יש בו שינון חוקים, מנהגים ומסורת. בשלב זה נבנית תמונת עולם מיוסדת על אמיתות מקובלות וציות לחוקי הזרם השולט בחייו. מטרת היצירה היא שימור סדר קיים. היצירה היא שחזור של מה שמקובל בחברה ורצוי לה.

בשלב הדת תהליך הלימוד של שלב הדת יכול להפיק באופן מקרי תגובות יצירתיות לא מקובלות. אולם ברוב המקרים, תגובות אלו נטמעות במהרה באורח החיים המסורתי, ואינן חורגות מתחום של מה שמקובל. השלב הדתי מחייב אמון במערכת שבתוכה חי היוצר. רוב היוצרים חיים את שלב הדת כל ימי חייהם. לפעמים הם מחליפים את האסכולה אשר על פיה הם פועלים, אולם זו תמיד תהיה אסכולה קואליציונית-בידורית.

ב. שלב התבונה

זה השלב השני, שבו מתעוררת ביקורת על הסדר הקיים. בשלב זה מטרת היצירה לערער על סדר קיים, ובדרך כלל, מבלי להציע חלופות לסדר זה. היצירה במיטבה נעה בין השלב הדתי לתבוני, בין ציות למרד. שלב התבונה מחייב תנועה בין אמון לספק, בין יצירה קואליציונית לאופוזיציונית, בין בידור לאמנות.

ג. שלב היצירה המהפכנית

זהו שלב שרק מיעוט מבין היוצרים פועל בו, והיצירה היא אמנותית-מהפכנית. הדת והתבונה ממשיכים להתקיים כחלק מההיסטוריה של היוצר, אבל. נוצרת תנועה חדשה בין דת, לבין תבונה וחוויה אישית וחברתית. היצירה היא אנטי-תזה לסדר הקיים. היא אמנות.

הקונפליקט הדרמטי ממשיך להתקיים גם בשלב זה, בין יצירת תרבות קואליציונית לבין אופוזיציונית, אבל היצירה עצמה היא אופוזיציונית. היצירה המהפכנית מחייבת תנועה נמשכת בין אמון לספק והייעוד שלה הוא תיקון מצבו של אדם ועולם.

ד. שלב ההמתנה והקיפאון

זהו שלב ביניים, שבו מסתיים מעגל של יצירה ומעגל חדש עדיין לא נפתח. היצירה מעוכבת, או שהיא נמשכת כשחזור מן העבר. זו נסיגה אמנותית. השלב הזה מאופיין בספק.

יש להתייחס לשלב זה בהתאם לתנאים הנתונים: אם הוא מתקיים במציאות החוץ-בימתית ולאורך תקופת חיים נמשכת, יש לקבל את ההמתנה כתקופת ההמתנה שבין יצירות. אם הוא מתקיים במהלכה של הופעה חשופה לקהל, יש לטפל בו מייד כבמצב של התנגדות ולפעול בהתאם. היציאה מהקיפאון תלויה בבחירה נחושה של חידוש תהליכי יצירה, חזרה אל השלב הראשון, בדרך לשלב הבא אחריו ועד להגעה אל יצירה מהפכנית חדשה.

סיכום

רוב בני האדם שוהים כל חייהם בשלב הדת ועוסקים ביצירה קואליציונית. מעטים יוצרים על בסיס השלב התבוני, בין הקואליציוני לבין האופוזיציוני. מיעוט קטן עוד יותר עוסק ביצירה אופוזיציונית. לתחום זה שייכים פורצי דרך חדשה בתחומם. ככל שרבים יותר יראו את ייעודם ביצירה אמנותית-מהפכנית, כי אז המשאלה לעולם טוב יותר הייתה מתגשמת.

אמיר אוריין - המעגל הפתוח 2022 / עמ׳ 75

אתה אומר

אתה אומר שאתה שואף להיות מאושר. אתמול אמרת שהשאיפה הגדולה ביותר שלך היא להגשים את עצמך. על מה אתה מדבר? כיצד אתה עושה זאת? האם פרח הוורד שואף להגשים את עצמו או להיות מאושר? היא אמרה: ורד הוא ורד, ואתה התפעלת: איזו אמירה מוצלחת. ורד הוא ורד. עצם קיומו הוא תכלית הקיום שלו. אבל אתה אומר שעצם קיומך הוא רק תנאי הכרחי. מה אתה עושה? מתערה בתרבות ובאמנות. מתעמק במדע, בתורת הנסתר. הולך בתשובה, יוצא בשאלה וחוזר חלילה. מנחש במזלות. צופה בכוכבים. מבדיל בין קודש לחול. מטיל ספק בין קודש לחול. מקדש על הדם. מקדש את האדם. מקדש את העלה, האבן, פיסת האדמה הזאת. צרכן של אמנים, מדינאים, ספורטאים. חש בחוסר מנוחה כללי הגובל בהשתוקקות לאיזו ריגשה אחת גדולה, רחבה ועמוקה כאוקיינוס. פעם אתה אוקיינוס. פעם אתה טיפה באוקיינוס. אתה מנסח אמירה אחת מוצלחת, נוסחה פשוטה, כללית, מוחלטת. אתה משחק תפקידים: אתה אב, בעל, אח, חבר, יוצר, ילד טוב, ילד רע, מפקד, חייל, פקיד, אויב העם, אוהב העם. אתה מוצא בתפקיד את דמות עצמך. ובכן, מהי דמות עצמך? האומנם התפקיד הוא הדמות, ונושא התפקיד רקע? התפקיד הוא הצליל, ונושא התפקיד הוא צליל-רקע?

אמיר אוריין - המעגל הפתוח 2022 / עמ׳ 77

חוויה אישית סופית ראשונית

הדבר קרה לפני שנים רבות. עברתי אז ניתוח שנחשב לשגרתי, בהרדמה מלאה. הניתוח הוגדר כמוצלח, ההחלמה הייתה מהירה והשיבה הביתה נעימה יותר מכל. קרוב לוודאי שבמהלך הזמן הייתה החוויה הזאת צונחת אל רצפת התודעה, ונזנחת שם כבעלת משמעות מעטה, אלמלא משהו שהתרחש במהלך הניתוח, או בסמוך לו, שהיה חלום או הזיה או דבר אחר. אם הוא אכן התרחש, הרי שנשכח מיד. אבל כפי שהתברר מאוחר יותר, השפעתו הייתה גדולה ממה ששיערתי. כשבועיים לאחר הניתוח, ברגע אחד של שגרה ביתית, תוך שהייתי מתקין לעצמי משקה, פתאום הבריק משהו. מחשבה יכולה לחלוף כחץ אור חד ולעורר תחושה חזקה עד כאב. זה היה חץ שנשלח מתוך הזיכרון. באותו רגע נזכרתי שבמהלך הניתוח, בעודי נתון תחת השפעה של הרדמה כללית, הייתי שם.

שם היה מקום לא מקום. לא היו שם נופים. לא אורך. לא רוחב. לא גובה. לא עומק. לא צפון. לא דרום. לא מזרח. לא מערב. לא תנועה. לא צבע. לא צליל. לא תחושה. לא תמונה. לא מחשבה. לא רגש. אם ראיתי משהו, ראיתיו בעיני רוחי וזו לא הייתה תמונה. אם שמעתי משהו, שמעתי באוזני רוחי וזה לא היה צליל. שם היו הם. לא היה להם גוף ולא תנועת הגוף. לא היה להם מראה ולא דמות ושם הם דברו אלי. זה לא היה דיבור ולא מחשבה והם אמרו לי:

"עכשיו אתה יודע. אין גן עדן. אין גיהינום. אין למעלה. אין למטה. אין צפון. אין דרום. אין מזרח. אין מערב. אין עבר, אין הווה אין עתיד, אין עולם הבא. עכשיו אנחנו מחזירים אותך לשם ושם הרי הוא כאן שלך. אבל אם תנסה כאן לשכנע מישהו שאין שם, יגידו משוגע. בני אדם מאמינים שיש כאן ויש שם, ולא תזיז אותם מדעתם. תמונת עולמם בנויה על כאן ועל שם ועל רוח אלוהים מרחפת על פני המים. אבל אם תמשיך להתעקש לשכנע שאין שם, ישימו אותך במוסד סגור. למה לך?

אמיר אוריין - המעגל הפתוח 2022 / עמ׳ 78

אם תצליח לשכנע, ולו רק אדם אחד, שאין שם, אנחנו נבוא אליך, מכאן לשם, כלומר, משם לכאן וניגע בלב הנפש שלך. הנה כך."
איני יודע מהו לב הנפש, אבל באותו רגע הם נגעו בו וזה היה הכאב הגדול ביותר שחוויתי מעודי. כאב שאחריו אין עוד דבר.
שאלתי את הבודהיסט והוא אמר: "בין אם יש עולם הבא או אין, חשוב יותר לחיות את חייך אלה, למנוע סבל ולשאוף לטוב."
הרופא המנתח אמר: " יתכן כי באותו רגע חלה ירידה בהשפעת חומרי ההרדמה. יש להקפיד על מתן כמות מדויקת של חומר."
הפסיכולוג אמר: "בזמן ההרדמה, ההכרה פועלת ברמה נמוכה ולרוב ללא חלומות. אם ההרדמה לא מלאה, אתה עלול לחוש את כאב הניתוח ואז גם עשוי להופיע חלום. החלום שחלמת הוא פשוט. אין בו תמונות, אין צבע, אפילו לא שחור לבן. אלא רק מושגים מרחפים בחלל לא מזוהה. אם ברצונך לנתח את התופעה כחלום, ברגע זה אוכל רק לומר ובאופן הכללי ביותר, שמדובר במחשבה על הייעוד של חייך ועל היחס האמביוולנטי שיש לך כלפיו."
הרב אמר: "והרי לך ההוכחה, אפילו על דרך השלילה, לקיומו של עולם הבא. החלום הזה בא להודיעך ולהזהירך. חזור בתשובה, עשה מצוות ומעשים טובים, והשם יתברך ישלם לך כגמולך, אמן כן יהיה רצון."
הספיריטואליסט אמר: "קבלת מסר חשוב מטעמה של התבונה השמימית העליונה. היא מובילה אותך בדרך אל המודעות המלאה. הגעת אל הלימבו. אל מקום שהוא לא מקום, בין העולמות. ראית את העולם הזה, ואת הפרוזדור אל העולמות הרוחניים העליונים, וניתנה לך ההזדמנות הנדירה, שאינה ניתנת לכל אדם בחייו, ועליו לעמול הרבה כדי להגיע אליה והיא, להציץ אל מעבר למציאות המיידית ולחוות לפחות את אפשרות מימושו של האושר העליון."
שנאוצי וקלופסי, זוג הכלבים שחי בביתנו, הביטו בי במבט של נאמנות עד אין קץ ושנאוצי אמר: "אנחנו מבינים שהעולם הבא הוא נושא חשוב מאד לדיון בשבילך. אולי יש לך איזה ביסקוויט בשבילנו?"

אני האמיתי

"מהו האני האמיתי שלי? אני לא יודע מהו האני האמיתי שלי. אני מוכרח למצוא את האני האמיתי שלי," אמר האיש הנבוך וקנה כרטיס אל הקוטב הצפוני.
"זהו האני האמיתי שלך," אמר לו מוכר הכרטיסים.
"אם כך," אמר האיש הנבוך, "קח את הכרטיס הזה בחזרה ותן לי כרטיס אל האושר."
"זהו האני האמיתי שלך," אמר לו מוכר הכרטיסים.
"אם כך," אמר האיש הנבוך, "קח את הכרטיס הזה בחזרה ותן לי כרטיס פתוח."
"זהו האני האמיתי שלך," אמר לו מוכר הכרטיסים, "ועכשיו אני סוגר את הקופה הזאת, כי כל הכרטיסים נמכרו".

אושר

היא נכנסת אל החדר, מכונסת בעצמה. אני שואל אותה מה קורה.
"הכול בסדר."
היא שותקת, מהרהרת, פתאום מדברת.
"בחיים שלי לא היה לי רגע אחד של אושר."
"כן... זו אמירה נחרצת... איך היה היום שלך?"
"איך היה היום שלי? רגיל. דפוק. קמתי שפוכה. מצב רוח על הפנים. נסעתי לעבודה. איחרתי. יום מבאס."
"איך נסעת לעבודה?"

אמיר אוריין - המעגל הפתוח 2022 / עמ' 80

"באוטובוס."
"מה עשית באוטובוס?"
"מה אפשר לעשות באוטובוס? ישבתי. משעמם. נמנמתי. חשבתי."
"על מה חשבת?"
"כל מיני דברים."
"את יכולה לספר על דבר אחד שחשבת עליו?"
"בחור."
"אני מקווה שהמחשבה על הבחור הייתה נעימה."
"מה שייך נעימה או לא נעימה?!"
היא שותקת ואז מתרצה ואומרת: "כן, הוא בסדר."
על פניה מסתמן חיוך זהיר.
"ואפשר לומר שזה היה רגע אחד של אושר?"
"אושר?"
"כן."
שתיקה ארוכה.
"אולי... כן..."
היא צוחקת.
אנו מיטיבים לזהות בחיינו, רגעים של קושי, דיכוי וסבל, אבל לא תמיד מזהים רגעים של אושר ועונג.
יש האומרים בספקנות, "היה לי נעים - אז מה, זה האושר?"
כן. גם זה אושר.
עלינו להזכיר לעצמנו שוב ושוב שאפילו רגע אחד של אושר, הוא נצח, ורגעים אלו רבים יותר ממה שניתן לשער. לא בשמיים הוא. הוא כאן. בתוכנו. אפשר לזהות אותו. אפשר להגדיר אותו ולחוות אותו במלואו.
חיינו יכולים להיות מלאים יותר, עשירים יותר ויצירתיים יותר, אם היינו מיטיבים להבחין בין סבל לאושר, מיטיבים להגדיר כל אחד מהם בפני עצמו, נותנים ביטוי מרפא לסבל וחווים את האושר במלואו.

תיאטרון וקדושה

תיאטרון הוא מקום מקודש. כלומר, הוא אינו קדוש מצד עצמו. האדם מייחד אותו ומתוקף כך הוא מקודש. כך גם אולם קונצרטים, מחול, קולנוע, בית מקדש, בית כנסת, כנסיה, מסגד, אשרם וכיו״ב. לכל אלו יש מכנה משותף אחד. הם משמשים מקום לכינוס בני אדם - נשים, גברים קשישים וטף - לפעילות מקודשת, כלומר, מיוחדת, שמחוץ לשגרת החיים. הפעילויות עשויות להיות מגוונות, אולם במיטבה זו פעילות שמגמתה תיקון אדם ועולם. קהל בא אל המקומות המקודשים לשאוב נחמה ותקווה לגאולה או כדי להביע תודה ורגשות אחרים. על כן, מוטב לנו ולמקומות הללו, שלא יהיו קדושים מצד עצמם. צרות צרורות ועוולות לאין ספור נעשו על ידי בני אדם שהחליטו כי מקום מסוים הוא קדוש להם והם יוצאים למלחמה כדי להגן עליו עד טיפת דמם האחרונה. ככל הידוע, אנשים יוצאים להרוג ולמות בשמו של מקום דתי מקודש, אבל לא בשמו של מקום אמנותי מקודש. האם נכון יהיה לומר, בסבירות מתקבלת על הדעת, שמקום אמנותי מקודש הוא מקום נכון יותר לאדם-היוצר ממקום דתי מקודש? כן.

קדוש ולא קדוש

באמצע המאה העשרים היו יוצרים, כמו פיטר ברוק, יז׳י גרוטובסקי ואחרים, שהבחינו בין תיאטרון קדוש לבין לא קדוש. הגדרותיהם מושפעות מתכנים שהם עצמם קידשו, וגם הייתה בהם זיקה לתכנים שהיו מקודשים בדתות מזרח ומערב ולבתי תפילה קלאסיים. כוונתם לא הייתה למהות האוניברסלית של המקום עצמו, אלא לטקסטים שהועלו במקום. הזיקה שבין אמנות לקדושה, ומכאן גם הזיקה שבין אמנות לבין דת, מעוגנת בגלוי או במובלע, בתפיסות תרבות שונות. אולם כדי להבין זיקה זו יש להגדיר את מקור התוקף האידיאי שלה.

אמיר אוריין - המעגל הפתוח 2022 / עמ׳ 82

ההגדרה השיטתית של אדם-יוצר רואה בו את מקור התוקף ליצירה בתרבות האנושית. אם כך, הרי שיש לייחד את האדם, ולהתייחס אל עיקרון האוטונומיה שלו, כמפתח להבנת התנהגותו, כמו גם להבנת ייעודו בעולם. אוטונומיה זו מחייבת שקדושתו טבועה בו מעצם קיומו. על כן, אם ישנה קדושה במקום, היא נובעת מקדושתו של האדם.

טקס במקדש הדתי

במקדש הדתי מקיימים בני אדם פעילות חברתית-טקסית, במסגרת של מקום, זמן, כלים, מלל, צליל, תנועה, תאורה וכיו״ב. במקום זה מוגדר הקהל כעדה של מאמינים באמונה משותפת, המבקשים נחמה וגאולה ותיקון עולם, ועל כן הם מקיימים את פולחן הסגידה לאל או לאלים, או לכוחות אחרים הנחשבים לבעלי עוצמה, מתוך אמונה שאלו יכולים להיענות לבקשתם, ו/או לספק להם חוויה של שייכות ושעה של נחת ותקווה לטוב, במסגרת קהילתית.

כאן נמצאים גם שליחי הציבור, כוהני הדת ועוזריהם. המנהלים את הפולחן הדתי, שבו מלל, צליל, תנועה ושימוש באביזרי הפולחן, מטרתם ליצור דרמה שתפקידה לשחרר את הקהל מפחדים וסוגי מתח אחרים, לטעת תקווה ולעודד ציות למערכת מצוות, אשר במיטבה היא מכוונת לתיקון עולם וכשהיא לא במיטבה היא זורעת הרס ומוות. הטקסט הדתי יושב בתבנית של סדרה. הסדרתיות מרגיעה, כי ידוע מראש, גם מבלי להיות בקי בפרטים, שהטקסט אמור לשוב על עצמו במחזורים ידועים מראש. עיקרון זה קיים גם בתיאטרון ובמגמות תרבותיות אחרות שהמשותף לכולן הוא שהן בידור מנקודת מבט פוליטית. לחלק ממצוות הדת אפשר למצוא טעמים, הסברים ונימוקים, אשר מתוכם יכול הקהל להבין את דרך החשיבה הדתית. לחלק אחר במצוות אין הסבר. אפשר לחקור או לשער את המקור למצוות האלה. אולם לא טעמי המצוות הם המחייבים את קיומן, אלא עצם קיומה של המצווה, מתוקף היותה רשומה בקובץ החוקים הדתי, מאושרת על ידי מנהיגי הציבור, ובלי קשר לטעם זה או אחר. כך מובטח שהטקסט הדתי יתקיים ללא שינוי והפולחן הדתי ישמור על הסדר הקיים וקודם כול על שלומם ורווחתם של מוקדי הכוח בקהילה, מפני כל ניסיון של חידוש ו/או שינוי שעלול לערער את שלטונם.

טקס במקדש התיאטרון האמנותי

במקדש האמנותי מקיימים בני אדם פעילות חברתית-טקסית, במסגרת של מקום, זמן, כלים, מלל, צליל, תנועה, תאורה וכיו״ב. במקום זה מוגדר הקהל כשותפים לקהילה בעלת מגוון רחב של אמונות ודעות, והמאחד אותם היא המשאלה ו/או לספק להם חוויה של שייכות ושעה של נחת ותקווה לטוב, במסגרת קהילתית. כאן נמצאים גם שליחי הציבור, צוות יוצרים. המנהלים את הפולחן האמנותי, שבו מלל, צליל, תנועה ושימוש באביזרי הפולחן, מטרתם ליצור דרמה שתפקידה לשחרר את הקהל מפחדים וסוגי מתח אחרים, לנחמה, גאולה ותיקון עולם. בבסיס הפעילות התיאטרונית חייבים להיות מונחים עקרונות של קבלה והכלה, משאלה למימוש רגעים של הרמוניה אנושית עם התקווה שזו תשוב ותפקוד את הקהילה שוב ושוב, כאן מתקיימת גם האמונה בשלומו ורווחתו של האדם. אלו מצוות בסיס ראויות בתורת התיאטרון.

אולם שלא כמו במקדש הדתי, בתחום המקדש התיאטרוני, קיים מגוון של טקסטים. כאן הטקסט מתפתח, משתנה, מתחלף, ומשמש ראי דינמי לדמותה של הקהילה. אין זה סותר את העובדה שהטקסטים התיאטרוניים מופיעים בתבנית של סדרה. הסדרתיות מרגיעה, כי ידוע מראש, גם מבלי להיות בקי בפרטים, שהטקסט אמור לשוב על עצמו בדיוק נמרץ או בגרסאות דומות, ובמחזורים ידועים מראש. עיקרון זה קיים גם בטקסט הדתי ובצורות תרבות שונות, שהמשותף לכולן הוא שהן בידור מנקודת מבט פוליטית.

תיאטרון במיטבו מטפח מודעות אישית וחברתית טובה יותר, מערער על מוסכמות הרסניות, מעורר למחשבה ומעודד תיקון עולם ישיר, ואם הוא לא במיטבו הוא מספק בידור מנחם ושומר על הסדר הקיים וקודם כול על שלומם ורווחתם של מוקדי הכוח בקהילה, מפני כל ניסיון של חידוש ו/או שינוי שעלול לערער את שלטונם.

דבר המקובל בציבור

אין מרבים לדבר על כך, אבל באופן לא תמיד מודע, מושג מפתח במקדש הדתי, כמו גם במקדש התיאטרוני, הוא ״דבר המקובל בציבור״.

במקדש הדתי יש למושג זה חשיבות מכרעת. כאן יש לפעול עפ״י הדבר המקובל בציבור, בתנאי שאין הוא פוגם בסדר הקיים. שינויים בדבר המקובל בציבור בתחום המקדש הדתי הם נדירים וכרוכים באישור של דרגים גבוהים בהיררכיה הדתית, כדי שלא לגרום לזעזועים במערכת. כאן נדרשת הזדהות הדדית של כל הצדדים בטקסט הדתי.
בתיאטרון ״דבר המקובל בציבור״ נדון כדבר יום ביומו ותלוי במגמה החברתית של היצירה. כאן יש להבחין בין שתי מגמות חברתיות:
1. תרבות רוב קואליציונית, כלומר בידור, שמטרתו לשמר סדר קיים, ומבחינה זו הטקסט התיאטרוני מגמתו החברתית זהה לטקסט הדתי, אף שזה הדתי קבוע והתיאטרוני מתחלף בכל ביקור בתיאטרון. כאן ״דבר המקובל בציבור״ הוא תנאי הכרחי. וגם כאן נדרשת הזהות הדדית של כל הצדדים בטקסט הדתי.
2. תרבות מיעוט אופוזיציונית, כלומר אמנות, שתפקידה לערער על סדר קיים, מתוך מגמה מהפכנית של תיקון עולם. כאן ״דבר המקובל בציבור״ אינו הכרחי והוא אפילו משמש אתגר להתמודדות. כאן לא נדרשת הזדהות הדדית בין כל הצדדים, אלא עדיף הדיאלוג החברתי הנוצר בין צד יוצרים על במה, לבין צד קהל באולם.
מכאן ש״דבר המקובל בציבור״ נמצא בבסיס שתי התפיסות החברתיות הנ״ל, באופן מודע או לא מודע, ומתפקד בכל תפיסה באופן שונה.

מאדם יוצר אל כוהן הדת

להלן תסריט דמיוני. המצלמה שלנו מרחפת מעל פני יער-עד ומתמקדת במערה על צלע הר. אור מהבהב בוקע מתוך המערה. אנחנו נכנסים פנימה ומגלים קבוצה של בני אדם יושבת בחצי גורן סביב למדורה. פניהם נשואות אל האיש העומד מצידה השני של המדורה, גבו אל הקיר, ופניו אל הקהל הצופה בו. על הקיר מאחוריו ציור אימתני של בעל חיים קדום. הוא מספר את תולדות הציד האחרון, אבל מרחיק עדותו למקום אחר וזמן אחר: ״פעם אחת, לפני הרבה שנים, הרבה יותר שנים ממה שאפשר לספור בעצי היער ובטיפות הטל היורדות עליהם, בארץ החלומות הגדולה, קם אל, זה האל המספק לנו את הציד, והוא

הגיבור באלים...״ המספר מרעים בקולו, שר, מנמיך את עוצמת הקול ולוחש לחישות מאיימות. קולו הולם את תנועת גופו, ותנועת הגוף הולמת את קולו, והמספר ממשיך ומתאר את עלילותיו של גיבור הציד המופלא באלים שניצח את המפלצת המצוירת על הקיר והקהל מקשיב מרותק. אנו צופים בהולדתו של המחזאי-במאי-שחקן הראשון בהיסטוריה.

למוחרת בערב הקהל דורש לשמוע שוב את הסיפור הזה. הוא מגיב כאותו ילד שאומר לאימו לפני השינה: ״אימא, סיפור!״ ומקפיד לדייק: ״ספרי לי כמו אתמול!״ כך הקהל במערה מקפיד שהמספר יהיה נאמן לדברים, כפי שסיפר אותם אמש, ואוי לו אם יסטה ממסלולו הידוע. ערב רודף ערב, הסיפור מתקבע בתודעת הקהל, ורוכש לעצמו תוקף היסטורי, מתקדש והופך לטקסט דתי.

מקובל לטעון שהתיאטרון צמח מתוך המקדש הדתי. זו הבחנה היסטורית שגויה, שאינה מביאה בחשבון את אופייה של החוויה האנושית הדינמית. מנקודת מבטה של חוויה זו מתברר שההצגה התיאטרונית, הספונטנית, המיידית, וזו שנולדת ממנה, החוויה המשוחזרת, הן השורש והגזע של התרבות ובתוכה גם הדת. מתוך החוויה האנושית היוצרת נולדת החוויה הדרמטית, הניתנת לפירוש כאמנותית, בידורית או דתית.

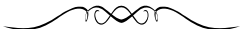
לאותו מספר סיפורים במערה הייתה ככל הנראה חווית יצירה ספונטנית. אחרים יאמרו שהייתה זו חוויה מיסטית, שהוא קיבל את הסיפור מישות-עליונה. יוצרים רבים מגדירים את חווית היצירה כמיסטית. ראוי להבחין בין חוויה מיסטית, שהיא חוויה ראשונית, מיידית ואותנטית, לחוויה דתית, הכוללת היסטוריה וחוויה אישית מיידית. בין אם כך או כך, ברור שהחוויה היוצרת שחווה המספר עלתה מתוך ניסיון חייו ומדמיונו העשיר, והפכה לחוויה אמנותית. בפעם הראשונה שבה הוגש הסיפור לקהל, הוא כבר היה בעל תוקף דתי-אמוני מצד עצמו, אבל עדיין לא נחשב למקודש. המספר נתן ביטוי לסקרנות האנושית, לידע מן העבר, לחרדה אנושית, למשאלות לב, לצורך במתן משמעות לעולם התופעות, וכמובן לצורך ביצירת קשר עם הקהל שלו. אלו תכונות

שמגדירות את האדם כיוצר, ואת מעשיו כמעשה יצירה. תחילה היה סיפור המעשה אמנות, אחר כך היה בידור ורק במהלך הזמן הפך לתוכנו של טקס דתי.
ניתן לשער שאירוע כזה במערה, או אחרים כמותו, נתקבע לדפוס ממוסד. ההכרח במורשת חברתית הפך את מספר הסיפורים השמרן לכוהן דת, ואת חברו, מספר הסיפורים המרדן, שמטבעו היה חוקר של שינוי והתפתחות, הוא הפך לליצן השבט, למשוגע איש הרוח ואמן.

חלל ומקום

מקום הוא מה שהתודעה שלנו קובעת בזמן נתון. כשמסתיימת, במקום מסוים, פעילות תיאטרונית או דתית, יש להגדיר אותו מחדש. תנועת החסידות היהודית הקלאסית פתחה את העולם כולו בפני הפולחן הדתי, כך נולדו ה״שטיבלאך״, החדרונים הקטנים שהוכשרו להיות בתי תפילה, וניתן היה להתפלל בכל מקום, ובכך לשחרר את הדת מכבלי הממסד הרבני השמרן, כך היה הדבר עד שהחסידות עצמה הפכה בעצמה לממסד שמרני.
זו דוגמה לניסיון לפתח גמישות חיונית בתפיסת מקום ויצירה, פתיחות וזיקה למציאות מיידית. אומנם רוב האנשים באים אל מקדשי התיאטרון והדת, כדי לשכוח את המציאות המיידית שלהם, אולם המקום השיטתי יכול לשאוף לזיקה חדשה בין המיידי הגלוי לבין המודחק הנסתר, בין המקומי לבין האוניברסלי, ובין הפשוט לבין הנשגב, באופן עשיר ואפקטיבי.
בתחום היצירה כמו גם בתחום המציאות החוץ-בימתית, לא לקדושת המקום אנו זקוקים, אלא לקשר שבין אדם לעצמו, בין אדם לזולתו ולעולם. הקדושה הרי כבר היא בתוכנו, ואנו נדרשים לדעת מה טיבה.
יש המבלבלים בין קדושה לבין יופי, בין קדושה לבין טוהר, בין קדושה לבין מוסר, ורוקחים עיסה משונה של אמונות ודעות מבלבלות. הגדרת אדם כקדוש אינה בהכרח מלמדת על היות האדם הגון ומוסרי. בשם הקדושה יצרו בני אדם יצירות זוועה רבות מדי, שקראו לביצוע מעשים משוללי יופי, טוהר או מוסר. על כן, על היוצר לדעת, לפני שהוא יוצר

דבר חדש, מהו היופי שהוא מבקש ליצור, מהו הטוהר שהוא שואף אליו, ומהי אמת המידה המוסרית שבאמצעותה הוא מודד את היצירה.



בקטע זה,
המילים המוטעמות,
כלומר המודגשות,
מסומנות בקו תחתון.
יש קוראים את המשפט הבא, כך:
"להיות, או לא להיות - זו השאלה."
יש קוראים אותו כך:
"להיות, או לא להיות - זו השאלה."
מיקום ההטעמה במשפט, לאחור או קדימה,
יש לו משמעות אישית וחברתית:
מיקום ההטעמה, מסמן נסיגה לאחור,
או התקדמות, אל עבר העתיד.

טקסט קדוש

קדוש, קדוש, קדוש שייקספיר? מלוא כל הארץ כבודו?
שחקן מקבל תפקיד במחזה מאת ויליאם שייקספיר והוא נרגש, מתמלא גאווה וחרדה, חשיבות עצמית וביטול עצמי. כביכול שערי שמיים נפתחו, האדמה רועדת ומטר של כוכבים נוצצים, בתבנית דמותם של חרוזים שייקספיריים, עוטה עליו מלמעלה. מורשת דורות רובצת כעול על צווארו ושאלה אחת שבה ומטרידה אותו: "איך מתמודדים עם דמות שייקספירית?"
איך מתמודדים עם דמותו של השכן בבית ממול? זה יכול להיות פשוט מאד, לא כן? מסגלים לעצמנו את הבעת הפנים שלו, התנועה שלו, הקול שלו ואפילו כל זה רק בקירוב ולא חיקוי גמור, גם אז אפשר יהיה לומר, "הנה השכן!"
אכן כן, יש הבדל. השכן בבית הסמוך הוא אדם בשר ודם ככל האדם. הדמות השייקספירית היא מילים בוקעות מגרונה של ישות ערטילאית שכמוה אפשר לראות בפורים, בחג השוטים ובליל כל קדושים. שייקספיר הוא שם שחתום על קובצי מילים, מרתקות לעצמן. זו ספרות או שירה. מילים, מילים, מילים. כן, לפעמים מילים הן מלכודות דבש ולענה. נהוג לומר שכל דור מתרגם קלאסיקה עפ"י השפה שהייתה מקובלת על הדור הקודם לו. כמו ללעוס מילים מחפירה ארכיאולוגית. אבל זהו קושי טכני ואפשר להתגבר עליו בהיגוי מודגש ועוצמה פסיכו-פיזית, ויש תרגומים אחרים.
השמות הללו: שייקספיר, מולייר, סופוקלס, אוריפידס, אלו כולם שמות. אל תניחו לשם הטוב להכריע אתכם. דורות של במאים, שחקנים ומבקרי תיאטרון מסרו בירושה מחזות עטופים בחרדת קודש מרחקת. המחזאי מציע תפקיד, דמות לביצוע, לעיתים רק אידיאה של הדמות, רעיון, תווי אופי והתנהגות. קחו את האידיאה ועיינו בה, גלגלו אותה, קרעו אותה לגזרים והרכיבו אותה שוב בדרככם. לאחר שהסרתם את

מעטה הקדושה. היא נגלית לפניכם כדמות שאפשר לדבר אליה, לשמוע אותה, לגעת בה, כי שלכם היא. עניין של סבלנות, תקווה, סבל ואושר וחזרה ושינון חוזר.
ליידי מקבת יש כתם עקשן, שאינו נמחק מכף ידה, ואפשר שאינו קיים כלל, אלא רק בהזייתה הקודחת הוא קיים. אפשר שזו השלכה מתוך מצפונה המייסר. אפשר שזה כתם שהונח בה מטעמם של כוחות עליונים נעלמים. ואפשר שהוא כתם של דיו או צבע, מאלה שמשתמשים בהם לכתיבת מכתב או לצביעת קיר, והוא נדבק אל כף היד ואינו יורד. ניסיתם פעם להוריד כתם דיו עקשן מכף היד? הנה יצרנו מגע יצירתי עם החומר. נסי להוריד כתם דיו מעל כף היד, בעוד את מגישה את המונולוג והרי לך הקטע מתחיל לחיות. אפשר לענות על שאלה אחת פשוטה, לבצע הנחיה אחת פשוטה, ושתיהן יובילו אותנו אל הדמות באופן אינטואיטיבי ומיידי. מדובר כאן ב"המחשה", ולהלן התהליך, ברגע או שניים, במסגרת "מנחה שחקנית".

מנחה: ...אנחנו מעצבים עכשיו את דמותה של ליידי מקבת, במונולוג "רד כתם מקולל" מתוך המחזה "מקבת" מאת ויליאם שייקספיר, מערכה חמישית, תמונה ראשונה, בתרגום דורי פרנס. ליידי מקבת הוזה שיש לה כתם דם על כף ידה הענוגה שאינו יורד וזה משגע אותה. אם היית מגדירה את הדמות ליידי מקבת רק במילה אחת, מה הייתה מילה זו? אנחנו מדברים על אב הטיפוס של הדמות, אפשר לבחור בכל מילה שנראית לך מתאימה, כל מילה!"

שחקנית: אמביציוזית.

מנחה: טוב, אם "אמביציוזית" הייתה עומדת ברגע זה כאן, איך היא הייתה עומדת?

(השחקנית עומדת בתנוחה מלכותית שבחרה ל"אמביציוזית".)

...מצוין! כבר מסתמנת הדמות. ועכשיו, אם מתוך התנוחה הזאת, היא הייתה יוצאת להליכה בחדר, כיצד היא הייתה הולכת?

(השחקנית צועדת בחדר כמלכה שכמובן מאליו, הכול מגיע לה. מביטה סביב במבט מלמעלה למטה.)

...מצוין! אם דמות זו של ליידי מקבת, 'האמביציוזית', הייתה עוצרת ומגישה את הטקסט שלה מתוך המחזה "מקבת", כיצד היא הייתה עושה זאת?

(השחקנית מגישה את הטקסט. הדמות המלכותית הופכת מוטרדת יותר ויותר, עד שהופכת לשבר כלי מייבב.)

...מצוין! איך זה עבר עליך?

שחקנית: זה היה כמובן מרתק ומדהים! פתאום ממילה אחת יש דמות ומצב דרמטי ושיא דרמטי. תודה!... יש לי שאלה. מה על כל העבודה על דמות. על המצב הדרמטי, והמקום והזמן והקונפליקט וקורות החיים וסדר היום של הדמות והרצפים המילוליים שלה, והיחסים ועוד מטלות הכרחיות? או אולי הן כבר לא הכרחיות?

מנחה: הרשימה הארוכה והחשובה שהזכרת, זו רשימת המחקר על הדמות. כמובן שהיא חיונית, אם יש לך פנאי לבצע אותה. חבל יהיה אם לא יהיה לך הפנאי לכך. אבל תמיד יהיה לך אב הטיפוס שלה. זה שבחרת בו עכשיו, או אם תרצי להחליף אותו, יהיה לך אב טיפוס חדש טוב לא פחות, שתוכלי לסגל אותו לעצמך בתוך מספר שניות. בסופו של דבר, כשאת נכנסת לבמה, את נושאת בזיכרונך אל כל עבודת המחקר שעשית, את תנועת הבמה, הטקסט האמנותי כולו, אבל אל קדמת התודעה את יכולה להביא תשובה לשאלה פשוטה אחת ותנועה אחת. הן יוליכו אותך במעלות האירוע, יחד עם החוויה האישית המיידית שהיא תמיד איתך.

עשויה להתגנב לה, כביכול, מחשבת כפירה: יוצא מזה שלשחק דמות שייקספירית קל יותר מאשר לשחק את השכן בבית הסמוך? זה בהחלט רעיון ראוי לעיון. אולי המלך ליר מאוהב, אהבת בשרים קשה, בבתו הצעירה קורדליה, והטאבו על גילוי עריות משגע אותו. הוא לא חייב

לממש את אהבתו זו באופן פיזי על הבמה, אבל ההזיה הזאת מטריפה עליו את דעתו עד כי הוא רוצח אותה. הנה מחשבה להיאחז בה. אולי זה כל הסיפור. זה יכול להיות כל הסיפור. זה יכול להיות סיפור אחר, בכל אופן גם הוא יהיה פנטזיה בימתית, הזיית השחקן, מציאות בימתית בלבד, לא החיים עצמם. יש רגעים כאלה שבהם מוטב לא לערבב בין החיים שלנו לבין הסיפור של המחזאי, שמא נטבע במערבולת. הסיכוי לכך קטן מאד, אבל בכל מקרה יש להגדיר גבולות.

נניח שהמלט רוצה לרצוח את המלך, שבעבר היה רק הדוד שלו ועכשיו הוא גם אביו החורג. יש לשער שרבים פנטזו לעצמם, לפחות פעם אחת בחייהם, שהם מבצעים מעשה כזה באביהם מולידם או במפקד שלהם, או במנהל, או בבעלי מרות אחרים כמותם? לא מוכנים להעלות אפילו על שולי השוליים של דמיונכם מעשה מתועב כזה? עצם הרעיון הזה מזעזע אתכם? טוב. אם כך מה המלט מרגיש אל המלך? כעס? טוב. שחקו כעס. שחקו מה שאתם רוצים. קודם לכל שחקו מה שאתם רוצים לשחק, כי זו התחלה מצוינת. ואז, באורח פלא, תופענה התשובות. תחום אירוע אמנותי מאפשר להזות את כל הפשוט והמורכב, הנתעב והמופלא, ובהתנהגות שאינה פוגעת בשלומו וברווחתו של הזולת. מכאן והלאה כל יוצר יודע מה לעשות בדמות. לא בשמיים היא.

הנשגב והמרומם, שמדברים עליו הרבה כל כך ושואפים אליו כאל תכלית הייעוד האנושי, וכל אחד מגדיר אותו עפ״י צרכיו שלו - הניחו לו לשוט במרחביו הנשגבים והמרוממים. אותו נשגב ומרומם לא יכול להיוולד, אלא אם כן נעשתה פעולה בימתית, לכאורה פשוטה ביותר, תנועה זעירה, מתוך מחווה אנושית מתקנת עוולה. גם הנשגב תלוי במאמץ פסיכו-פיזי וטכני נכון, ואין הנשגב יכול להתקיים כלל ללא המאמץ הזה.

הנשגב הוא משאלתו של הקהל והוא ותוצאה של פעולה פסיכו-פיזית של יוצר. תחילה עלינו לענות על שאלות פשוטות: ״מה אני עושה? מתי? איך?״ ולבצע את תפקידנו במיטב הידע, הכנות והאמונה האפשרית לנו באותו רגע. אז יופיע הנשגב והמרומם וישתקף בתודעתו של הקהל הצופה בנו.

יוצרות ויוצרים, אתם כוהני הדת של תחום האירוע האמנותי. עליכם מוטלת החובה לדעת כיצד עושים זאת. איך מוזגים יחד את החוויה האישית הכוללת עם הדמות והבגד שלה, עם רצפה להלך עליה, עם האור והחושך, להיראות ולהיעלם ולהיראות שוב, עם העץ והאבן והבד והדבק וסיכת הביטחון וכיוון גלישת השיער והדרך שעושה הקול היוצא מן הפה והחוויה האישית המיידית ולו הזעירה ביותר ואז הנשגב מתעורר ומתקיים בנו.

אחריות

השחקן המופיע על במה בפני קהל, הוא ישות מרכזית
בתחום האירוע הציבורי ככלל, והאמנותי בפרט.
תכונה מובהקת של "ישות מרכזית" היא אחריות.

מרכזיותו של היוצר נובעת מתוך אחריות מוסרית.
הוא אחראי על מתן הביטוי ליצירה,
על המושג הכולל והרעיון המרכזי של האירוע,
על הטקסט הכולל ועיצובו, על עמיתיו שעל הבמה ומחוצה לה
ועל שלומו ורווחתו של הקהל, במובן הרחב של המושג.
הוא אחראי על החוויה האישית שלו עצמו.
מרכזיותו נובעת מתוך אחריות אנושית אישית לתיקון עולם.

כביכול, נראה שזו משימה בלתי אפשרית. אבל למעשה ברגע
שבו היוצר מקבל על עצמו את האחריות הזאת,
הוא מודע הלכה למעשה, לגבולות היצירה, ההופעה והקהל.
מודעות זו מחזקת את רוחו ותומכת ביצירתו.

במה היא משל לחיים.
מכאן שמושג האחריות המתקיים עליה,
הוא משל לאחריותו של אדם באשר הוא.

מופלא

״במופלא ממך אל תדרוש ובמכוסה ממך אל תחקור. במה שהורשית התבונן, אין לך עסק בנסתרות.[1]״ ללמדך את גבולות חופש המחקר והיצירה הדתית, ולהבטיח שהידע הנסתר יהיה גלוי רק לעיני בעלי הסמכות הרבנית ולא זמין לכל דורש, שמא ייעשה בו שימוש המערער על הסדר הקיים ותופקע השליטה מידי המנהיגות הקובעת לנתיניה ש״במופלא ממך אל תדרוש!״

כמעט בכל תופעה אנושית נמצא את היש, המסוים, המובן, המובחן, הבהיר, הברור, בעל הגבולות הניתנים להגדרה, הסופי. נמצא בה גם את המופלא, הבלתי מסוים, שעדיין לא הוגדר, שאינו ברור מאליו, האינסוף, המהות הנסתרת, שלמעלה מהשגה אנושית, הנשגב, הטמיר והנעלם.

תפקידו של השחקן לתת ביטוי לכל היש, המסוים והמובן בתופעה האנושית, ויש רגעים שבהם הוא נקרא לגלות גם את המופלא והנסתר, הניתן להשגה והבלתי ניתן להשגה וזהו פרדוקס לגיטימי ואפילו בנלי. רק לקהל שמורה הזכות להגדיר את המופלא או להימנע מהגדרה, לפרש דבר או להתחמק ממנו. מלאכת השחקן היא מלאכתו של כוהן האמנות, הטכנאי של הנשגב. הוא כביכול קוסם מיומן בסודותיו של תחום האירוע האמנותי. סודות אלה הם למעשה סדרה של תגובות מיומנות של שחקן. חלק מתגובות אלו לא ידוע מראש, אבל ברגע שבו הן מופיעות בתחום האירוע האמנותי, השחקן מתמודד איתן ונותן להן ביטוי אמנותי. יבוא הקהל ויממש את זכותו לראות בהתרחשות הבימתית מעשה אמנות או בידור, סוד נשגב, רוח קודש או רוח שטות, שהתעוררה בשחקן ומדברת באמצעותו. באחד מהמפגשים בחדר, התקיים הדיאלוג הבא, במסגרת ״מנחה שחקן״.

---

[1] תלמוד בבלי, מסכת חגיגה דף י״ג עמוד א׳. המקור בספר חכמת שמעון בן סירא.

מנחה: ...מה קורה?
שחקן: עכשיו אני כל יכול. אני אלוהים!
מנחה: טוב. אם אלוהים היה אומר את הטקסט, איך הוא היה נשמע?
שחקן: אני לא יודע.
מנחה: תאר בבקשה את אלוהים, ואפילו במילה אחת.
שחקן: כל יכול. בורא שמיים וארץ.
מנחה: טוב, אם "כל יכול. בורא שמיים וארץ," היה אומר את המונולוג, איך הוא היה נשמע?
שחקן: חס וחלילה! אני לא יכול לשחק את אלוהים!
מנחה: טוב, אתה לא יכול לשחק את אלוהים. מה אתה יכול לשחק?
שחקן: שום דבר.
מנחה: מה קורה לך ברגע זה?
שחקן: אני מפחד.
מנחה: מה הסיבה של הפחד?
שחקן: אלוהים.
מנחה: אתה יכול לומר דבר אחד מפחיד שאלוהים עלול לעשות לך?
שחקן: שום דבר. אלוהים טוב.
מנחה: טוב, אם אלוהים הטוב היה מדבר אליך, איך הוא עושה זאת?
שחקן: אני לא יודע. אני לא אלוהים.
מנחה: אם אתה לא אלוהים, מה אתה ברגע זה?
שחקן: אני כזה קטן. ראש סיכה.
מנחה: טוב, תאר בבקשה את ראש הסיכה.
שחקן: אני קטן, עגול, צבע כסף חלוד, קופץ קפיצות עצבניות, צועק בקול צרוד שהוא רוצה להתחבר לאלוהים.
מנחה: טוב, אם ראש הסיכה הזה היה מגיש את הטקסט, איך הוא היה נשמע? בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט כ"ראש סיכה" בעוצמה גבוהה מאד.)
...מצוין! מה קורה עכשיו?
שחקן: הקלה, רגיעה. אני שמח.

בתחום אירוע אמנותי יכול אדם לברוא את אלוהים
ולתת לו את התפקיד של בורא האדם.

במחיר עפעוף אחד

יש אומרים שהעיניים הן ראי לנפש. אם כך, מה הן העפעפיים? יש אומרים שעפעוף בזמן דיבור או הקשבה, הוא סימן להסתגרות, ניתוק, חוסר אמינות, פחד מפני קשר. דעה זו אינה עומדת במבחן הניסיון. עפעוף הוא תגובת הגנה אוניברסלית ואוטומטית. מקור העפעוף המסוים יכול להיות גם בבעיה אורגנית כלשהי, או בהרגל קדום. אבל רבים מאמינים שעפעוף הוא פגם וקשה לשכנע אותם שלא כך הדבר.
מבט ישיר ללא עפעוף, הוא לא בהכרח סימן ליצירת קשר ואמינות. יש שמבקשים מבני השיח שלהם, שיביטו בהם בעיניים פקוחות לרווחה. הם אומרים שבכך נבחן הקשר הטוב. אבל בעלי ניסיון יודעים, שאפשר לנעוץ בזולת עיניים פקוחות לרווחה ויוצאות מחוריהן מרוב מאמץ ליצירת קשר ושום קשר לא יהיה שם. אולי תהיה שם אטימות של מומיה קפואה. כלומר, עיניים פקוחות אינן ערובה לקשר. חשוב יותר לדעת ולתת ביטוי לחוויה האישית, שמאחורי העיניים הפקוחות ו/או העצומות ו/או המעפעפות. אם החוויה האישית היא במצב פתוח וזורם, יש קשר, בין אם מביטים בעיני הזולת ובין אם לאו. אם החוויה האישית היא במצב של סגירות - אין קשר וכאן לא יועילו עיניים קרועות לרווחה. ההקפדה על חוויה פתוחה חשובה יותר מעיניים פקוחות. גם בעניין זה במה היא משל לחיים. אכן, העפעוף בולט יותר בתמונת תקריב אל מול מצלמה, מאשר על במת התיאטרון, אבל זהו הבדל טכני. עיקרון הפתיחות והסגירות נכון בכל מקרה ואין להגזים לשום כיוון. מותר לעפעף ולמצמץ בתחום האירוע האמנותי כמו בתחום המציאות.

אמיר אוריין - המעגל הפתוח 2022 / עמ׳ 97

בכל מקרה, ראוי להיות מודע לתגובות הפסיכו-פיזיות שלנו בכל תחום. מי שמבקש לאמן את עצמו במצב נמשך של עיניים פקוחות, מוצע לו לבצע תרגיל פשוט לשליטה במבט. מבט כזה מתאים, הן למי שמבקשים לשחק דמות סמכותית, והן למי שמבקשים לשחק דמות פגיעה, כלומר, לגעת בכריזמה של "הכוכב". התרגיל נכון גם לתחומי חיים אחרים. רצוי לבצע אותו כשאין איש בסביבה.

תרגיל המבט:

תרגיל זה רצוי לצלם. הציבו לפניכם מצלמה בגובה העיניים, במרחק של מטר עד שני מטרים, ועימדו או שבו מולה. הביטו בעדשת המצלמה ללא תנועה ובעיניים פקוחות במבט רגיל. לחלופין אפשר לתלות על הקיר שמנגד לכם, עיגול קטן שחור שנראה כעדשת מצלמה, או להתבונן בנקודה כלשהי, או בחפץ כלשהו. תאורת המקום תהיה בהירה, בינונית עד חזקה. מחליטים מראש על פרק הזמן המתאים לתרגיל ומכוונים את קוצב הזמן. תחילה אפשר לבצע את התרגיל במשך של 30 שניות בלבד. לאחר מנוחה קצרה אפשר לבצע אותו במשך 60 שניות. מפעילים את המצלמה ומביטים בעדשה שלה ונושמים נשימת אנחה גדולה וטובה. אחר כך נושמים נשימות ארוכות, רכות ומרגיעות. מבצעים הרפיה פנימית של מסכת הפנים, ואחר כך מרפים כתפיים, גו, אגן, גפיים. זו הרפיה שאין רואים אותה מבחוץ. מביטים במצלמה מבלי לעפעף. אפשר, באופן מודע ומכוון, לעפעף פעם אחת בכל 20 שניות בערך. אפשר לקיים מונולוג פנימי חופשי, או להגיש טקסט כלשהו, בקול רם ורך, בפשטות וברוגע. אפשר לאלתר טקסט ולעקוב אחר השינויים החלים בחוויה האישית המיידית שלנו. אפשר לשוב אל התרגיל הזה ולבצע אותו, לפני כל מטלה שמעוררת מתח ואז מדובר בחזרה מצולמת לקראת ביצוע המטלה.

כריזמה נעימה!

כריזמה

"כָּרִיזְמָה", Charisma, בעברית "קֶסֶמָה" וביוונית פירוש המילה "מתנת חסד", זו תכונה אישית של מי שנחשבים לבעלי יכולת לרתק קהל, להקסים, לשכנע, לגרום לקהל להתאהב בהם, במובן של משיכה אינטלקטואלית, רגשית או פיזית. בעבר נטען כי כריזמה, כשמה כן היא, מתנת חסד אלוהית, ומי שכביכול לא קיבל מתנה זו, לעולם לא יוכל להיות כריזמטי. היום רבים מבקשים לאמן עצמם בהתנהגות כריזמטית.
הדברים המובאים כאן מתייחסים לאישיות הכריזמטית, בלי הבדל מגדר, גיל, תרבות ומוצא. הם לא מתייחסים להתנהגות במסגרת של תפקיד מסוים, אלא למערך האישיותי של האדם. בדרך כלל, אך לא תמיד, ובסבירות מתקבלת על הדעת, מי שנחשב לכריזמטי, יהיה כזה בכל מצב ובכל תפקיד. כלומר, הוא יהיה כריזמטי בדמות התפקיד שלו, בדמות הציבורית ובדמות הפרטית.
- האם כל אדם יכול להיות כריזמטי?
- לא. אבל ניתן לשער, שכמעט כל מי שמאמן את עצמו במשך פרק זמן מספיק, יכול לסגל לעצמו התנהגות כריזמטית.
- מהו אותו "פרק זמן מספיק" שצריך אדם כדי לסגל לעצמו התנהגות כריזמטית?
- קשה לנבא זאת מראש וקשה למצוא מידע מובהק על כך. מספר המשתנים הפועלים בתוך האדם ומחוצה לו, הוא רב מכדי שנוכל לנבא פרקי זמן קבועים מראש.
- האם אדם כריזמטי יכול להשפיע על זולתו בכל מקרה?
- לא. כריזמה פועלת בשילוב של תכונות אישיות, מסרים חברתיים ותנאים נתונים. כריזמה אישית היא בסיס טוב למשיכת תשומת לב הקהל. התופעה מתרחשת במקרים רבים וגם מנוגדים. מובן מאליו שכריזמה פועלת כאשר קהל מזדהה מראש עם המסרים שמעבירה אליו

האישיות הכריזמטית. אבל גם כאשר קהל מתנגד מראש למסרים של אישיות זו, הוא עדיין יהיה מרותק אליה, בסבירות מתקבלת על הדעת. אם אישיות זו מציגה מסר שהוא באופן מוחלט וקיצוני מעבר לגבולות ההסכמה של הקהל, הקהל ידחה את המסר. אישיות כריזמטית שבעברה הקסימה את הקהל אך בגלל נסיבות היסטוריות, חברתיות ואחרות, הקהל דוחה אותה, גם הכריזמה שלה תאבד את כוח ההשפעה שלה ולפעמים אף תגבר העויינות כלפי אישיות זו. נראה שבמקרים רבים דחיית האישיות הכריזמטית, באה על רקע של נזקים בלתי הפיכים שהיא גרמה לקהל שלה (ע"ע: פסיכופטים, סוציופתים ורודנים).

בסרטי מערבונים אמריקאים ואחרים, "הגיבור הטוב" זוכה באהדת הקהל על בסיס שני מרכיבים: אישיותו הכריזמטית של השחקן שמגלם את הדמות הטובה והמסרים שדמות זו מעבירה לקהל. אלו חייבים להיות מקובלים על הקהל מראש, ומסייעים לו להזדהות עם הדמות הטובה, וכמעט תמיד גם לחבב, לאהוב ולהעריץ, את השחקן שמגלם אותה. באותו אופן, הדמות המוגדרת במערבון "הגיבור הרע", זוכה בתשומת הלב של הקהל בגלל שני מרכיבים אלו: אישיותו הכריזמטית של השחקן המגלם את הדמות הרעה, והמסרים השליליים שהוא מעביר לקהל, שיוצרים עניין, מתח דרמטי וציפייה שיבוא על עונשו. שתי הדמויות הללו יחד, הטוב והרע, בהיותן מגולמות על ידי שחקנים כריזמטיים, מעוררים בקרב הקהל עניין מרבי ומרתקים אותו.

ראוי לשים לב למערכת היחסים שבין הדמות הציבורית הכריזמטית, לבין הקהל שלה, ביחס למסר שהיא מגישה. נניח שהדמות הכריזמטית נושאת דברה אל מול קהל מעורב. כלומר, קהל שחציו מקבל מראש את דבריה, ומזדהה איתם, וחציו מראש דוחה את דבריה. התופעה הסבירה ביותר שתתרחש היא שככל שהדמות הכריזמטית משתדלת יותר לשכנע את הקהל ו"מוסרת את נפשה" על מזבח המסר שהיא מגישה לקהל, המזדהים עם המסר יעצימו את הזדהותם עם המסר ועם דמות זו, ואילו המתנגדים למסר, יעצימו את התנגדותם למסר וברוב המקרים יעצימו את התנגדותם גם לדמות המגישה אותו. מדוע ברוב המקרים בלבד? כי יש יוצאים מן הכלל הזה. לדוגמה, כאשר הדמות המופיעה מגישה מסר

לא מקובל, אבל היא לא מעמידה בסכנה מיידית ומוחשית את מערכת האמונות והדעות של הקהל וגם לא את שלומו ורווחתו, התגובות כלפיה עשויות להיות רגועות למדי, כגון: "אני מתנגד לכל מילה שהוא אומר, אבל מעריך מאד את האמונה האישית שלו בצדקת דרכו!"

האישיות הכריזמטית הבולטת ביותר לשלילה במאה העשרים, הייתה בלי ספק, המנהיג הנאצי הצורר אדולף היטלר, שייזכר לדיראון עולם כמחולל של החורבן הגדול ביותר בתולדות האנושות, במלחמת העולם השנייה. אוהדיו ראו בו מנהיג מיתולוגי ברמה מתא-פיזית וההערצה אליו ניזונה ממוטיבים מיסטיים, שהשפעתם יצרה מיסוך, בין המאמינים בהיטלר, לבין המציאות שמעבר לאמונה זו. זו אחת מהסיבות לכך שהגרמנים לא סילקו אותו מהשלטון, גם כאשר היה ברור שגרמניה קורסת. האמונה המיסטית בהיטלר לא הניחה לכריזמה של הרודן להיסדק, גם לאחר שנודע שהוא התאבד בבונקר שלו בברלין. מעשה ההתאבדות עצמו נתפס כפעולה מתא-פיזית, חוצה גבולות של חיים ומוות.

ימים אלו שבהם אנו חיים עתה - על רקע משבר האקלים, המשבר הכלכלי, פיצוץ האוכלוסייה, המגפות - הם קרקע נוחה לצמיחתם של רודנים כריזמטיים והרסניים. הם מרסקים את החברה ושורדים בשלטון זמן רב, מעבר למה שקווה במדינה דמוקרטית יציבה בעולם רציונלי.

הרבי מלובביץ' המנוח, גם הוא היה אדם כריזמטי ובהיותו מנהיג של קהילה שהיא בעלת אופי מיסטי מובהק, גם מותו נתפס במושגים מתא-פיסיים, חוצים גבולות של חיים ומוות. רבים מהם מאמינים שהוא ישוב לעולם הזה כמשיח. כמוהו גם דמויות כריזמטיות אחרות בקהילות דתיות.

נשיא ארה"ב לשעבר, ברק חוסיין אובמה, נחשב כאדם משכיל ואינטליגנטי והוגדר גם ככריזמטי ביותר. הכריזמה האישית והתכנים הרציונליים האופטימיים של דבריו, סללו את דרכו אל הנשיאות ואף שחלק מהתוכניות החברתיות שלו לא יצא אל הפועל, כי יריביו הרפובליקנים הכשילו אותן, הוא עצמו נבחר לנשיאות פעם שנייה.

נשיא ארה"ב לשעבר דונלד טראמפ, שנבחר אחריו, גם הוא אדם

כריזמטי, אבל היפוכו הגמור של הנשיא אובמה. הוא נחשב אצל רבים כבעל מנת משכל נמוכה, חסר השכלה, אדם גס רוח, שונא נשים ושונא מיעוטים, חזונו הפוליטי לא התחבר לשום מציאות כלכלית, חברתית ורציונלית. בכל זאת הוא נבחר לנשיאות ארה״ב. הוא דיבר אל רגשותיהם של המונים מתוסכלים, שמצד אחד, השקפת עולמם היא נוצרית-לאומנית, נאו-פשיסטית וקפיטליסטית, ומצד שני הם מצביעים מתוך נאמנות עיוורת לרפובליקנים, שמייצגים את בעלי ההון העושקים את ההמונים הללו. הם העריצו את טראמפ והזדהו עם המסרים האלימים שלו. לאחר ארבע שנים שבהן לא חל שינוי לטובה במצבם של המונים אלו, ירדה התמיכה בו והוא לא נבחר שנית. אבל עד עצם היום הזה יש רבים מהם שבטוחים שנעשה לו ולהם עוול על כי לא נבחר שוב.

מתחילת המאה העשרים הופכת תכונת הכריזמה לכלי שיווקי: מדיני, תרבותי וכלכלי. בתחום התרבות, נציגה מובהקת של השימוש בכריזמה כאמצעי מכירה, היא תעשיית הקולנוע האמריקאית. היא ביססה את רווחיה, על שיווק דמותם של ״כוכבות״ ו״כוכבים״. אלו היו שחקניות ושחקנים כריזמטיים שמילאו תפקידים מרכזיים בסרטים פופולריים ואישיותם, כמו אצל כל בן אנוש מאוזן, הייתה אמורה להכיל שלוש דמויות:

א. ״דמות התפקיד״ שהיא הדמות שהם מגלמים על במה, מסך וכיו״ב.

ב. ״הדמות הציבורית״ שהופיעה בציבור מחוץ למסגרת התפקיד.

ג. ״הדמות הפרטית״ שאמורה להיות חסויה מעין הציבור.

(לעיון נוסף כאן, ״המעגל הראשון״, בפרק ״שלוש דמויות חיוניות לשחקן״.)

במצב המאוזן שבין שלוש דמויות אלו, אמורים להיות הבדלים בדפוסי ההתנהגות שלהן וטוב שכך הוא. היכולת לנוע בין הדמויות הללו, מחזקת את האישיות ואת תפיסת המציאות הסבירה של השחקנים. לדוגמה, רבים מבין השחקנים, המגלמים על הבמה ומול מצלמה, דמות אצילת נפש וטובת לב, עשויים לנהוג כך גם ב״דמות הציבורית״ שלהם. במצב זה יש דמיון בין ״דמות התפקיד״, לבין ״הדמות הציבורית״,

שלרוב גם היא עוסקת בשיווק ״דמות התפקיד״ ובשיווק המסרים שלה. אבל אפשר ש״דמותם הפרטית״ של השחקנים תהיה שונה, ולעיתים באופן קוטבי, משתי הדמויות האחרות שלהם. אחד מזיכרונות הילדות המכוננים שלי, התרחש כאשר ראיתי בתיאטרון הלאומי הבימה, את הצגת הילדים ״אגדת שלושה וארבעה״ מאת לאה גולדברג, עפ״י חיים נחמן ביאליק. אחרי ההצגה נכנסתי אל מאחורי הקלעים וראיתי שם את השחקן שלמה בר שביט, שלפני רגעים אחדים הקסים אותי בביצוע עוצמתי של דמות התוכי, והנה הוא משרך דרכו אל עבר חדר ההלבשה, מגרד בישבנו ופולט לעבר איש צוות, ״בחייך, תעשה לי כוס תה. התייבשתי לגמרי בהצגה הזאת.״ חוויתי אז את הפער שבין ״דמות התפקיד״ לבין ״הדמות הפרטית״.

תעשיית הקולנוע במאה העשרים, ביקשה להציג בפני הציבור תמונה כוללת וחד ממדית של ״כוכב״, שבה ״שלוש הדמויות״ הללו מופקעות מרשותו של השחקן והופכות לדמות מסחרית, שהולמת את דרישות השוק ומסייעת במכירת הכרטיסים לסרטים שבהם הם מופיעים. מערכת יחסי הציבור פלשה לתחום הפרטי של השחקן ודרשה ממנו להתאים את חייו לדמות הציבורית שיצרה. ההתאמה כללה טווח רחב של פרטים, מהפרט הקטן ביותר בביגוד ובמזון, ועד לפרטים מרכזיים כבחירת בנות זוג ובני זוג לנישואין. תולדות החיים של הכוכבים נכתבו מחדש, בהתאם לדרישות המוצר שמכרו אולפני הקולנוע, ופורסמו בציבור. אישיותם הכריזמטית של ״הכוכבים״ וכישרונות המופע שלהם עדיין היוו בסיס למכירת היצירות הקולנועיות שבהן הופיעו. אבל משיכת קהל אל הכוכב הייתה מבוססת גם על דמותו הציבורית, שהייתה חייבת להזדהות עם ״דמות התפקיד״ או לפחות להתקיים בזיקה אליה. זו השתלטה על ״הדמות הציבורית״ ועל ״הדמות הפרטית״. הכריזמה האישית שימשה בסיס לכלל המופעים של ״הכוכב״.

במקרים רבים, ״הדמות הפרטית״ של ״הכוכבים״ הייתה שונה מ״הדמות הציבורית״ שנוצרה ע״י מערכת יחסי הציבור. אורח חיים זה גרם, אצל חלק מהם, למתחים קשים ולעיתים גם לקריסה פסיכו-פיזית.

כדי לשמור על איזון נפשי, היה על כוכב לבנות לעצמו זהות אישית נפרדת וחסויה מעיני הציבור ולפעמים זהות הסותרת את זו הציבורית. רבים לא היו ערוכים לכך או שסירבו לעשות זאת, אולי מתוך אמונה באמינותה של הדמות שהולבשה עליהם. התוצאה הייתה בלבול זהויות, קריסות אישיות חוזרות ונשנות והתמכרויות שונות. מתחילת השליש השלישי של המאה העשרים, עם היחלשותן של אמונות ודעות מוחלטות ונוקשות, גם "דמותו הציבורית" של הכוכב נעשתה מורכבת יותר ופתוחה יותר לקבלת "הדמות הפרטית" הממשית שלו. עדיין ציידי כישרונות וסוכנויות שחקנים לא נלאים מלאתר את מי שיש להם את מה שהם מכנים "זה!" כלומר, הכריזמה הנחשקת. שיח נפוץ בתעשיית הכוכבים מתחיל בשאלה: "יש לו או אין לו את זה?"

מי שיש לו את "זה", מושך אליו את תשומת לב הקהל גם אם הוא נמצא על הבמה בתוך קבוצת יוצרים גדולה ולאו דווקא בקדמת במה. עינו של הצופה נמשכת אל אותה דמות בימתית, לאו דווקא בגלל שהיא "יפה", "גברית" או "נשית", או בגלל ביצוע מרשים של תפקיד. אף כי יתכן שחלק מכוח המשיכה של אותה אישיות אכן נובע גם מאחת מהסיבות האלה. אבל חייב להיות גורם נוסף, מעבר למראה חיצוני וכישרון, שהופך שחקן ל"כוכב" וזו הכריזמה שלו.

הסיבה הראשונה לקבלת תפקיד היא מזל ובנושא זה אין עוד דבר להוסיף. לאחר שהמזל מאיר פנים, יש להוכיח יכולת מקצועית, כישרון וכריזמה. יש הרבה שחקנים שהופיעו בתפקידי שרירנים למיניהם, אבל רק שחקנים כארנולד שוורצנגר או סילבסטר סטאלון נעשו "כוכבים". ישנן שחקניות מצוינות רבות, אבל ג'ודי דנץ', אנג'לינה ג'ולי, ובעלות כריזמה אחרות, מוגדרות "כוכבות". הבחירה בשמות אלו היא מקרית ולצורך ההדגמה בלבד.

אגדת כוכבים עתיקה, מיוחסת לשחקן המנוח אנתוני קווין ("זורבה היווני"), ומשויכת לתקופה שבה היה ניצב בסרטים, לפני שנעשה לכוכב קולנוע נערץ. בסרט אחד, בתפקידו כניצב, היה עליו לשבת ליד שולחן במסעדה, מאחורי שולחנם של צמד הכוכבים של הסרט, ולשוחח בלחישה עם ניצבת שיושבת מולו ומגלמת את זוגתו. "אקשן"

צועק הבמאי והסצנה רק החלה להתגלגל וכבר הכוכב שואג "קאט!" הבמאי נזעק אליו ושואל בדאגה: "מה קורה?" והכוכב אומר: "הניצב הזה מאחורי מדבר כל הזמן!" אמרו לקווין לא לדבר והבמאי שוב צועק "אקשן!" והסצנה מתגלגלת והכוכב שואג "קאט!". שוב הבמאי נזעק אל הכוכב, וזה דורש להעביר את קווין לשולחן הכי מרוחק על הסט. העבירו את קווין וזוגתו לשולחן המרוחק ביותר. הבמאי צועק "אקשן!" והכוכב צועק "קאט!" והבמאי שואל: "מה עכשיו?" והכוכב אומר שהניצב ההוא בשולחן האחורי מפריע וצריך להוציא אותו החוצה. "מדוע?" שואל הבמאי, "כבר אמרנו לו לשתוק והעברנו אותו לשולחן האחורי!"

"כן," אומר הכוכב, "אבל הוא יושב שם וחושב."

להיות כריזמטי, זו משאת נפש של רבים מאלה שתפקידם מייעד להם הופעה בפני קהל: יוצרים, מנחים, מורים ומדריכים, פוליטיקאים, מנהלים, מפקדים, מנהיגים. כדי לספק צורך זה נוצרה רשימה פופולרית של הבחנות, עצות ותחבולות שונות ומשונות, למי שמבקש לפתח כריזמה. אבל יש לנהוג ברשימה זו בזהירות ולהעמיד אותה במבחן המציאות. תחילה ארבע הבחנות שאינן עומדות במבחן כזה:

1. "הכריזמטי הוא אדם מוחצן ונלהב שמדביק בהתלהבותו את הקהל! נכון או לא נכון?" לא נכון. אפשר למצוא מופנמים ושאינם מתלהבים ובכל זאת הם כריזמטיים.

2. "הכריזמטי הוא אדם בעל ביטחון עצמי גבוה?" לא נכון. חלק מבעלי הכריזמה הם חסרי ביטחון עצמי.

3. "הכריזמטי מדבר במהירות ובשטף לשון וכך הוא לוכד את הסכמתו של הקהל?" לא נכון.

4. "הכריזמטי הוא מי שמקפיד על הופעה חיצונית מהממת, הוא מדיף ניחוח של בושם נעים ועיצוב השיער שלו מוקפד?" לא נכון.

כל אחת מהבחנות אלו, אכן יכולה להתקיים במסגרת שלל תכונותיה של האישיות הכריזמטית, אך אף אחת מהן לא יכולה להיות סיבה להיותו של אדם כריזמטי. להלן רשימה של הבחנות שמסייעות לבניית התנהגות כריזמטית.

1. קשר עין

האומנם? כן, אבל לא תמיד. זהו מקרה גבולי, כלומר, בכל מקרה, טוב להתאמן על קשר עין.

פעולה זו של קשר עין, שעשויה להיות תכונה אנושית קבועה, נמצאת על קו התפר של הכריזמה, בין "נכון" לבין "לא נכון". ישנם מקרים שבהם קשר עין דווקא הופך למכשול בדרך אל הקשר הטוב. לעיתים, במהלך של דו-שיח כלשהו יש המבקשים מעמיתיהם לשיחה שישמרו איתם על קשר עין נמשך, כי לטענתם הדבר מסייע ליצירת אמון הדדי וקשר טוב. לא נכון. ידוע לנו מתוך ניסיון לאורך זמן, שמשתתפים בדו-שיח כזה, יכולים ללטוש עיניים זה בזה עד שיעלה עשן וקשר טוב לא ייצא מזה. קשר עין פיזי בלבד, הוא לא ערובה לקשר אמין ולעיתים הוא אפילו יוצר מתח מתסכל, עצבנות, חוסר ריכוז והתנגדות. קשר טוב נוצר מתוך כוונה פנימית של המשתתפים בדיאלוג, עם או בלי קשר עין ישיר. אבל קשר עין מתוך התכוונות פנימית ליצירת קשר פתוח והדדי, הכולל התבוננות אותנטית, זו בהחלט צורת התנהגות שראוי לתרגל אותה. והיא מעוררת אהדה כלפי מי שמאמץ אותה. קשר עין הוא לא חזות הכול ואין להפעיל אותו מתוך גחמה רגעית, אלא לאחר אימון במספר פעמים מספק, באופן אישי, ובין המתאמן לבין עצמו בלבד (לעיון נוסף כאן, "המעגל השני", בפרק "במחיר עפעוף אחד").

2. הקשבה

יכולת ההקשבה שלנו היא לא תכונה מובנת מאליה. הקשבה, כמו קשר עין, כמו כל צורות ההתנהגות המסייעות לכריזמה, היא דבר שיש לתרגל אותו. הקשבה כצורת התנהגות פעילה ולא אוטומטית, יוצרת קשר טוב עם העולם. ההקשבה אינה רק תנוחה חיצונית, אלא כרוכה בהתגייסות אישית כוללת למיקוד במסר של הזולת, לעיבוד המסר והבנתו ולקיום דיאלוג מפרה. החשוב מכול הוא תוכן ההקשבה. הכוונה היא להקשיב למה שאומר הזולת ולחשוב פחות על מה אני רוצה לומר לו. זה עובד בכל מקום וזמן, למעט מקרה יוצא דופן אחד: תוכניות שיחה בטלוויזיה פופולרית, שאז אין פנאי לחשוב ואנשים באים מהבית עם טקסט מוכן

מראש או מאלתרים. מי שהקשיב, המתין בסבלנות ולא התפרץ אל תוך דבריו של הזולת בטרם זה סיים אותם, ואז שכח מה הוא עצמו רצה לומר, ראוי שיקבל את המבוכה של עצמו באהבה ויתנצל, כי השכחה וההתנצלות, ככל שהן מביכות, עשויות לעורר אמפתיה בצופים, אלא אם כן המסרים שבפיו הם בעלי אופי אופוזיציוני-חתרני.

3. אמפתיה

אמפתיה היא כידוע היכולת "להיכנס לנעליו של הזולת" מבלי לאבד את עצמנו בכניסה הזאת. היא נמצאת בקוטב הנגדי להזדהות. כידוע, בהזדהות, מוותר האדם על עצמיותו לטובת סיגול אופני התנהגות של אחר או אחרים. מעריצים מזדהים עם הכוכב שלהם ובגיל ההתבגרות זהו לרוב שלב בהתפתחות האישית. אבל אזרחים המזדהים עם המנהיג שלהם, זהו סיפור מסוכן הרבה יותר לשלום הציבור. מזדהים אלו מאבדים את שיקול הדעת האישי והולכים כעיוורים, לעיתים לאבדון, בעקבות מנהיגים כריזמטיים חסרי מצפון. עדיף להיות אמפתי.

שחקן אמור להיות אמפתי ביחס לדמות שהוא משחק, אבל לא להזדהות איתה. תארו לעצמכם שחקן מזדהה עם דמות ואז כביכול, אישיותו הופכת לחד-ממדית. הוא הדמות ואין מי שייפקח על התנהגותה. במקרה של הדמות המלט, זו עלולה להיות סכנת נפשות, כי במהלך המחזה המלט הורג מספר דמויות אחרות. אם שחקן יחשוב שהוא "המלט", הוא עלול לאבד את שיקול הדעת שלו כאדם ולפגוע בעמיתים על הבמה. למזלנו, מקרים אלו הם נדירים, אבל אכן הם מתרחשים מעת לעת. בשנת 1998, בתיאטרון חיפה, במהלך הצגת "אותלו", השחקן ג'וליאנו מר, בתפקיד אותלו, חנק את השחקנית מיה מעוז והיא הוחשה לבית החולים חסרת הכרה. להגנתו טען השחקן שהוא עשה זאת מתוך הזדהות עם התפקיד.[1] ג'וליאנו מר היה ידוע כשחקן כריזמטי.

אמפתיה מאפשרת לשחקן לנוע בין ביצוע התפקיד, כלומר, ההיסטוריה של הדמות, לבין החוויה האישית המיידית שלו כיוצר הדמות, ופירושו

[1] אותלו אמיתי מדי בתיאטרון חיפה, ליטל לוין, הארץ, 17.5.2011.

של דבר ביצוע עשיר ומרתק. האמפתיה מאפשרת לנו להבין את הזולת, עפ״י דרכו, הבנה זו דורשת אנרגיה המתועלת, לתחומי הקשב, הניתוח, הסקת המסקנות והתגובה, שיוצרים יחד חוויה של מיקוד שהיא לעצמה מרתקת. אמפתיה שאדם מגלה כלפי זולתו יכולה להיות מרכיב בכריזמה שלו.

4. התלהבות תמימה

זו התלהבות פנימית או חיצונית, הנובעת מהחשיבות שמייחס השחקן לתכנים שהוא מעביר לקהלו. זו גם התלהבות מתוך אמונה בצדקת הדרך. אם היא אינה בנמצא ברגע זה כחוויה טעונה, אפשר לשחק אותה ואז יש סיכוי סביר שהיא תתעורר.

5. קבלה עצמית

קבלה עצמית אין פירושה ביטחון עצמי, אבל בקבלה העצמית יש מרכיב של ביטחון עצמי - מתוך ענווה. קבלה עצמית אין פירושה להסכים ולהשלים עם כל מחדל, שטות או מעשה נבלה שנעשו בעבר על ידי הפרט, אבל היא דורשת הבחנה בין רע לבין טוב. היא דורשת החלטה לתיקון הרע, וקבלה ללא תנאי של הטוב, המיטיב והמרפא.
אפשר להגיע לכך באימון בן שלושה שלבים:

1. ״אני מקבל את עצמי.״

יושבים בנוחות במקום פתוח ושקט. מביטים החוצה סביב לנו ופנימה אל תוך עצמנו, ובמשך כל הזמן הזה מחייכים חיוך קל מאד. נושמים נשימות מלאות, רכות, ארוכות ומרגיעות. במהלך הנשימה חושבים שוב ושוב את המשפט שאמור לשמש ״מנטרה״: ״אני מקבל את עצמי ואת מה שקורה לי ככל יכולתי ובסבירות שמתקבלת על דעתי...״ זוהי מנטרה מוצעת. היא לא קדושה ולא מקודשת. אפשר להחליף אותה, בתנאי שתהיה דומה לתוכן המנטרה המוצעת כאן. אפשר לשנות את ניסוח המנטרה שוב ושוב, עד שתתאים למשתמש בה ותהיה גם סוד אישי שלו.
משך הפעולה: שלוש דקות לכל היותר.

2. "מה הם לא יכולים לקחת ממני?"

יושבים בנוחות במקום שקט ומבודד. נושמים נשימות מלאות, רכות, ארוכות ומרגיעות. שואלים את עצמנו שאלה אחת פשוטה:

"אפילו אם עולמי יחרב עלי, חס וחלילה, מה הוא הדבר האחד (או שני הדברים, או שלושה, ככל שאפשר להגדיר), שאף אחד בעולם לא יוכל לקחת ממני, גם אם כאילו ייקחו אותם ממני?" לדוגמה: "העיניים שלי... הרגישות שלי... טוב הלב שלי... היכולת המתמטית שלי..." כמובן שאת התשובה (או התשובות) אפשר גם להמציא(!) מעת לעת מהרהרים בדברים שוב ואפשר לענות תשובות שונות וחדשות.

3. מבחר תכונות (אבות טיפוס).

לציין לעצמנו מספר תכונות שלנו. למעשה מדובר באבות טיפוס. לעצב את התכונה בתנוחה ובתנועה ולתת לה ביטוי באמצעות טקסט אמנותי כלשהו. להלן שבע תכונות (אבות טיפוס), שנבחרו באקראי, בסדר האלף-בית. ובצירוף ה' הידיעה: "המקשיב/ה", "האוהב/ת", "אנין/ת הטעם", "הליצן/ית", "הסקרן/ית".

להלן טקסט של מנחה מתוך "מנחה שחקן", שאפשר לבצע אותו בסיוע מנחה חיצוני או כדיאלוג פנימי.

מנחה: ...בחר באחד מהתכונות שלך... בחרת באב הטיפוס "א". אם "א" היה עומד כאן, איך הוא היה עומד?... טוב, אם הוא היה נע בחדר, איך הוא היה נע?... אם הוא היה מגיש את הטקסט האמנותי שלך, איך הוא היה עושה זאת? אפשר גם לקרוא את מתוך הנייר, בבקשה... טוב!... האם יש תובנה חדשה?... נעבור אל התכונה הבאה שלך..."

קבלה עצמית היא תהליך נמשך. לאחר אימון היא הופכת למובנת מאליה.

6. ביטוי רגשי פתוח

מדובר בכל טווח הרגשות האפשרי. היכולת לתת ביטוי לרגשות, זו תכונה אישית שרוב בני האדם ניחנים בה, אבל לא כולם מוכנים לתת לה ביטוי טעון, מלא ופומבי. יש להבחין בין רגש מוחצן שמשחקים אותו,

לבין רגש שמרגישים אותו. הרגש המשוחק הוא הנפוץ ביותר באמנויות במה ומסך וגם בחיים שמחוצה להן, וזאת כל בני האדם יכולים לעשות. כלומר, צוחקים בשמחה או בוכים בקול בוכה וכיו״ב. רגש שמרגישים אותו, הוא רגש טעון, והוא גורם להזדהות רבה יותר של קהל עם מי שנותן לו ביטוי פנימי או חיצוני וזה לכאורה ברור מאליו. אבל הממצא המעניין הוא שגם רגש משוחק יכול ליצור הזדהות טעונה בקרב קהל, וגם הוא יכול להיות מקור להזדהות (לעיון נוסף כאן, ״המעגל השלישי״, בפרק ״צחוק בכי צחוק״).

7. זרימה חופשית של חוויות ותגובות

זו היכולת להתחבר אל הסביבה באופן ראשוני, ספונטני ככל האפשר. היא משולה לקפיצה ספונטנית אל אגם הרגשות שלנו, שיכולה להתקיים בכל רגע נתון. האם בזרימה חופשית, עלול השחקן לסכן את היוקרה שלו במעשי כשל מביכים? אולי כן, ואולי לא, אבל כביכול הסיכון הזה דווקא גורם לקהל לחבב את השחקן ולקבל אותו, וחיבה זו מחזקת אותו, בתנאי שהשחקן מקבל את עצמו. האם אורבת לו לשחקן מפלה כלשהי? יתכן. אבל גם מפלה היא רגע דרמטי ואם מקבלים אותה וממשיכים ביצירה, היא הופכת לאפקט דרמטי. כל זה נכון בתנאי שהזרימה אכן מתקיימת והשחקן אינו במצב של התנגדות. גם שחקן כריזמטי, אם הוא נכנס למצב של התנגדות, הכריזמה האישית אינה מסייעת לו, אלא אם כן הוא מבצע מייד טיפול במצבי התנגדות (לעיון נוסף כאן, ״המעגל הראשון״, בפרק ״התנגדות״).

8. פְּגִיעוּת

כאן אנו נוגעים בעיקרו של דבר. הפגיעות היא הבסיס האותנטי של הכריזמה. זהו הסוד שבתוך סוד הכריזמה, פגיעות היא תוצאה של טראומה. אצל רוב בני האדם יש די מהן ממורשת העבר. כיוון שבסבירות מתקבלת על הדעת, כמעט כל בני האדם חווים טראומות בחייהם, האם ניתן לומר שכמעט כל בני האדם יכולים להיות כריזמטיים? לא. טראומה היא תנאי הכרחי אבל לא מספיק. במקרים

רבים לא ניתן לזהות אותה. היא אינה חייבת להיות מוחצנת, אבל היא עוברת אל הקהל ונתפסת באמצעות תפיסה חושית רגישה של הצופה. הצופה קולט, לרוב באופן לא מודע, את הפגיעות של השחקן הניצב בפניו ומזהה אותה באמצעות הפגיעות של עצמו.

הפגיעות מסמנת לקהל שבעלי הפגיעות, העומדים לפניו על הבמה, פתוחים אל הזולת ובשום אופן אינם מסכנים את שלומו ורווחתו של הקהל. בעל הפגיעות אינו חייב להיות אישיות חביבה ורכה. הוא יכול להיות אפילו קשוח ומאיים. אולם זהו איום לא מסוכן, שמגלם בתוכו גם רגישות וכאב וחולשה אנושית וחוסר אונים של עצמו. או במילה אחת: פגיעות.

רוב בני האדם אינם יכולים לתת ביטוי לפגיעות של עצמם, אלא רק לעיתים נדירות ובסיוע של אנשי מקצוע, כמו בטיפול פסיכולוגי ואחר. על כן, באו אל העולם היוצרים, השחקנים, הזמרים, השמאנים, כהני הדת, המצחיקנים, הדרמטיים, אישי הציבור, וכל אלה מאפשרים לקהל לתת ביטוי לפגיעות שלו, באמצעות פגיעותם של המופיעים בפניהם.

כמובן שפגיעותו של השחקן יכולה לבוא לידי ביטוי גם באופן לא ישיר, כלומר, במקרים שבהם הוא עצמו לא נוכח במפגש חי עם קהל ורק יצירתו נוכחת, כמו באמצעות יצירה קולנועית, מוסיקלית, פלסטית, ספרותית ואחרת. אבל כשמדובר בהופעה ישירה מול קהל, האישיות הכריזמטית עצמה מרתקת את הצופים ומעוררת אהדה כלפיה.

אין לבלבל בין פגיעות לבין רחמים עצמיים. רחמים עצמיים יכולים להיות מרכיב בפגיעות והם השער אל העצב שלנו, אבל פגיעות אינה מילה נרדפת לרחמים ועצב. היא יכולה להיות מילה נרדפת לפתיחות עצמית שלפעמים היא אינה מודעת כלל. פגיעותו של האדם-היוצר היא הדבר שבני אדם מתחברים אליו יותר מכול. על כן, ראוי שנהיה מודעים לפגיעות שלנו ונפעל בשמה רק למטרות של תיקון. במאמר זה הוזכרו שמות אחדים של בעלי כריזמה. חלקם נשים וגברים טובים, חלקם רשעים גמורים. האפשרות היחידה היא שנהיה טובים, כי הפגיעות היא אחת מצורות הגאולה שלנו.

9. אהבה כרגש מרכזי וכבחירה קסומה

בעניין אהבה די אם נזכיר את המילה הזאת, כי כל אחד מפרש אותה עפ״י דרכו ומעדיף את הפירוש של עצמו. כיוון שהגדרנו אהבה כצורה מורכבת של קשר בכל תחום, ראוי שלפעמים נבצע פעולה שמשמעותה עבורנו היא אהבה. לדוגמה, נעלה בעיני רוחנו תמונה של גלים לבנים ונאמר לעצמנו, ״אני שולח/ת גלים לבנים של ריפוי ואהבה אל העולם, היקום, הטבע הדומם, הצומח והחי ואל בני האדם,״ או בקיצור ולעצם העניין: ״אני שולח/ת גלים לבנים של אהבה!״

הפעולה המנטלית של שליחת גלים לבנים, היא צורה של שכנוע עצמי או דמיון מודרך עצמי. בכל מקרה היא פעולה מנטלית המגייסת אנרגיה להתנהגות חיובית שיש לה, קודם כול, השפעה טובה על השחקן עצמו שמפעיל אותה. האנרגיה הפנימית הנדרשת לפעולה, מזינה את ההתנהגות החיצונית הגלויה לעין הזולת. הפעולה מרגיעה קודם כול את עצמנו ואז היא משפיעה לטובה גם על הסביבה. בני אדם נוטים לחקות ולסגל לעצמם התנהגויות נוחות ונעימות שהם קולטים מהסביבה החיצונית. הפעולה שלנו נתפסת ע״י הסביבה גם אם אין אנו עושים תנועה חיצונית כדי להמחיש את חווית הקשר הטוב. זו תחושה חושית רגישה של הסביבה הבאה איתנו במגע.

10. ענווה

ענווה היא דממה רוגעת על ים שקט. ענווה מבקשת לתקן עולם עפ״י דרכה. היא לא מתחרה באיש. לא מבקשת מצוינות, לא פרסים, לא כוח ולא כבוד. היא לא מוכיחה, לא מתנשאת. היא מפנה את הדרך לפני מי שדרכו אצה לו. מבטה של הענווה ישר וישיר. היא רואה את כל ברואי עולם כאחיות ואחים, שווים אלו לאלו והאחווה מחזקת את רוחם. ענווה היא התבוננות והכלה ככל יכולתנו.

בענווה מגולמות התכונות שצוינו עד כה: קשר עין, הקשבה, אמפתיה, התלהבות תמימה, קבלה עצמית, ביטוי רגשי פתוח, זרימה חופשית של חוויות ותגובות, פגיעות, אהבה. על כן, יש לאמץ התנהגויות אלו שמחזקות קשרים בין-אישיים. הן כלולות יחד ומשתלבות זו בזו.

שאלה אחת מקובצת:

"ומה אם קשים עלי קשר העין וההקשבה ואני לא יכול להיות אמפתי למי שאני לא סובל אותו בעליל, ואין בי טיפה של התלהבות תמימה ואין לי אמונה בצדקת הדרך ואת הרגשות שלי אני מעדיף לשמור לעצמי, ואני לא ממש מקבל את עצמי, על כל מגרעותיי האמיתיות או המדומות וקשה לי עם זרימה חופשית של התנהגות וכל כיוצא באלה?"

תשובה:

שחק אותה.

אתה לא חייב לחוות באופן אותנטי וטעון את מכלול ההתנהגויות הללו. שחק אותן. אם זה נראה לך מלאכותי, שחק אותן באופן מלאכותי מוגזם ובכל עוצמת הכוח שקיימת בך, ואז זה לא יהיה מלאכותי. כי המשחק הוא אמת מחייבת, לא פחות ממצווה דתית או מסקנה מדעית. אתה עדיין יכול להטיל ספק, אבל בתוך כך, שחק, ואז, מתוך קבלה עצמית מלאה של האדם המשחק, ייווצר הקסם ואז הפעולה שלך תהיה אמת וגם תוכל ליהנות ממנה הנאה פיזית בסיסית פשוטה ומרנינה. זו כל התורה כולה על רגל אחת וכל השאר לימוד ואימון שנמשכים כל ימי חיינו.

אתה מדבר על היקום

אתה מדבר על היקום ואני מהרהר לעצמי: מעניין מאד!
אבל, אם אתה מדבר על עצמך, אני מתרגש. עכשיו אני מבין אותך!
אתה משחק דמות במחזה, או ממלא תפקיד ציבורי על במה ואני חושב:
איזה יוצר מוכשר אתה! איזה נואם מוכשר!
אבל, אם אתה גם מגיש את עצמך באמצעות הדמות במחזה וגם פותח עצמך בפני כל הקהל הזה, על במת התיאטרון, על המסך, או מגיש את עצמך, באמצעות התפקיד, על הבמה הציבורית - אני מתרגש.
אתה היוצר, אתה הדמות הציבורית, אני מבין אותך, לרגע אני עשוי לחשוב שאתה מבין אותי כאדם פרטי ומסוים. בכל אופן, אני מבין את עצמי. פתאום גל של חמימות טובה מציף אותי ועולות תמונות ומחשבות ורגשות, כלומר, תובנה חדשה נולדת. האם זו אהבה? כן, אהבה זה קשר. אני אוהב אותך, אוהב את היקום, את האדם, את עצמי.
ההתרגשות הזאת יכולה לעשות אותי אדם שלם יותר.
תבהלה. ההתרגשות הזאת עלולה להרוג אותי.
אני יכול לשאול: באיזו זכות הם, שם על במה, נוגעים בי בתוך תאי העצב שלי?! אני לא צועק, חס וחלילה, אני רק אומר. אפילו לא אומר. לוחש בזהירות, בשקט מתוח. באיזו זכות?! הרי זוהי פגיעה רגשית! האומנם?
אבל, באמת מישהו נגע בעולם הרגשות שלי והתגובה הראשונה, הבלתי נשלטת שלי הייתה: אל תגעו לי בנשמה שלי. היא רגישה מדי. פגיעה מדי. נפחדת מדי. ואז, רגע לאחר מכן אני אומר לעצמי: הרי זו המהות המקורית של האושר. אני מרגיש אהבה, משמע אני חי!
משהו קרה. בעיני זה נראה לרגע מפחיד ואחר כך נפלא. כי קרה דבר.

פגיעה רגשית

פגיעה רגשית היא טראומה פסיכו-פיזית. בני אדם מגיבים עליה בצורות רבות, שהבולטות בהן התסכול, הכעס והתוקפנות. בשם הפגיעה הרגשית, הם פוגעים בזולת, מחוקקים חוקים, יוצאים למלחמות, מכריזים על נכונותם למות על מה שנראה להם כפגיעה בקודש הקודשים שלהם.

יש להבחין בין פגיעה רגשית טעונת רגש, שהיא חוויה אישית, מיידית, אותנטית, לבין פגיעה רגשית שהיא היסטוריה משוחזרת, שבאה לידי ביטוי במחשבה, או במסגרת דיון אינטלקטואלי בסיבות האפשריות לפגיעה הרגשית ולא בהכרח יש אז בחוויה זו רגש טעון. אכן, בכל חוויה אישית-מיידית, יש לפחות מעט מן ההיסטורי, וכל תופעה רגשית טעונה, מגלמת בתוכה גם תחושה, תמונה ומחשבה. אבל אין בך כדי לסתור את ההבדל המהותי שבין פגיעה רגשית טעונה לבין המחשבה עליה. תגובה רגשית טעונה אינה ניתנת לניבוי. לדוגמה, אם אני קובע מראש ש"הערב אפגע רגשית מהתנהגותו של העמית שלי בפאנל הציבורי," הרי שבזאת הגדרתי את תגובתי הצפויה כהיסטורית-משוחזרת שנקבעה בעבר. במקרה זה, ובסבירות מתקבלת על הדעת, "פגיעה רגשית" זו, אינה בהכרח רגשית, אלא היא מחשבה מוכנה מראש. במסגרת זו של הפאנל הציבורי תיתכן פריצת רגשות טעונים, אל תך התגובה המחשבתית המתוכננת, אבל הדבר אינו ניתן לניבוי סביר מראש. מקרה יוצא דופן ונדיר יחסית, הוא כאשר הטוען לפגיעה רגשית מתפעל את עצמו למצב רגשי וחווה רגשות טעונים וזוהי טכניקה משחקית מצויה בתחום אמנויות הבמה והמסך.

לפעמים, כאשר "היסטוריה" ו"חוויה אישית מיידית" מוצגות זו בסמוך לזו, קשה להבחין בהבדל שבין זו לזו. עוצמת התגובה החיצונית עשויה להיות דומה. ההבדל הוא קודם כול, במיקומה של החוויה. התגובה

המשוחזרת מעוצבת תחילה במחשבה ולרוב יוצרת אצל הנמען תגובות חשיבה. לעומת זאת, ביטוי רגשי מיידי ואותנטי טעון, מתחיל כתחושה פיזית, מתפרש כרגש ועשויה להיות לו תגובה רגשית דומה גם אצל נמענים שמוכנים לקבל אותה, כמו צופים בהצגת תיאטרון, קולנוע וכיו״ב.

מקובל עלינו שמילים עשויות לעורר עונג או עלולות לגרום סבל, אבל מילים אינן הורגות. מילים עשויות לעורר תחושות, תמונות, מחשבות ורגשות. מכאן והלאה התגובה למילים הללו היא בתחום אחריותו של מי שחשוף להן, ומבחינה מוסרית לעולם אין הוא רשאי להטיל אותה על מי שמסר לו אותן. זה כמובן לא תמיד קורה. במקרים רבים מי שטוען לפגיעה רגשית מצד זולתו, מאשים את הזולת בפגיעה ומגיב בפגיעה חוזרת.

מילים נעימות לעין ולאוזן עשויות לעורר תחושה של עונג, להעלות בעיני רוחנו תמונה נעימה, מחשבה חיובית, רגש של אהבה. בדרך כלל, מילים אלו גורמות לשמחה ולא לסבל. על כן יש להניח, בסבירות מתקבלת על הדעת, שהן לא תגרומנה לאיש להכריז על כך שמילים הורגות. הסכנה טמונה בחוויה הטראומטית. מילים המעוררות תחושה של מועקה, תמונה מטרידה, מחשבה מתסכלת, רגש של כעס או פחד, עלולות לגרום לאדם לטעון שמילים הורגות ואז הוא עלול ליצור תגובת שרשרת הרסנית.

לפני שנים רבות פרסם במאי ישראלי מעל דפי עיתון, מאמר ארוך ובוטה, שהיה מכוון אלי והנושא שלו היה תפקידי כמבקר תיאטרון, ובו האשים אותי בכל חוליי התרבות המקומית. לאחר מכן העיד אותו במאי: ״באופן עקרוני אני מכבד את מוסד הביקורת, אבל באופן אישי הביקורת שלו פגעה בי ורציתי לנקום בו ולגרום לו פגיעה רגשית!״ המאמר לא גרם לי פגיעה רגשית. בעיקר זו הייתה פליאה כיצד במאי טרוד בענייני יצירה כמוהו, טורח ומייחד מזמנו היקר לכתיבת מאמר שכולו מכוון אלי. יתכן שהמאמר כלל לא היה מכוון אלי, אלא היה עיבוד של הפגיעה הרגשית שחווה בעת שקרא את הביקורת שלי. אני מצטער על כך שנפגע. אני מצטער על כל מקרה שבו יכול הייתי לגרום

פגיעה רגשית, או גרמתי אותה לכל אדם באשר הוא, וזו גם הייתה אחת מהסיבות לכך שחדלתי לכתוב ביקורת תיאטרון.
כל מבקר מבין שביקורתו יש לה השפעה רגשית על המבוקר, אבל באופן פורמלי, זכותו להתעלם מכך ולכתוב ללא מורא וללא משוא פנים. כל ביקורת שעניינה אי קבלה של פרט אחד או יותר ביצירה, פוגעת פגיעה רגשית ביוצר. במקרים רבים התסכול, העלבון, הכעס, ורגשות אחרים, מוכחשים והיוצר לובש מסכה של אדישות. הדברים באים לידי ביטוי מאוחר יותר. גם מה שמכונה "ביקורת בונה" היא פוגעת לא פחות ולעיתים יותר מאשר ביקורת ישירה וכלל לא ברור מה היא בונה.
רוב היוצרים מקבלים את השבחים המורעפים עליהם בשמחה. המחמאות מחזקות אותם נפשית, ותורמות לחיזוק המערכת החיסונית שלהם. כל הערת שלילה גורמת לטראומה, שבמקרים מסוימים מקננת ביוצר במשך שנים רבות. לכן מומלץ ליהנות מהשבחים ללא רגשות אשם, ובמקרה של ביקורת שוללת, לתת לטראומה ביטוי באמצעות כלי היצירה שלנו והשתחרר ממנה.
פגיעה רגשית אינה ניתנת לשקילה ולמדידה הדדית ואף לא להשוואה או לכימות. פגיעה רגשית שמתעוררת אצל אדם אחד או קבוצת בני אדם, אינה יכולה להיות ברת השוואה לפגיעה הרגשית של זולתם. פגיעה רגשית גם אינה ניתנת להעברה אל הזולת ולא לשמש כעילה לפגיעה בזולת.
יוצא מכלל זה הוא תחום האירוע האמנותי. בתחום זה עיבוד של טראומה בא לידי ביטוי באמצעות יצירה. זו משמשת כאמצעי לשחרור ממנה. אולם בשום פנים ואופן אין מדובר באלימות פיזית כלפי הזולת, לא בין שחקנים לבין קהל ולא בינם לבין עצמם וכל פעולה אלימה על הבמה, חייבת להיות מבוימת מראש במסגרת של גבולות ידועים, כדי שאף אחד לא ייפגע. תחום האירוע האמנותי הוא תחום מוגן, שיש לפעול בו מתוך שמירה קפדנית על שלומו ורווחתו הפיזית של הזולת והוא תחום הפנטזיה האנושית, שגבולותיו בנפש רחבים מאד.

ניסוי בהתמדה:

הם יושבים במנוחה.
מבטם מכוון אל הרצפה הריקה.
הם מתבקשים לדמיין לעצמם, שבמרכז החדר, על הרצפה, נמצא חפץ כלשהו: עציץ, חבילה, נעל יתומה, צלחת, וכיו״ב.
עליהם לקיים תמונה זו בעיני רוחם, במשך שלוש דקות בלבד.
אחר כך הם מדווחים על החוויה.
הם אומרים שאי אפשר היה להתמיד בראיית החפץ הדמיוני לאורך זמן. הוא אכן עלה בעיני רוחם, כי כך נתבקשו לעשות.
אבל אחרי מספר שניות הוא נראה מטושטש, מעורפל, ואז חזר והתבהר, והתמיד להתקיים כך רק למשך פרק זמן קצר, ואז נעלם.
אפשר היה להשיבו ולראות אותו שוב, ושוב הוא נעלם.
פתאום הוא נראה שונה, או חפץ אחר מופיע במקומו.
לא ניתן היה לראות את החפץ הדמיוני באופן רציף ובעוצמה קבועה, אפילו במשך שלוש דקות בלבד.
זו חוויה אוניברסלית.
כמו במערכת יחסים עם הזולת, או עם סיפור, הצגה, שיר, מחול, מוסיקה, וכיו״ב. כלומר, מערכת יחסים ידועה מן העבר.
אנו מבקשים לקבע אותה, או לשחזר אותה, ואילו היא נעה בתודעה, ממיקוד לפיזור, מבהירות לערפול. פתאום היא שונה מזו שזכרנו, פרטים נשכחים מאיתנו. אחרים מקבלים משמעות חדשה.
כך גם אי אפשר לשחזר באופן קבוע את אותה היסטוריה ולקוות שהיא תיראה לנו כמו שנראתה בעבר.
זו הוכחה נוספת לתכונתה הדינמית של החוויה האישית, ופירושו של דבר שקיימת האפשרות לשינוי והתפתחות, כלומר, בפעולת ההתפתחות מגולמת תקווה.

החלל הריק

יש מדברים בשבחו של החלל הריק כנקודת מוצא לאירוע אמנותי. כביכול, אם יימצא החלל הריק הנכון, ייווצר גם היש הנכון מתוך הריק הנכון וזו תהיה יצירה מתוך חלל ריק, והם אומרים: "שבו בשקט, שחררו, הרפו, תשכחו את עצמכם ואז יקרה דבר נפלא!" מילות המפתח באמירה זו הן: "תשכחו את עצמכם." כמו אותם במאים שאומרים לשחקנים שלהם: "כשאתם נכנסים לבמה, תשאירו את עצמכם בחוץ ותשחקו תפקיד!" על כך יש להעיר שאם "תשאירו את עצמכם בחוץ," מי ייכנס לבמה? בי ללא נוכחותכם לא תהיה יצירה כלל. באמירה ההיא על שכחה עצמית מגולמת תשוקה אנושית עתיקה, להימלט ממצוקות קיום, אל חלל ריק מכל גירוי מטריד, כביכול חלל מרגיע, כי רק שם נגיע אל גרעינה של אמת אנושית גדולה. שהרי איך אפשר ללא גרעין אמת אחד כזה, והיה אם אך נגלה אותו, תבוא הגאולה.

המדברים על חלל ריק, מבקשים להימלט מהרעש, הבלבול, ההלם והאימה, מדברים על איון עצמי, מבקשים להתחיל הכול מאפס והיצירה נבראת יש מאין. כביכול החל העולם בנקודה אחת והוא עתיד להסתיים בנקודה אחרת ומה שהיה לפני ואחרי, לא היה ולא יהיה. חשיבה זו נובעת ככל הנראה מאותה ההשלכה שמבצע האדם מעצמו אל היקום, מתוך הידע שיש לו על גורלו שלו. האדם יודע שיש לו בריאה וכיליון, התחלה וסוף. קשה לחיות עם מחשבה זו ועל כן הוא המציא את תורת הגלגולים, ואז הוא משליך מעצמו אל היקום ומחליט שגם ליקום יש התחלה בבריאה או במפץ גדול וסוף שמבטיח בריאה חדשה. אבל היקום אינו חייב להתחשב בהשלכות מעין אלו. הקסם של החלל הריק, מצד אחד הוא מעורר את התשוקה לחופש אינסופי מכל מחויבות, ומצד שני הוא מעורר את חרדת הקיום אל מול הלא נודע, והצורך לשים גבול לחירות וסדר בחופש. כל אירוע יצירתי מובהק מגלם בתוכו את הקונפליקט הדרמטי שבין התשוקה לסדר אישי וציבורי חדש, לבין

הדחף לפריעת הסדר, כל כך הרבה יש ללמוד ולזכור ולנצור ולשחזר. יש נקודת בראשית, יש סיפור ויש סוף לסיפור, ויש גם צורך לדעת מה קורה לפני בראשית, ויש צורך לדעת מה יקרה לאחר שהיצירה תסתיים. די במקבץ התופעות הנ"ל כדי לגרום מבוכה ליוצר. לאחד מהפתרונות הראשונים שמצא האדם כדי להיחלץ ממבוכה זו הוא נתן את השם "החלל הריק". בני אדם מבקשים שהחלל הריק אכן יהיה קיים ועל כן הוא קיים בתודעתם. אבל גם שם הוא נמשך רק למשך אותו הרף עין של הגדרתו במחשבה, או בתחושת הגוף, בפסק הזמן שבין תנועה לתנועה, בצליל אחד, בתו של צליל, שלאורכם יוגדר החלל הריק ולא יהיה קיים עוד.

יש הטוענים שמי שלא חווה חלל ריק, נמצא עדיין בדרגת התפתחות אנושית נמוכה ולא בא אל ההארה המיוחלת. אבל אפילו הבודהה המובהק ביותר יאמר לנו: תעזבו אתכם מהשטויות ותתרכזו במניעת סבל ובעשיית הטוב. נתאר לעצמנו חלל ריק המשתרע מכאן ועד אינסוף ואין לו גבולות. פרדוקס. תנאי הכרחי לקיומה של יצירה הם גבולותיה. אין גבולות? אין דרמה. אין דרמה? אין חיים. אם הצלחת לתאר לעצמך חלל ריק, באותו רגע הוא חדל להיות ריק. אז מי צריך חלל ריק, אם אפשר בפשטות לשאול: "מה קורה?"

כל יוצר, בכל רגע, זכאי לקבוע כל נקודה בחייו כנקודת מוצא לאירוע אמנותי וכל נקודה כזאת, ברגע הגדרתה, תגלם בתוכה את החוויה האישית הכוללת והיא חלל מלא בכל מה שנרצה לתאר לעצמנו.

בתחום אירוע אמנותי, שהוא תחום סופי, מוגדר במקום ובזמן נתונים מראש, מספר אפשרויות התגובה שואף לאין סוף.

אמיר אוריין - המעגל הפתוח 2022 / עמ' 120

אורח בטבע

במאי ביקש להציג מחזה בתיאטרון החדר. הוא נכנס אל החדר ואמר שהוא צריך להיות עם עצמו ולהתרכז. יצאתי והנחתי אותו לעצמו. לאחר שעה ארוכה הוא הזמין אותי להיכנס ולראות כיצד עיצב את המקום להצגה שלו. נכנסתי. דבר לא נותר על מקומו. החדר נראה כמו לאחר פשיטה של כוחות הביטחון. הייתה שם ערבוביה של חפצים. כל הרהיטים הועברו ממקומם. רק המזנון נותר על מקומו. אולי כי היה כבד מדי להזזה. המקום נראה מבולגן. אולי זו הפרשנות של הבמאי? בלגן? קודם לכן קראתי את המחזה, ועכשיו לא הבנתי איך החדר במצבו הנוכחי מתאים למחזה. יש לשער שהוא יודע דברים שאני לא יודע. או אולי הוא רצה ליצור מקום, שהוא מעניין לעצמו, עם או בלי קשר למחזה? עדיין יש במאים שנופלים למלכודת של "לעשות מעניין", במקום לעשות את הדבר הנכון. זה חטא מסדרת החטאים המקובלים בתעשייה.

הבמאי הבחין במבוכה שלי ושאל בדאגה מה דעתי על העיצוב שלו. אמרתי שאני בהלם. הוא נדם. רציתי להרגיע אותו ואמרתי שהסידור הזה נראה מעניין מאד ושאני צריך להתרגל אליו. נשמתי נשימה עמוקה והבנתי שקודם כול עלי להרגיע את עצמי.

אדם נכנס למקום. מה הוא שואל? איך אני מתאים את המקום הזה לעצמי? או איך אני מתאים את עצמי למקום הזה? התשובה תלמד אותנו לפחות דבר אחד על השקפת עולמו.

בדרך כלל, בתיאטרון קלאסי, יש אולם חזיתי, במה, אחורי הקלעים, לפעמים מסך, חדר כניסה וכיו"ב. כאמור, מרחב כזה אינו "מקום", אלא "חלל", כלי קיבול למגוון של אירועים. ערב אחד אפשר להציג בו מחזמר. למחרת אפשר להציג בו דרמה יוונית קלסית, או מחזה מודרני, או מופע סטנד-אפ. האולם רק מארח את ההצגה. הוא שותף סביל לה, אבל אינו פעיל במובן של "דמות" ביצירה. יש לסייג ולומר "בדרך

כלל" כי בעבר נעשו ניסיונות להפוך חלל קלאסי, על הבמה והאולם שבו, לדמות בהצגה. הדבר היה כרוך בהשקעת ממון ובהתארגנות מסוג שחלל תיאטרוני קלאסי אינו מורגל בהם. ניסיונות אלו נדירים היום.

החדר בתיאטרון החדר, כשמו כן הוא: חדר אורחים שאפשר לגור בו ואפשר להעלות בו מחזות. יש לו תכונות משלו. הוא אינו חלל אדיש למה שקורה בו. הוא מקום בעל אישיות משלו. הוא בעל צורה מסוימת ותכנים מסוימים ואי אפשר להציג בו כל דבר, אלא רק מה שמתאים לחדר המסוים הזה, ואז הוא שותף פעיל, "דמות" במחזה. ניתן אז לתת אמון בחדר הזה, כמקום שבו אכן יכולה להתרחש עלילת המחזה.

אפשר להפוך את המקום הזה לחדר שבתוכו נמצא חדר תודעה פנימי, שבו מתמודדות הדמויות של "נו-אקסיט" במחזה סוריאליסטי, או לחדר ישיבות במחזה "דם", או לחדר הפעילות החברתית של חוסים בדיור מוגן לקשישים בהצגת "הנוסע הסמוי", או לחוג בית בחדר שבו מופיע היטלר ומבקש מהנוכחים שיהרגו אותו בהצגת "היטלר", או שהוא יכול להיות סלון בביתה של מאדאם, בהצגת "המשרתים". על כן, החדר אינו "חלל" לכל דורש, אלא "מקום" המשתף פעולה עם האירוע המסוים והופך ל"דמות" מטעם עצמו באירוע.

אפשר להוסיף לחדר או לגרוע ממנו אובייקט זה או אחר. להוסיף שולחן מתאים, זר פרחים, כורסה מתאימה, להוציא ממנו כסאות וכן הלאה. יש בו "מזנון" באורך של שני מטרים והוא כבד מאד. אי אפשר להזיז אותו ממקומו ולהחזירו לעיתים תכופות. אם המזנון הזה מתאים לחזונו של היוצר, מה טוב. לא מתאים? אפשר להוסיף למזנון זה פריטים שיהפכו אותו למתאים לאירוע מסוים, או למצוא מקום אחר או חלל אחר. כלומר, אפשר להציג בחדר הזה כל דבר שמתיישב עם טבעו של החדר.

זהו סדר הדברים הראוי: תחילה עלינו להתאים את עצמנו למקום ואחר כך לבחון כיצד המקום מתאים לנו. זה אינו בהכרח סדר הדברים המקובל ספונטנית על רבים. יש הבאים אל מקום חדש ומיד מנסים לשנות אותו "ולעשות אותו שלהם". אם יעשו זאת לאורך זמן ובלי להתחשב בטבעו של המקום, התוצאה עלולה להיות הרס המקום. אסונו

של הטבע הוא שלעיתים קרובות מדי, בני אדם שואלים את עצמם כיצד הם מתאימים את הטבע לצרכים שלהם, במקום לשאול את עצמם כיצד להתאים את עצמם אל הטבע. בחדר, אם נשים את עצמנו לפני המקום, אולי זה יהיה רק מביך. אם נעשה זאת בטבע, עלול להיגרם אסון מסכן חיים. הנה כי כן, תיאטרון הוא משל לחיים. בתיאטרון ניתנת לנו האפשרות לבחון התנהגות אנושית בסביבה מוגנת. אחר כך נביא את הידע הזה לעולם.

באשר לאותו במאי בחדר. הוא הביט בי ואז אמר: "הבנתי. בבקשה, רק רגע," ואז החזיר את כל האביזרים למקומם. אחר כך עמד והרהר רגע, הזיז שולחן מספר סנטימטרים הצידה, הניח לידו כיסא ואמר: "זו הבמה שלי!"

"דברים שהשתיקה יפה להם", הם בדרך כלל, דברים שהשתיקה אינה יפה להם כלל. בתחום האירוע האמנותי השתיקה הזאת יכולה להיות צורה של אמירה, המתקיימת רגע לפני או רגע אחרי דבר, שבתחום המציאות היינו שותקים אותו, ובתחום האירוע האמנותי עלינו לומר אותו כולו.

אמיר אוריין - המעגל הפתוח 2022 / עמ' 123

לראות דוב

במחזה "אותלו", מאת ויליאם שייקספיר, מערכה חמישית, תמונה שנייה, נכתב שאותלו, בהתקף של קנאה, חונק למוות את אשתו האהובה דסדמונה. האם אפשר, שפתאום, באחת ההצגות, אותלו לא יעשה זאת?

יש המדברים בזכות שינוי והתפתחות. יש המקשרים את המושגים הללו אל החיפוש אחר אמת אחת מושלמת, טהורה ופשוטה. אוסקר ויילד אמר פעם שהאמת לעולם אינה פשוטה ורק לעיתים רחוקות היא טהורה. אבל אמת, טוהר ופשטות, כמו גם שינוי והתפתחות חייבים גם הם, בניסוי המכריע, לעמוד במבחן החוויה האישית של האדם, ושם גם מבחן המוסר האנושי.

"שיטת סטניסלבסקי", תפיסת העולם האמנותית של היוצר הרוסי, המשמשת בסיס לתאוריות במה רבות במאה העשרים - נחשבת על ידי מבצעיה כפשוטה מצד תיאור החיים שבה, וכטהורה מצד הטכניקה. במושג פשטות הכוונה היא להיפוך של מה שהיה מקובל עד זמנו, כלומר הטקסיות המנופחת מרוב חשיבות עצמית ששלטה על הבמות. במושג טוהר, הכוונה היא לשחקן שחייב להיות נאמן לאמת המגולמת ביצירה. מאז לא חדלו לדון באותן מטרות נעלות של פשטות וטוהר, עד שנעשינו אדישים להם. במאה העשרים, היו שניסו להגדיר את ההבדל שבין גישות שונות של יוצרים באמצעות דוגמת הדוב:

עפ"י קונסטנטין סטניסלבסקי (1863-1938), אדם רואה דוב, פוחד ובורח:

התגובה הרגשית קודמת לתגובה הפיזית.

עפ"י וסבולוד מיירהולד (1874-1940), אדם רואה דוב, בורח ופוחד:

התגובה הפיזית קודמת לתגובה הרגשית.

בעניין הדובים: מישהו ראה לאחרונה דוב מטייל להנאתו בכיכר העיר? בעבר נראו דובים בכלובים שבגן החיות או על מסכי הקולנוע

והטלוויזיה. אבל דובים אלו מופיעים בפנינו כאשר מחיצת הכלוב או הצילום מגינים עלינו. בעבר ניתן היה לראות דובים בקרקס ואלו היו יצורים אומללים, כנועים ומאולפים שאיש אינו בורח מפניהם באמת. תפקידו של הכרוז בזירת הקרקס היה לעורר בקהל את הפחד מפני הדוב הניצב שם, לצורך הגברת המתח הדרמטי. זה היה פחד מוגדר ומוגן, עידונו של פחד מקורי, ארכאי. ברגע זה הדוב הופך לסמל, לתו מייצג פחד, המעורר התרגשות מוגנת. טוב עשה האדם כאשר חדל מההתעללות בבעלי חיים בקרקסים.

חווית הצפייה בדוב בתוך זירה מגודרת, הייתה דומה לחוויה של "אִם..." קלאסי של סטניסלבסקי: "אם הייתם יושבים עכשיו בפיקניק ביער, ופתאום היה מופיע דוב, איך הייתם מגיבים?" התנהגות השחקן, עפ"י הנחיה זו לא בהכרח תהיה תלויה ברגש אותנטי של פחד, או אפילו לא בזיכרון חוויה של פחד מן העבר. ניתן להוציא אל הפועל הנחיה זו על ידי התנהגות פיזית חיצונית, מבוססת על הערכה מחשבתית סדורה וללא מעורבות רגשית. סטניסלבסקי שהניח את הבסיס לתפיסה אישית ייחודית של שחקן, בכל זאת נשאר פועל בעיקר בתחום תצוגת שכנוע עצמי, באמצעות מילת הקסם "אִם".

לראות דוב חי במרחק נגיעה, זה לרוב בגדר של פנטזיה. מורה למשחק אומר לתלמידיו: "אם הייתם נמצאים עכשיו באמצע מדבר ובמימייה נותרו רק טיפות אחדות של מים. כיצד תגיבו!" יש שחקנים המבקשים לחוות את הסיפור על בשרם והולכים למדבר. במקרה הטוב הם מעשירים את עצמם בחוויות היסטוריות-אישיות. אולם ידוע לנו כי לא הניסיון האישי לבדו קובע את תקפותה של היצירה, והוא לא מהווה תנאי מספיק לה. ראינו שחקנים שמעולם לא היו במדבר, לא רצחו את אביהם מולידם, או את ילדיהם, ולא עברו את מדורי הסבל, המזומנים לדמויות שבמחזות הקלאסיים והמודרניים, ובכל זאת הם מרגשים אותנו ביצירתם. רובם עושים זאת באופן אינטואיטיבי, בלי פחד ובריחה או בריחה ופחד. גם זו שיטה.

את "אִם" הקלאסי של סטניסלבסקי ניתן ליישם, בהתחשב בתנאים הנתונים במקום ובזמן שבהם עושים זאת. הדרישה הבסיסית השנייה

שלו כלשונה, היא בלתי ניתנת לביצוע: ״בכל ערב על השחקן לחיות מחדש את הדמות.״ אמירה נאה אבל לא עומדת במבחן המציאות. אפשר לשחזר דמות אבל אין אפשרות ״לחיות אותה״, ודאי לא ״מחדש״. שחקן לא חי את הדמות. הוא מציג אותה, וזאת הוא עושה לא באמצעות ״חייה של הדמות״, שהרי הדמות לא קיימת. השחקן קיים. הוא מציג את הדמות באמצעות חייו שלו.

בשני המקרים הללו: ״אם... כי אז...״, ו״לחיות מחדש״ כלומר לשחזר, תמיד תגובותיו של השחקן תהיינה מושפעות מעמידתו על במה מסוימת, או באולם חזרות מסוים, העמיתים הנוכחים במקום, מערכות היחסים האישיות, מה שקרה לפני החזרה או לפני ההצגה, מזג האוויר, הביגוד, התאורה, הקהל, ומשתנים אחרים שלפי שעה לא ידוע עליהם. גם אם, בהשראת סטניסלבסקי, ינסה השחקן להתעלם מתנאי המציאות הקיימים במקום הפיזי, ולהתרכז במצב של ״אם״ קלאסי, המציאות המורכבת סביב היצירה ובתוך השחקן, תמשיך להתקיים ותשפיע על התפקוד שלו. אם יבקש השחקן להתעלם ממנה, ההתעלמות עצמה תדרוש השקעה נוספת של אנרגיה, שתילקח מתוך היצירה ותחליש אותה.

הדוב שלנו עדיין עומד וממתין שיפחדו ממנו ויברחו, או שיברחו ויפחדו. כאן לכאורה נכנסות לדיון תאוריות התנהגות של גירוי ותגובה שגם הן לרוב בגדר של היסטוריה הדורשת בדיקה מחודשת מעת לעת. מיירהולד, שטען לסדר פעולות של בריחה ופחד, שאף למדעיות של שיטות יצירה. היום ברור, כי למדע את האמנות, זו משימה לכאורה אפשרית, אבל סיזיפית. כל גירוי חיצוני אכן עשוי ליצור תגובה פסיכו-פיזית צפויה מראש, אבל רק בחלק מהמקרים. בסופו של דבר, יוצרים אמורים להיות פתוחים לחוויה אישית מיידית ואותנטית, ואז התגובות שלהם תהיינה מגוונות, מרתקות ולאו דווקא ניתנות לניבוי מראש.

יז׳י גרוטובסקי (1933-1999), היוצר הפולני, הבין את אופייה הרב-ממדי של היצירה, עם זאת, באימון השחקן הוא שאף להביא אותו לשליטה מושלמת בגופו, בנפשו ובפעולות המשחק שלו, עד למצב שבו הגוף פועל מבלי שהשחקן יהיה חייב לחשוב על הצעד הבא שלו. זו

הייתה היסטוריה השואפת לשלמות טכנית, ומתעלמת לחלוטין מהחוויה האישית המיידית של השחקן. מבחינה זו גרוטובסקי, שניסה להפוך את השחקן לבובה מכנית, קרוב ברוחו למיירהולד, יותר מאשר לסטניסלבסקי. יש לשער שהוא מעולם לא היה שבע רצון לחלוטין מהתוצאות, כי שחקן אינו בובה. אולי לכן הוא זנח את התיאטרון הפומבי, ובערוב ימיו הוא קיים הצגות ללא נוכחות קהל, מתעקש לפצח את חידת השלמות ללא הועיל.

היוצרים הללו, סטניסלבסקי, מיירהולד וגרוטובסקי, חרגו מגבולות ההסכמה האמנותית הנהוגה בזמנם, אולם אצל שלושתם, וגם אצל אחרים שבאו בעקבותיהם, אירוע אמנותי הוא בעיקרו שיחזור של תבניות תגובה, עם מידה זו או אחרת של חופש אישי מוגבל. אף ששיטות העבודה הן שונות מיוצר ליוצר, הן עדיין שוהות לבטח בגבולות ה"היסטוריה" של היצירה. בכל המקרים האלה המהות היא תמיד אחת: יצירת אשליה בימתית, שאמורה להיות משוחזרת במדויק, בכל פעם מחדש, על בסיס השיטה הקלאסית שנבחרה לשם כך. התפיסה השיטתית של המעגל הפתוח, פותחת שער לכל שיטה קלאסית וחוקרת את מהותה על בסיס החוויה האישית המיידית.

מופעי ה"הפנינג" האמנותיים שהיו נפוצים בשנות השישים של המאה העשרים, יכולים לספק חומר רקע טוב להבנת החוויה האישית המיידית. תכונתו העיקרית של ההפנינג הייתה שילוב צורות יצירה שונות, תיאטרון, מוסיקה, מחול, אמנות פלסטית, סיפורת, שפעלו על בסיס התנועה שבין היסטוריה לחוויה אישית מיידית, בסדר אקראי או באופן סימולטני ובשיתוף קהל, לעומת זאת, במופעי האלתור התיאטרוניים, אשר גם הם היו נפוצים בעבר, מגולמת השאיפה ליצור חוויה חיה וחד-פעמית בכל הופעה. אולם כאן מסגרת התכנים, דרך עיצובם וטעמו של הקהל, בדרך כלל גרמו ליצירת חוויה בעלת גבולות צרים יחסית, בהחלט צרים מאלה של ההפנינג, והיה בהם מרכיב הכרחי של שחזור. כך גם ה"פלייבק", הגרסה הפומבית של הפסיכודרמה, היא אירוע חד פעמי, מבוסס על משחק תפקידים, על בסיס סיפור שהקהל מציע וגם בו יש תשתית הכרחית של מצע מתאים, עליו צומח הסיפור

המאולתר. בשני המקרים האחרונים, האלתור והפלייבק, יש לשחקן חופש יחסי, אבל מוטלות עליו מגבלות הנובעות מהתנאים הנתונים בכל אחת ממסגרות אלו. הפריצה אל עבר החוויה האישית החופשית, עשויה לרענן אירועים אלו.

מתן הביטוי לחוויה האישית, אין פירושו נטישת ההיסטוריה, כלומר, התעלמות מהחובה לשחזר מצבים, או המעטת ערכם ומקומם בחוויה הכוללת. אותו ליצן שמצווים עליו לצחוק ולהצחיק, אפילו אם ליבו בוכה, יכול להיעזר בחוויה האישית. נדמיין שרגע לפני שאותו ליצן נכנס לזירה, הוא סופג הערה משפילה מפיו של מנהל הקרקס. זו הערה מן הסוג שעלולה להרוס לו את ההצגה. בהיותו בזירה הוא יכול לשלב את החוויה המשפילה בתוך האירוע הקיים וליצור קטע חדש, באופן גלוי או מוסווה. אם הוא בוחר שלא לתת ביטוי חיצוני לטראומה, הוא לא חייב לעשות זאת. כל מה שעליו לעשות הוא להיות מודע לטראומה שנגרמה לו ולא להכחיש אותה ולבצע את תפקידו בכוח פיזי רב. כתופעת לוואי רצויה ביותר, הוא עשוי גם להחלים מהפגיעה הרגשית שחווה באותו יום. התוצאה היא חוויה אישית כוללת של סיפוק ושמחה, תחושת ערך עצמי גבוה יותר, המשפיעה לטובה גם במציאות החוץ-בימתית.

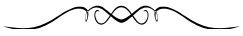
ובכן, האם יוכל אותלו, פתאום, באחת ההצגות, לא לחנוק את אשתו האהובה דסדמונה? עפ״י המחזה הכתוב עליו לחנוק אותה. סיום המחזה תלוי בתמונת מותה של דסדמונה. נדמיין לעצמנו שבאחת ההצגות, עשויה ההתפתחות השיטתית ההרמונית שבין השחקן, המגלם את תפקיד אותלו, לבין השחקנית, המגלמת את תפקיד דסדמונה, להביאם אל רגע החניקה, כשהם רחוקים רגשית מפעולה זו, מבחינה אישית פנימית וגם בהתנהגות הבימתית הגלויה. מערכת היחסים שבין השחקנים עשויה להביא אותם לרגע של אינטימיות של הבנה הדדית. גורמים נוספים, שלא ניתן לנבא את קיומם מראש, יכולים אף הם להשפיע, עד כי פעולת החניקה תיראה לא נכונה. האם בכל זאת על השחקנים לבצע אותה כפי שנרשמה בספר הבימוי? עלינו לקבל את האפשרות הזאת כלגיטימית. אבל בבוא הרגע יידעו השחקנים בעצמם

מה לעשות, ותהיה לכך סיבה ברורה, נכונה והולמת. גם אז, יש לשער, תהיה התשובה תקפה לאותה הצגה בלבד וכל יום יביא תשובות חדשות.

כשהעליתי אפשרות זו בפני קהל, ביקשו ממני לתאר לפחות אופציה אחת של האפשרות לסיים את המחזה "אותלו" בלי לחנוק את דסדמונה. זו אחת מהאופציות האפשריות: אותלו מתקרב אל דסדמונה. הם עומדים זו מול זה. ידיו נשלחות אל עבר גרונה של אשתו. הוא עוצר. ידיו נשמטות. דממה. הדלת נפרצת. אמיליה, אשתו של הנבל יאגו, עומדת בפתח, מתבוננת בזוג. קפואה. את מה שהתכוונה לומר כדי להציל את דסדמונה, כבר אין צורך לומר. דממה. האור הופך לכחול של לילה ויורד עד לחושך. סוף. את הטקסט הבנלי ששייקספיר כתב בהמשך, רק כדי לסגור את הסיפור, אפשר לקצר. זו אופציה שמשנה את סוף המחזה והופכת אותו ל"סוף טוב". למקרה שמבקשים להציג את הטקסט ששייקספיר כתב בהמשך: אותלו אוחז בידה של דסדמונה, ובעדינות הוא מוליך אותה אל מאחורי הקלעים. הרצח מתבצע שם. הבחירה בידי היוצרים. לא במקרה בחר שייקספיר להציג את הרצח בפני הקהל. לא תמיד הוא עושה זאת. לפעמים את סיפור הרצח מביא אל הבמה השליחה או השליחה לעניין זה. אותלו שחור. הסביבה שלו לבנה. קהל רוצה לראות דם ודם של שחור מענג יותר, כמו במקרה של "הסוחר מוונציה" שבו היהודי השנוא בא על עונשו. המחזות של שייקספיר מורכבים יותר מהתיאור שהובא כאן. אבל בלי ספק במחזות אלו יש יותר משמץ של גזענות ואנטישמיות.

בעניינו של אותו דוב, הניצב ממתין להחלטתנו, האם עלינו לפחוד מפניו ולברוח, או לברוח מפניו ולפחוד? יתכן כי האמת היא אכן לא פשוטה, ולעיתים רחוקות היא טהורה, אבל אפשר לבחור בה ולהחליט מה היא אותה אמת וכל עוד היא נמצאת בדרך לתיקון עולם, היא פשוטה ויש בה טוהר, וזה קורה בהתמסרות של השחקן לתנועה שבין ההיסטוריה לבין החוויה האישית המיידית. כל בחירה תהיה נכונה לשעתה, בין אם לברוח ולפחוד, ובין אם לפחוד ולברוח. או אפשר

לעצור ולהתבונן זה בזה, כדי לגלות שאין הכרח לפחוד וגם לא לברוח ואז הדוב חוזר אל היער שבנבכי היצר ואנחנו מתעוררים מהחלום.



עוד על גבולות

המערכת היוצרת רגישה מאד לתנודות מתסכלות.
לכן יש לשמור בה על גבולות,
בין במה לבין חוץ-במה, בין המשל לבין הנמשל,
בין יוצר לבין קהל, בין נושא המסר לבין מקבל המסר,
בין יוצר לבין יוצר-עמית. בין היסטוריה לבין חוויה אישית.
לכל אחד מהגופים והמרחבים האלה עומדת זכות האוטונומיה.

מקרה פרטי של אוטונומיית היוצר:
לעולם לא ישיא יוצר אחד, עצות, ו/או הנחיות, ו/או הדרכות ליוצר עמית, שנמצא עימו באותו צוות יוצר, אלא אם כן היוצר העמית ביקש זאת ממנו במפורש. אם לא ביקש, זוהי פריצת גבולות שפוגעת במערכת היחסים הרגישה שבתוך הצוות. כל יוצר אחראי על יצירתו שלו, ולעמיתיו אין זכות להתערב בה. כל עצה ו/או הדרכה ו/או הנחיה, תתקיים רק בין במאי לבין שחקן מסוים או בין במאי לבין כל השחקנים, בין מנצח התזמורת לבין נגן מסוים או לבין כל הנגנים, בין כוריאוגרף לבין רקדן מסוים או לבין כל הרקדנים וכך בתחומים אחרים.

לרקוד

"אני רוצה לרקוד!" אמר הרקדן, "לרקוד! לרקוד! ולא אכפת לי תחת איזה דגל אני רוקד! אני רקדן! אני רוצה לרקוד עד שכל הדגלים ייעלמו, והעולם לא יהיה עוד, ורק הגוף שלי ינוע בחלל, משוחרר מכל חוקי ארץ ושמיים!"

"אני רוצה לשיר!" אמר הזמר, "לשיר! לשיר! ולא אכפת לי תחת איזה דגל אני שר! אני זמר! אני רוצה לשיר עד שכל הדגלים ייעלמו, והעולם לא יהיה עוד, ורק הקול שלי ימלא את החלל בעונג אלוהי נשגב!"

"אני רוצה לשחק!" אמר השחקן, "לשחק! לשחק! ולא אכפת לי תחת איזה דגל אני משחק! אני שחקן! אני רוצה לשחק עד שכל העולם יעצור את נשימתו ויביט בי מהופנט, וכל הדגלים ייעלמו, והעולם לא יהיה עוד, ורק הרגש שלי ימלא את החלל בזעקה נשגבה טרגי-קומית קורעת לב וענוגה לנצח!"

"בראבו!" אמר הקצין בחיוך ומחא כף אל כף, הוא מחא כף פעם אחת ואחר כך עוד פעם אחת. אחר כך שלף את האקדח, נשא אותו מעלה אל גובה הכתף, כיוון בנחת ובריכוז מתורגל היטב וידו לא רעדה. הוא ירה פעם אחת אל רגלו של הרקדן, פעם אחת אל גרונו של הזמר, ופעם אחת אל ראשו של השחקן, אל מרכז מצחו, מעט גבוה מעל לעיניים. אחר כך, בתנועה איטית ושקולה, הוריד את האקדח והחליק אותו אל תוך נרתיקו פנימה, בדיוק בקו המותן. "אני אוהב לירות" אמר הקצין וחייך, "ולא אכפת לי במי אני יורה. כשאני יורה, מתאחד הגוף שלי עם קת האקדח, והקליע חותך את האוויר אל תוך המטרה שלפני, ובאותו רגע כל העולם כולו מתפוצץ ברעם אדיר ומושלם ועכשיו", אמר הקצין, "הניפו את הדגל! אנחנו מתקדמים!"

הצהרת כוונות

יוצרים אוהבים את הרגע הזה שבו יצירה פורצת לראשונה אל המרחב המודע. תחילה בהבלחה של תחושה, תמונה, מחשבה או רגש. זהו רגע של אושר. רק אחר כך טורח היוצר לחבר את הצהרת הכוונות של היצירה. מה שקורה במהלך הזמן, לכוונותיו של היוצר, להצהרותיו על הכוונות שלו ביחס ליצירה, הוא לפעמים סיפור מתעתע.

יוצר שפועל במסגרת תעשיית התרבות, הרי שמהרגע שבו הוא נכנס אליה, הוא כפוף ללוחות זמנים, מועדי הגשה וכיו״ב. במסגרת זו הוא חייב להציג גם מתווה יצירה, כולל הצהרת כוונות. התעשייה רוצה לדעת לאן הכסף שלה הולך ולחשב את סיכויי התשואה באחוזים לאורך זמן. הצהרת כוונות נוגעת כולה או בחלקה במצב חברתי כלשהו. התעשייה מחפשת הצהרת כוונות שיש בה תקינות פוליטית, בנוסחה המקובלת על קהל היעד המסוים שאליו היא מכוונת את השיווק של היצירה, או לקהל הרחב באותו זמן.

היוצר יודע, במודע או שלא במודע, שעליו ליצור יצירה קואליציונית. הידע הזה טבוע בו מתוך הרגל ואין לו צורך לשוב ולהזכיר זאת לעצמו. בכל מקרה, התעשייה שומרת לעצמה את זכות המילה האחרונה בקביעת הכוונות כמו גם במימושן. בין כה וכה, לאחר ששיווק את הצהרת הכוונות לתעשייה, ולפני שזו משווקת אותה לתקשורת, שמשווקת אותה לקהל היעד, אין היוצר מרבה לתת את הדעת על ההצהרה שלו. הוא טרוד ביצירה עצמה. תהליכי יצירה הם לרוב מתישים ונעים בין חדוות הגילויים, לבין ייסורים אינטלקטואליים ורגשיים, הרבה עבודה שחורה, רגעים של סיפוק אישי ואחרים טעוני דיכאון תהומי.

״הצהרת הכוונות״ שואבת השראה מהמושג הכולל של האירוע והרעיון המרכזי שנובע ממנו (לעיון נוסף כאן, ״המעגל הראשון״, בפרק ״מרכיבי אירוע אמנותי״). תחילה אפשר לרשום את הדברים ואפילו

במשפט אחד. המושג הכולל והרעיון המרכזי משרתים יצירה מסוימת והם נכונים ליצירה זו, ואין זה מחייב שבכל מקרה הם נכונים.
להלן משפטים אחדים לדוגמה:
1. מושג כולל: "קריסה". רעיון מרכזי: "חברה קפיטליסטית סופה שהיא קורסת בגלל שאין לה גבולות של טוב ורע, מותר ואסור."
2. מושג כולל: "פשע". רעיון מרכזי: "לכאורה, הפשע משתלם, כל עוד הוא מחובר למוקדי כוח פוליטיים."
3. מושג כולל: "חשדנות". רעיון מרכזי: "מי שמתייחס בחדשנות לעולם סביבו, סופו שהעולם סביבו מתייחס אליו בחשדנות."
מה הקשר שבין הצהרת הכוונות לבין יישומן? לאורך הדורות, יוצרים בתחום הבמה והמסך מנסחים בכתביהם רעיונות מלהיבים שגם הם בבחינת הצהרת כוונות. לדוגמה, אנטונן ארטו (1896-1948) טען שהאמן הוא אותו יצור אנושי מקולל ומנודה על עמוד הקלון, שמאותת אלינו מתוך להבות המוקד. אולם מתוך אלה המסכימים עם עמדה זו, כמה מהם מוכנים ליישם אותה הלכה למעשה ולעלות אל המוקד? אפילו לא באופן פיזי, רק כתופעה נפשית, ולא לכל ימי חייהם, רק שנה אחת? יום? שעה? אכן הדבר אפשרי והכרחי ומתקיים, ויוצרים שהם אמנים אופוזיציוניים מהפכנים, עושים זאת. הם אומנם מיעוט בקרב קהילת היוצרים, אבל בזכותם אמנות ממשיכה להתקיים.
את הצהרת הכוונות של היוצר, אנו שומעים לפעמים לפני הפקת היצירה, במהלך ההפקה, או עם הצגתה. לא תמיד קל להבין מה הקשר שבין ההצהרה, לבין התוצאה המוצגת בפני קהל. זהו מצב שכיח, והדבר מובן על רקע ההנחה שהחוויה האנושית היא אישית, לא תמיד נגישה, ולפעמים קשה להעברה לזולת, באופן שבו הוא יכול להבין למה התכוון היוצר. הצהרת הכוונות המתפרסמת בציבור היא אמצעי לשיווק היצירה ולא תמיד נאמנה לכוונת היוצר. הצופים ביצירה יכולים להגדיר את כוונות היוצר עפ"י דרכם ואם אין התאמה בין הגדרתם, לבין זו של היוצר, נוכל לראות בזה ביטוי ליצירתיות של הצופה. עם זאת, הצופה עלול לנקוט עמדה מנוכרת ביחס לכוונות היוצר, למשמעות האקטואלית של היצירה וכיו"ב. אבל מה שמותר לצופה, אסור ליוצר.

חשוב שהוא יידע מה הוא עושה, ולא רק בתחושותיו וברגשותיו, אלא גם בתבונתו. הוא חייב לנסח לעצמו מספר שאלות יסוד שמטרתן לעגן את היצירה בהקשר חברתי מסוים ולבחון האם ההקשר נכון ואפשרי. להלן שיח אישי בין יוצר לבין עצמו:

"בעבר כתבתי הצהרת כוונות על היצירה ובה טענתי שמטרתה ביקורת על דיכוי קפיטליסטי. מה הקשר בין ההצהרה, לבין מה שיצרתי הלכה למעשה?

- האומנם קיים בתוכן היצירה קשר ישיר, ברור וגלוי עם הצהרת הכוונות?
- האם קיימות סתירות, בין תוכן היצירה להצהרות עליה בעבר?
- האם יש ביצירה ניסיון להיות כביכול מאוזן, כדי לרצות קהל?
- האם הברקות, תחבולות, מעברים מפתיעים ופעלולים שבהם אני משתמש, מתקשרים אל המושג הכולל והרעיון המרכזי?
- מהן החלטות היוצר שביצעתי רק בגלל שהן מעניינות ומבדרות לעצמן?
- האם קיימות ביצירה סטיות מהרעיון המרכזי? כמובן שיש לי הסבר לכל סטייה כזאת, אבל האם ההסבר רלוונטי להצהרת הכוונות?
- האם אני יכול לממש את הצהרת הכוונות שלי מול קהל מגוון מבחינה פוליטית?
- מה הם הוויתורים שאני מוכן לעשות כדי שהיצירה תוצג?"

בכל השאלות הנ"ל, אין התכוונות לפעולה מסוימת - קואליציונית או אופוזיציונית. ההחלטה היא בידי היוצר. הכוונה כאן היא לעורר מודעות לתכונותיה של היצירה.

בכל יוצר, כבכל אדם, הפועל כדי להגשים מטרה, קיימת נטייה לביטול פערים בין תופעות, ולהדחיק את אי ההלימה שבין רצוי למצוי. אם קיים פער בין הצהרת הכוונות של היוצר לבין היצירה עצמה, והיצירה היא במצב טכני ומעשי שמקשה על התאמה מחודשת שלה אל הכוונות המקוריות, ייטה היוצר להכחיש או להתעלם מפער כזה ולנסח לעצמו גרסה חדשה של כוונות, שתרגיע את מצפונו ותזדהה עם היצירה במצבה בהווה. המונולוג הדמיוני הבא מתאר מצב אופייני:

״החלטתי לעשות הצגה ישירה ובוטה על דיכוי וניצול כוח העבודה של העניים על ידי העשירים. יום אחד, כשאני יושב בחזרה כללית, אני מגלה שההצגה מדגישה את החיים של העניים דווקא כחגיגה נמשכת. פה ושם נכנס מנהל רשע, אבל הוא טיפוס קומי ולא מאיים. באותו רגע עלתה בי המחשבה שההצגה דווקא בסדר. היא פשוט מגישה את המסר בצורה מעודנת, שלא תדחה את הצופים, וכך תשכנע אותם בדרכי נועם לשפר את חייהם. הצהרת הכוונות נשארה בעינה, כפי שהצהרתי עליה בעבר. אבל ביני לביני, באופן מעשי, ויתרתי על הבוטות והישירות שהיו בה במקור וטוב שכך!״

ניתן לתמצת את המונולוג הזה כולו במשפט אחד: הוא משקר לעצמו כל הדרך אל הצגת הבכורה ומתאמץ ליהנות מכול רגע.״ התהליך שחווה היוצר היה בתחילתו מייסר אבל הוא משלים עם הקיים, מצדיק את מעשיו ומדחיק את הקונפליקט התודעתי. זו אחת הסכנות האורבות לכל יוצר, בדרך להפקת אירוע בעל עמוד שידרה אמנותי מסוים. קשיים פיזיים ותודעתיים בתקופת ההפקה עלולים ליצור מצבי תסכול וייאוש. היוצר עלול לנטוש את קו החשיבה היוצרת המקורית שלו ולהניח ללחצי הסביבה, הסותרים את הקו שלו, להנחות את היצירה. המונולוג הדמיוני הבא, תמציתו היא מצבו המביך של במאי הנתון בקונפליקט אישי.

״הצהרתי שאני הולך לביים את ״המלט״ מאת ו. שייקספיר, בגרסה שבה הדמות של המלט אדישה לזולת ולסביבה. השחקן הממלא את תפקיד המלט משך את ההצגה לכיוון של החצנה מוגזמת של רגשות. זו הדרך היחידה שבה הוא מסוגל לבצע את התפקיד. ביקשתי להחליף את השחקן, אבל התיאטרון מסרב לעשות זאת, כי השחקן הזה הוא כוכב מסחרי מושך קהל, אבל, אמר מנהל התיאטרון, אם אני לא יכול להמשיך בעבודה איתו, התיאטרון מוכן לשחרר אותי מהחוזה והדלת תהיה פתוחה בפני לצאת מההפקה. לאחר לבטים הגעתי למסקנה, שדרך ההצגה הזאת היא דווקא נכונה והולמת את הצהרת הכוונות שלי, וזאת משום שמתחת לאדישות לזולת ולסביבה, שאני עדיין מאמין שהיא קיימת אצל המלט, יש דווקא באישיותו מעורבות רגשית חזקה!״

לפעמים היוצר מוצא את עצמו מייצר פתרונות במה מבריקים, והם מפתים לעשות בהם שימוש, אף שאין להם קשר עם הרעיון המרכזי של האירוע והמקור שלהם הוא בהכרח להתגבר על קשיים טכניים חיצוניים. ככל שפתרונות כאלה מתרבים, הפער המתרחב שבין הצהרת הכוונות, לבין המצוי על הבמה, עלול לעורר ביוצר רגש אשמה על חוסר היכולת שלו להגיע לתוצאה רצויה. מתוך כך נוצר כעס כלפי החשיבה השיטתית שלו עצמו. הכעס שאינו יכול לבוא לידי ביטוי חיצוני, מכלה את מאגרי האנרגיה הנדרשים ליצירה, וכך נולדות תופעות של עייפות ואדישות. המונולוג הדמיוני בעניין זה עשוי להישמע כך:

"אם אני לא מצליח להגיע לתוצאה הרצויה, האם פירוש הדבר שטעיתי לכל אורך הדרך? אולי פשוט צריך להניח לדברים, שיתגלגלו בדרכם. הרי יש דבר כזה 'מוּזָה', לא? אולי ההשראה, תבוא לעזרתנו ונלך עם מה שקורה. משהו מוכרח לקרות, ויש אלוהים, לא? אולי כדאי להתפלל?"

במקרים שבהם היצירה נסחפת בזרם של אירועים חיצוניים, ואינה עוד בשליטת היוצר, התוצאה תשרת את מי שמנתב את אותם אירועים חיצוניים לצרכיו. ביצירה מסחרית זה בדרך כלל הדרג הניהולי שמבקש לרצות קהל ומוקדי כוח. לפעמים קל יותר לשנות אידיאולוגיה מוצהרת, מאשר לוותר על הצורך הנפשי ליצור, או על הצורך הביולוגי להתפרנס מיצירה.

כמובן שאפשר להחליט שההצגה חשובה יותר מכל מה שהיא אמורה לומר, ואז להביאה אל הקהל, כולל כל התופעות המקריות שניטעו בה, והפתרונות המאולצים או המעניינים כשלעצמם, ולקוות שכוחות חיצוניים, כוחות שוק ואחרים, יפעלו לטובתה ואז הכסף והפרסום יהוו פיצוי על הסבל שהיה כרוך בהפקת יצירה זו. לעומת זאת, אפשר להחליט, כי מה שיש לאירוע לומר חשוב יותר מהצורך להציג אותו בכל מחיר, ואז לפעול בהתאם, לעיתים אפילו במחיר גניזתו של האירוע. כשמדובר באירוע פומבי, כל החלטה היא כמובן פוליטית.

אני לא כועס, אני שמח

מנחה: מה קורה?
שחקן: (מהרהר...) אני לא כועס.
מנחה: טוב, אם אתה לא כועס, מה אתה עכשיו?
שחקן: אני שמח.
"אני לא כועס" - הגדרה שלילית של חוויה.
"אני שמח" - הגדרה חיובית של חוויה, ואפשר לנסח זאת גם כך:
"אני לא שמח" - הגדרה שלילית של חוויה.
"אני כועס" - הגדרה חיובית של חוויה.
בתחום אירוע אמנותי, הגדרה שלילית או הגדרה חיובית, אין פירושן שיפוט ערכי, טוב או רע, של תוכן הדברים. מדובר בהגדרה של מה שאינו בנמצא, על ידי שלילתו כגון "אני לא כועס," או "אני לא שמח," או במה שנמצא, על ידי הגדרתו כקיים - "אני כועס," או "אני שמח."
ובאותו עניין בנוסח אחר: הגדרה שלילית היא הגדרה סבילה. היא נעה במעגל סגור, פנימה בתוך היוצר. היא עלולה להיות סימן של מצב התנגדות ולעכב יצירת קשר עם הסביבה. הגדרה חיובית היא פעילה. החוויה נעה במעגל פתוח, מהיוצר החוצה ויכולה ליצור קשר עם הסביבה.
"אני רוצה שהקהל יאהב אותי הערב!" זו הגדרה שלילית של חווית השחקן, משום שהיא סבילה. לכאורה, השחקן ממתין שהקהל יאהב אותו. כך גם כל אדם אחר שממתין שיאהבו אותו. הוא תלוי באהבת הקהל. אם הקהל לא יאהב אותו, מה יהא עליו? ומה יהא על היצירה? האם היא לא תוכל להתקיים?
"אני אוהב את הקהל!" זו הגדרה חיובית. החוויה נעה במעגל פתוח, מהשחקן אל הקהל, ומהקהל אל השחקן. הוא אוהב את קהלו ואינו ממתין שהקהל יאהב אותו. הגדרה חיובית היא הגדרה יוצרת.

מציאות בתוך פנטזיה

בעבר היה מקובל לטעון: "התופעות בתחום אירוע אמנותי אינן מציאות אלא אשליה. ברגע שבו נאמין שאירוע אמנותי מסוים הוא מציאות, ממשות, מתרחש באמת, כי אז יחדל האירוע להיות אמנותי, ויהפוך למציאות חוץ-בימתית.!" דברים ברוח זו עדיין נשמעים פה ושם. אבל כבר אי אפשר לקבל תפיסה מצמצמת זו, בתמימות כבעבר.

למען ההגינות יש להזכיר את מה שנרמז בתפיסה עתיקה זו: אם אנו מאמינים שהדברים המתרחשים בתחום אירוע אמנותי אינם אמת, מה לנו כי נלין על היוצרים, שהציגו בפני הקהל את פרצוף פניו ופרצוף פניה של התקופה, ועל הבמה הם נראים מכוערים ומתועבים? הרי התפיסה הזו טוענת שזו אינה אמת, אלא הזיית היוצרים. אבל מתוך ניסיון הדורות מתברר כי מה שקובע את עמדתו של קהל, אינה המציאות או האשליה, אלא האידיאולוגיה החברתית המגולמת ביצירה. אם זו מכילה בתוכה ביקורת חברתית חד משמעית, עוכרת שלווה, וחשיבה מהפכנית, כלומר, יצירת אמנות ולא בידור, כי אז מובטח לנו שרובו של הקהל והשלטון המרכזי הלא דמוקרטי, יעשו ככל יכולתם לצנזר את היצירה הזאת ובמקרים רבים גם לפגוע ביוצריה. כל דבר שהוא פחות מבידור קואליציוני וחנופה לשלטון הקיים ולחסידיו הצופים, עלול לסכן את שלומם ורווחתם של היוצרים.

אכן, על פני הדברים נראה כאילו אירוע אמנותי לעולם הוא בדיוני, גם אם הוא מוצג כתיעודי. המסגרת האמנותית היא זו שמפקיעה אותו מתחום המציאות החוץ-בימתית. יש מי שמכנים אירוע אמנותי כ"שקר יפה". הכינוי הזה הוא שקרי. אירוע אמנותי הוא תמיד אמת בימתית מחייבת. מדוע? משום שכאשר האמת הבימתית ההיסטורית של היצירה (המחזה, הסיפור הכתוב, הפרטיטורה, הכוריאוגרפיה, הצורה, הצבע, התנועה והצליל), פוגשת בחוויה האישית המיידית של יוצרים וקהל, נוצרת בתודעתם אמת שהיא תרכובת של מציאות בימתית וחוץ-

בימתית, וזו מחייבת יוצרים וקהל לנקיטת עמדה ביחס לעצמם ולחברה שבתוכה הם חיים, על בסיס אידיאולוגיה שהם מאמינים בה.
נדמיין לעצמנו מקרה לכאורה חסר חשיבות. שחקן על במה פועל עפ״י הוראות כתובות מראש, שבאמצעותן הוא יוצר את ההצגה הבדיונית. לפתע, בהליכתו על הבמה מנקודה אחת לאחרת, הוא מועד קלות. המעידה היא אישית ואינה כתובה בספר הבימוי של ההצגה. ישנם במאים השואפים להגיע למצב של אפס מעידות. הם מעדיפים שחקן הפועל כמריונטה, בובה על חוטים. הנתונים בידיו של במאי, שעושה בה כחפצו. אבל האמת הפשוטה היא שלא ניתן לשלוט לחלוטין בהתנהגותו של הזולת. בני אדם משתנים, מתפתחים, בלתי ניתנים לניבוי מוחלט. גם הבובה המושלמת ביותר נתונה לחילופי הזמנים, ולהשפעתם על החומר המתכלה. עבור השחקן החי על הבמה ישנן שתי אפשרויות להתמודדות עם מעידה. האחת היא לנהוג במעידה הלא צפויה כבתופעה מובנת מאליה, השייכת להצגה, ואז המעידה ממשיכה את רצף האירועים מוסיפה צבע ליצירה. האפשרות השנייה היא להתייחס אל המעידה כאל דבר שאינו שייך להצגה ופירושו של דבר לעצור את הרצף האמנותי וליצור תקלה. כל מה שהשחקן נוהג בו על הבמה כשייך לאירוע, נתפס גם אצל הצופה כשייך. כשהשחקן נוהג כאילו מה שקרה זה עתה אינו שייך לאירוע, גם הצופה ינהג בו כך.
על השחקן לקבל על עצמו מראש, שכל מה שמתרחש בתחום אירוע אמנותי הוא חלק ממנו. אם הוא מתלבט בעניין זה, נתון בקונפליקט שבין הרצון לעשות את המקרי לחלק לגיטימי מהאירוע, לבין הרצון להתעלם ממנו, הצופה קולט את ההתלבטות, ואת המבוכה האישית וכל מה שמתווסף לכך אצל השחקן, כולל הסיכון של כניסה למצב של התנגדות אישית וזהו כשל מהותי. בכל מקרה, המעידה כבר התרחשה ובתור שכזאת היא כבר חלק מהיצירה. מכאן, שעלינו לקבל כלגיטימית את המסקנה, שבתחום אירוע אמנותי, שבבסיסו הוא תחום של פנטזיה, מתקיימים מצבים מכוונים או אקראיים של מציאות חוץ-בימתית, ובכל מקרה כזה, הם מרחיבים את טווח החוויה האמנותית.

יציאה

שלוש דרכים להתמודדות עם מנהל שמוציא מהכלים, שחקן שעולה על העצבים, בן או בת זוג שפוגעים פגיעה רגשית וכיו"ב:

1. להבליג, ולהמשיך בפעילות כאילו כלום לא קרה.

כך עושים בדרך כלל (זה אף פעם לא עובד, כי הדבר אכן קרה ועכשיו הוא שולח שלוחות תסכול רעילות בתוך הגוף ומחליש את המערכת החיסונית).

2. לתת לו באם-אימא שלו, באב-אבא שלו. ללמד אותו שהוא יבחוש בן דומן, ואני לא סתם איזה סמרטוט שאפשר לדרוך עליו ויש לי כבוד עצמי וגאווה מקצועית ואף אחד לא יגיד לי מה לעשות (זה עובד לרגע ואחר כך אולי צריך ללכת לחפש עבודה אחרת, או בית אחר, או להתנצל).

3. להיות מודע לכך שהוציאו אותי מהכלים, עלו לי על העצבים ופגעו בי פגיעה רגשית. להיות מודע למתח הגואה, לאגור אותו עד לרגע שבו מתחילה היצירה, ואז להכניס אותו לתוכה. נניח שבקטע הבא עלי להציג שמחה. אני אראה להם שמחה זו מהי! כל המתח שנאגר בי ייצא החוצה באמצעות השמחה, או באמצעות כל חוויה אחרת הרשומה בספר הבימוי. אם ברגע זה אין לי אפשרות להוציא את המתח באמצעות יצירה, אלך לי למקום מבודד שבו איש אינו שומע אותי מבחוץ, אגדיר אותו כתחום יצירה מוגן, ובו אקח צלחת (רצוי ישנה, שאין בה שימוש ועכשיו הגיעה שעתה הגדולה), ואטיח אותה אל הקיר המתקלף, ועוד אחת אם צריך, ואצרח מונולוג הרסני שמבטיח אלף מיתות משונות לכל חלאות עולם, אצרח או אלחש בכל הכוח ואבכה עד לאפיסת כוחות. אחר כך אנשום נשימת אנחה גדולה וטובה ואצא אל העולם בחיוך של שביעות רצון ואהבה.

דמעות

פעם היו נוהגים לומר לשחקנים: "אם אתה בוכה באמת על במה - קהל נשאר אדיש. על כן, שחק מופנם ואז קהל יבכה." האומנם? כמו כל טיעון כללי, גם זה מעורר חשד שהוא אופייני לתרבות מסוימת, ובמקרה זה, תרבות של ניכור רגשי.

לא ברור מי המציא סברה זו, וגם אין שום מידע אמין שמחזק אותה. עם זאת ידוע שעד אמצע המאה העשרים שלטה בתיאטרון האנגלי התפיסה שטוענת שאין לערב רגשות אישיים בפעולת הדמות המשוחקת. הנמשל לחיים היה כמובן שאין לערב רגשות בעסקים או בכל התקשרות בין-אישית, למעט קשרי משפחה. נוצרו תבניות של תגובות שחקן, מבוססות על המשקל והמקצב של הטקסט ואלה שמשו ככלי עזר בהגשתו. לעומת זאת בארה"ב שלטה אז השיטה האמריקאית, שהבסיס המרכזי שלה היה ב"אולפן השחקנים" מייסודם של איליה קאזאן ולי סטרסברג, שבעקבות סטניסלבסקי הרוסי, הייתה מבוססת על אישיות השחקן ועולמו הרגשי. דוגמה להתנגשות בין שתי תפיסות עולם אלו התרחשה בשנת 1957, על הסט של הסרט "הנסיך ונערת השעשועים". השחקן האנגלי סר לורנס אוליביה, שפעל מתוך התפיסה התיאטרונית האנגלית הקלאסית הקרה, כיכב, ביים והפיק את הסרט. לצידו כיכבה מרילין מונרו חניכת השיטה האמריקאית הרגשית. מונרו העסיקה את אוליביה בשורה ארוכה של שאלות בסגנון השיטה האמריקאית. לאוליביה לא היו הכלים להתמודד עם שאלות אלו. יום אחד הוא ביקש ממנה להיכנס מימין, להגיע לנקודה שמסומנת על הרצפה ולדבר את הטקסט אליו. מונרו אמרה: "אבל אני לא מרגישה את זה! אני לא מבינה למה אני נכנסת!" אוליביה איבד את קור רוחו וצעק: "מה אכפת לי מה את מרגישה או לא מרגישה! ואני אגיד לך בדיוק למה את נכנסת. את נכנסת כי אני אמרתי לך להיכנס!"

האופן שבו אנו חווים יצירה בתחום אירוע אמנותי, תלוי במספר רב של

משתנים, עד כי כל חוק שמנסה להתמודד איתם, חייב להתקבל בהסתייגות, שנובעת מטבעו של התחום. נדמה לעצמנו מצב שבו השחקן על הבמה מביע רגשות אישיים טעונים, באמצעות הטקסט האמנותי, דמעות בעיניו וקולו שבור. אבל נראה לו שהקהל לא מזדהה עם הפעולה הדרמטית שלו, שעבורו היא מרגשת ביותר ואז הוא מתוסכל. כאן עליו לזכור שאין פירוש הדבר שהוא נכשל במשימה שלו. קהל הוא ישות אוטונומית והתגובות שלו לא תמיד ניתנות לתפעול או לניבוי. מה שסביר יותר שהתרחש במקרה הזה הוא שהשחקן היה במצב של התנגדות. אם כך הדבר, מייד היה עליו לטפל בו (לעיון נוסף כאן, "המעגל הראשון", בפרק "התנגדות"). בכל מקרה, השחקן ייחשב כממלא את תפקידו ביושר, בין אם הוא מרגיש רגשות אישיים טעונים, ובין אם הוא משחק באופן מקצועי וטכני וללא מעורבות רגשית אישית. גם בחיי היום יום, אנו משחקים תפקידים ומצבים רגשיים ולא תמיד "מרגישים את הרגש" שאנו מציגים. זהו מצב שכיח וסביר.

שחקנים מבינים את הדרישה לשחק באמצעות כישרון המשחק ולא לסמוך רק על רגשות אישיים טעונים. עם זאת הם משתוקקים גם להרגיש רגש טעון, כאילו המשחק לעצמו הוא "שקר יפה" או לפחות "אמת נחותה" וכמובן לא כך הדבר. אולי זו מורשת העבר שבה ראו באמנות המשחק עיסוק נחות של "שקרים יפים" והתייחסו לשחקנים כמו אל בעלי אישיות מפוקפקת.

ברור מדוע שחקנים "רוצים להרגיש באמת": חוויה טעונה של שחקן, כמו של כל אדם, היא בלי ספק אפקטיבית יותר. החוויה ההיסטורית כפי שהיא כתובה בספר הבימוי ומשוחזרת באופן טכני, על במה או מול מצלמה, עשויה להיות מרתקת מצד עצמה. כלומר, שחקן בוכה או צוחק באופן מקצועי כנדרש, והתנהגותו מזכירה לקהל צורות תגובה נפוצות ומקובלות. במקרים אלו קהל מקבל את התנהגותו של השחקן על הבמה כנכונה וסבירה, מתוך עניין ורוגע יחסי. לעומת זאת, החוויה הטעונה אישית, עשויה להופיע בדרכים ייחודיות, ואלו עשויות לרתק את הקהל, וליצור אצלו תגובות מגוונות, מהזדהות מלאה, עם הכרת תודה עמוקה על החוויה העוצמתית, ועד לקוטב השני של חשש מפני החשיפה

האישית הגורפת של השחקן, שתחשוף ברבים את פגיעותו של הצופה. קהל עשוי להגיב לרגשות טעונים בתגובות קוטביות: "זה כמו בחיים, ולכן זו לא אמנות!" או להפך: "זה כמו בחיים, לכן זה כל כך חזק, וזה נפלא ולכן זו אמנות!" צופה היושב בבית לבדו לפני מסך הטלוויזיה ומזדהה עם צערה של הדמות המוצגת, ירשה לעצמו לבכות עם הדמות, יותר מאשר אם היה יושב בתוך קהל בתיאטרון.

יש לשוב ולהדגיש: בחיי היום יום, קורה בדיוק מה שקורה על במה. לפעמים אנו בוכים וצוחקים באופן טעון ומיידי, ולפעמים אנו משחקים את הצחוק והבכי. רגשות אישיים טעונים בחיי היום יום כמו גם על הבמה, הם חמקמקים ולפעמים כאשר אנו מתאמצים להעלות אותם, הם מתעקשים להתחפר פנימה. קל יותר לתת ביטוי לצחוק, מאשר לבכי, כי פעולת הצחוק תלויה רק בשרירי הבטן ואילו הבכי תלוי גם בפגיעות שלנו וביכולת לשחרר מעליה את העכבות. אבל כל אדם באשר הוא, יכול לאמן את עצמו לצחוק צחוק קורע ולבכות בדמעות אמת על הבמה כמו גם בחיי היום יום (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "צחוק בכי צחוק").

עצב ודיכאון באים לידי ביטוי באמצעות רחמים עצמיים,
שמחה ואושר באים לידי ביטוי באמצעות עצמם.
היכולת לרחם על עצמנו ולתת ביטוי לרחמים עצמיים,
מבטיחה שנוכל לשוב אל המצב הטבעי של האדם,
שהוא השמחה והאושר.

אמיר אוריין - המעגל הפתוח 2022 / עמ׳ 143

להמציא!

מנחה: ... מה קורה?
שחקן: אני לא יודע.
מנחה: טוב, האם ברגע זה יש דבר אחד שאתה יודע, בתחושה, בתמונה, במחשבה, ברגש, בתנועה או בצליל? כל מה שעולה בדעתך ברגע זה הוא הדבר שאתה יודע. הוא יכול להיות פשוט מאד. די בדבר הראשון שעולה בדעתך.
שחקן: אני לא יודע.
מנחה: אתה יכול להמציא דבר, לדמיין אותו.
שחקן: אני לא רוצה להמציא. זה לא יהיה אני. אני רוצה להיות כן עם עצמי. זה מסוכן להמציא דבר שלא קיים.

אפשר להתייחס אל הדיאלוג הזה כאל דוגמה למצב התנגדות, והוא אכן כזה. השחקן מגדיר את החוויה שלו בערכים שליליים: "אני לא יודע!" "אני לא רוצה להמציא. זה לא יהיה אני!" אפשר גם לומר, שההתנגדות באה לידי ביטוי כעמדה מוסרית, ביחס לזהות אישית רצויה: "להמציא זה לא יהיה אני!" או: "אני רוצה להיות כן עם עצמי!" אפשר לשער שהוא נמצא במצב של פחד או חרדה, בגלל סיבה מוגדרת או לא מוגדרת עדיין, והיא נרמזות בביטוי: "מסוכן להמציא!" הטיעונים שהוא מעלה משמשים אמצעי הגנה. אולי "המצאה" תהיה עילה לפתיחת מסלול חוויות פנימי שעדיין הוא לא ידוע ועל כן הוא מאיים. יש להבחין בין "לא יודע" מודע במובן הסוקרטי הקלאסי, שמטרתו לחדד את החשיבה ולפתוח דף לידע חדש, לבין "לא יודע", שהוא ביטוי של מצב התנגדות.

אם מדובר כאן במצב התנגדות בלבד, הרי שאפשר לטפל בו מייד באמצעות המחשה או אב טיפוס או היסטוריה עוצמתית. אולם יש טיעון מעניין בדבריו של השחקן, כשהוא אומר: "אסור להמציא". מדבריו יוצא, שאם בתחום האירוע האמנותי, שהוא תחום הפנטזיה האנושית,

״אסור להמציא״, קל וחומר במציאות. ה״אסור״ הזה מרמז. כביכול, על נקיטת עמדה מוסרית, וניסיון להבחין בין אמת לבין שקר. בעבר הגדירו יוצרים את תחום האירוע האמנותי כתחום של אשליה או ״שקר יפה״. הגדרה פשוטה, המציבה גבול ברור בין תחום האירוע לבין המציאות. כך למעשה הם קיבלו כמובנת מאליה את ההנחה שמותר להמציא, בתחום אירוע אמנותי, כי כביכול שם זהו שקר יפה. זאת ועוד: כנגד הטענה ש״להמציא זה לא יהיה אני״ אפשר לטעון, על בסיס ״השקר היפה״, שדווקא ההמצאה היא ביטוי נאמן ל״אני״ הפנימי של היוצר. הסיבה האפשרית לטיעון שאסור להמציא היא פרדוקסלית. מתן הביטוי לאני הפנימי חושפת את מה שהיה נסתר, ומציגה אותו בפני הסביבה החיצונית, וזהו סוג של מבחן במה מאיים, שגורם לתגובת התנגדות אוטומטית, שהיא גם תגובת הגנה. מכאן אפשר להבין את הטענה, המוזרה לכאורה: ״זה מסוכן להמציא.״

אבל כאמור קודם לכן, אמנות הבמה לעולם אינה מציגה ״שקר יפה״. היא מציגה אמת מחייבת. אמת זו היא לא תמיד יפה במובן הקלאסי, אבל כל צורה של מציאות שהיא מציגה, היא אמת מחייבת, כל עוד היא מוצגת מתוך כוונה אותנטית לתיקון עולם. תחום האירוע האמנותי הוא תחום מורכב של מציאות ופנטזיה, חומר ורוח, תחום מחויב לתנועה שבין מה שהכרחי להתמודד איתו בהיסטוריה של היצירה, לבין החוויה האישית של היוצר. לכאורה, זוהי גישה לא פשוטה, שעלולה לגרום לקשיים בגיבוש תאוריה וביישומה במעשה האמנותי. אולם היא ננקטת מתוך ראיית המציאות המשתנה. מציאות מורכבת דורשת טיפול באמצעים מורכבים, והאמת הרי לעולם אינה פשוטה.

ברגע שבו אנו פותחים את גבולות האירוע האמנותי אל המציאות, הנוגעת בו, ומעורבת בו, אנו נדרשים, לשים גבול חדש לתחום האירוע. כיוון שטבעם של מציאות ופנטזיה להיות נזילים ומשתנים בזמן, עלינו לקבוע גבולות חדשים בכל מקרה לגופו. כל עוד מתקיימת ביוצר זרימה חופשית של חומר, הבאה לידי ביטוי, ויוצרת קשר עם הסביבה, אין צורך להיות מודאגים בעניין גבולות המותר והאסור בתחום האירוע. אנו בטוחים שנוכל לשים גבול לפעולותינו בכל רגע שנידרש לכך. רגעי

ההתנגדות הם שמעוררים ספק, באשר לתקפותה של העשייה היצירתית. ברגע זה אנו נדרשים לבחור בין מה שמותר, לבין מה שאסור, תחת איומו המתעתע של מצב ההתנגדות. מכאן שאפשר להגדיר את הדיאלוג הנ"ל שבין המנחה לבין השחקן, באמצעות המושג הכולל: "מחויבות", ואת הרעיון המרכזי שלו: "מחויבות לבחירה אישית היא תנאי להתפתחות".

באשר ליצירה עצמה:

אנו ממציאים יצירה, כלומר, מביאים ומוציאים לאור את היצירה.

יצירה היא פרי תודעה אנושית יוצרת.

המחויבות להמצאה שלנו היא ככל מחויבות אחרת.

הגבול להמצאה האנושית יוגדר מוסרית.

אנו חייבים להגדיר עיקרון מוסרי ברור, תקף, בעל גבולות ידועים מראש, בפעולותיו של היוצר. בקובץ עקרונות היצירה השיטתית זהו העיקרון העוסק בשלומו וברווחתו של האדם במובן הרחב של מושגים אלו.

בתחום האירוע האמנותי כל המצאה היא לגיטימית, על בסיס התנאים הנתונים. מה שמוגדר בתחום המציאות כאמת או כשקר, ניתן למיזוג בתחום האירוע האמנותי, כדי ליצור תרכובת פנטסטית חדשה. בתחום זה אנו עשויים להגיע לרגע שבו אנו לא יודעים, ואז אנו נתבעים להמציא רגע יצירה חדש, שאף הוא תרכובת של מציאות חיצונית ודמיון פנימי, חומר ורוח.

ככל שמתרבה הידע בנושא עבודת "מנחה שחקן", כך מתרבים דפוסי ההתנהגות בתחום האירוע האמנותי, שניתנים ליישום גם במציאות החוץ-בימתית. גם שם אנו עשויים למצוא את עצמנו ברגע שבו אנחנו "לא יודעים", ומרשים לעצמנו ליהנות מן הספק של אי העשייה, ומדחיית המחויבות להחלטה אישית. לעיתים, דווקא המציאות מקלה עלינו להימנע ממחויבות לבחירה אישית. אולם אם הרגע הזה הוא תובעני במיוחד, רגע מכריע, שאינו מניח לנו להסס או להימלט מבחירה, אנו נדרשים להמציא ידע לאותו הרגע של אי-הידע, בדיוק כמו בתחום האירוע האמנותי.

כל המצאה אישית נובעת מתוך האדם היוצר. מכאן, שכל סירוב להמציא, פירושו התנגדות למתן הביטוי לעצמו ודווקא ברגע שבו ביטוי זה נחוץ במיוחד.
מבחינת המחויבות להחלטה אישית, רגע אחד בתחום אירוע אמנותי זהה לרגע אחד במציאות החוץ-בימתית. מעת לעת אנו עשויים למצוא את עצמנו נדרשים, מטעם עצמנו ולא מטעם איזה גורם חיצוני, להמציא את עצמנו מחדש. ההמצאה היא פרי של תובנה הבאה לידי ביטוי בהארה גדולה או קטנה. היא יכולה להיות רגעית, מקומית, פשוטה וקלה, או רחבת היקף, מורכבת ובעלת השפעה לאורך זמן. להלן שתי אפשרויות, של המשך לדיאלוג הנ״ל, שלכאורה הוא מוביל למבוי סתום, אבל לא בהכרח.

1. קטע מתוך נוהל ״מנחה שחקן״, שבו שחקן בוחר לסיים דיאלוג.

מנחה: ...טוב, אתה לא רוצה להמציא. אתה כמובן לא חייב לעשות זאת. מה אתה רוצה לעשות עכשיו?
שחקן: אני לא רוצה לעשות שום דבר.
מנחה: האם אתה רוצה לסיים את הדיאלוג הזה?
שחקן: לא (מהרהר...), כן, אני בוחר לסיים את הדיאלוג של ״מנחה שחקן׳ אבל אני מבקש שלאחר הסיום נשוחח על מה שקרה, כי אני לא מבין מה קרה לי.
מנחה: טוב מאד. מייד נשוחח, ועכשיו ניקח נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה.
(סוף דיאלוג. אין מעבר ליצירה.)

2. קטע מתוך נוהל ״מנחה שחקן״, שבו שחקן בוחר להמשיך בדיאלוג.

מנחה: ..טוב, אתה לא רוצה להמציא. אתה כמובן לא חייב לעשות זאת. מה אתה רוצה לעשות עכשיו?
שחקן: אני לא רוצה לעשות שום דבר.
מנחה: האם אתה רוצה לסיים את הדיאלוג הזה?

שחקן: לא. כי עדיין לא נתתי ביטוי לעצמי ואם ארד עכשיו מהבמה, אני בטוח שאהיה מתוסכל. לפחות קצת.

מנחה: טוב, אתה מדבר על מצב אפשרי בעתיד, שבו אולי תהיה מתוסכל...

שחקן: אני בטוח שאהיה מתוסכל ! כבר עכשיו אני מתוסכל !

מנחה: טוב, אם המתוסכל הזה היה יושב עכשיו בכיסא הזה, איך הוא היה יושב ? תעצב בבקשה פסל של מתוסכל, רצוי מוגזם.

(השחקן יושב בתנוחת מוגזמת של מתוסכל.)

...מצוין, אם המתוסכל הזה היה מגיש עכשיו את המונולוג שלך, איך הוא היה עושה זאת ? ובכל הכוח הפיזי שיש לך עכשיו בגוף. בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג בעוצמה רבה, במשך 2 ד׳.)

...תודה ! מצוין ! מה קורה ?

שחקן: טוב מאד ! שחרור !

מנחה: מצוין. ניקח יחד נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה !

(סוף דיאלוג. היצירה התקיימה.)

נבואה כמעט מושלמת

אחד מעקרונות תורת הכאוס מלמד שככל שמתגבר משתנה אחד בתוך מערכת, נמצא שהיא תשאף להתנהגות כאוטית, אחר כך לסדר חדש וכן הלאה. אפשר לטעון, בזהירות הראויה, שתאוריית הכאוס ראוי היה לה להיוולד על במת התיאטרון, לא פחות מאשר בחקר תחזית מזג האוויר, שם היא הוגדרה לראשונה.

נוכל לשער כי ככל שנתמיד בתפעול משתנים בתחום האירוע האמנותי, נגלה שינויים מחזוריים, כאוטיים, בכל רמות היצירה וגם ברמת האפקטיביות שלה. כלומר, יש נטייה אוניברסלית ליצור הרמוניה בין מרכיבים, אם לא מתפתחים כוחות פנימיים הדורשים שינוי, כי אז הסביבה משפיעה, ההרמוניה מופרת, ונוצרת גרסה מעודכנת וכן הלאה.

באותו אופן נוכל לבחון גם התנהגות שחקן. במקרים רבים נמצא שהוא נוטה להתמיד בצורת ההתנהגות שבעבר זכתה לאהבת הקהל. אם בעבר הייתה לו הצלחה בקרב הקהל כמגלם דמות דרמטית או קומית, הוא יהיה נוטה לשוב ולשחזר את העיצוב של הדמות, שזכתה לחיזוק מצד הסביבה, גם בתפקידים אחרים. הנטייה להתמיד בדרך מוכרת מן העבר היא נטיית יסוד, שאם מתמכרים לה, היא עלולה לנוון את פוטנציאל היצירה. מה שמציל אותה מניוון, היא החוויה האישית המיידית. ביקום האופף אותנו, יש לה תופעה מקבילה באותו משתנה שפעולתו התגברה פתאום כמו בדוגמה שבפתיחת המאמר. כביכול החוויה האישית המיידית יוצרת התנהגות כאוטית, אבל למעשה היא יוצרת התפתחות חדשה ומציעה סדר חדש. ככל הידוע לנו אין ביקום רסן מוסרי להתפתחות החדשה הזאת. היא מרוסנת על ידי ריאקציה יקומית. בעולם האנושי כל פעולה חייבת להתקיים במסגרת המוסריות האנושית שבתבונת האדם, שמטרתה תיקון אדם ועולם.

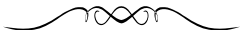
יש מי שמבקשים ליצור התנהגות כאוטית שתמשיך, באופן מוגן, להתפרע ולהירגע לסירוגין, לכאורה ללא קריסה וללא עקרונות מוסר,

ובאופן קבוע תתגמל אותם פוליטית וכלכלית. מדובר במוקדי כוח המבקשים לייצר סדר חברתי שינציח את שלטונם בתוך מערכת סגורה ונתונה לשליטתם. הם מסתייעים בתרבות בעלת מרכיבים כאוטיים מוגנים. כלומר, מערכות סגורות ומנותקות מהחיים הממשיים, ולכאורה יש בהן תנועה בלתי פוסקת בין הפרת סדר להשבת סדר. על כן, מוקדי כוח אלו מעודדים מופעי בידור, פולחנים דתיים ופולחנים של מוצרי צריכה. אלו תחומים משופעים בדרמה, כל תחום והדרמה האופיינית לו. מופעי בידור מספקים ריגושים אישיים וחברתיים מגוונים, ויוצרים מציאות בדיונית שניתן להירגע בה ולהדחיק את תלאות המציאות הממשית. כך גם הפולחן הדתי מבוסס על הדרמה שבמערכת היחסים שבין מאמינים לבין האל וכוהניו. תחום מוצאי הצריכה משופע בריגושים חומריים שניתן למשש אותם, ללבוש אותם, לאכול אותם וכיו״ב, ובתור ״בונוסים״ מוצעים לצרכן פסטיבלי צריכה ומבצעי מכירות, שמספקים חוויה חושנית-רוחנית לא פחות ממופעי הבידור והפולחן הדתי. כך נוצרת תרבות קפיטליסטית סדרתית רב-מערכתית, שמטרתה לספק לבעלי הון ולמוקדי כוח, הגדלה מתמדת של ממון והון פוליטי, על חשבון הצרכנים, ובאותה עת מטרתה לספק להם ריגושים שישכיחו ממנו את מצוקות הקיום וירדימו את מצפונו האישי והחברתי. טלנובלה היא משל לתופעה תרבותית סדרתית כאוטית בתוך מערכת סגורה. היא הרמונית באופן שבו היא פותחת סיפור מפתיע, סוגרת אותו ופותחת סיפור חדש. כוח המשיכה שלה בנוי על ההבטחה הבנלית, להפתיע ולרגש בכל פרק מחדש. הכאוטיות שלה נמצאת בתוכה בלבד, אין לה קשר מובהק עם שום מציאות ממשית ואין לה השפעה מהפכנית. מצב כזה עלול להימשך שנים רבות.

הפגם במודל הזה הוא באמונה שניתן לנצל את משאבי הצרכן והעולם מבלי להתחשב בהם. כלומר, מבלי ליצור קשר עם החיים הממשיים. מצד אחד, הדחף להגדיל הון שואף מטבעו להתמיד ולהתעצם. מצד שני, קהל היעד דורש ריגושים חדשים שמתישים קודם כול את משאביו של הקהל הזה עצמו. מדובר בתהליכים חברתיים הרסניים לסיפוק יצרים אינפנטיליים של מוקדי כוח, שמנהלים עם הקהל דיאלוג הרסני

ומתישים את הסביבה. עם הסביבה המותשת, קורסת גם החברה.
תאוריית הכאוס מלמדת שדגמים פשוטים, עשויים להגן על עצמם ולהפיק התנהגות שנראית אקראית, אבל למעשה יש לה מבנה רגיש ביותר לכל משתנה. פירוש הדבר רגישות רב-מערכתית, ויצירת דיאלוג מורכב.
יצירה לעולם אינה נמצאת במצב של יציבות מושלמת. אפשר לשחזר יצירה רק כמעט במדויק. הטבע מלא מערכות כאלה. אוכלוסיות בעלי החיים עולות ויורדות באורח כמעט סדיר, מגיפות פורצות ונעלמות בסדירות כמעט מושלמת וכו׳. גם יחסים בקרב בני אדם ניתנים לניבוי בדיוק כמעט מושלם. מוקדי הכוח, כמו גם האירוע התרבותי הקלאסי, שואפים לשחזר את עצמם בכל מחיר, גם במחיר של גרימת הרס וקריסה.
הפולחנים הקלאסיים נולדו מתוך צורך למצוא סדר טוב, קביעות, משמעות מנחמת ולא משתנה, וחיזוק לאמונה בערכים מקובלים. כלומר, יש צורך בניבוי מדויק של המציאות. אומרים שהתקופה שבה אנו חיים גורמת לרבים לפקפק בתוקפם של ערכים קבועים רבים. אולם אם נפנה לרגע מבט אל עבר העבר, נגלה את המובן מאליו: בכל תקופה היה קיים הפקפוק בתוקפם של ערכים קבועים. הניסיון האנושי מלמד כי הסדר הטוב ביותר, חייב להשתנות באופן מחזורי ולפנות מקום לסדר חדש, שאם לא כן תינטל ממנו זכות קיומו. סדר טוב בלי המרד בו, זו דרמה בלי קונפליקט, ובאין קונפליקט, אין דרמה ובאין דרמה, אין חיים. סיפור התפתחותה של הדרמה הבימתית הוא הדיאלוג שבין הסדר הקיים, לבין המרד האמנותי.
האירוע האמנותי האופוזיציוני, שלא כמו מופעי בידור, פולחני דת ופולחן מוצרי הצריכה, מאפשר מבט מהפכני, עוכר שלווה ודורש תיקון בחיים הממשיים, הן מבחינת תוכן והן מבחינת צורה. לרגע הוא עשוי להיראות כבעל סדר טוב קלאסי, ולרגע כבעל סדר טוב שהופרע ונפתח אל מחוזות יצירה שמחוץ לסדר הקיים. אולם גם ברגעים מתפרעים אלו, נוכל לזהות סדר חדש, בעל חוקיות ניתנת להבנה, המגלמת בתוכה את מרכיבי האירוע האמנותי. זהו מסע אישי וחברתי לגילוי נמשך, בתנועה

שבין ההיסטוריה לבין החוויה האישית המיידית והאותנטית, ואת הביטחון נוכל לשאוב מתוך הידיעה כי בכל נקודה בזמן, שבה נרצה לעצור וללמוד מחדש את עצמנו, תהיה שם הבנה חדשה והצעת ניבוי לעתיד.



יש משהו רקוב במדינת דנמרק! איפה?

"להיות, או לא להיות - זאת השאלה." אומר המלט במונולוג שנחשב למפורסם ביותר בתולדות הדרמה המערבית.[1] מדוע הוא כל כך מפורסם? התשובה לשאלה זו עשויה ללמד אותנו דבר אחד או שניים על מערכת היחסים שבין יוצר ויצירה לבין קהל.

האם הוא מפורסם משום שהוא עוסק בקונפליקטים בסיסיים של קיום אנושי: חיים ומוות, פעולה ואי פעולה, מציאות ודמיון, ועוד כהנה וכהנה תילי תילים של פרשנויות מפותלות ומבריקות, שהמונולוג מעורר בקרב פרשנים? שאלות אלו אכן מעסיקות את האדם בניסוחים רבים מספור.

האם זה משום המשקל הסגולי של החרוז ואיכות השירה? אכן, איכות יכולה להיבחן באמצעות קריטריונים מוסכמים.

האם זה משום האיזון שבתכני המונולוג? יש סימטריה בין מה שמתכנס תחת הכותרת "להיות", לבין מה שתחת הכותרת "לא להיות". אפשר לטעון שקהל מעדיף סימטריה ביצירה, כי יש בה כדי להשרות שלווה וביטחון.

האם המונולוג פופולארי משום שכתב אותו יוצר פופולארי, או שהוגש לקהל על ידי יוצרים פופולאריים? ישנם מונולוגים רבים אחרים, והם יפים וטובים, שנכתבו על ידי יוצרים ידועים בציבור, והעוסקים בנושאים אלו, ולמרות זאת הם אינם פופולאריים כמו זה.

הסיבה הבסיסית לפופולריות שלו היא פשוטה: הוא מוצק ושלם וסגור, כללי ופשוט, וכביכול הוא אומר לנו, "קחו אותי כפי שאני, ואם תנסו לחדור אלי, תמצאו רק את עצמכם, אבל מבלי שתיפגע הפרטיות שלכם." המונולוג אינו נכנס לפרטים אישיים, אלא מתאר מצב קיומי

[1] "המלט", מחזה מאת ויליאם שייקספיר, מערכה שלישית, תמונה 1. תרגום: דורי פרנס.

כללי. הוא כמעט ולא מזוהה עם מקום וזמן מסוימים. אכן, אפשר לטעון טענה נגדית שהמונולוג מופיע על רקע של תפיסת עולם מקובלת בעולם אנגלי אליזבתני, שבו הוא נכתב. כשהמלט מתאר את המוות כשינה, יש לשער שלפחות חלק מהצופים באולם מכירים את הדימוי של המוות בשם: "השינה הגדולה". אבל אפילו דימוי זה הוא כבר אוניברסלי. יש לשער שתכונה זו מאפשרת להגיש את הטקסט בכל מקום וזמן, ומקל על הקהל את ההשלכה מעולמו האישי אל המונולוג, מבלי שיהיה אנוס לחשוף את עצמו לתכנים ישירים מדי. נוהגים לכנות טקסט כזה "על זמני", "על מקומי", או "אוניברסלי". במילים אחרות: היצירה מרחיקה את עדותה מהמקום ומהזמן שבו היא מבוצעת.

המחזה "המלט" מתרחש בדנמרק, מאות שנים לפני תחילת המאה ה-17, שאז הוא הוצג לראשונה באנגליה. במקום אחר במחזה, אומר הקצין מרצלוס: "יש משהו רקוב במדינת דנמרק!"[1] אם שייקספיר היה מעביר את סיפור העלילה לאנגליה, מקום מושבו, ושם בפי הקצין מרצלוס את המשפט: "יש משהו רקוב במדינת אנגליה", יש לשער בסבירות מתקבלת על הדעת שמלכת אנגליה הייתה עורפת את ראשו, או משליכה אותו לכלא, או מתנכלת לו באמצעים אחרים. האם גם אז היה המחזה רוכש לו מעריצים רבים כל כך בזמנו ובזמנים אחרים? הרחקת העדות לדנמרק היא פעולה הישרדותית.

בכל מקום וזמן נמצא את הטקסט המרחיק עדותו ממקומו ומזמנו. ברוב המקרים, טקסט מקומי, המקרב את עדותו למקום ולזמן שבו הוא מוצג, נמצא בקומדיות ובמופעי סטנד-אפ ושם נעשה הדבר מתוך רצון לרצות קהל רחב. תולדות התרבות הן גם תולדות העימות שבין האוניברסלי, שהוא גם קואליציוני ועונה לטעמו של הרוב בקהל, לבין המקומי-המיידי, שעשוי להיות קואליציוני או אופוזיציוני. בדרך כלל, כאשר מתעורר עימות חברתי סביב לטקסט מסוים, הסיבה נעוצה באופיו המקומי והאופוזיציוני, שמטריד את מנוחת הקהל ו/או את מנוחתו של

[1] מרצלוס (קצין), במחזה "המלט", מאת ויליאם שייקספיר, מערכה ראשונה, תמונה 4. תרגום: דורי פרנס.

השלטון המקומי. טקסט מקומי-קואליציוני, שהוא בידור, לא במובן התוכני, אלא הפוליטי, אינו מעורר התנגדות. לדוגמה, "טרטוף" ו"מלכת אמבטיה"[1] הן שתי יצירות שבזמנן נחשבו לבעלות אופי מקומי-אופוזיציוני ועודרו סערה ציבורית והתנגדות. "טרטוף" נאסרה להצגה, מיד עם הופעתה בשנת 1667. לאחר שנתיים הותרה להצגה בגרסה מצונזרת. "מלכת אמבטיה" הורדה מהבמה לאחר מספר קטן של הצגות. במהלך הזמן שתי יצירות אלו הפכו לקלאסיקה אוניברסלית. המצדדים באוניברסליות טוענים, שככל שנרחיק את העדות, כך יקל על הקהל להזדהות עם תכניו של האירוע האמנותי, וכי ריחוק זה מקל על קליטת המסר של האירוע. לפיכך, טקסט מקומי-אופוזיציוני, הקרוב בתכניו ובצורתו, בזמן ובמקום, אל הקהל, חושף אותו לאתגרים אינטלקטואליים ורגשיים, שעלולים לעורר בקרבו סערת רגשות, שתפגום בדיון העניייני ביצירה, ותגרום לקהל לדחות אותה. לדברים אלו אין שום ביסוס מובהק במציאות, והם נועדו להסתיר עובדות פשוטות: יצירה קואליציונית, וכביכול אוניברסלית, שמרחיקה את העדות שלה, היא צורה של בידור שנועד לשמר סדר קיים. יצירה אופוזיציונית, שמקרבת את העדות שלה, היא צורה של אמנות שנועדה לערער על הסדר הקיים, ועל תודעה חברתית כוזבת, במגמה מהפכנית של תיקון אדם ועולם.

בחברה דמוקרטית המחזה האופוזיציוני יעורר דיון רחב ויזכה לתשומת לב יותר מכול יצירה קואליציונית. בדיקטטורה הוא לא יוצג כלל. בכל מקרה, בין אם הקהל מקבל את האירוע האופוזיציוני-אמנותי שהוצג, ובין אם הוא דוחה אותו, האירוע הזה ימשיך להתקיים בתודעת הצופים ועיבוד החוויה יימשך ועשוי להניב תובנות חדשות ובכך הוא ימלא את תפקידו ההיסטורי.

זאת ועוד: האם "סערת רגשות" היא דבר פסול מעיקרו, ורק "דיון ענייני" הוא לגיטימי? האומנם הם הפכים גמורים זה לזה? האם קיימת

[1] "טרטוף, מחזה מאת מולייר, 1667, צרפת. "מלכת אמבטיה", רביו סטירי מאת חנוך לוין, 1970, ישראל.

עדיפות לדיון, במובן של מבע אינטלקטואלי, לעומת מבע רגשי? מדוע עלינו לקבל תגובה של הזדהות עם אירוע כלגיטימית, ואילו תגובה של דחיית אירוע כבלתי לגיטימית? הרי כל תגובה של קהל באה על רקע פוליטי, שיווקי, אישי. תגובתו של צופה מעידה עליו עצמו ועל תמונת עולמו שלו.

טענתם של המצדדים בהרחקת העדות, מלמדת עליהם עצמם. מדבריהם עולה שסערת רגש בקרב קהל, במובן של התעוררות קונפליקט ביחס ליצירה, עלולה לגרום לדחייתה. כביכול, הקונפליקט בעניינה של היצירה עלול להכשיל את המגמה למלא את האולם והקופה. פירושו של דבר חיזור אחר טעמו של קהל רחב ביותר והזדהות עם הטעם שלו כל עוד נשמר הסדר הקיים. זו גישה פוליטית, קואליציונית-מסחרית בעליל, הקובעת את מקור התוקף ליצירה בקהל ולא ביצירה. לכאורה, הטיעון בזכות הגישה האוניברסלית מתפקד כאמצעי הגנה מפני טראומה אישית של הצופה. כך הכריזה בשנת 1985, הצנזורה הישראלית, בשבתה כמועצה הציבורית לביקורת סרטים ומחזות, כאשר ניסתה לסגור את הצגת "ארוחת הערב" בתיאטרון החדר, בטענה של "פגיעה ברגשות הציבור".[1] אולם האם אכן אנו זקוקים להגנה כזאת על רגשותינו? הרי לקהל שמורה הזכות האזרחית לצעוק בוז לעבר הצגה שלא מוצאת חן בעיניו, לחרף ולגדף אותה כרצונו. מהו הגבול? אלימות. כלומר מגע פיזי אלים. כל עוד זו תוקפנות מילולית, זכותו לעשות זאת.

אלה, הטוענים בעד עידון המסר האמנותי במובן של הרחקת העדות, והגנה בפני סערות רגש, מבקשים לרדד את החוויה המורכבת ולהפוך אותה לאמצעי של בריחה מהמציאות החוץ-בימתית. זהו אפיון נוסף של תרבות קואליציונית-ממוסחרת. מטעמים פוליטיים וכלכליים, התנגדות ליצירה מבוססת כמובן על תקופת ההצגות של המחזה בזמן הווה ולא לעתיד, ואילו תגובות קהל משתנות לאורך זמן.

[1] אוריין אמיר, רחובות הים, שער ראשון, תחנות, פרק 1. עשר תחנות, תת פרק ח. "ארוחת הערב", 1985. גם שם, בפרק 3. עבודת החלום, תת פרק טז. "ארוחת הערב", הוצאת תיאטרון החדר, 2022.

המחזה "טרטוף" מאת מולייר, עוסק בצביעותו האישית של איש הדת טרטוף, אולם ניתן להציגו גם כביקורת על הדת ככלל. המחזה הופיע לראשונה בהצגה פתוחה לקהל בשנת 1667, ומייד עורר עליו את חמתה של הצנזורה הדתית. לאחר שנים אחדות של מאבקים, התערב המלך לואי ה-14, וציווה לשנות את סוף המחזה ולכתוב "סוף טוב". עפ"י סוף זה המלך מתערב בסיפור העלילה ומעניש את האשמים. לאחר פחות ממאה שנים כבר הייתה יצירה זו נחשבת כאוניברסלית בעיני רבים. את התוקף האופוזיציוני או החתרני של יצירה זו ניתן לבדוק גם היום, בבחינת האופן שבו מציגים אותה, ומדגישים או מדחיקים בה את הביקורת נגד הדת.

הקברט הסטירי "מלכת אמבטיה" הוא רביו המבקר את שלטונות ישראל וצבאה. הוא הופיע בשנת 1970 כתגובה למלחמת ששת הימים, ועורר בישראל הפגנות של קהל זועם. ויכוח ציבורי נרגש התנהל באמצעי התקשורת וגם בכנסת ישראל. בכל הצגה ניצבו מאחורי הקלעים שחקנים-חברים של מי שהופיעו על הבמה, כדי להגן עליהם מפני תגובות אלימות של קהל. כותב שורות אלו היה אחד מהחברים הללו. הוזמנתי לאבטח את ההצגה וראיתי אותה כולה מאחורי המסך בצד ימין של הבמה. ראיתי גם את החפצים שהושלכו לעבר הבמה ושמעתי את צעקות הכעס של הקהל. מנהל התיאטרון הקאמרי נפל למשכב מחמת צער. לאחר 19 הצגות היא הורדה מהבמה בגלל לחץ הקהל והפוליטיקאים. אחרי עשרים שנה קיבל הקהל את הטקסט של המחזה כצורה של בידור קואליציוני קלאסי לגיטימי.

בשנים 6-1985, כשהוצגה "ארוחת הערב" בתיאטרון החדר בתל אביב, הגיב חלק מהקהל בזעזוע ובכעס. אחרים התלהבו ממנה ואהבו אותה. צופים שכעסו, חזרו אל התיאטרון לאחר שנה או שנתיים, וטענו ש"ארוחת הערב" הייתה להם אז חוויה חשובה וחיובית ביותר. גם כאן אפשר להבחין בין תגובה מיידית למאוחרת.

אפשר לטעון שחברה הנתונה במצבי לחץ ומצוקה מדינית, כלכלית או אידיאולוגית, תעדיף את הקואליציוני, האוניברסלי, הכללי, הבידורי, על פני האופוזיציוני, המקומי, המיידי והאקטואלי, ותדחה אירועים

אמנותיים-ביקורתיים. חברה בתנאים של רווחה וקבלה עצמית, תיטיב להתמודד עם יצירה מכול זרם פוליטי. יוצרים במצוקה המבקשים לרצות קהל, יהיו נוטים להציג ביצירתם מערכת דימויים אוניברסלית, מרוחקת, או שהם מעדיפים דימויים אישיים אזוטריים, באופן שמקשה על הבנתם וגם זו צורה של הרחקת עדות מטעמי מצוקה. במקרה זה, תהליך הבנתו של הדימוי המוצג, עשוי להפוך את הניתוח האינטלקטואלי של היצירה, לתוכן העיקרי של החוויה, על חשבון החוויה החושית והרגשית. בתנאי לחץ אלה חשוב ליוצר פחות מה היצירה אומרת, וחשוב לו יותר איך הוא מציג אותה. במקרה זה מוסט הדגש ליצירת פעולות המעוררת סקרנות מיידית ומוגבלת והרעיון המרכזי של היצירה מיטשטש. הצורה החיצונית באה על חשבון התוכן החברתי.

גישה אוניברסלית מאפשרת ליוצר להימנע מנקיטת עמדה אישית ישירה ומחייבת, ובמקרים רבים מגינה עליו מפני ביקורת פוליטית-אמנותית ומפני נזקי אלימות שהסביבה עלולה להפעיל עליו. מכאן אפשר להסיק, כי יוצר, השואף ליצירת אירוע אמנותי, להבדיל מבידורי, מחויב לביטוי אישי, מקומי, מיידי. אירוע שמקרב את עדותו והוא אופוזיציוני, הוא אירוע אמנותי בעל פוטנציאל לעוררות חברתית ותיקון חברתי. בחברה דמוקרטית האירוע יכול להופיע בגלוי. בדיקטטורה אין ברירה אלא לעשותו במחתרת, אבל העיקרון הוא אחד: השאיפה לתיקון.

תגובת קהל במצבי ריחוק מרבי וקרבה מרבית
עפ"י תוכן, זמן, ומקום פיזי

ריחוק מתוכן הטקסט ומזמן ההתרחשות של הסיפור:

במסגרת הצגת ההדגמה לתפיסת העולם האמנותית של תיאטרון החדר - המעבדה לתיאטרון, בתל אביב, הוצג המחזה "קריעה". ההצגה הראשונה התקיימה בחדר בחודש אוקטובר 1987. במחזה זה מוצגת

דמותה של אישה, יהודייה ישראלית, יוצאת תימן, הנמצאת במצב של דיכאון שלאחר לידה. העלילה היא זיכרון מן העבר, במה שהתרחש בתימן. תגובות הקהל, כפי שנרשמו בפרוטוקול, מעידות על כך שהוא מקבל את הסיפור ומזדהה עם דמות האישה. הדיון התנהל על מי מנוחות והשיח היה רגוע ומקבל. ההצגה הייתה קואליציונית.

קרבה לתוכן הטקסט ולזמן ההתרחשות של הסיפור:

באותו חדר ועל רקע תפאורה דומה, הוצג לראשונה בחודש ינואר 1992, המחזה "דם". גם כאן הופיעה דמותה של אישה במצב של דיכאון שלאחר לידה, אלא שהפעם הייתה זו יהודייה ישראלית החיה בהווה, והטראומה האישית הייתה מעוגנת בהווה הישראלי. תגובות הקהל, כפי שנרשמו בפרוטוקול, מעידות, שההצגה התקבלה בהערכה רבה, למעט תופעה מעניינת אחת: צופים אחדים הציעו להשמיט מהמחזה קטעים שהוגדרו על ידם כ"פוליטיים". כאשר נשאלו למה כוונתם במושג "פוליטי", הם הצביעו על תיאורים של דיכוי אישי, חברתי, מדיני ודתי, שהופיעו במחזה בצורה ישירה ובזמן הווה. כלומר, הם התכוונו לתכנים ביקורתיים על החברה שבה הם חיים. מדובר בצופים שרבים מהם מקבלים את הרעיון החברתי שמאחורי הטקסט. הייתה זו העוצמה הגבוהה של התוכן ושל הביטוי האמנותי של השחקנים שהפליאו וזעזעו את הקהל. קיבלנו גם תגובות מאוחרות יותר, בטווח של חודש עד שנה ממועד ההצגה. לאחר שהצופים ביצעו עיבוד לחוויה האינטימית והעוצמתית, הם ביקשו להביע שוב את תודתם והתפעלותם. "דם" התגלתה כיצירה אופוזיציונית מובהקת. זו הצגה שאפשר היה לומר עליה שטמונה בה האפשרות לשינוי תודעה חברתית כוזבת ולתיקון חברתי.

התמודדות יוצרים וקהל עם יצירה במצב של קרבה פיזית מרבית:

מצאנו שבחלל קטן וככל שהשחקן קרוב יותר באופן פיזי לקהל, יש סיכוי גדול יותר לעליית מתח אישי, דריכות ו/או ליצירת מצבי התנגדות

אצל קהל. אצל שחקן מנוסה לא קיימות התופעות הללו, למעט דריכות מסוימת שעשויה להתעורר גם בכל הצגה אחרת. הסיבה לכך היא שבדרך כלל השחקן חווה שליטה בקהל באמצעות היצירה. מקרה יוצא דופן הוא כאשר שחקן מופיע בחלל קטן אל מול קרובי משפחה, ידידים, אנשי מקצוע, מבקרים, או בתנאים של מבחן. קרבה פיזית זו יוצרת מתח הן אצל השחקן והן אצל הקהל. אירוע כזה מוגדר אצלנו עפ"י טבעו של הקהל, "הצגה משפחתית". על כן, לקראת "הצגה משפחתית" על השחקן להכין את עצמו באופן מיוחד, ואם הדבר אפשרי, רצוי להכין גם את הקהל המשפחתי שלו. טוב יהיה אם השחקן יזום פגישה אישית עם צופה משפחתי או עם מספר צופים משפחתיים וישוחח איתם באופן אינטימי על המחזה, ההצגה, התפקיד שלו וכיו"ב. זהו שלב ראשון בהכנת השחקן לקראת הצגה משפחתית. השלב השני מתקיים בערב ההצגה, כשעה או שעתיים לפני תחילתה, והוא נוהל "הצגה משפחתית" (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "הצגה משפחתית").

בהצגה קלאסית, המתקיימת באולם קלאסי חזיתי, קיים ריחוק פיזי מובהק בין השחקנים לבין הקהל. שני הצדדים מוגנים על ידי קו הגבול של הבמה והתאורה. מצד אחד, התאורה הבימתית מסנוורת את השחקנים על הבמה ובדרך כלל הם אינם יכולים לראות את הצופים באולם. מצד שני, החשכת האולם מגינה על הצופים היושבים בו. גם כאן, ב"הצגה משפחתית" יש לצפות לנוכחותו של קהל בעל רגשות מעורבים, כגון בנות זוג ובני זוג, ילדים והורים, היושבים באולם וצופים ביקירם שעל הבמה, יש אצלם עליית מתח ורגישות רבה לכל מה שהוא עושה על הבמה. בתיאטרון החדר, רוב מקרי המתח הללו אצל בני משפחה וידידים, מתפרקים ונעלמים, במהלך השיחה שלאחר ההצגה.

הצגת "דם" - מקרה של קרבה פיזית מרבית:

הצגת ההדגמה לתפיסת העולם האמנותית של תיאטרון החדר, התקיימה בחדר קטן, שבו היה מקום לשמונה-עשר אורחים-צופים בלבד. השחקנים נתנו ביטוי לעצמם באמצעות הדמות שהם מגלמים בטקסט

האמנותי של המחזה, ולסירוגין הם נתנו ביטוי לעצמם גם באמצעות דיווח על החוויה האישית המיידית שלהם, כלומר, הם דיווחו על מה שקרה להם באותו רגע נתון בחדר. כאשר הגישו את הטקסט, ניתן היה להבין כיצד החוויה האישית שלהם משפיעה על דרך ההגשה. האינטימיות המורכבת הזאת, גרמה להצגה להיות מרתקת במיוחד, הקהל היה דרוך יותר וזה עשוי לגרום לעליית מתח סבירה, שאין בה התנגדות. עם זאת, כיוון שמדובר בהצגה אופוזיציונית, ודבר זה הוכח גם בשיחות שלאחר ההצגות, יש סיכוי סביר להיווצרות מצבי התנגדות על רקע פוליטי. וכאן עלולה להתרחש התקה: כל תופעה בהצגה שנחשבת למטרידה פחות ואינה עוסקת ישירות ברעיונות פוליטיים, עלולה להפוך לשעיר לעזאזל, שאליה יעביר הקהל את ההתנגדות שלו. בדרך כלל, זו התנהגות לא מודעת ומטרתה להימנע מהתמודדות עם המקור האותנטי של ההתנגדות והוא האמירה הפוליטית.

כאמור, סיפור המחה הוא על אישה שנמצאת במצב של דיכאון שלאחר לידה. בעלה קשר אותה למיטתה, נתן לה חומרי הרגעה וכיסה אותה בשמיכה. הקשרים אינם נראים לעין. הוא עשה זאת לפני שהאורחים נכנסים למקום. כבר במונולוג הראשון, אומרת האישה שהיא קשורה. אולם הקהל מקבל את הדברים כדימוי למצבה הנפשי ולא כתיאור של מצב פיזי ממשי. בסוף הערב היא מבקשת מהקהל להתיר אותה מקשריה, ובכל הצגה לפחות צופה אחד אכן עשה זאת מייד.

בגרסה הראשונה של ההצגה, הקהל נכנס למקום, לא ידע שהאישה קשורה ולא התייחס להכרזה שלה שהיא קשורה. בשיחות שלאחר ההצגות, נמצא קשר ברור בין מצב מקרי של התנגדות אישית נפשית פנימית בקרב אחד מהשחקנים - ואפילו אם אותה התנגדות נמשכה מספר שניות בלבד וטופלה מייד - לבין תגובות כעס של קהל על כך שהשחקנית קשורה. הכעס הופנה אלי כמחזאי ובמאי וכמי "שהגה את הרעיון הנורא של התעללות בשחקנית," כפי שכינה זאת אחד מהצופים, של קשירת השחקנית. גם השחקן שגילם את תפקיד האיש המתפלל,

ספג תלונות של קהל. כלומר, הכעס הופנה אל הגברים שבצוות. לא עזרו ההסברים המילוליים של צוות ההצגה, שהקשרים רק נראים כקשרים, אולם אינם כובלים את השחקנית ובכל רגע היא יכולה להשתחרר מהם בקלות וללא עזרה חיצונית. לא עזרה גם עדותה של השחקנית עצמה שהקשרים אינם גורמים לה קושי מכל סוג שהוא והיא יכולה להשתחרר מהם בכל רגע שתרצה בכך. הקהל היה איתן בדעתו שמדובר בהתעללות. בהצגות שבהן השחקנים היו במצב פתוח, זורם, ולא במצב של התנגדות, הקהל קיבל בהבנה את העובדה שהשחקנית קשורה, והגיב בהערכה חיובית למעשה עצמו, והדיון באמירה הפוליטית של ההצגה היה ענייני ורגוע יותר. בהתחשב בתגובות אלו וכדי להימנע ממצבי כעס מייסרים, הכנסתי שינויים אחדים בסדר היום של ההצגה. לפני ההצגה, הקהל הוזמן אל המקום שבו היא מתקיימת ונערכה היכרות בינו לבין השחקנים. הקהל גם צפה בפעולות ההכנה לקראת ההצגה. בסיום פעולות אלו, השחקנית שבתפקיד האישה במיטה, הזמינה את הקהל לקשור אותה למיטה. הקהל נענה ועשה זאת ואף כיסה אותה בשמיכה. בשיחות שלאחר הצגות אלו לא נשמעה אף טענה אחת מקרב הקהל על כך שהשחקנית קשורה למיטה.

סיכום:

יצירה קואליציונית, בידורית, מרחיקת עדות, מאשרת סדר קיים, קלה לעיכול ואין לה השפעה חברתית מתקנת. יצירה אופוזיציונית, אמנותית, מקרבת עדות, מערערת על סדר קיים, מעודדת חשיבה חברתית מתקנת, היא קשה יותר לעיכול אבל השפעתה מגוונת וקיימת לאורך זמן רב!

<u>משפט אחד על היסטוריה</u>:

עפ"י הגישה הקלאסית, יש לשחזר את ההיסטוריה של היצירה, בנאמנות מוחלטת להוראות המקוריות, אבל שחזור מדויק אינו

אפשרי ושחזור חוזר גורם לניוונה של היצירה.
<u>משפט אחד על חוויה אישית מיידית ואותנטית</u>:
השאיפה לחיים בהרמוניה שבין היסטוריה לבין חוויה אישית מיידית ואותנטית, משותפת כמעט לכולם ומסייעת בתיקון.
<u>משפט אחד על חוויה אישית כוללת</u>:
היא כל מה שיש לנו.

אסור מותר

"אם אני רוצה להתחיל יצירה, מה הדבר הראשון שעלי לעשות?"
"עליך לבדוק מהם הכללים ליצירה, הנהוגים בזרם המרכזי, ולא לעשות אותם. אחר כך בדוק מה אסור לעשות, ועשה זאת. כמובן, שעליך לפעול בגבולות שלומו ורווחתו של הזולת, במשמעות הרחבה של המושג, וזה אומר חופש יצירה עד מעבר לגבול האופק המקובל."
"נשמע קצת ילדותי, לא?"
"לא. אם החלטת ליצור יצירה קואליציונית, זרם מרכזי, תעשייתי, מתגמל כלכלית, מרצה את הקהל, אתה בודק מה הקהל אוהב ומספק לו את המוצר המתאים. במקרה זה היצירה היא מוצר וזכותך לספק אותו לקהל. זה מה שרוב היוצרים עושים כדי להתחבב על קהל, לרצות אותו, לקבל את אהבתו, להתפרנס, להתפרסם. הנטייה לעשות את מה שכולם עושים, טבועה בנו והיא ספונטנית ולגיטימית. היא מתכון ליצירה קואליציונית. רוב היצירות הן כאלה והן משרתות את הקהל כצורה של מנוחה מטרדות החיים ופסק זמן שאינו מחייב חשיבה פעילה. זו המשמעות של להיות יוצר בדרן. סוכני השלטון והתרבות מקדמים דרך חשיבה זו, כדי לשמר את מעמדם ואת הסדר הקיים. קידוש הסדר הזה

ללא שינוי, יביא במהלך הזמן לניוונה של החברה. אבל בינתיים יש בבית פיות להאכיל, בנות זוג, בני זוג, ילדים, כלב, דגים באקווריום. הסיכון היחיד הוא התרגלות ושחזור של מה שהצליח בעבר וניוון כוח היצירה. אבל זה מתחיל להדאיג את היוצר רק אם מוצריו חדלים לרצות את הקהל.

אבל התפתחותו של יוצר תלויה בהעזה שלו לגילוי דרכים חדשות ליצירה ותכנים מעוררי תודעה. לכן גם אם אתה מתכוון להיות "כוכב קואליציוני", רצוי שתעז לצאת אל מעבר לגבולות ההסכמה החברתית המרכזית, אל מחוזות כביכול "מסוכנים" ומשם להתבונן בקהל שלך. זו זווית לא רגילה. אחר כך אתה יכול לשוב אל חיק הקונצנזוס.

מתוך המתח המתעורר, שבין הרצון המודע לעשות את יוצא הדופן האופוזיציוני, לבין הדחף לעשות את המקובל הקואליציוני, נוצרת תרכובת מעניינת. מכאן והלאה אתה מחליט לאן להזיז אותה - אל עבר קואלייציית התרבות, או אל עבר האופוזיציה שלה.

אם תנסה ליצור את מה שאסור ליצור, תיווכח לדעת שעליך להיאבק בנטייה הספונטנית, לעשות את מה שמותר ומקובל לעשות. נוצר קונפליקט אישי בין "מותר" לבין "אסור". הקונפליקט הדרמטי הזה מרענן את היצירה.

אין הכוונה ליצור בעיוורון את מה שלא מקובל, אלא מתוך כוונה חברתית מתקנת. פירושו של דבר יצירה אופוזיציונית, או לפחות חתרנית, מורדת, עוכרת שלווה, מטלטלת תודעה, מעודדת חשיבה חברתית ומהפכנית לתיקון עולם, ופועלת למען התפתחותה של החברה. בדרך כלל, אדם אינו צריך לחנך את עצמו להיות מקובל על הסביבה החברתית שלו, ואינו צריך לחנך את עצמו לרצות קהל. זהו הרגל נרכש בשלב מוקדם בחיים. כדאי להזכיר שבאותו האופן, אדם אינו צריך ללמד את עצמו להיות סמכותני, או תלותי, או בעל נטייה לדיכוי הזולת, או כל מה שנגזר מתפיסת עולם מדכאת. לא מרצונו הוא בא לעולם. הוא כפוי לבוא ובכל תקופת חייו הראשונה הוא תלוי בזולתו, ולומד לרצות את הכוחות השולטים בגורלו ולספק את הצורך לקבל מזולתו תשומת לב ואהבה, מגן ומזון. אדם צריך ללמד את עצמו להיות מיוחד לעצמו,

סובלן, אמפתי ושווה זכויות לזולתו. להיות אלטרואיסט, הומניסט, להיאבק בדיכוי, לעשות לתיקון מצבו של האדם. בין שני קטבים אלו נמצאת היצירה, מתרוצצת, מבוהלת למצוא את עצמה, בין הנטייה לעשות את מה שמקובל לעשות, לבין הייעוד לעשות את הדבר ההכרחי לעשותו.

אם אמרנו שתחילה על היוצר 'לעשות את מה שאסור לעשות,' הרי זה רק מנקודת מבטו של המותר והבנלי. ה'אסור' הזה הוא 'מותר הכרחי', ונמצא בבחינה מתמדת ובזיקה מתמדת אל מה שנכון ומוסרי לעשות. ה'אסור' הזה מותר ליוצר במסגרת עקרונות שיטתיים מוגדרים. כל יצירה היא תוצאה של שתי מגמות אלו. ברוב המקרים תגלה שלא היצירה מושכת אותך אל המרכז הקואליציוני. זה אתה המושך אותה לעבר המרכז, ואז יהיה עליך להחליט באיזו משתי הדרכים אתה בוחר ללכת."

אירוע אמנותי
לעולם אינו מצליח או נכשל
בגלל פרסום, או מספר הכרטיסים שנמכרו,
מספר הצופים, הרווח הכלכלי שהוא מניב,
או חוות דעתם של מומחים קואליציוניים.
כל אלו הם מדדים להצלחה או לכישלון של אירוע בידורי.
אירוע אמנותי הוא הצלחה בעצם היותו מתקיים אל מול קהל,
שתמיד יימצא בו מי שיתלונן עליו,
אבל בעצם הופעתו הוא מגלם את האפשרות לתיקון עולם.

המבקר

כל אדם יוצר ולפעמים גם מבקר. כל מי שמגיב ליצירה, כמו גם לכל תופעה ציבורית ופרטית הנחשפת בפניו, יכול להיחשב מבקר, בין אם הוא מבקר מקצועי, צרכן תרבות, עמית בצוות יוצרים, ידיד, בן משפחה, או פלוני אלמוני עובר אורח. כל ביקורת נובעת מתוך אידיאולוגיה גלויה או סמויה, מודעת או לא מודעת. המונח אידיאולוגיה כוונתו כאן למערכת של אמונות ודעות המנחה את הפרט בחייו, או לפחות בתחומים מסוימים שלהם ולתחומים אחרים יש לו אידיאולוגיות מתאימות אחרות.

יצירתיות היא תכונה אוניברסלית והיא מתגלית במצבים מגוונים וגם יוצאי דופן. לא רק מצוקה והישרדות עשויים לעורר התנהגות יצירתית אלא גם כל תחושה, תמונה, מחשבה, רגש, תנועה וצליל, שעה שהם חורגים, ולו במעט, משגרת החיים ודורשים תגובה לא שגרתית. על כן, כל אדם יוצר, בין אם מדובר במי שזהו עיסוקו הקבוע או האקראי, ויצירתו עשויה להיחשף בפני קהל המונה אדם אחד או יותר. יצירתיות דורשת מהאדם היוצר מאמץ פסיכו-פיזי שהוא גדול יותר מזה הנדרש בפעילות אוטומטית או שגורה, ואז מתעוררת אצלו רגישות ביחס לתגובות קהל על מעשה היצירה שלו. רגישות זו היא מובחנת יותר, מאשר ביחסו לתגובות קהל על פעילות שגרתית שלו.

בדרך כלל, כל תגובה על היצירה, שהיא לחלוטין אוהדת, מתקבלת אצל היוצר בשמחה, היא מחמיאה לו, משמחת אותו, מחזקת את הביטחון העצמי שלו, ומתוך כך היא גם מחזקת את המערכת החיסונית שלו, לרוב היא נתפסת כאמינה ומובנת מאליה. היא יכולה גם לעורר יחס של חיבה אל המבקר.

כל צורה של התנגדות ליצירה או שלילתה, או תגובה מעורבת שיש בה מחמאות רבות והערה דוחה או שוללת אחת, או אפילו תגובה המציעה את מה שמכונה "ביקורת בונה" - כל אלה הן תגובות לא נעימות ליוצר,

גורמות לפגיעה רגשית, מתסכלות ומכעיסות, יש להן השפעה מדכאת על הביטחון העצמי, גורמות לתשישות וחולשה פסיכו-פזית ומכאן שהן פוגעות אף במערכת החיסונית ויוצרות טראומה. על כן הן עלולות גם לעורר תסכול וכעס כלפי המבקר. להבדיל מתגובות על ביקורת מחמיאה, התגובות על הביקורת השוללת לא תמיד גלויות לעין המתבונן ולא תמיד הן מודעות, כולן או מקצתן, למבוקר עצמו. לעיתים קרובות המבוקר מדחיק את הביקורת השוללת ושוכח אותה והדחקה זו גוזלת ממנו משאבי אנרגיה נוספים ומחלישה אותו עוד יותר.

ישנו מקרה אחד שבו הכול משתחווים אפיים בפני הביקורת ומאמצים אותה: ביקורת מסחרית של יצירה מסחרית. יצירה זו לא נועדה להיות סמן חברתי לשינוי מתקן. היא נועדה להרבות רווחים, פרסום וקהל צרכנים. לכן כשמדובר ביצירה מסחרית, כלומר קואליציונית. הכול משתדלים להתייחס לביקורת כאל רע הכרחי ולקבל אותה. גם במקרה זה ביקורת שוללת יוצרת טראומה, אבל הסיכוי לרווח מסחרי נתפס כפיצוי, לפחות חלקי.

קבוצת יוצרים מגיבה כגוף אחד, באותו האופן שבו מגיב יוצר בודד. אם הביקורת כולה חיובית, הקבוצה כולה תתאחד ברגשות נועם והנאה. אם הביקורת כולה שוללת, הקבוצה כולה תתאחד ברגשות תסכול וכעס. אבל אם הביקורת מעורבת, מחמיאה למרכיבי יצירה אחדים או ליוצרים אחדים, אך דוחה אחרים - חווה קבוצת היוצרים כולה תהליך של בלבול וסכסוך פנימי, ובמקרים קיצוניים, ביקורת כזאת עלולה לגרום לפירוק המערכת היוצרת.

אם מתקיים דו-שיח משותף בין יוצר לבין מבקר, שהנושא שלו הוא הביקורת השוללת שכתב המבקר על היוצר, החוויה היא מתסכלת לשני הצדדים גם אם המפגש מסתיים בחיוך ובלחיצת ידיים. בדרך כלל, כלפי חוץ שני הצדדים שומרים על חזות רגועה וחייכנית, אבל במבוקר כבר מקננת הטראומה. המשוחחים נוטים לשוות לדיון אופי ענייני ורציונאלי, אבל החוויה האישית מועצמת על ידי תחושות ורגשות. במקרים רבים השיח מידרדר להתנגדות ולניכור הדדי, או לנקודת שבר ומבוי סתום. תרבויות שונות מגיבות לביקורת במגוון רחב של תגובות:

אדישות חיצונית מופגנת שמכסה על פגיעה רגשית פנימית, או תגובות עניניות לפרטים בביקורת, או תגובות של זעם, תסכול ותוקפנות. בבסיסה של כל תגובה, נמצא את אחד משני הקטבים הללו: מחמאות ליוצר וליצירתו גורמות סיפוק והנאה. ביקורת שוללת גורמת סבל.

אין יצירה אובייקטיבית ואין ביקורת אובייקטיבית. היצירה מלמדת על היוצר כשם שהיא מלמדת על עצמה ועל העולם שאליו היא מכוונת את עצמה. הביקורת על היצירה מלמדת על המבקר יותר מאשר היא מלמדת על היצירה. על סמך הביקורת ניתן לבנות פרופיל של מבקר, כשם שניתן לבנות פרופיל של יוצר על סמך יצירתו.

אצל היוצר עשוי הקהל לייצג דמויות סמכות מתוך המיתולוגיה האישית שלו, והמבקר שבקהל עלול לייצג דמות משמעותית ומאיימת מתוך מיתולוגיה זו. בהקשר לכך ראוי לציין את החוויה, המוכרת כמעט לכל יוצר במה ולכל מי שעמד פעם בפני קהל: פחד הבמה. זהו רגש, שבעוצמה נמוכה שלו הוא עשוי ליצור דריכות מועילה ליוצר, ובעוצמה גבוהה הוא עלול לשתק אותו. אם נתחקה על שורשיו של הרגש הזה נגלה, ברוב המקרים, שפחד במה יסודו בפחד מביקורת של קהל, וזוהי תולדה של פחדים קדומים. בין אם היוצר מודע למקור האישי של פחד זה ובין אם לאו, מומלץ לטפל בתופעה. לדוגמה, אפשר לטפל בה באופן מיידי, בהפעלת "התיילדות" (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "התיילדות").

ישנו הבדל מובהק בין ביקורת מקצועית המתפרסמת בציבור, לבין ביקורת אישית הנמסרת ישירות ליוצר בנוכחות שני הצדדים בלבד. במקרה הראשון מדובר בביקורת חברתית פומבית. יצירה שהופיעה בציבור היא תופעה חברתית. כל דעה ואמונה של המבקר, לחיוב היצירה או לשלילתה, ראויים להבעה פומבית. כמובן שליוצר שמורה הזכות החברתית להגיב על ביקורת זו, גם בפומבי.

שונים הדברים כשמדובר בתגובה מקצועית אישית ישירה, כשהמבקר הוא במאי שעובד עם שחקן, כוריאוגרף עם רקדן, עורך עם סופר וכיו"ב. במקרה זה המבקר הוא מרכיב בתהליך היצירה. הוא עשוי להחמיא על מה שאהב, ולפי הצורך לשכנע את היוצר לבצע שינוי רצוי.

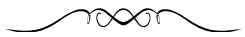
גם המבקר הפומבי זכאי לעשות זאת, אולם מבקר פומבי פטור ממידת הזהירות שמחויב בה המבקר האישי. זה מחויב בזהירות רבה כשהוא מוסר הערות ליוצר. הערות שוללות יוצרות תגובות התנגדות שעלולות להכשיל את השינוי הרצוי. גם אין תועלת ממשית בהערות שוללות, אפילו אם הן מוצגות כ"ביקורת בונה". המונח הזה הושם כאן במירכאות, כדי לסמן שביקורת "בונה", אינה בונה דבר, וגם היא יוצרת טראומה. לעיתים, ביקורת ציבורית שוללת היא רע הכרחי. אפשר לטעון אז שהדבר נעשה לטובת הציבור. גם אז על המבוקר להתמודד עם פגיעה רגשית לפני שהוא ממשיך בדרכו, אבל אז הוא יכול לעשות זאת בזמנו ועפ"י דרכו. במפגש ישיר בין מבקר לבין מבוקר, נוצר מתח שקשה לטפל בו באופן מיידי. בדרך כלל המבוקר מכחיש או מדחיק את רגשותיו, הטראומה עלולה לבוא לידי ביטוי גם לאחר זמן בצורה של משבר ביחסים. על כן ביקורת שוללת היא תגובה לא נכונה במערכת יחסים בין-אישית זו וראוי להימנע ממנה ככל האפשר.

במפגש אישי ראוי שהמבקר לא יצביע על מה שלדעתו "חסר לו" בביצוע של השחקן. ניסוח כזה: "מה שהיה חסר לי בביצוע שלך..." עלול להטריף על המבוקר את דעתו. תחילה על המבקר לציין את מעלותיו של הביצוע. אם הוא סבור שהביצוע כושל מכול וכול, עליו לעצור בעצמו ולמצוא לפחות פן חיובי אחד בביצוע של השחקן, אם המבקר סבור שאין שום דבר חיובי בביצוע של השחקן, על המבקר לבדוק שוב את עצמו ואת היצירה, כי לא יתכן שלא יימצא פרט אחד ראוי לציון לטובה. לאחר מכן על המבקר לציין פרט אחד שלדעתו ראוי להוסיף לביצוע הקיים. לעולם לא לציין "מה שחסר". תמיד לציין מה עוד אפשר להוסיף לקיים. כלומר, על המבקר להתייחס למה שקיים ביצירה ולא למה שאין בה, ואז לציין את מה שלדעתו ראוי להוסיף עליה. לא מדובר בנימוסי שולחן חיצוניים, אלא בתפיסה כוללת הרואה בביקורת חלק מתהליך התפתחותה של היצירה, ותהליך זה אינו יכול להתקיים על בסיס של דיכוי התנהגויות וציון פגמים, אלא על קבלה ועידוד: "הביצוע מצוין, בעל עוצמה מרתקת, והטיעון של הדמות ברור ביותר. ועכשיו לדעתי כדאי רק לנסות להגביר את הקצב!"

נא לשים לב שמדובר בהנחיית בימוי אחת בלבד, כי קשה להתמודד עם ריבוי של הנחיות ברצף, ולכך שההנחיה מבוססת על פעולה פיזית פשוטה. הסברים אינטלקטואליים ארוכים או קצרים, עלולים ליצור אצל המבוקר התנגדות ולעיתים גם וכחנות עד מבוי סתום.
יש פן אחד ביצירה שאפשר להתייחס אליו באופן ישיר ועניני והוא הפן הפוליטי. אם המבקר אינו מקבל את האידיאולוגיה שהיצירה מבוססת עליה, הוא יכול להעיר על כך באופן ישיר. למבוקר קל יותר להתמודד עם הפן הפוליטי של הביקורת, מאשר עם ביקורת על הביצוע האישי שלו.
מנקודת מבטו של יוצר יש לקלוט את הביקורת, לעקוב אחר תהליך הקליטה שלה, ולבחון את החוויה האישית שנגרמת לו. אחר כך יש לנסח מחדש את כוונת המבקר ולנסות להבין, במידת האפשר, את תפיסת העולם שלו, כי היא זו שעומדת בבסיס הביקורת.
הנחיית מנחה-במאי במסגרת יצירה משותפת, יש להוציא אל הפועל מייד. ביקורת של מי שאינו שייך לצוות היוצר, אפשר לקבל בתודה, לעיין בה, לקבל או למחוק. יש לזכור כי גם אם מוחקים, בזיכרון היא נשארת זמן רב.
באופן הכללי ביותר, אם הביקורת נעימה, אפשר להתמסר לנעימות. אם היא לא נעימה, אין ברירה אלא לקלוט, לחוש, לחשוב ולהרגיש את החוויה. זה כואב, אבל במרבית המקרים, טוב יותר לתת ביטוי לכאב מאשר להכחיש אותו. היוצר צופה בעצמו חווה את הביקורת. שני חלקי האישיות - האני החווה את החוויה, והעצמי הבוחן את התהליך, קיימים באותו רגע, זה ליד זה במודע, ומסייעים להקל על הסבל.
מתן הביטוי לחוויות שביקורת מעוררת ניתן להיעשות בשני שלבים:

1. <u>חוויה אישית נשלטת בתנועה</u>:
במקום מוגן ומבודד ובצורה מוגנת, פורקים מתח באמצעות "תנועת הזעם", שהוא קטע תנועה חופשי, מבוסס על חוויה אישית מיידית. יש להקפיד לא לפגוע בעצמנו ולא בסביבה. אמצעי זה מפרק מתח וכאב ומביא הקלה.

2. "מנחה שחקן בסיסי":
שלב ההתארגנות מחדש. מבצעים "מנחה שחקן" אישי ונותנים לכך ביטוי באמצעות טקסט מתוך היצירה שעליה הייתה הביקורת (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "מנחה שחקן בסיסי"). יש להשקיע מאמץ מרבי בביצוע, ולפרק את המתח באמצעות הטקסט. לאחר שהחוויה באה לידי ביטוי, ממשיכים בסדר היום.



- האם זכור לך שקורצת מן החומר
אשר ממנו עשויים כוכבים?
- כן, אבל ברגע זה הבית הפוך,
וצריך להביא את הילד לגן,
ויש לי הופעה בערב,
והכביסה על החבל,
ויורד גשם.

אמיר אוריין - המעגל הפתוח 2022 / עמ' 171

הצלחה

- ״כולם אומרים שאני סיפור הצלחה!״ - ״האסטרולוג שלי סיפור הצלחה. אמר לי דברים כל כך נכונים!״ - ״ההילר שלי סיפור הצלחה. הצליח לסלק את הכאב ראש הכרוני שלי!״ - ״הבן שלי סיפור הצלחה, ועכשיו הוא סגן הנשיא של ארה״ב!״ - ״כמעט הצלחתי לזכות בפרס הגדול במפעל הפיס!״

״עם הצלחה לא מתווכחים״, טוענת סיסמאת פרסומת פופולרית. אבל הצלחה היא אחת מהתופעות שאפשר להתווכח עליהן. זו תופעה שהיא תמיד יחסית לסביבה, תלוית הקשרים של זמן, מקום, תנאים נתונים, ובשורה התחתונה של כל התכונות שלה היא חייבת לקיים דיאלוג עם מוסר אוניברסלי. אדם לא מוסרי בעליל, המבצע מעשי עוולה כדבר יום ביומו, הטוען להצלחה ומביא כהוכחה לכך את חשבון הבנק שלו, מלמד על עצמו שהוא מרוויח הרבה כסף אבל הוא אינו אדם מצליח מבחינה מוסרית.

״הצלחה היא השגת תוצאה טובה מאד,״ אומרת הגדרת מילונאית בסיסית. מהי דרך ההשגה? איך נקבעת התוצאה? בחכמת המזרח שהתמקמה במערב נהוג לומר, ״ההצלחה האמיתית היא הצלחת הנפש.״ מה הקשר בין מילים אלו, אל החוויה האישית של אדם? לעיתים קרובות, פופולאריות של תופעה, נתפסת כהצלחתה של התופעה. אבל פופולריות אינה קובעת אם היא נכונה, צודקת או טובה. פופולאריות לא קובעת תוקף מוסרי. פופולאריות אינה זהה להצלחה אישית. מי שמפקפק בתוקפה של הנחת יסוד זו, יעיין בבקשה לרגע בדמותו של רודן ידוע כלשהו, בהיסטוריה הקרובה או הרחוקה.

הצלחה היא חוויה אישית שגורמת עונג בעוצמה גבוהה וקשה להסביר אותה לזולת. התגובה הנפוצה היא ״אי אפשר לתאר במילים!״ הסיבה לכך היא שאם ננסה לתאר את החוויה במונחים של תחושה, תמונה, מחשבה, רגש, תנועה וצליל, נמצא שהמילים מרדדות את החוויה או

כביכול מתחרות בה, והתיאור לעצמו מתסכל ועדיף לחוות אותה בניתוק מכול דבר אחר. חווית ההצלחה מאחדת בעונג את כל מרכיבי החוויה האישית הכוללת האישית, מתעוררת, מתלקחת, מגיעה לשיא וכבה. ראוי שנעקוב אחריה באופן מודע ונסמן לעצמנו באיזה שלב שלה אנחנו נמצאים. חוויית ההצלחה האישית, מתפקדת כמו התמכרות. ככל שהיא שכיחה יותר היא פחות אפקטיבית ודורשת מינון גבוה יותר. היא מתקיימת בגלים של הצלחות, ככל שמשך הגל הוא ארוך יותר, הוא טומן בחובו סכנות של עיוותים שונים בתפיסת המציאות.

חוויית ההצלחה במובן האנושי אישי, ממחישה את האוטונומיה של החוויה האישית, שאינה מתעלמת מהשפעת הסביבה, אבל אסור לה להיות תלויה בסביבה באופן מוחלט. כלומר, מדובר במודעות האישית שבוחנת את היחס שבין תפיסת העולם של היוצר, לבין זו של הסביבה החיצונית. ועל כן, זהו הסוד של הצלחה שנמצאת בשליטת האדם המצליח: היכולת להתמודד איתה באמצעות מוקד שליטה פנימי, ששם גבול ברור בין השפעת הסביבה לבין תפיסת האדם את עצמו.

ישנם יוצרים המתקשים בהפעלת מנגנון כזה כי הם בחרו למקם את מוקד השליטה בקהל. הם מאמינים שההצלחה שלהם תלויה באהבת הקהל אותם, ועל כן יצירתם בנויה לקבלה על ידי קהל. אם הקהל קיבל את היצירה - הם רואים עצמם "מוצלחים". אם הוא דוחה אותה - הם רואים עצמם "נכשלים". אלו הם היוצרים הקואליציוניים שיצירתם תוגדר מבחינה פוליטית כ"בידור". הרוב מבין היוצרים פועל כך וזו מגמה חברתית מקובלת ולגיטימית. היצירה מכוונת ליצור הזדהות אצל קהל וכל מצב של "קונפליקט דרמטי" בין יצירה לבין קהל הוא עבור היוצרים סיוט שראוי להימנע ממנו.

אבל זהו נושא שמעסיק כדבר שבשגרה, את היוצרים האופוזיציוניים, שמבחינה פוליטית יצירתם תוגדר כ"אמנות". במושג "קונפליקט דרמטי", אין הכוונה להכרזת מלחמה על קהל. מדובר בהצגת אלטרנטיבה לתפיסת העולם המקובלת אצל רובו של הקהל, שמוצגת במידה רבה או מעטה של חריפות ובסגנון שהיוצר בחר בו. הקונפליקט הדרמטי עשוי להניב תובנות חדשות, לעיתים משמעותיות מאד, לעיתים

מהפכניות, שמטרתן תיקון מצבו של האדם והעולם. חברה דמוקרטית מקבלת גם את היוצר האופוזיציוני כתופעה לגיטימית.
כשמדובר ביוצרים שמופיעים בעצמם בפני קהל, הדילמה של בידור או אמנות הופכת לישירה וקריטית. מצד אחד, קיימת המשאלה הבסיסית, להתקבל על ידי הקהל ולהיות נאהב על ידו באופן מיידי, מצד שני, חלק מהיוצרים מבקש לאתגר את הקהל באמירה אישית, מפתיעה ואפילו מהפכנית. לעיתים מדובר במשאלת לב להציג אירוע אופוזיציוני, מעורר תודעה, עוכר שלווה בעל מגמה של שינוי ותיקון חברתי. עם זאת, הם יודעים שאמירה חברתית, הנמצאת מחוץ לגבולות ההסכמה הקואליציונית של הקהל בזמן נתון, יוצרת אצלו התנגדות, והיוצר משלם מחיר על ההעזה שלו. לכן ברוב המקרים, יוצרים נמנעים מחציית גבולות התרבות הקואליציונית. אם הם מנסים לחדש ולהפתיע, באופן שעלול לפגוע בהכנסות התעשייה שבתוכה הם פועלים, התעשייה עצמה חוסמת אותם ומחזירה אותם לתלם שלה, או משליכה אותם לצד הדרך ככלי אין חפץ בו, ועליהם למצוא לעצמם במות אלטרנטיביות.
יש יוצרים שנחשבים ל"מוצלחים", מוגדרים כ"כוכבים", מקובלים בקרב קהל גדול, מרוויחים ממון רב, משופעים בפרסום אוהד, יוקרה וכבוד. הם הפכו למותג מסחרי והחלטות על גורלם אינן נתונות עוד בידם, אלא בידי אנשי מקצוע שתפקידם להגדיל רווחים. רוב הכוכבים הללו חווים את ההצלחה הקואליציונית הזאת בשמחה. אם קיים פער בין היצירה הקואליציונית-בידורית שהם מפיקים, לבין הרצון שלהם ליצירה אישית, שונה, מאתגרת. הדבר גורם לתסכול ותחושת חוסר אונים. הקונפליקט הפנימי עלול לגרום לקריסה, להתמכרויות, וכיו"ב.
לחלופין, בהשפעת "דמות התפקיד" שלו, עלול היוצר להתכנס אל תוך עצמו פנימה, ומתמסר לסיפוק שהיא גורמת. כאשר מצטרפת לכך גם אהדת קהל, עלולה להיווצר התמכרות לתחושת הנאה מסממת, ולמחשבות על עוצמה דמיונית, ואלו עלולות לטשטש את הגבולות שבין התחומים שבחייו.
מי שמוגדרים כ"כוכבים" בתחומם, חייבים להיות מודעים לכך שהצלחתם בקרב הקהל עלולה להעביר אותם על דעתם, ויש בהם מי

שתפיסת המציאות שלהם התעוותה בעקבות ההצלחה. יש מי שראו עצמם כ"יחידי סגולה" גדולים מהחיים, ועל כן הם מניחים שמותר להם לעשות ככל העולה על רוחם ללא גבולות סבירים וללא חוקים מאזנים. אלה חייבים להזכיר לעצמם, או יש להזכיר להם, שבמסגרת תפקידם הציבורי כ"כוכבים" בכל תחום, במיוחד בתחום הקואליציוני של התרבות, הם גם מוצר בשוק ההיצע והביקוש, ויש להם חיי מדף בגבולות שלא תמיד ידועים מראש, בפרק זמן שיש בו עליות וירידות שיווקיות. לכן "כוכבים" חייבים לאזן את עצמם בפעילות אלטרנטיבית שיש בה התגייסות אישית לטובת הזולת. זהו הקוטב הנגדי לחוויית הכוכבות והוא עשוי ליצור איזון אישי. כל תרומה מעשית לסביבה, ולאו דווקא תרומת ממון, פועלת להעשרת היוצר עצמו. יש לא מעטים מאלו שמופיעים על הבמות הציבוריות השונות, שעוסקים בכך. לפעמים הם עושים זאת בגלל הצורך באהדת הציבור על פועלם, אהדה שהיא המשכן של מחיאות הכפיים בתחום הבמה. אין רע בכך. הפעולה החברתית הישירה, היא שהופכת "כוכבים" ממוסחרים, לבני אדם הגונים. המעשה החברתי הוא מתקן עולם יותר מכל יצירת בידור מסחרית. כך "דמות התפקיד" משמשת זרז ל"דמות הציבורית" למען תיקון חברתי. זהו הפן האותנטי ביותר של הצלחה.

יש יוצרים שאינם זוכים בהכרה ציבורית והם ממשיכים ליצור, לא תמיד הם מגדירים עצמם כמוצלחים, אבל הם מרגישים סיפוק ביצירתם. הם מבססים את הגדרת עצמם על החוויה האישית שלהם, ולא על תגובות קהל. מוקד השליטה הפנימי שלהם הוא זה שמגדיר להם את ערכה של יצירתם. מעת לעת, הם זקוקים, לקול חיצוני אחד לפחות, שייתן להם משוב ויחזק אותם, ואם הקול הזה לא נמצא בסביבתם, עליהם להקשיב לקול הפנימי שלהם עצמם, שהוא הקול האישי המעודד אותם ומחזקם. יחד עם זה, גבולות הקול הפנימי חייבים להיות מוגדרים וקבועים ובזיקה לסביבה החיצונית, כדי שבעליו יהיה נטוע גם בה. כך נוצרת קבלה עצמית שנובעת מהמשמעות שמוצא היוצר במעשיו. משמעות זו תלויה בשלושה מרכיבים: הגדרת ייעוד, חוזקה אישית ואידיאולוגיה מתקנת.

1. הגדרת ייעוד

מדובר בהחלטה אישית שהיא הבעת משאלה להגשמת מטרה מועדפת. בין אם היא מודעת לאדם ובין אם לא, התנהגותו תעיד עליו שהוא בעל ייעוד. יש המבקש להקים בתים לרווחת הזולת, להיות מצחיקן, איש רפואה, חוקר תופעות פיזיקליות, מגדל ילדים הגונים, עוזר לזולת להתגבר על קשיי החיים וכיו״ב. רצוי שכל יוצר יגדיר לעצמו ייעוד, אף אם באותו רגע התנאים הנתונים אינם מאפשרים את הגשמתו ויש להסתפק במודעות לקיומו בלבד.

2. חוזקה אישית

חוזקה זו היא אוסף של תכונות חיוביות שאדם רואה בהן את הביטוי לחוסנו האישי הפסיכו-פיזי והוא נותן בהן אימון גם ברגעי מצוקה. יש המוצאים חוזקה זו בתכונות של יושר אישי, טוב לב, נדיבות, שכל טוב להיטיב עם הזולת, יכולת הקשבה, כישרונות יצירה, יופי, וכיו״ב. על אלו אומר אדם: ״את אלו אף אחד לא יכול לקחת ממני!״ לכל אדם יש לפחות תכונה אחת או מספר תכונות שהוא יכול להגדירן כחוזקה.

3. אידיאולוגיה מתקנת

כל תופעה שאנו קולטים זוכה לתגובה שלנו, שמבוססת על מסד אידיאולוגי קיים. אידיאולוגיה יכולה להיות השקפת עולם כוללת. היא נמצאת כבסיס להתנהגות אנושית, היא קובעת את סדר היום שלנו באמצעות מערכת של דעות ואמונות מסוימות, קובעת מה יהיה המשקה האהוב עלינו, הלבוש המועדף וכיו״ב. כל פעולה שלנו מלמדת על האידיאולוגיה האישית הנמצאת בבסיס אותה פעולה, אף אם לנו עצמנו היא עדיין לא מוגדרת במילים. הבחירות שלנו באות לידי ביטוי, לאו דווקא בהצהרות, אלא בעיקר במעשים.

אם כך, כיצד מתרחשת קביעת תופעה כמוצלחת או לא?

המרכיב החווייתי הראשון שמעורב בתהליך קבלת ההחלטות שלנו הוא תחושה. אבל אם אומנם היה זה מרכיב יחיד שמגיב, כי אז לבטח היינו עדיין חיים על העצים וחושבים שללעוס בשר נא של ממותה, זו פסגת

ההצלחה האנושית. התחושה היא בסיס לחוויה. התמונה מגדירה גבולות צורניים לחוויה. המחשבה מגדירה אותה באמצעות השפה, ויוצרת קשרים בין עבר להווה ועתיד, הרגש מחזק את החוויה, וכל המרכיבים יחד, בהיסטוריה ובחוויה האישית המיידית שלנו, שותפים לבחירה. יוצא מכך, שהגדרת הצלחה תלויה באידיאולוגיה של האדם, על בסיס מרכיבי חוויה אישית.

ישנם שני מקורות חברתיים אידיאולוגיים ראשוניים וקוטביים. האחד מוצא את מקור התוקף לכל הבחירות שלנו בתוך האדם וזו התפיסה האנושית. השני מוצא את מקור התוקף לכל הבחירות מחוץ לאדם, כלומר, באל, בשררה, בטבע או במקורות תוקף חיצוניים אחרים. בכל מקרה, נחוץ לנהוג זהירות באידיאולוגיות. בין אם המקור שלה הוא באדם או מחוצה לו, הן פועלות בשני מסלולים נפרדים:

1. אידיאולוגיה כיתתית, שמטרתה לקדם קבוצה אחת על חשבון אחרות ועל חשבון העולם. זו האידיאולוגיה ההרסנית.
2. אידיאולוגיה אוניברסלית, הפועלת לתיקון אדם ועולם, שואפת למימוש חופש, שוויון ואחווה בין בני אדם ככלל. זו האידיאולוגיה הבונה.

לאחר שהוגדרה אידיאולוגיה, יש לה טבע להתקבע, להצטנע ולהישכח. ראוי, מעת לעת, לעיין בה מחדש ולבחון אותה. אידיאולוגיה מוצלחת, היא זו הקובעת כי מקור התוקף לחוויה האנושיות נמצא באדם, וכי חיי אדם הם ערך עליון, כי היא מכוונת לתיקון אדם ועולם. מי שעוסק בכך באמת ובתמים, מעשיו מוצלחים.

סיכום:

הצלחה לא תלויה בממון, לא בפרסום, לא בפרסים ולא בציונים לשבח.
הצלחה היא לעולם אישית. הצלחה לא תלויה בזולת, אלא באדם עצמו.
הצלחה היא עצם קיומה של תופעה שמקדמת תיקון אדם ועולם.
הצלחה היא הסכמתו של אדם למעשיו שלו בעבר ובהווה, על בסיס אידיאולוגיה אוניברסלית לתיקון עולם.

מתח ! בלגן ! אני לא מוכן !

שחקן: ...איזה בלגן ! ההצגה עוד מעט מתחילה ואני לא מוכן. עוד תקלה ועוד תקלה וכל מה שבניתי וטרחתי עליו במשך חודשים, עומד להתמוטט עכשיו ולקבור אותי...

מנחה: רק רגע בבקשה. יש לנו משימה.

שחקן: איזו משימה ?

מנחה: עלינו לקטוע את שרשרת התקלות ולהתחיל בתיקון.

שחקן: איזה תיקון ?

מנחה: תיקון המסלול להצגה, שהרי עוד מעט היא עומדת להתחיל.

שחקן: אני לא אספיק.

מנחה: אתה תספיק. האם אתה מסכים לעשות זאת ?

שחקן: נו, טוב, כן. מה כבר אני יכול להפסיד אחרי שהפסדתי הכול.

מנחה: טוב, אני שמח שאתה מסכים. שב בתנוחה נוחה.

שחקן: ברגע זה אף תנוחה לא נוחה לי !

מנחה: בחר בתנוחה שהיא אפשרית ברגע זה, אפילו אם היא לא נוחה לך.

(השחקן מתמקם בישיבה. הפעולה נמשכת מספר שניות.)

שחקן: ישבתי.

מנחה: טוב מאד. ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה. ממלאים את כל כושר הקיבול של הריאות ומוציאים את האוויר באנחה קורעת לב. אני אדגים (מנחה מדגים...). נעשה זאת ביחד. בבקשה, שלוש ארבע ו...

שחקן: אני לא יכול לנשום ! הגוף שלי כמו אבן אבל בתוך הגוף יש בלגן. הלב שלי מתפוצץ. אני לא יכול לשלוט בגוף שלי.

מנחה: אם כך הדבר, אז אני מבקש ממך להשתעל. כן ! פשוט להשתעל בכל הכוח ! אתה כופה על עצמך להשתעל בכוח ! כאילו כל

החיים שלו תלויים בשיעול הזה. זה תרגיל פשוט וטוב להקלה במצב של חרדה. בבקשה, להשתעל חמש פעמים בלבד! אחת!... שתיים!... שלוש!... ארבע!... חמש!... מצוין! מה קורה?

שחקן: קצת יותר טוב. תודה!

מנחה: רגע אחד, לאן אתה הולך?

שחקן: סליחה, חשבתי שסיימנו.

מנחה: עוד מעט. האם אתה מסכים להמשיך?

שחקן: כן.

מנחה: מה מצב הנשימה?

שחקן: בסדר, יותר טוב, עדיין נסער.

מנחה: חזור לישיבה נוחה, עצום עיניים ונשום לאט נשימות ארוכות, רכות ומרגיעות. כשהאוויר נכנס, הגוף צף מעט כלפי מעלה, כשהאוויר יוצא הגוף שוקע... ועכשיו, בעיניים עצומות אתה יכול להשקיף על עצמך, להקשיב לעצמך. בעת ובעונה אחת אתה בתוך החוויה וגם מחוצה לה. עכשיו יש בך שתי ישויות שמשלימות זו את זו. אלו שני אבות טיפוס בדו-שיח. האחד הוא "המנחה האישי" והשני הוא "הבלגן" שדיברת עליו. "המנחה האישי" צופה ב"בלגן". החלוקה הזאת היא לא מקרית, אלא כורח המציאות. החוויה המתקיימת בך ברגע זה היא עדיין חסרת גבולות והיא שולטת בך. כדי לשלוט בחוויה המתסכלת הזאת, עליך לצפות בה מן הצד ולהגדיר אותה, כלומר לקבוע לה גדר וגבולות.

"המנחה האישי" הוא אתה בעצמך. "המנחה האישי" שואל, ו"הבלגן" עונה. ברגע זה כל שאלה היא טובה. כל תשובה טובה, שהרי היא בתחום הדמיון האישי שלך. אם אתה מקבל את התשובה של עצמך ומסכים - טוב. אם אינך מקבל ואינך מסכים - נמשיך לשאול. ברגע זה אני משמש "המנחה האישי" שלך. בעתיד אתה תהיה "המנחה האישי" של עצמך, והשאלה היא, מה קורה?

שחקן: כמו שאמרת, בלגן.

מנחה: באיזה מצב הבלגן הזה עכשיו?

שחקן: איום ונורא.

מנחה: טוב, אם כך, איזה דבר איום ונורא, אמיתי או דמיוני, יקרה אם הבלגן הזה יימשך? כדי לענות על השאלה הזאת אתה ממציא עכשיו תסריט דמיוני לסרט קצר, שהסיפור שלו הוא מה שקורה לגיבור דמיוני שלא יוצא בשלום מהבלגן שלו.

שחקן: להמציא?

מנחה: כן, וזהו סיפור של סיוט ויש לו סוף טוב.

שחקן: סיפור של סיוט וסוף טוב? קשה... טוב, גיבור הסיפור עולה לבמה, מבצע פליק-פלאק עם בורג כפול לאחור ומתרסק על הבמה ונכשל כישלון חרוץ. הוא יוצא מהבמה, הולך הביתה וחווה דיכאון שנמשך כל החיים שלו, ואז הוא מתאבד. סוף הסיפור.

מנחה: אמרנו סוף טוב.

שחקן: סוף טוב... גיבור הסיפור קם לתחייה, יוצא מהדיכאון, מתאמן, עולה לבמה, מבצע פליק-פלאק עם בורג כפול לאחור ומצליח. סוף טוב.

מנחה: מצוין!

שחקן: הסוף הטוב הזה ממש מלאכותי.

מנחה: כן, וזה טוב. טוב סוף טוב מלאכותי, במקום סיוט מתמשך. בלב הסערה הפנימית מתקיימים רגעים של שיחה פנימית מבוקרת, דממה והקשבה ותהליך יצירתי והוא פשוט וטוב ומאזן את הבלגן. מה קורה לך ברגע זה?

שחקן: מעניין. אחרי הסיפור האידיוטי שלי משהו השתנה. זה מוזר אבל לרגע אפילו הרגשתי שמחה, כן, תודה! עכשיו אני יכול להוציא את עצמי מהבלגן.

מנחה: טוב, ולסיום, קטע מהטקסט שלך עפ״י חוויה אישית מיידית, עפ״י מה שקורה לך ברגע זה. מה קורה לך ברגע זה?

שחקן: מוזר, אני רגוע.

מנחה: טוב מאד. אם הרגוע היה אומר את הטקסט שלך, איך זה היה נשמע, בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בחיוך. המנחה ממתין.)

...מצוין! שנינו ננשום עכשיו יחד נשימת אנחה גדולה וטובה! שלוש ארבע ו... (נושמים יחד...) מצוין! אפשר לפקוח עיניים. בהצלחה!"

שחקן: (פוקח עיניים) תודה!

יתכן כי חלפו אך דקות ספורות מאז עצם את עיניו. עכשיו הוא שואל את עצמו מהו הדבר הנכון לעשותו ועושה זאת. הוא אינו נחפז. הוא יכול להרשות לעצמו לעצור לרגע ורק אחר כך לצאת לפעולה, בזהירות ומתוך מיקוד בפרטים. הוא עשוי לגלות כי מה שנראה אבוד, אינו אבוד כלל, וקיים עכשיו פתרון המניח את הדעת, למה שקודם לכן נראה אבוד. עכשיו הוא שוב חושב ויוצר.

"...החוויה, אנו אומרים, אינה מתקיימת על הבמה, או באולם. היא מתקיימת בתודעה. אם ברגע זה יושבים בחדר עשרה בני אדם, הרי שמתקיימים בו עשרה מרחבי תודעה שונים ועשר הצגות שונות מתרוצצות עכשיו בחדר, בתוך עשרה מרחבי תודעה שונים. מטרתנו היא ליצור קשר בין מרחבים אלו. לקשר הזה אנחנו קוראים אהבה."

(מתוך המחזה "דם", "שיחה 2..." המחזה נמצא בספר "רחובות הים", אמיר אוריין, שער רביעי / מחזות, הוצאת תיאטרון החדר, 2022.)

ההצגה הזאת היא כל החיים שלי!

״׳אומרים שהינשוף היה בתו של האופה. חי אלוהים, אנחנו יודעים מה שאנחנו, אבל לא מה שאנחנו יכולים להיות!׳[1] המשפט המוזר הזה רודף אותי כל הזמן. ההצגה הזאת היא כל החיים שלי. אני לא מפסיקה לחשוב על אופליה. היא פולשת לחיים הפרטיים שלי, משחקת בי, מוחקת אותי. לפעמים כיף להימחק אל תוך דמות. לפעמים מפחיד. מחוץ לבמה, כשאני רוצה להביע רגש, קופצות לי בראש המילים של אופליה!״

מי שתפקידם מזמן להם הופעה בפני קהל, לפעמים חווים את ״דמות התפקיד״ או את ״הדמות הציבורית״ שלהם, כשהיא כביכול פולשת אל תחום ״הדמות הפרטית״ שלהם, ומופיעה שם בתנוחה, בתנועה או בטקסט מילולי. זו תופעה אוניברסלית והיא חלק מתהליך של עיבוד חוויות שבני אדם מבצעים בדרך של שגרה, במעבר שבין שעות עבודה ויצירה, לבין שעות פנאי, או במעבר ממצב של ערות למצב של חלימה בזמן שינה.

בדרך כלל, דמויות אינן משתלטות על איש. הדמות נולדת מתוך מי שיצר אותה. תהליך היציאה מהדמות יכול להיעשות כהרף עין ותלוי ברצונו של האדם. עם זאת, פריטים מתוך הדמות - צלילים, תנועה ומלל - נשמרים ברפרטואר התגובות של השחקנים, לשימוש עפ״י רצונם, גם מחוץ לתחומי ״דמות התפקיד״ ו״הדמות הציבורית״ שלהם. דיבור מזדמן של טקסט מתוך מופע, יכול להיחשב לתופעה טבעית, לקטע חביב, ולפעמים לשגרה הכרחית. תלוי בתחום שבו מדובר. אצל מדינאים הוא חלק מ״הדמות הציבורית״ הפוגשת בקהל שלה לפני או אחרי מופע על במה.

בתקופת ההכנה של התפקיד, נדרש השחקן להפנות קשב מרבי ל״דמות

[1] אופליה, במחזה ״המלט״, מאת ויליאם שייקספיר, מערכה רביעית, תמונה 5, תרגום: דורי פרנס.

התפקיד" והוא ממקד עצמו אל כל מה שמשרת אותה. במהלך ההכנה של "דמות התפקיד", נוטה השחקן לראות את המציאות שמחוץ לתפקיד, דרך עיניה של הדמות שהוא מגלם. כל החולף על פניו מתקשר למצבים מתוך היצירה. כל חי, צומח, דומם, כל אמירה מקרית בכל מקום, נתפסים בזיקה להופעה שלו ומייד הוא בוחן כל תופעה עפ"י האפשרות של הקשר שלה ליצירה שלו. זהו מצב זמני. הוא לא תמיד משרת את היצירה, ולפעמים הוא מטריד את הסביבה הקרובה לשחקן.
מצד אחד, נדרשת הסביבה למידה מסוימת של סבלנות ואורך רוח ביחס לשחקן. מצד שני, השחקן חייב לשים גבול ברור בין תחום אירוע אמנותי, לבין תחום המציאות החוץ בימתית. אין להניח לדמות לפלוש לחיים הפרטיים באופן שישבש את מהלכם התקין. השחקן חייב לאזן בין הקשב המופנה ליצירה, לבין הקשב המופנה לתחומים אחרים בחייו. טשטוש תחומים עלול לפגום באיזון שבין שלוש הדמויות של האדם היוצר: "דמות התפקיד", "הדמות הציבורית" ו"הדמות הפרטית". על הבמה השחקנית מגלמת את דמותה של אופליה. בצאתה מהבמה היא השחקנית שיש לה שם פרטי ושם משפחה ותולדות חיים משלה ואם לפעמים נפלט לה משפט מתוך הטקסט של אופליה, אפשר לקבל אותו בחיוך.

"האדם הוא מקור התוקף לחוויה האנושית." באומרנו זאת אין אנו מתכוונים לאדם מסוים, שעומד במרכזה של במה פיזית זו או אחרת, אלא לאנושות ולעולם. "האדם שבמרכז הבמה" זו אידיאה שהיא חלק מהותי ביקום. הוא אינו אדון הברואים. הוא משרת נאמן הפועל לתיקון עולם. כך גם בכינוי "עם סגולה", אין פירושו של דבר שעם מסוים נעלה מעל לכל העמים כאילו היה גזע אדונים, אלא שהוא כל מי הנוהג בענווה מתוך הכרת תפקידו כמשרתם של האנושות והיקום והוא פועל לתיקונם, בלי הבדל דת, מגדר ומוצא.

דיבור עם יוצרים
מחזאי, במאי, שחקן

1. דיבור עם מחזאי: הם הורגים את המחזה שלי!

מחזאי: המחזה שלי, היצירה שלי, נלקחה ממני. כמו תינוק שנקרע מזרועות אימו. נחטפה בידיים גסות והושחתה בידי במאי ערל לב ושחקנים אדישים. הם הורגים את המחזה שלי. קשה לי. המחזה הזה היה החלום שלי. עכשיו הוא החלום של מישהו אחר והסיוט שלי. עכשיו הוא חלומו של במאי וחלומם של שחקנים, ועוד מעט הוא יהיה חלומם של שחקנים וקהל, וכל אחד חולם אותו מתוך עצמו וכל אחד הוזה אותו מתוך הזיותיו הוא וכל אחד עושה בו כבתוך שלו ואני אנה אני בא? מה נותר לי עכשיו?

מנחה: מה נותר לך עכשיו?

מחזאי: שום דבר. ריקנות. תהום של תסכול וחולשה נוראית. אין לי כוחות להתמודד עם האבדה. שייקחו אותו, שיעשו בו כרצונם. זו כבר לא היצירה שלי. מצידי שיכתבו עליו מחזה "מאת...", ישימו נקודתיים אחרי המילה "מאת" ואז ישימו את רשימת השמות שלהם, של כולם, לא שלי. מה אכפת לי?! העיקר שישלמו בזמן ושייעשו עם המחזה שלי מה שהם רוצים! שיקצרו אותו, שיציגו אותו מהסוף להתחלה ובאלכסון. העיקר שיציגו אותו באולם הגדול ויבוא קהל וישלם כסף טוב וימחא כפיים וישלמו לי בזמן ויהיה לי פרסום ויזמינו אותי לטלוויזיה לדבר על תרבות והשם שלי יונצח בהיכל התהילה של היוצרים הגדולים... מה אני מקשקש?! זו הייתה טעות למסור להם את

המחזה שלי. טעות איומה, טרגית. מוטב היה לי שישכב במגירה עד יום מותי ואחר כך שייעשו בו כרצונם ואחרי מותי יגלו את הנוסח המקורי ויכריזו, אהה! הנה הנוסח המקורי! האמיתי! הנכון! האחד והיחיד! וחוקרים ייעשו השוואות ויגיעו למסקנה שהנוסח שלי הוא הנוסח הטוב ביותר בעולם! והבמאי והשחקנים יישבו, כל אחד בפינתו שכוחת-האל ויתביישו להם!

מנחה: האם אפשר לומר שזו תהיה הנחמה שלך?

מחזאי: כן! נחמת טיפשים! הם הורגים את המחזה שלי!

מנחה: כן. המחזה שלך עובר שינויים. בלי ספק הוא כבר אינו אותו תינוק צח ושלם שהיה בעיניך אז, שהיה ניבט אליך בשורות מקסימות של מילים מתערסלות על הדף והרי אמרת, שהמחזה הזה הוא התינוק שלך. עכשיו הוא גדל. תחילה לאט, בייסורים, ואחר כך הוא צומח במהירות, כביכול בלתי נשלטת. המחזה מתבגר, ברצוננו או שלא ברצוננו, ועם תחילת החזרות הוא נכנס לגיל ההתבגרות שלו. הוא הופך לישות מורכבת. המילים על הנייר מתחברות אל השחקנים, שהם בני אדם מורכבים. לפעמים הם מורכבים יותר ממה שניתן לשאת או להסכים, בעוד התינוק שלך, נתון בזרועותיהם ובמאי מנצח על הצמיחה. הרי למרות הכול הוא שלך וכבר לא לגמרי שלך.

מחזאי: ואתה יודע מה קורה אם פתאום ההתנהגות של המחזה לא מוצאת חן בעיני מישהו, במאי או שחקן? פתאום הם מוצאים שורה שהם לא מסוגלים לפענח או סתם מתעצלים להבין. שורה שהם לעולם לא יבינו ושום הסבר שבעולם לא יניח את דעתם. שהרי אין להם בעולמם אלא רק את עצמם ואיך הם יעמדו על במה ואיך המשחק שלהם יקסים את הקהל. לא המחזה. לא אכפת להם המחזה, לא האמירה של המחזה. אז הם באים להתלונן בפני, בפני האבא של המחזה והם באים אלי ואומרים לי, בקטע הזה הילד שלך מתנהג לא טוב! תעשה משהו! ואני, ברצוני או שלא ברצוני, חייב לעשות משהו. וזה במקרה הטוב.

הם גם יכולים למחוק את השורה הזאת, באדישות. בגסות. כאילו לא הייתה בשר מבשרי והם קורעים בבשרי כמו רוצחים אדישים והרי זהו הילד שלי! ואז אני כפוי לעשות משהו, ברצוני או שלא ברצוני. מה פתאום ברצוני?! מעולם לא ברצוני! מאיפה הם מביאים את כל הנימוקים הללו, ההגיוניים לכאורה, שבהם הם משתמשים כדי לשכנע אותי שהתינוק שלי לא בסדר? הם ממציאים אותם רק כדי לעשות לעצמם חיים קלים!

מנחה: כן. זהו דבר שמעולם לא יושַב כל צרכו, מאין נובעים כל השינויים הללו במהלך החזרות. לכאורה נראה כי מספר הסיבות לשינויים בטקסט, הוא כמספר היוצרים, כפול מספר מרכיבי האישיות שלהם, שמעורבים בתהליך היצירה ועוד מספר משתנים סביבתיים הפועלים עליהם באותו רגע. בדרך כלל יש הסבר לכל שינוי, אבל לא תמיד ידועה הסיבה לשינוי.

מחזאי: אין לי כוח להתעסק בכל הסיבות הללו להתנהגות הנוירוטית של יוצרים מפונקים. כי באותו הרגע שבו הם מטיחים בפניך דרישה לשינוי, אני מתכווץ לי מבפנים.

מנחה: כן. האם כל השינויים שנעשו עד היום, נעשו שלא ברצונך?

מחזאי: כולם עד אחד!

מנחה: קרה פעם שהשינוי נעשה ברצונך?

מחזאי: מעולם לא!

מנחה: קרה פעם שהשינוי נעשה שלא ברצונך ואחר כך ראית אותו על הבמה והגעת למסקנה שהוא נכון?

מחזאי: לא!... כן. פעם אחת קרה. אבל השינוי היה שולי!

מנחה: ובכל זאת אתה עוקב אחר התפתחותו של הילד שלך, של המחזה שלך, שהרי לא תזנח אותו לגמרי, לא כן?

מחזאי: אני לא יכול לזנוח אותו.

מנחה: ואז אתה מכוון אותו אל הבמה. ואתה, ברצונך או שלא ברצונך, שותף להכוונתו להתנהגות הנאותה וזה כידוע מה שסוציולוגים מכנים תהליך סוציאליזציה והמחזה שלך מצטרף לקהילת

היצירות התעשייתיות או האלטרנטיביות, הקואליציוניות או האופוזיציוניות, ובכל מגמה חברתית שתבחר בה, אתה ממשיך לעקוב אחר התבגרותו, עפ״י אמות המידה של אותה מגמה חברתית. אחר כך הוא עולה אל הבמה, המחזה שלך. ישות מורכבת חדשה, מכף רגל ועד ראש והאור עולה והתפאורה מוארת והמוסיקה נכנסת והשחקנים מופיעים ופתאום המילים שלך, שפעם, בעבר רחוק מרחק של יצירה אחת, לפני נצח נצחים, המילים שלך, שאז הופיעו בתודעתך והאירו אותה בזוהר מהמם, שחרצו נתיבים בגופך ובנפשך, נתיבים של אהבה וזעם וחרדה והתפעלות ותקווה וגעגועים. המילים שלך מבקשות ממך לערוך איתך היכרות מחודשת. כמו פגישה מחודשת עם ילדך שנסע למרחקים ועכשיו הוא חוזר אליך, שלך ולא שלך, מוכר וזר ועכשיו עומדת בפניך הברירה ליצור קשר מחודש, או לנתק קשר. אבל זה הילד שלך, וככל שהוא אחר וזר, הוא תמיד יהיה שלך והאהבה אליו מתעוררת לחיים חדשים.

2. דיבור עם במאי: זמן קריסה!

במאי: ככה אי אפשר להמשיך. בעוד שבוע יש לי בכורה ושום דבר לא עובד. מנהל התיאטרון נושף בעורפי והוא לעולם לא ישכח שצעקתי עליו בעניין התקציב הקמצני שאישר לי, ואולי זוהי העבודה האחרונה שאני עושה איתו מעתה ועד עולם. המנהל האמנותי הבטיח שיבוא לחזרה הבאה, ״כדי להתרשם!״ זה מה שהוא צייץ לי, ״להתרשם!״ ורק המחשבה על כך מעבירה זרם של חלחלה קרה בגב. התפאורה עומדת על הבמה אבל רק אחרי שהתמוטטה פעמיים במהלך ההתקנה וגם עכשיו, כשהיא

בקושי עומדת, היא עלובה. ודאי שהיא לא מה שרציתי ואל תשאל אותי עכשיו מה רציתי. אין לי תשובה, חוץ מאותה תשובה כללית שמדקלמים באופן אוטומטי בראיונות לתקשורת, אבל אלו מילים ריקות מתוכן ואין להן שום קשר להפקה, ומעצב הבמה מסתובב במסדרון ותולה בי מבט מאשים ושותק והמוסיקאי לא מדבר איתי מאז שדרשתי ממנו לשנות טיימינג של קטע אחד ומעצב התלבושות טיפוס היסטרי וזה הדבר היחיד שאני יכול לומר לזכותו, חוץ מזה שהוא לא סותם את הפה ומבלבל את המוח, וכשאני מנסה לומר לו משהו, אני שוכח מה רציתי לומר, והמחזאי בא כל בוקר ויושב אצל הדרמטורג בקומה השנייה על המרפסת ושניהם משמיצים אותי על ספל קפה ריק וסיגריות ואת הבדלים הם משליכים לספל. מגעילים. והשחקנים יושבים במזנון כמו משפחה מתאבלת וכשאני עובר שם הם משתתקים, ומי יודע מה הם אומרים שם מאחורי הגב שלי, והשחקן הראשי, "הכוכב" יעני, מסתגר לו בחדר שלו והיום הוא התפרץ וקרע את החולצה שעלתה לנו הון עתק והשליך לרצפה ודרך עליה וצעק שאני לא בן-אדם ובטח שלא במאי וכל העולם נגדי ואשתי כועסת שאני לא בבית והכל נופל על הכתפיים שלה וזה לא נשמע אמיתי. זה פשוט לא נשמע אמיתי. לא יתכן שכל הדברים האלה קורים לאדם אחד. אבל הם קורים לי וזה אמיתי וכואב והנשימה נעתקת, כמו ברגע שאסון מתקרב.

מנחה: אתה מתאר את ההצגה כאילו היא כישלון.

במאי: כישלון? כישלון טוטאלי! בושה וחרפה! אף אחד לא ירצה לעבוד איתי. הכי טוב בשבילי זה להגר לארץ אחרת ולהתחיל הכול מההתחלה. אולי להיות גנן. תמיד רציתי לעבוד בחוץ, בטבע, עם עצים ופרחים, לא עם בני-אדם ובטח שלא עם שחקנים. כפויי טובה שכמותם! הרי בלי ההנחיה שלי שום דבר לא היה יוצא מהם, חובבנים! ונדמה להם שהם המציאו את תורת המשחק. ושום הכרת תודה! כאילו כל העולם שייך להם.

מנחה: אמרת שהבכורה היא בעוד שבוע. זה מקום טוב להתחיל בו, הבכורה שבעוד שבוע. מזכיר לך משהו?

במאי: "זמן הקריסה הטוטלית"?

מנחה: כן, "זמן הקריסה". כך לשיטתנו אנו מגדירים את התופעה הזאת, שלפעמים היא מופיעה בסדר היום של תקופת החזרות. היא אינה מבחינה בין מונודרמה עם שחקן אחד, כיסא ובקבוק מים, לבין מחזמר עתיר משתתפים וציוד. במקרה שלנו, ההפקה נכנסת אל השבוע שלפני הבכורה ופתאום הכול קורס. זה עלול לקרות, אבל לא בהכרח. אם נפעל באופן שיטתי, יש סיכוי טוב שזה לא יקרה, ואם קרה, אפשר לטפל בזה, והנה עכשיו קרה הדבר ואפשר לתקן. אפשר להתנער ולצאת אל הבכורה גם ללא חריקת שיניים, רק עם אותו מתח מפעים של צפייה דרוכה לקראת המפגש עם קהל. נראה לי שברגע זה המצב האישי שלך צובע את סיכויי ההצגה בצבעים קודרים. אפשר גם שברגע זה אתה לא מאמין שההצגה שלך תתנער אי-פעם, דבר שנראה עכשיו כסיוט שמתגשם. זהו רגע שבו הבמאי חושב לעצמו שהיצירה שלו לעולם לא תוכל להיות מה שהייתה יכולה להיות. אם כך, מה היא הייתה יכולה להיות?

במאי: פנינה! היא הייתה יכולה להיות פנינה! פנינת תיאטרון. אירוע שיהמם את הקהל ואת השחקנים ואפילו את המנהל האמנותי. אירוע שיכתבו עליו בספרי ההיסטוריה, כי כך ראיתי אותה בחזון שלי, בלילות ללא שינה, שבהם חרשתי את דפי הטקסט ומילאתי את החדר בערמות של רשימות, והכול התקלקל.

מנחה: מתי החל הכול להתקלקל?

במאי: מההתחלה. מהחזרה הראשונה! שום דבר לא הלך כמו שצריך.

מנחה: אנחנו מסכימים שעכשיו זהו "זמן קריסה". אם כך זהו המושג הכולל של מה שמתרחש ברגע זה. החיים כולם נצבעים עתה בצבע העכור של הקריסה, מהרגע הזה ואחורה בזמן ועד עולם, או עד כמה שאנחנו זוכרים, וכל מה שעולה בדעתנו עכשיו הוא שאנחנו כושלים לנצח והחוויה הזאת מתחברת בזיכרון שלנו

לחוויות של כשל מן העבר ופתאום נדמה לנו שהחיים שלנו כולם לא היו אלא מסע ארוך של כישלונות ודיכאונות. זו כמובן חוויה כוזבת ומצב זמני. הוא יחלוף ואז שוב נוכל להביט אל החיים באופן מאוזן יותר. האם במהלך החזרות קרה דבר דומה למה שקורה עכשיו?

במאי: כן. בערך באמצע תקופת העבודה איבדתי אמון. איבדתי את האמון במחזה, בשחקנים, בתיאטרון. השחקנים היו בפאניקה. היו התפרצויות של כעס ומריבות אידיוטיות.

מנחה: כן. מתח שמצטבר במהלך העבודה, אם אין נותנים לו ביטוי באופן קבוע ומוגן, הוא נוטה להתפרץ פעמיים במהלך תקופת ההכנה של היצירה. הפעם הראשונה מתרחשת בערך באמצע תקופת ההכנה ואז שבים לעבודה. הפעם השנייה מתרחשת זמן קצר לפני הצגת הבכורה, בערך שבוע לפני החזרה הגנרלית. אתה מתאר מצב שאכן מתרחש לפעמים.

במאי: איך מטפלים בו?

מנחה: ברגע זה ראוי להמתין מעט, משום שאנחנו בעיצומה של ההתפרצות הרגשית, ועכשיו היא מטופלת על ידי כל אחד מהמשתתפים עפ״י דרכו. אני מבטיח לך, בסבירות מתקבלת על הדעת, שמצב הקריסה יסתיים לפני שיינתן האות לתחילת הצגת הבכורה. ברגע שבו האור יעלה על הבמה, כל מעשי הכשל הקודמים יישכחו. אתה מכיר את הרגע הזה.

במאי: כן, אני מכיר. אבל הפעם זה שונה.

מנחה: טוב. מייד נגדיר במה הפעם זה שונה. איך הייתה החזרה הראשונה?

במאי: כמו כל חזרה ראשונה. באים, מחייכים, מרימים כוסית, צוחקים, התרגשות, תקווה, ציפייה דרוכה, אולי אפילו שמחה. מברכים ומתחילים לקרוא טקסט.

מנחה: והיו עוד רגעים כמו אלה. לא כן? רגעים של גילוי והמצאות והברקות בימוי והברקות משחק ושמחת הגילוי.

במאי: כן, היו רגעים כאלה. אז מה? מה הם יעזרו לי עכשיו, הרגעים

האלה? אין הצגה. אין עם מי לדבר.

מנחה: כן. נראה שברגע זה כאילו אין עם מי לדבר. זמן הקריסה עוטף את הכול בענן שחור.

במאי: ענן שחור זו לא מילה. קטסטרופה!

מנחה: אמרת "הפעם זה שונה". במה שונה הפעם הזאת מפעמים אחרות?

במאי: אולי בציפיות שלי.

מנחה: למה אתה מתכוון?

במאי: (מהרהר. שתיקה ארוכה...) אמרתי שעבדתי קשה על הכנת מערך הבימוי של ההצגה הזאת. בפעם הראשונה בחיים שלי רציתי לומר מה אני חושב על החברה שבה אנחנו חיים, בלי פחד ובלי הנחות. לזעזע, לעורר דיון. זה ההבדל המרכזי שבין יצירה זו ליצירות קודמות שלי. בעבר ידעתי בדיוק מה אני רוצה לעשות. באתי לספק גוד-טיים לקהל והצלחתי. הפעם באתי לאתגר אותו.

מנחה: זו לעצמה מטרה ראויה ביותר.

במאי: כן. גם אני חשבתי כך, כשנמאס לי להתחנף לקהל ורציתי ליצור יצירת אמנות מעוררת.

מנחה: איך התנהלת לאורך תקופת החזרות ועד עכשיו?

במאי: במתח הולך וגובר ובחרדה מפני האפשרות שאני עלול להחטיא את המטרה.

מנחה: "זמן הקריסה" הוא ביטוי מוחצן של מתח פנימי מתמשך. אבל זמן הקריסה לעצמו, אינו אלא אשליה. זה לא באמת קורה, כלומר הקריסה. ההצגה כבר קיימת. קודם כול כאידיאה, ועכשיו גם כמקום במרחב ובזמן, כנוף שמוכן לקבל אל קרבו את השחקנים ואת הצוות כולו. אמרנו שזמן הקריסה הוא שלב לא הכרחי בתהליך היצירה, אבל הוא עלול להתרחש והנה זה קורה ובקרוב הוא יסתיים.

"זמן הקריסה" הוא בתוך הראש שלנו. הקריסה היא אישית ופנימית. מדוע? כי אם לא הייתה מתקיימת הקריסה הפנימית

הזאת, כי אז, יש להניח, היינו יכולים להתבונן בכל מה שתיארת עכשיו כבחלק מתהליך היצירה המסוימת הזאת. במובן האישי שלך בחרת ליצור יצירה שבוחנת את אומץ הלב שלך והצלחת! הגעת אל השבוע האחרון שלפני הבכורה. העמדת במבחן את היכולת המקצועית שלך והצלחת! התפאורה התמוטטה פעמיים? אפשר לומר שזהו חלק מתהליך ההקמה. מעמידים אותה שוב. בוחנים אם זה עומד. עומד? טוב. לא עומד? מעמידים שוב עד שהיא עומדת וכן הלאה.

הצוות לא מדבר איתך? אולי גם אצלם מתרחש עכשיו "זמן קריסה"? אפשר לעשות פסק זמן. ללכת למקום שקט. לשבת ולהקשיב לדממה שמסביב ולרעש ההומה בתוכנו ולצפות ביצירה שלנו מהצד, כצופים לא מעורבים, כחייזרים מעולם אחר. לבחון כיצד היצירה נראית עכשיו. מה אכן קורה שם על הבמה? ואז מתרחש ההיפוך. אתה מוצא את עצמך בעין הסערה. מסביב יהום הסער, אבל אתה בעין הסערה ובמקום הזה יש רגע של שקט והוא יכול להימשך דקה, שעה, יום. אבל גם אם אין לנו יום. יש לנו רק עשר דקות, או חמש דקות - מקשיבים ליצירה. בעוד אנו מקשיבים לה מתנהלת על הבמה או במוחנו, אפשר לחזור להתחלה. מה היה החזון שלי? מה מתוכו מתגשם? אתה הבמאי, אתה כמו הנביא שחזונו לעולם אינו מתגשם לחלוטין. אין חזון שמתגשם כפי שנחזה. שאל את הנביאים, שאל את משה רבנו. עמד אל מול הארץ המובטחת ואליה לא יכול היה לבוא, אבל בלעדיו איש לא היה מגיע אל מול הארץ המובטחת ואיש לא היה נכנס אליה. אני לא יודע אם ברגע זה אפשר לשאול את משה רבנו שאלה כלשהי, אבל בתודעה שלך פנימה - אפשר. שאל את עצמך. שאל את הניסיון האישי שלך. יש לך ניסיון. משהו קורה לחזון בדרך אל המימוש שלו. זה טבעי. כי חזונך נפגש בחזונם של יוצרים אחרים ושל אנשי מנהלה ושיווק ואחרים. היצירה תהיה הרמוניה הנוצרת מתוך חיבורם של חזיונות רבים לכלל יצירה אחת וגם אתה שם,

צופה במעשי ידיך. בלעדיך זה לא היה קורה.
מנהל התיאטרון יושב בחדרו וממתין. הוא הפקיד בידיך את תקציב ההפקה שבעיניו היא חשובה ביותר. הוא מאמין בך, שאם לא כן לא היה מפקיד אותה בידיך. הוא חושב שההצגה היא הבייבי שלו. המנהל האמנותי סקרן לראות את ההצגה. גם הוא חושב שההצגה היא הבייבי שלו וכך כל אחד מהיוצרים השותפים לך בתהליך היצירה. כל אחד מהם רואה בהצגה בייבי שלו. מעצב הבמה והמוסיקאי מצפים שתיגש אליהם ותקשיב ותאמר מילה טובה. במהלך היצירה לפעמים אנחנו שוכחים שאפילו היוצרים הוותיקים והמנוסים ביותר זקוקים למילה טובה, לעידוד. השחקנים יושבים ומצפים שתאמר להם דבר עידוד, מחמאה, ושתקשיב להם. הם רואים אותך מהלך בהבעה אטומה וזו נראית להם מאיימת במיוחד והם נבהלים. ראה אותם כילדיך, אפילו את הוותיקים והמנוסים ביותר שבהם, אפילו את ה"כוכבים". במיוחד הכוכבים, שהרי ככל שהוא "כוכב" ותיק יותר, רמת החרדה שלו גדולה יותר, לפחות בעיניו. כולם בניך. עליך לאסוף אותם ולהרגיע אותם. גם להם יש בכורה וגם השחקן בתפקיד המוביל, מבקש את הכבוד המגיע לו לדעתו. תן לו את מידת הכבוד המגיעה לו לדעתו. היכנס לחדרו והקשב לו. אין צורך להרבות בדיבור. יש להרבות בהקשבה. רק להקשיב. הוא זקוק לזה. הם הפקידו בידיך את גורלה של ההצגה. הם נותנים בך אמון.
אתה הבמאי, הנביא, הכוהן הגדול של האירוע. עכשיו עליך ללבוש את בגד החושן הכבד הזה, אולי הכבד מנשוא, ולצאת אל בית המקדש ששמו במה. הפולחן מצפה לך. עוד מעט יבוא הרגע שבו אתה, כאותו נביא, מרים את המטה והים הגדול נבקע לשניים ובתווך, בין המשברים, עוברת ההצגה שלך, הולכת ומתחזקת מעצם הליכתה בדרך הזאת,
עכשיו אתה יכול לצאת אל היצירה שלך.
היא ממתינה לך.

3. דיבור עם שחקן: אני לא עולה לבמה!

שחקן: יש לי כאב ראש שמשגע אותי, ועייפות. כבר לקחתי שני כדורים להרגעה ולא עזר ואני לא זוכר מתי הייתי כל כך עייף, ולמה?! הרי לא עשיתי היום שום דבר מתיש. קצת תרגילי כושר בבוקר. לא הרבה, מעט. אולי זה העניין? שעשיתי מעט מדי? אפילו לא את המנה היומית? בגלל זה אני עייף? ומהבוקר אני יושב ומחכה ומחר יש לי בכורה. כן, נכון, גם לאחרים יש בכורה, כולם באותה הצגה. אבל היום אין לי כוח לחשוב על אחרים. בקושי יש לי כוח לחשוב על עצמי ורק מחשבות של דיכאון. ניסיתי לעשות מדיטציה. לא עזר. דווקא היום לא עזר. ככה זה. דווקא כשצריך. זהו. גמרתי עם מדיטציות ואני יושב כל הבוקר על התחת ומחכה ואין לי מושג מה קורה. בלגן, זה מה שקורה. לא מסוגלים לפתור את הבעיה הכי קטנה ושום דבר לא דופק כמו שצריך. חובבנים מחורבנים כולם, ואני יושב לי נרקב בחדר ההלבשה ורוצה ללכת הביתה. שיישרף התיאטרון. מצידי שילכו כולם לעזאזל והבמאי הזה לא יודע מה הוא רוצה מעצמו! מה הוא רוצה מההצגה! מה הוא רוצה ממני! הוא לא במאי! אף פעם בחיים שלו הוא לא היה במאי! הכול פוזה ויחסי ציבור ואני קרעתי את התחת בשבילו. איך קרעתי את עצמי בשביל התפקיד הזה ועבדתי מסביב לשעון והבאתי רעיונות. את כל התפקיד הזה אני עשיתי לבד! והוא רק יושב לו שם בכיסא-נוח שלו ועושה בראש: כן, כן, לא, לא. זה במאי זה? אף אחד לא מעריך את מה שעשיתי וכל השחקנים נגדי. זהו. אני עם התיאטרון הזה גמרתי.

מנחה: מדוע כל השחקנים נגדך?

שחקן: בסדר, לא כל השחקנים נגדי. לא כולם. הפרטנרית שלי נגדי. בקושי אמרה לי בוקר טוב.

מנחה: אולי היא מתרגשת לקראת הבכורה ואולי גם קצת מכונסת בתוך

עצמה ולא מבחינה במה שקורה לאנשים סביבה?

שחקן: נו, באמת! אז מה?! ואני לא מתרגש? מתרגשת! אפשר לחשוב! מי היא בכלל? בקושי עמדה פעם על במה וחושבת שהיא שחקנית. תעזוב אותה, בדרך כלל היא בסדר. זה לא העניין.

מנחה: אם כך, מה העניין?

שחקן: לא יודע. טוב, נניח שכל השחקנים לא נגדי, בסדר? הם לא נגדי, אבל הם לא בעדי! ואני סוחב את כל ההצגה המזדיינת הזאת על הגב שלי! כל אחד לעצמו ומקנאים בי. ניסיתי לעשות חזרת טקסט. לפחות זה? לא הולך לי! אני לא זוכר טקסט! פתחתי את התיק להוציא את הטקסט והוא לא היה שם. הנשימה נעצרה לי. הלב דפק כאילו הוא הולך להתפוצץ והייתה לי צמרמורת וזיעה קרה. חשבתי אולי הוא בחדר ההלבשה. הוא לא היה. שכחתי את הטקסט בבית! יום לפני הבכורה שכחתי את הטקסט בבית! אני זוכר את הטקסט בעל פה. זו לא הבעיה. אבל אני מקפיד להביא לכל החזרות וההצגות את הטקסט המודפס וגם את המחברת האישית שלי. אמונה כזאת. לא אמונה טפלה. אמונה, שאם תקפיד תמיד להביא את הטקסט, אלוהי הבמה או איך שלא תקרא לזה, יטה לך חסד או משהו. זה לא מזיק לאף אחד ונותן ביטחון.

מנחה: כן. טוב שאתה מקפיד להביא את הטקסט המודפס. היום שכחת להביא אותו. קורה. אולי זה המתח שלפני בכורה. בכל מקרה, אתה יודע את הטקסט בעל פה ואני רואה כאן שהבאת את המחברת האישית שלך, שבה אתה רושם את הטקסט של התפקיד שלך.

שחקן: כן. זה בחיים אני לא אשכח, חסר לי שדבר כזה יקרה לי, וגם אקח אותה להצגות. אבל הטקסט של המחזה?! ספר המחזה?! זה כמעט קדוש. מה אני אומר כמעט? זה קדוש! אני לא מגזים, ועכשיו אני יושב לבד בחדר וסוגר את הדלת ומשעין עליה כיסא שלא יכנסו. אתה יודע שאין מנעולים בדלתות האלה.

למה אין מנעולים? וכל אחד יכול להיכנס מתי שמתחשק לו ואין לך פרטיות. אפילו לדיכאון שלי אין פרטיות. אז השענתי כיסא אל הדלת בתקווה שלא יצליחו לפתוח אותה. כמו בסרטים. בסרטים זה עובד, אבל אי אפשר לדעת אם גם בחיים. ככה זה, סרטים זה לא החיים וההצגה הזאת שווה לתחת ואל תשאל אותי עכשיו מה אני מרגיש ברגע זה, כי אני לא מרגיש שום דבר. שמעת?! שום דבר!

מנחה: יש משהו שמטריד אותך עכשיו יותר מכול דבר אחר?

שחקן: ששכחתי את הטקסט בבית. לא. זה לא באמת מטריד אותי. אני מותש. אף אחד לא רואה ולאף אחד לא אכפת, אבל אני מותש. החזרות הטכניות האלה גומרות אותי ושם על הבמה, בחזרה הטכנית, פתאום הדבר שהכי חשוב להם בחיים זה אם הפנס החכם הדפוק עובד או לא עובד. תעזבו את הפנס! תתקנו אותו אחר כך! מה איתי?! אני שחקן! ושחקן זה הדבר הכי חשוב על הבמה, לא?! ככה לפחות כולם אומרים. זה שקר. אני בורג. פסיק. אפילו לא פסיק. אני מוטציה של פסיק. אני מאבד את הדמות שלי. אני כבר לא יודע מה הדמות שאני צריך לשחק. אני כבר לא יודע מי אני!

מנחה: זה מקום טוב מאד להמשיך ממנו.

שחקן: ממה?

מנחה: מ"מי אני".

שחקן: תעזוב אותי. יש לי מחר בכורה.

מנחה: טוב, אני מצטער שאתה נמצא במצב הזה ומאחל לך שהוא יחלוף וייעלם במהרה. שיהיה לך בהצלחה מחר בבכורה. להתראות...

שחקן: רגע, בבקשה, עוד רגע. למה התכוונת כשאמרת שזה מקום טוב להמשיך ממנו. להמשיך ממה?

מנחה: להמשיך מהמקום שבו אתה שואל את עצמך מי אתה. התכוונתי שברגע זה יש להתייחס לחוויה האישית המיידית שלך. אמרת שאתה לא יודע מי אתה.

שחקן: אמרתי.

מנחה: האם ברגע זה אתה יכול לענות על השאלה ששאלת, כלומר, מי אתה ברגע זה? כל מה שעולה בדעתך ברגע זה ייחשב לתשובה טובה ואתה יכול גם להמציא.

שחקן: אני לא צריך להמציא. אני עמוק בתוך החרא. עמוק בחרא של עצמי. אני כישלון. אני הכישלון הכי גדול של עצמי. אני לא באמת שחקן טוב. יש לי טכניקה ואני יודע להשתמש בה ואנשים מאמינים לי. אבל אני לא באמת אמן. אני מרמה את האנשים! אני מרמה את עצמי! היום על הבמה השתוללתי, התפרעתי וקרעתי את החולצה של ההצגה וכולם נבהלו. אבל אני ידעתי שאני עושה הצגה. אתה מבין? ואפילו לא הייתי באמת כועס. הייתי עייף מכדי להיות באמת כועס. פשוט הוצאתי קיטור וכולם נבהלו. הייתי לא רע. אפילו טוב מאד.

מנחה: שיחקת את הכעס שלך.

שחקן: כן, שיחקתי.

מנחה: ואתה אומר שהיית טוב.

שחקן: הייתי מצוין.

מנחה: אתה שחקן טוב.

שחקן: כן, ככה אומרים.

מנחה: חבל על החולצה. טוב, את הכעס שלך תיעלת אל מחוץ לתפקיד, אל מחוץ לדמות, אל מחוץ להצגה, אל הפרטנרים שלך.

שחקן: אז מה הייתי צריך לעשות?

מנחה: לתעל את הכעס אל התפקיד, אל הדמות, באמצעות הטקסט האמנותי.

שחקן: קל להגיד.

מנחה: כן, גם קל לעשות.

שחקן: כן! בטח! כולם אומרים "תשתמש בזה!" "יש לך כעס, תשתמש בזה!" אבל לא באמת מסבירים איך עושים את זה. מדברים. סתם מדברים.

מנחה: אפשר לנסות.
שחקן: מה?
מנחה: לתעל את החוויה האישית המיידית שלך אל תוך הטקסט.
שחקן: אני לא מאמין. בסדר. אפשר לנסות.
מנחה: נעשה את זה עפ"י נוהל "מנחה שחקן".
שחקן: מה שתגיד.
מנחה: טוב. ישיבה נוחה. עיניים עצומות וניקח יחד נשימת אנחה עמוקה גדולה וטובה... מצוין! נשימה אוטונומית. כלומר, אתה מניח לגוף להחליט מתי ואיך לנשום. הקשבה. הקשבה לכל מה שקורה סביב לך או אצלך בתוך הגוף, בתוך הראש. נמתין מספר שניות... מה קורה?
שחקן: אני רגוע. מוזר. פתאום אני רגוע.
מנחה: טוב. אם "הרגוע" הזה היה יושב עכשיו בכיסא שבו אתה יושב, איך הוא היה יושב?... מצוין. ואם "הרגוע" היה אומר את הטקסט, איך הוא היה נשמע? לך בבקשה אל טקסט מתוך ההצגה. כל טקסט יהיה טוב. בבקשה!
(השחקן מגיש את הטקסט, רגוע.)
...מצוין! מה קורה עכשיו?
שחקן: פתאום חוסר נוחות.
מנחה: חוסר נוחות. טוב, יש לשער שזהו מצב זמני. אם חסרה נוחות, מה יש במקומה?
שחקן: אני מתחיל להתעצבן.
מנחה: טוב, אם "המתעצבן" היה אומר טקסט...
שחקן: רגע, אני לא מבין את זה. אני פשוט יוצא מהכלים!
מנחה: טוב, זה ש"יוצא מהכלים" יכול לומר את הטקסט?
שחקן: אני ממש בוער!
מנחה: טוב. אם "אני ממש בוער" היה אומר את הטקסט, איך הוא היה אומר אותו? ובכל הכוח שאתה יכול להפיק ברגע זה. בבקשה!
(השחקן מגיש את הטקסט בעוצמה גבוהה מאד. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגותו של השחקן.)

...מצוין ! מה קורה ?

שחקן: אני לא מאמין ! עכשיו אני ממש, אבל ממש, רגוע. אף פעם לא אמרתי את הטקסט בצורה כזאת. מוזר. אתה יודע מה מוזר ? כאילו שככה באמת צריך להגיש את הטקסט בהצגה. זה פשוט היה נכון ! וזה בכלל לא לפי הנחיית הבימוי המקורית של הקטע הזה ונשמע נכון !

מנחה: כן. הביצוע שלך היה מצוין.

שחקן: זה הנכון ! אני צריך לדבר עם הבמאי. לבדוק את הטקסט הזה מחדש.

מנחה: זו הייתה החוויה האישית המיידית הפתוחה שלך שהשפיעה על הגשת הטקסט וזה תמיד נשמע הדבר הנכון ביותר באותו רגע. בכל מקרה, ראוי לדבר על כך עם הבמאי.

שחקן: אבל זה הדבר ! נראה שלא במקרה לקחתי עכשיו את הטקסט הזה דווקא. תמיד היו לי בעיות איתו. לא ממש התחברתי אליו ועכשיו אני מתחיל להבין משהו בדמות.

מנחה: זה מצוין ! טוב, ניקח יחד נשימת אנחה גדולה וטובה... אפשר לפקוח עיניים. תודה, קאט.

שחקן: תודה ! ועכשיו יש לי כל כך הרבה דברים לעשות וגם להתנצל על החולצה הקרועה, לא נעים, וגם על ההצגה שעשיתי להם ובכלל.

מנחה: בהצלחה !

שחקן: תודה גדולה לך ! להתראות ! תבוא להצגה !

מנחה: אבוא.

תיקון לשון

מקובל שמילים הן כלי ליצירת קשר. מהות הקשר תלויה גם בבחירת המילים. תבניות הלשון שבהן משתמש הפרט מלמדות על תמונת עולמו, אופיו, העדפותיו, משאלותיו. על כן, חברה שהשפה שלה יש בה, ככלל, קבלת העצמי וקבלת הזולת, סבלנות, הקשבה, מתן מקום לכל מי שמבקש מקום לביטוי עצמי, שימוש בביטויים חיוביים ומכבדים, הדגשת מעלותיו של הזולת, היחלצות לעזרת הזולת, שיתוף נשים, גברים, קשישים וטף, במשימות לתיקון עולם, אחווה בין בני אדם, חופש לביטוי עצמי וקבוצתי, שוויון הזדמנויות לכל אדם באשר הוא, אהבה ושלום, חברה שזוהי השפה שלה - היא חברת מתוקנת.

ריבוי של שלילה ככלל ושלילת הזולת בפרט, התנשאות, זלזול, תוקפנות וכיו״ב, מעכבים יצירת קשר טוב והם סימנים לפגמים אישיים וחברתיים שזקוקים לתיקון. דגש על תחרותיות, הישגיות ויצירת היררכיה, מעוררים מתח, תסכול, תוקפנות ופוגעים ביכולת היצירתית. שיח בעל מבע תוקפני עלול ליצור תגובת שרשרת המרבה תסכול וסבל, ומתישה את המשתתפים בו. לפעמים הדוברים כלל אינם מודעים לאופי התוקפני של דבריהם. לפעמים התוקפנות מוסווית אבל בחירה מסוימת של מילים וסימני התנהגות אחרים, משדרים אותה לסביבה ופגיעתם רעה.

תנאי לשיח טוב הוא, קבלת הזולת לפני קבלת עצמנו. תנאי נוסף הוא השימוש בלשון מקבלת וחיובית. המילים הפשוטות, הרגילות, בעלות האופי של קבלה וסבלנות, עשויות להשרות אווירה רגועה ומאפשרות שיח בונה, המסייע בתיקון מצבו של האדם. לדוגמה, ״לא״ היא מילה דוחה, ו״כן״ מקרבת. דרך אגב, ״לא״ היא המילה הנפוצה ביותר בשפה העברית היום...

״לשון מתסכלת״ היא דיבור בעל אופי מתנשא, תחרותי, דוחה, משפיל ותוקפני. זו תופעה אופיינית לתרבות שנמצאת במצוקה.

אמיר אוריין - המעגל הפתוח 2022 / עמ׳ 200

"תיקון לשון" הוא מה שראוי לעשות לתיקון אדם ועולם. הנחת היסוד היא שאם נתקן תבניות לשון, נסייע בריפוי אישי וחברתי.
מה, אם כן, ראוי לעשות?
למעט בשלילה, להרבות בחיוב, לדייק בכוונה.
תנאי הכרחי לתיקון הוא שהפרט והחברה יהיו מודעים לתכונת הקלקול שביחסי האנוש שלהם, ירצו בריפוי ויבחרו בו. אם החברה נמצאת במצב של התנגדות לשינוי, תבניות הלשון החיוביות יכולות לסייע בלבד. עליה לטפל בתבניות ההרס המשולבות באורח חייה. עליה ללמד ולממש מצבים של חופש, שוויון ואחווה. להלן דוגמאות ללשון הזקוקה לתיקון וחלופות מתקנות. מכאן ניתן להסיק על רוח הדברים ולהרחיב שיח מתקן. להלן עשר דוגמאות.

1. "לא!"

לכאורה דיאלוג פשוט ושגרתי:

"מזג האוויר טוב!"

"לא, מזג האוויר טוב מאד!"

מה כבר עלול להתקלקל במספר מילים על מזג האוויר?
בשורה השנייה יש ניחוח של מוזרות מסוימת, האופיינית לשיח שגור למדי. שני הדוברים מסכימים זה עם זה, למעט זאת שהשני טוען שמזג האוויר לא רק "טוב", אלא "טוב מאד!" במקרה זה הדובר השני מאשר את דברי הראשון ונותן למזג האוויר ציון גבוה יותר. זה דבר שעשוי ללמד על חשש ליוהרה קלה מצידו, אבל נניח לזה. נראה שהדובר השני לא מתנגד לראשון. אם כך, מדוע הוא אומר בתחילת המשפט "לא"?
עצם אמירת המילה "לא", מגלמת בתוכה את האפשרות ליצירת התנגדות בזולת ועל כן ראוי להימנע מהשימוש בה בהקשר הזה. כמובן שאפשר לומר "לא" כתשובה מתאימה לשאלה המאפשרת לבחור בין "לא", לבין "כן":
"אפשר להציע לך משהו לשתות?"
"תודה, עדיין לא."
בכל מקרה אחר ראוי להגיב ישירות, בלי פתיח שיש בו מילת שלילה ובלי

להוסיף למזג האוויר ציון גבוה או נמוך:
"מזג האוויר טוב!"
"כן!" או: **"כן, מזג האוויר טוב!"**
יש סיבה חברתית עגומה, שבגללה הפכה את המילה "לא!" לנפוצה ביותר, יש חברות שבהן אנשים באים אל השיחה עם הזולת כאילו הם יוצאים למלחמה באויב. רבים בעולם שרויים היום במצוקת קיום, חרדה וקוצר רוח. על כן הפגישה לצורך שיחה, ותהיה זה שגרתית ככל שתהיה, כרוכה בחשדנות הדדית, מודעת או לא מודעת, ומרבה סבל. הם גם רגילים לכך שמפסיקים אותם באמצע דיבורם. על כן, המילה "לא!" מתפקדת כהתראה. הדובר מכריז באמצעותה על כוונתו לומר את דברו והכול סביב חייבים להקשיב. לאחר שאמר משפט אחד או שניים, אחרים צפויים לעשות לו, את מה שהוא עשה להם לפני רגע. הם יתפרצו לשיחה, יאמרו "לא!" וחוזר חלילה. במהרה תבנית זו של שיחה היא מתישה ומתסכלת. זהו מעגל רשע שיש להיחלץ ממנו. מה החלופה להתנהגות זו? להקשיב. בין כה וכה, בנסיבות אלו, לא ברור אם מי מהדוברים מקשיב לזולתו. לפחות אנחנו מקשיבים ורוכשים לעצמנו מוניטין של בעלי אישיות לא מאיימת שנעים לשהות במחיצתה.

2. "אני וחבר שלי...!"
לא מנומס. נשמע כמי שחושב שהוא חשוב יותר מחברו.
"ומה אם אני מלך?"
"על אחת כמה וכמה. ככל שמעמדך, כביכול גבוה יותר, כך נדרשת ממך הקפדה רבה יותר של מידת הענווה. על כן:
"חבר שלי ואני...!"

3. "אני מת עלייך!"
מתרגם סרטים ישראלי פוגש בטקסט לתרגום את המשפט, "I love you", כלומר, "אני אוהב אותך." ברוב המקרים הוא מתרגם אותו לעברית, "אני מת עלייך." זו תופעה אופיינית לשפה העברית המדוברת היום. מושגים כמו "אהבה" ו"שלום" נחשדים בתמימות וברגשנות

יתרה. בזוגיות שמתפתחת אין אומרים "אוהב/ת" אלא לאחר תקופת מבחן ביחסים ולאחר שנרכש ניסיון באינטימיות. עד אז האהבה מסומנת כ"ידידות" בלבד. הפירוש הציורי הישיר לאותו ביטוי מילולי אומלל "אני מת עלייך!" הוא אישה הולכת ברחוב, ועל גבה היא עומסת גווייה. כמה פשוט ויפה לומר:
"אני אוהב אותך!"

4. "על פניו"

"על פניו" במשמעות של "לכאורה", הוא תרגום ישיר מאנגלית "On the face of it!" - כלומר, "על פניו!" על פניו של מי? של מה? אפשר לומר **"על פני הדברים!"** כלומר, על פני השטח של דברים שבהם מדובר. אבל אם מבקשים לקצר, ראוי לומר: **"לכאורה..."** מילה ותיקה מימי התלמוד, או: **"במבט ראשון..." או: "למראית עין..." או: "על פני השטח..."**

באותו עניין של תרגום ישיר: במקום לומר "To win the game", "לנצח את המשחק", ראוי לומר: **"לנצח במשחק!"**

5. "הבלגן נמשך (בבניין נפעל), ולא ממשיך (בבניין הפעיל), ועל כן: אנחנו ממשיכים בבלגן והבלגן נמשך בגללנו."

יש סיבה חברתית להעדפה של "ממשיך" על פני "נמשך". מדובר במקרה שבו הכוונה המקורית היא ש"הבלגן נמשך." כלומר, מישהו ממשיך בו והוא נמשך בגלל מישהו. אבל אם הבלגן "ממשיך", פירושו של דבר שהבלגן יש לו חיים משלו והוא ממשיך עפ"י דרכו ואם, חלילה, מישהו ניזוק בגללו, כי אז הבלגן אשם ולא אף אחד אחר. מכאן גוזרים גם שתופעות שונות, כביכול "ממשיכות" על דעת עצמן, כגון, "החגיגה ממשיכה", במקום לומר **"החגיגה נמשכת."**

אנו חיים בתקופה שבה קשה למצוא את מי שללא היסוס יהיה מוכן לקחת אחריות על הבלגן שעשה, ויתנצל על כך. אם הבלגן "נמשך" יש מי שאחראי עליו, וראוי שנהיה אחראים על עצמנו ועל הבלגן שעשינו ונאמר: **"הבלגן נמשך ולנו יש אחריות על כך."**

6. "הפועל מרוויח כסף"

הקפיטליסט מרוויח כסף או מפסיד אותו. פועל משתכר, ולרוב הוא משתכר אל צרור נקוב. כלומר, מה שהשכיר מקבל על עבודתו הוא שכר על עבודת כפיו, ולא רווח על השקעת ממון. על כן:
"הפועל משתכר."

7. "השכבות החזקות"

כאן באה לידי ביטוי תפיסה קפיטליסטית הרואה בהון סימן לעוצמה, ובחסרונו של הון סימן לחולשה, ועל כן היא מגדירה את בעלי ההון כ"חזקים". מנקודת מבט אנושית "עשיר" אינו בהכרח "חזק", אלא אם כן, הוא ניחן בתכונות אנושיות נעלות והוא אדם הגון ונותן מהונו לעניים. לא ההון מגדיר את אנושיותו, אלא יחסו לזולת ולעולם. על כן:
"העשירים".

8. "השכבות החלשות"

הכוונה בביטוי זה לעניים, אבל עני אינו בהכרח חלש. אפשר לומר שהוא מוחלש כלכלית ע"י מוקדי כוח שעשו אותו לכזה. על כן יש לומר: **"העניים", או: "השכבות המוחלשות".**

9. "מלחמה וכיבוש"

מלחמה וכיבוש הם מושגים שתלויים בכוונת האדם: מי שנלחם בזולתו כדי לרצוח אותו, לגזול ממנו דבר, לשעבד אותו, לדכא אותו בכל צורה שהיא - עוסק במלחמה ובכיבוש, כלומר, בפגיעה בזולה ובגרימת נזק.
כאשר מדובר בתיקון של מצב רע, או בהשגת דבר ביושר ובהגינות מבלי לפגוע בשלומו ורווחתו של הזולת, מדובר במאבק ובהתמודדות:
"הוא מתמודד עם עצמו לשיפור מצבו."
"הוא מתמודד על קבלת תפקיד!"
"הם נאבקים בכובש כדי לשחרר את עצמם!"
"המאבק שלנו הוא על זכויות אדם!"

10. "ללכת עד הסוף!"

ביטוי שפגיעתו רעה והוא שייך לקבוצה של ביטויים שמותחים אמירה עד מעבר לגבול האפשר ועד אבסורד. מהו "הסוף" הזה אם לא כיליון ומוות? כי המקרה היחיד שבו הביטוי מתאים הוא מוות ממשי, ויש שיאמרו שגם זה לא "הסוף". ביצירה האנושית אין הולכים עד "הסוף", אלא "ככל יכולתנו!" יכולת זו משתנה ומתפתחת והיא מבטיחה המשך חיים של יצירה. על כן, לא נותר לנו אלא: **"ללכת ככל יכולתנו!"**

אפילוג

ההצגה נסתיימה. ידידו של השחקן נכנס לחדר ההלבשה של השחקן ומברך אותו: "תודה! היית מאד מעניין! אבל מי זה הגבוה, היפה הזה, שמשחק איתך? הוא נפלא! פשוט נפלא! לא ראיתי אותו אף פעם. מה שמו?... אה! אני אזכור את השם הזה, תודה בייי!"

השחקן מתמוטט בכיסאו. יש לו לחץ בחזה. הוא לא יכול לנשום. יד שמאל שלו משותקת. הוא בטוח שיש לו התקף לב. בכל כוחו הוא משתעל חמש פעמים ונושם מספר נשימות אנחה גדולות וטובות ונרגע מעט. הלחץ בחזה יורד אבל עדיין יש לו דקירות בכף היד. ברגע זה הוא חושב שאם הם היו עכשיו בג'ונגל, הוא היה מפיל עץ על הידיד הזה. אבל מייד הוא מבטל את המחשבה הזאת. הוא מבטיח לעצמו לנתק כל קשר עם הידיד הזה, ויודע שאת הפגיעה הרגשית הזאת שחווה עכשיו הוא יישא עימו עוד שנים רבות ואולי יום אחד הוא יעשה ממנה סיפור.

קיים

אני קיים. לפעמים אני סובל. לפעמים מאושר. אני קיים.
רגע. יש לי בעיה ! לא סתם בעיה ! בעיות ! לא, בעיה ! אני רוצה לפתור את הבעיה. אני לא יכול לראות אותה. עיני עצומות. החושים אטומים. אני חש רק את קו האופק של הכאב, הולך ומתרחק לאינסוף. הקרקע נשמטת. אני נופל. אני שולח אצבעות רועדות בחלל. החלל נשמט אל תוך הריק.
אני מרפה. עכשיו אני צף בחלל. אני פוקח עיניים. אני חש, רואה, חושב, מרגיש. זה כואב. הינה, אמרתי זאת. עכשיו אני יכול לנשום נשימה זהירה.
המקום שבו אני צף בחלל הוא נקודה, ממנה אפשר לצפות אל מרחב הכאב. עכשיו אפשר להקיף אותו ולקבוע את גבולותיו. אפשר אפילו לראות את העונג שמעבר לגבול הכאב. אפשר להגיע אליו.
עכשיו הבעיה היא נושא לטיפול, נושא לביטוי. חוויה. אפשרות ליצירה. מה שנראה כבעיה, הוא נושא ליצירה. מה שנראה כפתרון, הוא דרך ליצירה. בעיות הן חומר ליצירה. פתרונות הם דרך סלולה ליצירה.
אני לא צריך טיפול כדי לסלק את הטראומה. אני צריך טיפול כדי לתת ביטוי לטראומה ביצירה. אני בוכה, צוחק, שר, מנגן, רוקד, כותב, מצייר. אני אופה עוגה. בונה בית. מקים משפחה. לא יוצא למלחמה. אוהב. יוצר. היצירה היא ייעוד.
יצר ליבי אינו טוב ואינו רע מנעוריו. יצר לבי קיים. אני קיים.
עכשיו עלי להבחין בין טוב לרע. אני קיים. חל שינוי.
יצירה עושה שינוי. יצירה היא התגלמות המשאלה לעולם טוב יותר. היא התגלמות התקווה. היא הדרך לעולם טוב יותר. היא הדרך לגאולה. היא גאולה. היצירה היא סיבת הקיום והיא תכליתו.
לכן אני קיים.

הספק והאמון

אור אולם יורד. אור במה עולה. בין אור לאור הנשימה מהססת לרגע, עוצרת דרוכה, נמשכת. זהו הרגע שבו הצופה מכוון את עצמו לקראת החוויה המזומנת לו. אומרים שזהו רגע קסום, שמכאן והלאה הכול יכול לקרות. יודעים שלא הכול יקרה, אבל משתוקקים לפחות להגשמת משאלה או לגילוי חדש, לעונג מובן מאליו, לזעזוע. מתחת למחשבות החולפות הללו, מבעבעת השתוקקות לתובנה חדשה, או לפחות לתובנה ישנה שנשכחה והאירוע יעלה אותה שוב, לנחמה, להתפעלות משמחת, לאחד משישים של גאולה. ברגע זה הצופה נוטה לדחות את הספק באשר לאמיתות הדברים שיוצגו בפניו, ושואף לתת בהם אמון על תנאי שלא יתרחש באירוע המוצג דבר שהוא בגדר של איום אישי מיידי. השהיית הספק ויצירת האמון הם מושגי יסוד בהבנת מערכת היחסים שבין יוצרי האירוע לבין קהל. מה שקורה על הבמה הוא משל לחיים, על דרך ההזדהות או על דרך ההנגדה ומשום כך חשוב לתת אמון במה שקורה על הבמה. אם יאבד האמון הזה, השהייה בתחום הזה תיהפך לסבל. כך בדיוק גם בתחום האירוע הדתי. למעשה כך קורה בכל תחום שבו חיים מרוכזים לכדי משל, ועלינו הצופים הנוכחים בחוויה, לנסח לעצמנו את הנמשל. כידוע, שני תחומים אלו מקיימים זיקה גם למחוזות-על בתודעת האדם, והנוכחים בתחומי פולחן אלו הם צופים ושותפים לחוויה.

השהיה

מתי מסתיימת השהיית הספק ויצירת האמון? נהוג לחשוב שבתחום אירוע אמנותי, השהיית ספק מתקיימת כל עוד ההצגה נמשכת, וברגע שבו אנו יוצאים מתחום זה היא מסתיימת, לעומת זאת, מקובל לחשוב שביציאה מתחום אירוע דתי, השהיית הספק ומתן האמון, לעולם לא מסתיימים. הניסיון האנושי מלמד, שבשני המקרים, השהיית הספק

ויצירת האמון, ממשיכים להתקיים בנו לסירוגין לאורך זמן, לפעמים לאורך כל ימי חיינו.

במקדש לדת

אדם נכנס אל המקדש הדתי ומשהה את הספק ביחס לטקס שבו הוא משתתף, נותן אמון בכוהן הדת ונשבע לעשות הטוב בעיני אלוהיו. הוא יוצא מבית התפילה וכבר הוא חוזר לסורו ומבצע מעשי עוולה. אחר כך הוא חוזר אל בית התפילה וחוזר חלילה. ואם אין הוא מבצע מעשי עוולה, מתעורר יצרו ותוקף אותו לעשותם ויש שטוענים שהשטן כופה עליו לעשותם, והמאבק נמשך ומסתיים וחוזר חלילה. השהיית הספק ויצירת האמון, ממשיכים להתקיים בו לסירוגין. לפרקים האמון נמצא במוקד החוויה ולפרקים הספק וטוב שכך. אם האמון לבדו ישכון בו, הרי שהוא עלול להיות מסוכן לציבור כאותם קנאי דת שפגיעתם קשה. המשתתף בטקס הדתי עשוי להחליט שהטקס שינה את חייו ועדיין חייו ילכו בנתיב המזמן לו תנועה בין אמון לבין ספק.

במקדש לאמנות

אדם נכנס אל תחום אירוע אמנותי וצופה במוצג לפניו, שהוא משל לחיים. הוא משהה את הספק באשר למה שמתרחש על הבמה, ויוצר אמון במוצג ובמשמעותו האישית עבורו, הוא יוצא מתחום האירוע האמנותי ולכאורה עכשיו הוא יכול להטיל ספק במה שחווה שם, אולם הוא וממשיך להרהר בזה. בשיחה עם חבריו הוא מתאר את הסיפור והדמויות ומציין אותן בשמותיהן, כאילו הן בני אדם חיים לכל דבר. השהיית הספק ויצירת האמון ממשיכים להתקיים בו. הוא עשוי לבקר את היצירה ולכאורה זו הטלת הספק בה, אבל עצם הדיון ביצירה הוא הוכחה לתנועה הנמשכת שבין הטלת הספק ליצירת האמון. המשתתף בטקס האמנותי עשוי להחליט שהאירוע שינה את חייו.

הכוונת האמון

את התופעות הללו ניתן להסביר על בסיס העיקרון של "הכוונת האמון".

כלומר, בעל האמון מכוון את התנהגותו לאישוש ואישור האובייקט שהוא נותן בו אמון. בעל האמון חי מתוך הזדהות עם האובייקט וחייו מתפרשים לו על בסיס האמון. תופעה זו מתקיימת גם אם האובייקט הוא ישות מנותקת מבעל האמון, מנוכרת או בדיונית. העולם מבעד למשקפי האמון מקיים את ציפיותיו של המאמין, בסבירות מתקבלת על הדעת. מכאן אפשר להבין כיצד חוויה אמנותית או דתית "משנה את חייו של המאמין".

דמות התפקיד

על הבמה ניצב שחקן א' או כוהן דת ב' שמגלמים דמות אמנותית או דתית. אלו "דמויות התפקיד" שלהן. דמויות אלו מבקשות את אמון המשתתפים באירוע, אחרת עלול להיווצר ספק בתוקפו האמנותי או הדתי. דמותו של "המלט נסיך דנמרק" מופיעה תחילה במסורות צפון אירופאיות, ובתחילת המאה ה-13 בספרו של סקסו גרמטיקוס "מעשי הדנים", בתחילת המאה ה-17 במחזהו של ויליאם שייקספיר "המלט", ובשנת 2022 בסרטו של הבמאי רוברט אגרס "מלך הצפון", ובגרסאות אחרות. אם היה חי במציאות החוץ-בימתית אדם ששמו המלט והוא נסיך דני, והוא מופיע על הבמה, לכאורה בתפקיד עצמו, הוא מבצע על הבמה את הפעולות שביצעו המלט המיתי והדרמטי, הרי שמרגע היכנסו אל תחום הבמה, ועד ליציאתו ממנה, הוא יוגדר כמציג את "דמות התפקיד" של המלט. שאינה זהה לדמותו הציבורית או הפרטית. שאלת הזהות והדמיון שבין תופעות בימתיות לבין חוץ-בימתיות, מחדדת את שאלת גבולות התופעה. היא עולה באופן ברור באשר ליחס שבין המציאות החוץ-בימתית, לבין סרט תיעודי שמציג מציאות זו. אף שצופים רבים מבקשים לראות בסרט התיעודי את האמת החוץ-בימתית, אין לנו אלא לקבוע, שעצם כניסתה של המציאות זו, אל תוך גבולות מסגרת התמונה המצולמת, מפקיעה אותה מתחום המציאות החיצונית ויוצרת אותה מחדש בתוך מסגרת התמונה. גם סרט תיעודי לעולם אינו מעתיק מציאות. הוא מעבד אותה. תחילה נעשה העיבוד ע"י במאי, צלם ומצלמה. אחר כך במאי ועורך הסרט מבצעים עיבוד בדרגה שנייה.

הצופה בסרט מעבד בתודעתו את התיעוד הערוך ונוצר עיבוד בדרגה שלישית. צופה שמגיב על סרט תיעודי, למעשה מגיב על התמונה המוחית שלו וכאן נדרש אמונו של הצופה בתמונה, כבכל תופעה אחרת.

מצוקה ורווחה

בעיתות רווחה, אדם נוטה להשליך מחוויית הרווחה של עצמו אל העולם ויש לשער שבתנאים אלו התגובה הראשונה לתופעה כלשהי, תהיה מתן האמון בה, בזולת ובעולם. בתקופות מצוקה אדם משליך את מצוקתו אל העולם ויש לשער שתגובתו הראשונה תהיה קונפליקט בין הרצון לתת אמון לבין הטלת ספק. כל אדם יכול לבדוק את הדבר על עצמו. כאשר ברגע טוב של רווחה אישית, שמחה או סיפוק, האדם שמח בחלקו ובאופן יחסי הוא גם רגוע ביחס למציאות החיצונית. ברגע של מצוקה יש נטייה להטיל ספק בעצמנו ובזולת. המקדש האמנותי והדתי מופיעים אז כגורמים מאזנים. חברה במצב של רווחה יכולה להתמודד עם נושאים מורכבים שמציבים בפניה האירועים האמנותיים והדתיים. היא יכולה להכיל את העולם על הטוב והרע שבו ויש בה אמון ביכולתה לתקן עולם. חברה במצוקה נותנת אמון בתרבות בידור מרגיעה, או לחלופין - תוקפנית כלפי האחר.

גבולות המוצג והמציג

כפי שחייבת להיות הגדרה ברורה של הגבול שבין מציאות חוץ-בימתית לבין מציאות בימתית, כך חייבת להיות הגדרה ברורה של הגבולות בתוך תחום האירוע האמנותי והדתי. כדי לקיים את התנועה שבין ספק לאמון. צופים במופע של אמנות במה או מסך, בדברם על ההצגה או הסרט "המלט", אומרים שהמלט מתלבט בין "להיות או לא להיות", ו"אופליה אוהבת את המלט אהבה נכזבת!" אם היו אומרים ששחקן א' הוא המתלבט, ושחקנית ב' היא האוהבת, הרי שבבלי דעת הם היו מטשטשים גבולות בין תחומים. נוהג זה של זיהוי שחקן עם דמות התפקיד שלו, הוא תולדה של "שיטת הכוכבים" ההוליוודית בקולנוע

של המאה העשרים, והוא חלק מהשיווק המסחרי. השיווק הזה פעל ליצור אמון בזיהוי של ״דמות התפקיד״ של השחקן עם ״הדמות הציבורית״ שלו. תופעה זו היא שכיחה בתחום האירוע הדתי, החינוכי והמדיני ועל כך בהמשך.

אמפתיה של שחקן

על השחקן לגלות אמפתיה לדמות שהוא מגלם, ובאותה העת עליו להימנע מהזדהות עם הדמות. אם הוא מזדהה, הוא מבטל את עצמו כמקור התוקף ליצירה והדמות הבימתיות חדלה אז מלהיות משל בימתי לחיים והופכת למייצגת של מציאות חד ממדית ולעיתים הרסנית. דוגמה לכך אלו תוכניות הטלוויזיה מסוג ״ריאליטי״. כביכול, אלו ״תוכניות מציאות״ שבהן קבוצה של בני אדם מוכנסת לחלל מבודד, נתונים במצבי לחץ בלתי פוסקים, מתוך כוונה מראש לערער את האיזון הנפשי שלהם, וליצור באופן מלאכותי מצבי משבר שיספקו ״דרמה״ לצופים. זו התעללות לשמה. היא דומה למופעי הגלדיאטורים בקולוסיאום של רומי העתיקה, שבו הוכנסו אל הזירה לוחמים, כדי להילחם זה בזה עד מוות. מופעי ״ריאליטי״ הזכירו לנו שישנם מי שעדיין מפיקים עונג מסבל אמיתי של הזולת. חלק מבין המשתתפים בתוכניות אלו נזקקו לאחר מכן לטיפול משקם.

כאמור, אם על הבמה ניצבת הדמות בלבד, לדוגמה המלט, השחקן עלול להיסחף אחרי הדמות ולפגוע בעמיתיו שעל הבמה, כי הרי כך עושה המלט וכבר היו דברים מעולם. דווקא ההבחנה וההבדלה שבין ״הדמות הפרטית״, לבין ״הדמות הציבורית״, ו״דמות התפקיד״, מעשירה את חווית הקהל כי הדמות הפרטית מספקת חוויות מיידיות שאינן רשומות בספר הבימוי והן מעשירות את היצירה.

אמפתיה של כהן דת

כך גם בתחום האירוע הדתי. ודאי שכוהן הדת חייב להיות אמפתי כלפי דמות התפקיד שלו. אבל כמו השחקן, רצוי שיימנע מהזדהות עם דמות זו, משום שעליו לנהל דיאלוג מחייב, ולמעשה רב-שיח, בין ״הדמות

הפרטית", לבין "הדמות הציבורית", ו"דמות התפקיד", ואלו מנהלים דיאלוג מחייב עם הטקסט הדתי, הכולל פולחן מעשי, תפילה ודיאלוג עם דמות האל, בין אם זו מוגדרת כישות חיצונית לאדם ובין אם זו מוגדרת כדמות פנימית באדם. השיח הזה מעשיר את האדם ואת האירוע הדתי.

אם מיטשטש הגבול שבין האדם המציג את כוהן הדת לבין דמותו של כוהן הדת, הוא הופך לישות חד ממדית וקנאי דתי שפגיעתו רעה. אם כוהן הדת, כחלק מסדר יומו, מחויב לייעץ לצאן מרעיתו, והוא מזדהה עם כתבי הקודש בלבד ואינו רואה את בני האדם שלפניו, המבקשים את עצתו, העצה שלו עלולה להיות לא רלוונטית. החוויה האישית של כוהן הדת עשויה לרענן את החשיבה והפסיקה שלו.

שלומו ורווחתו

כיוון שאירועים אמנותיים ודתיים הם משל לחיים, הם מאפשרים למשתתפים בהם לחוות מצבי חיים מגוונים, פשוטים ומורכבים, מופלאים ומקסימים וגם מאיימים ואסורים למימוש עפ"י קודים חברתיים מקובלים. כאמור אירועים אלו הם בגדר של תחומים מוגנים, שבה יש לשמור על שלומו ורווחתו של כל מי שנמצא בהם, הן באזור במה והן באזור קהל. אם דמות על הבמה האמנותית מבצעת מעשה עוון, חטא או פשע, הביצוע חייב להיות מבוים לפרטי פרטיו, מתוך מגמה ליצור מראית עין של פעולה משכנעת באמת הבימתית שלה, ובאותה העת מחויבים השחקנים למנוע פגיעה פיזית, בעמיתיהם על הבמה ובנוכחים אחרים במקום. הצופה נע אז בין מתן אמון הכרחי במתרחש, לבין הטלת הספק בהתרחשות. הספק הזה מאפשר לו להזדהות עם גורל הדמויות ובה בעת גם להיות בטוח ששום נזק לא נגרם לשחקנים המגישים את הקטע. כאן מתן האמון תלוי בהשהיית הספק אבל לא בביטולו. כך גם בתחום האירוע הדתי. לכאורה, קיים כאן אמון מוחלט באל, באלים ובכוהני הדת שהם שליחיהם עלי אדמות. אבל גם כאן חייב להתקיים ספק נסתר, למקרה שבו כוהן הדת מסית למעשי רצח וחורבן. במקרה כזה, הקהילה הדתית מתפלגת לשני

מחנות: האחד מורכב ממי שהספק גורם להם לבטל את האמון בדמות הדתית ההרסנית, לפחות באופן זמני ולחפש גרסה מעודנת של פולחן, והמחנה השני מורכב ממי שמוותרים על הספק ובוחרים באמונה שלמה שאין בה ספק ופירושה קנאות דתית חד ממדית והרסנית, שבכל מקרה סופה כיליון.

יש להגדיר את במת האירוע האמנותי והדתי כמרחבים להצגת אמת מחייבת. תפקידה של האמת הבימתית להשליך מעצמה אל המציאות החוץ-בימתית. יצירת אמנות אופוזיציונית, מגלמת בתוכה אמת חברתית מחייבת שניתן להתייחס אליה כמקור תוקף לפעולה חברתית מתקנת. כך גם בתחום האירוע פוליטי, קהל חייב לבחון היטב את המופע הפוליטי המוצג בפניו, להפעיל שיקול דעת וביקורת זהירה, גם על בסיס שלומו ורווחתו של הזולת. הדברים מתהפכים כאשר מדובר בקריאה להגנה עצמית מפני סמכות שמדכאת את הקהל ומסכנת את עצם קיומו. כאן במת התיאטרון, במת בית הנבחרים או אחרת, הופכים למקור מידע שמכוון קהל להתגוננות מפני דיכוי ומוות. כמו במקרה של הדמוקרטיה המתגוננת מפני סוכני דיקטטורה המאיימים לכלותה.

פחד במה וטקסים אישיים

היוצר-המופיע, לפני כניסתו לבצע את הטקסט האמנותי, או את הפולחן הדתי, עלול להיכנס למצב של התנגדות, שמקורו במה שמכונה במקרה זה "פחד במה". כשמדובר בשחקן, מקובל לומר שהוא אכן נתקף בפחד במה. כשמדובר בכוהן דת אומרים שהוא אחוז חרדת קודש. אבל לשני המקרים יש שורש משותף: פחד העמידה במבחן התפקיד והציבור, שהוא צורה של הטלת ספק ביכולתו לבצע את תפקידו. כוהן הדת, שחרדת קודש זו התעוררה בו, כמו גם השחקן, עלולים לחשוב מחשבות כפירה על עצמם ועל האירוע שעומד להתחיל. במקרים אלו רבים מקיימים, לפני הכניסה לבמה, טקסים אישיים או קיבוציים שונים: תרגילי חימום, מדיטציה, שתיית משקאות חריפים, התנזרות משתייה, לקיחת תרופות וסמים, נטילת קמעות, תפילות ולחשי השבעה וכיו"ב. הדרך הטובה ביותר להתמודדות עם התנגדות בצורה של פחד במה, היא

לתת לה ביטוי מוחצן באמצעות הטקסט של האירוע, ובעזרת המחשות, אבות טיפוס והיסטוריה עוצמתית, כפי שהדבר נעשה בטיפול במצבי התנגדות (לעיון נוסף כאן, "המעגל הראשון", בפרק "התנגדות").
לכל אירוע אמנותי ודתי מסודר, יש היסטוריה רשומה. לאירוע אמנותי יש ספר בימוי מוכן מראש. לטקס הדתי יש ספרי תפילות והלכות ומצוות והכול מוכן מראש, או יש מסורת שהועברה בעל פה מדור לדור. כל מה שמתרחש בתוך האדם מעבר להיסטוריה זו, או בהקשר אליה, שייך לתחום החוויה האישית המיידית הפעילה. המשתתפים באירוע, שחקנים, כוהני דת וקהל, חייבים להשהות ספק ולתת אמון בפעולה הבימתית, בסבירות מתקבלת על הדעת ובאיזון עדין שבין אמון לספק.

"נַעֲשֶׂה וְנִשְׁמָע" - מעשיך קובעים

בתחום האירוע האמנותי מובן מאליו שהשחקן אינו חייב להאמין ולא להזדהות עם המסרים של הדמות שהוא מציג. כך גם בתחום אירוע אחרים. לא מרבים לדבר על כך בפומבי, אבל עפ"י רבנים יהודים רבים וגם בדתות אחרות, ובניגוד להצהרות האמונה הרשמיות, אין היוצר-המופיע, כוהן הדת, וגם קהלו, חייבים להאמין בפולחן ובאל, כל עוד הם מבצעים את האירוע ומשתפים פעולה בקיומו. ביהדות בא הדבר בא לידי ביטוי באמצעות הפסוק "נעשה ונשמע" ("וַיִּקַּח סֵפֶר הַבְּרִית וַיִּקְרָא בְּאָזְנֵי הָעָם וַיֹּאמְרוּ כֹּל אֲשֶׁר דִּבֶּר יְהוָה נַעֲשֶׂה וְנִשְׁמָע." שמות כ"ד, 7). כלומר, המעשה קודם לאמונה. נתעלם מהפלפול הלמדני שנבהל מפשטות האמירה וחשש מפני התעוררות הספק אצל קהל המאמינים, וניסה בדרך אפולוגטית להשיב את האמונה וההזדהות למקום הראשון. במקרה זה, התורה אומרת אמת פשוטה וישירה: המעשה קובע, אדם דתי הוא הוא אדם דתי טוב, כל עוד הוא מקיים את הפולחן, גם אם הוא מטיל בו ספק, וראוי להוסיף לכך גם את הפן המוסרי: ובלבד שיש בפולחן שמירה על שלומו ורווחתו של הקהל. שחקן אינו חייב להאמין בנסיך המלט, ורצוי מאד שלא יאמין שהוא המלט, כדי להיטיב לשחק את המלט. כוהן הדת אינו חייב להאמין באלוהים, כדי לבצע את הפולחן הדתי. יצירות תרבות רבות עוסקות בקונפליקט שבין ספק

לאמון בהקשר הדתי. התנועה שבין ההיסטוריה של האירוע לבין החוויה האישית המיידית של היוצר-המופיע, שקולה לאיזון העדין שבין מתן האמון בטקסט ההיסטורי, לבין הטלת הספק בו, באמצעות מתן הביטוי לחוויה אישית מיידית.

יחס קהל למגוון הדמויות של שחקן ושל כוהן דת

יחסו של קהל למגוון הדמויות של יוצר-מופיע תלויה בעיקר בשני גורמים:

1. רוח התקופה. כלומר, בתקופת זמן נתונה, זו אישיות בימתית וציבורית, מקובלת על הקהל ועל כן מעדיפים לפגוש בה שוב ושוב.
2. ידע אישי על אותה אישיות ציבורית. ידע זה מבוסס על מידע שנמסר לקהל הרחב כחלק מיחסי הציבור שלה, או מתוך הכרות אישיות. אלו שני מקרים שונים זה מזה. הקהל הרחב מתייחס לידע זה כחיבור של "דמות התפקיד" ו"הדמות הציבורית" וכחלק ממידע ציבורי כולל. הידע מתוך הכרות אישית מורכב משתי הדמויות הנ"ל וגם מן "הדמות הפרטית". זהו מקרה חווייתי אישי מורכב ועשיר. חוויות מורכבות נמצא אצל קהל אנשי המקצוע, קרובים ומכרים.

הדמות הציבורית והקהל

כאמור, הקשר שבין שחקן וכוהן דת, לבין הקהל שלהם, מתקיים על בסיס הזיקה החיובית שבין הצרכים והמשאלות של הקהל, לבין מה שהדמויות הללו מציגות בדמות התפקיד שלהן ולרוב גם בדמות הציבורית שלהם. מצב זה נמשך כל עוד אישיות זו עונה על צורכי הקהל ומגשימה את ציפיותיו. גם כאן מדובר בהשהיית ספק ומתן האמון. זיקה זו מסתיימת באחד משני המקרים הבאים: כאשר חל שינוי בצרכים ובציפיות הקהל, ו/או כאשר חל שינוי ידוע בציבור על התנהגותה של הדמות הבימתית, ו/או הציבורית.

יפה ירקוני (1925-2012) הייתה זמרת ישראלית ידועה. הרפרטואר שלה כלל שירים פטריוטיים רבים והכינוי שלה היה "זמרת המלחמות". היא כלת פרס ישראל לזמר עברי לשנת 1998. בשנת 2002, בזמן המבצע

הצבאי "חומת מגן", היא רואיינה ברדיו הצבאי וביקרה את חיילי צה"ל על שסימנו מספרים על זרועות פלסטינים שבויים. בציבור הרחב נתפס הדבר כהשוואה בין חיילי צה"ל לנאצים. היא הוחרמה ולא הוזמנה להופעות. ארגון אמני ישראל ביטל "מופע הצדעה" שתוכנן לכבודה. היא התנצלה בפומבי. המופע התקיים רק לאחר זמן רב. בדצמבר 2006, לאחר שחלתה באלצהיימר נערך לכבודה מופע בעל אופי ממלכתי. ירקוני נתפסה כסמל של תרבות לאומית. היחס אליה היה כאל ישות קדושה, חלק מהאתוס הצבאי-לאומי. כאשר הופר האמון בקדושה זו, הקהל נטש אותה.

להבדיל, אבל באותו נושא של אמון וספק, בתחילת שנות השמונים התפרסם בארה"ב מידע על מטיפים אמריקאים, שנשאו נאומים חוצבי להבות על חשיבות טוהר המשפחה ושמירת אמונים לבני זוג, ונתפסו מקיימים יחסים עם נערות לווי. בדרך כלל המשך הפרשה היה דומה. לאחר שניתן פרסום להתנהגותו של המטיף, הוא הופיע בציבור והביע חרטה על מעשיו. רבים זנחו אותו. יש לשער שהם חדלו לתת בו אמון והתעורר בהם ספק ביחס ליכולתו להיות שליח נאמן של האל שבשמו הוא מטיף. במהלך הזמן חודש האמון בו, אף כי באופן חלקי. אלו שזנחו את המטיף, עשו זאת על בסיס ההנחה ש"דמות התפקיד", "הדמות הציבורית", ו"הדמות הפרטית" של המטיף הן זהות. משאלתם של מאמינים רבים הייתה להגשים תמונת עולם מושלמת. המטיף אמור היה לגלם עבורם ישות טהורה בכל מרכיביה, דמות האל הקדושה והטהורה אמורה להרעיף מקדושתה וטהרתה על דמותו של שליח-האל המקודש והטהור שהוא המטיף, וזה אמור להרעיף טוהר וקודש על המאמינים בו.

כאשר נפגע האמון של הקהילה במטיף. נוצרת תגובת שרשרת. תדמית שלמותו של שליח האל נפגמת, וזה עלול להעמיד בספק את רעיון שלמותו של האל עצמו. אולי היו המאמינים מוכנים לקבל את אפשרות פגימותם של האדם הפרטי, המטיף ושליח-האל, אבל לא את ספק שלמותו של האל. הפתרון למצוקת הספק נמצא בנטישת המטיף. יש להניח שהם יצאו לחפש להם שליח-אל אחר, שיגשים את המשאלה

לאחוד מושלם עם האל המושלם, באמצעות שליחו המושלם. אלו מבין המאמינים שהסכימו לחדש את האמון במטיף, עשו זאת על בסיס העיקרון הנוצרי שהווידוי, ההכרה באשמה, הבעת החרטה והתפילה, עשויים לטהר את האדם ולהכשיר אותו להמשך תפקידו, ולאו דווקא בגלל שהחליטו להפריד בין חלקי האישיות של המטיף.

שונה הדבר בקהילות סגורות של יהודים חרדים, המנהלות אורח חיים מתבדל מהסביבה והשלטון הקיים בהן הוא דיקטטורי. בקהילות אלו התגלו מקרים שבהם בעלי מרות, מורים ורבנים עברו על החוק בעבירות ממון, מעשי אונס ופדופיליה. חלק מהעבריינים הועמד לדין ונידון למאסר. אבל אפילו אם התעורר הספק בקרב בני הקהילה, ונפגם האמון בטהרתם של העבריינים הללו, הם המשיכו לכהן בתפקידם. ההיגיון מאחורי התנהגות זו הוא פועל יוצא של תדמית הקהילה בעיני עצמה. היא רואה עצמה כישות נפרדת מהסביבה החיצונית. זוהי תרבות של כת סגורה, שדומות לה קיימות בכל הדתות הקלסיות. המטיפים הנוצרים שהוזכרו קודם לכן, פעלו במסגרת פתוחה וחופשית.

הנזירה הידועה בשם "מאמא תרזה" (1910-1997), הקימה בהודו מוסדות לשיקום חולים ועניים. במהלך השנים נמסרו לה ע"י תורמים, סכומי כסף גדולים מאד במטרה שישמשו לטיפול בחולים ובנזקקים. הסכומים הללו לא הועברו למטרתם. תרזה העבירה את התרומות שקיבלה לוותיקן. בשנת 1979 הוענק לה פרס נובל לשלום. בשנת 2016 הוכרזה כקדושה ע"י האפיפיור פרנציסקוס. היא הייתה קנאית דתית קיצונית ובעלת אישיות נרקיסיסטית ממאירה. תרזה האמינה שעל החולים לסבול בעולם הזה כדי לפגוש את ישו בגן העדן. היא התעמרה בנזירות האחרות וגרמה סבל רב לחולים. דברים אלו נמסרו לי באופן אישי מתלמידה שלי שנסעה לכלכותה מתוך כוונה טובה לסייע במוסדות של "מאמא תרזה", וחזרה משם מזועזעת מההזנחה שמצאה והסבל שלא ניתן לו מרפא. "מאמא תרזה" מעולם לא התנצלה על שום מעשה או מחדל שלה.

סיפורה של "מאמא תרזה" הוא דוגמה לעסקה פוליטית שנושאת כתם של עוון. מדוע לא הוקעה היא וראשי הוותיקן על התנהגותם? הרי

לכאורה, תרזה בצעה פשעים כנגד האנושות. במקרה זה מתקיים מצב של השהיית הספק ומתן האמון בגוף שאי אפשר להעמיד אותו לדין ולשפוט את מעשיו מחמת היותו בעל עוצמה מוחלטת בקרב המאמינים. המונים מאמינים באמונה שלמה, בקדושתם של שליחי האל בוותיקן. גם אם הם חטאו, יש לסלוח להם כדי לא לאבד את החיבור שהם מקיימים עם רוח הקודש. אמונה שלמה, אמון טוטאלי, כמו גם הזדהות טוטאלית כמו גם התנהגויות חד ממדיות אחרות, הן בסיס לאסונות קשים ביותר. על כן חשוב לקיים את האיזון העדין שבין הטלת הספק לבין מתן האמון.

מקור תוקף

מאמצע המאה העשרים הייתה רווחת בתרבות המערב התפיסה הפסיכולוגית של התנהגות האדם, על ענפיה השונים. אי אפשר להבין חלק ניכר בתרבות התיאטרון, הקולנוע, הספרות והשירה של תקופה זו, ללא תרומתם הבולטת של אישים כמו פרויד, שביקש לדבריו, "לגרש את השד של אי-הרציונאליות," ולהניח בסיס רציונלי להבנת התנהגות האדם, בתפיסה כוללת שמניעיה באדם עצמו ובחברה האנושית הסובבת אותו.

בסוף המאה העשרים ובמהלך עשרות השנים מאז ועד עתה, ניכרת ירידה בפופולאריות של תפיסות עולם הרואות באדם, על עוצמתו ופגיעותו, את מקור התוקף להתנהגות האנושית, ועולה הפופולאריות של תפיסות דתיות-על-אנושיות. מתגברת האמונה במקורות כוח שמחוץ לאדם, מעבר לגשמי ובמילה אחת: "הנשגב". את הסיבות למגמה זו ניתן למצוא בהבנת השינויים החברתיים, הכלכליים והתרבותיים המתרחשים בתקופה זו כגון ההתפשטות ההדרגתית של הקפיטליזם הבין-לאומי ועקב כך ירידת כוחה של מדינת הרווחה. שינויים אלו יוצרים אווירה של חרדה קיומית, חוסר אונים, אכזבה מן הקיים ככלל, ובמיוחד אכזבה מהאפשרות שהאדם יכול למצוא בתוך עצמו את הכוחות הדרושים להתמודדות עם קשיי המציאות. גם לכך יש ביטוי ברור בתרבות ההמונים. בתרבות זו מגולמת לא רק דחייתן של

תפיסות הומניסטיות של זכויות אדם, חופש, שוויון ואחווה, אלא גם נרמזת העדפתה של אידיאולוגיה טרנסנדנטית טוטאלית סמכותנית ואנטי דמוקרטית בעליל. במקרים אחדים מדובר במצג של אמונה מתוך פחד מפני עוצמתו של שלטון בעל מסר טרנסנדנטי. במקרים של כתות דתיות סגורות, כמו גם במקרה של "מאמא תרזה" ויחסיה עם הוותיקן וכיו"ב, עוצמתו של המנהיג, השלטון, והמוסד השליט, אל מול חווית החולשה הנפשית, הכלכלית והחברתית של קהל המאמינים, היא הבסיס למתן האמון. כל אלו מלמדים על משאלה אנושית אינפנטילית לגאולה בכל מחיר, גם במחיר פשעים כנגד האנושות. בעולם כזה תפקידו של היוצר להתריע מפני תפיסות כוחניות ואנטי דמוקרטיות ולהציב חלופה של חופש, שוויון ואחווה בין בני אדם באשר הם.

מושא להזדהות

לכאורה נראה שישנו הבדל אחד לפחות בין במת היצירה לבמת התפילה. שחקן על במת התיאטרון מציג את מושא ההזדהות של הקהל, הדמות המוצגת, באופן מוחשי בגופו. לעומתו כוהן הדת על במת התפילה, בדרך כלל, מציג את עצמו כשליח של מושא ההזדהות, שהוא אל או ישות עליונה. אבל ההבדל הזה הוא למראית עין בלבד. בהופעתו של כוהן הדת מגולמת האפשרות לנוכחות האל. לא רק במקרים של התלהבות דתית עוצמתית ובטקסים שבהם נראה ש"נכנסה רוח אלוהים בכוהן הדת והיא מדברת מפיו". כי בכל רגע על במת האירוע הדתי, כוהן הדת, כמו השחקן בתיאטרון, מגלם בגופו ובתודעתו את הופעת מושא ההזדהות שהוא האל, המלאכים, השדים וכיו"ב ישויות טרנסנדנטיות. במקרה זה מהלך ההזדהות של השחקן בתיאטרון ושל כוהן הדת ביחס למושא ההזדהות שלהם הוא זהה. הטקס הדתי מקביל לטקס האמנותי.

מתן אמון, או מה קורה מאחורי המסך הסגור

אנו נמצאים באולם תיאטרון ועל הבמה מוצג מחזה. אבל אי אפשר לראות אותו כי המסך סגור וההתרחשות הבימתית מתקיימת מאחוריו.

דבר מה מתרחש שם ואין אנו יודעים מהו. לפני המסך עומד שחקן ומספר לנו מה מתרחש על הבמה מאחורי המסך. אנו יכולים לתת אמון בדברי השחקן או להטיל בהם ספק. אין אנו יכולים לדעת אם המספר אומר אמת או שקר, אלא אם כן נעלה אל הבמה ונכנס אל מעבר למסך הסגור. אבל ברגע שבו דרכה כף רגלנו על הבמה, עלינו לוותר על תפקידנו כקהל משתתפים ולהיכנס לתחום שהופך אותנו לדמות בימתית. בדרך כלל צופים מעדיפים את מקומם באולם, ואת תפקיד הדמות הבימתית מניחים בידי השחקן, שמספר לנו את דבר המחזאי של הדרמה התיאטרונית, או בידי כוהן הדת שמספר לנו את דבר המחזאי של הדרמה האלוהית. השהיית הספק ויצירת האמון, ביטול האמון וחוזר חלילה, אינן מקריות או מיוחדות לתחום האירוע האמנותי והדתי. הן נטועות בחוויה האישית הכוללת של האדם מיום היוולדו. ניתן לראות את מערכת היחסים שבתוך המשפחה, בין הורים לילדים, כמקור ללימוד עיקרון השהיית הספק ויצירת האמון. במערכת זו האמון הוא תוצאה של איחוד עם דמות שהיא מקור להזדהות, והספק הוא תוצאה של ניתוק הקשר ושל החסך שנוצר עקב כך.

שלבים ביצירת אמון וספק

א. סיפוק צרכים

אדם נולד לעולם וצרכיו עימו. הוא זקוק לאהבה, למזון, להגנה. הוא יצור אנושי פגיע ותלוי בזולתו. בהיותו עובר נתמלאו צרכיו עפ״י תכונת ההתרבות של תאי גופו וצמיחתו. ככל הידוע לנו, העובר מגיב לכאב ולעונג באופן רפלקסיבי ועדיין לא תבוני. תגובות למגע ניתן לראות כבר בשבוע השביעי להריון, וככל שמשתכללת מערכת העצבים שלו כך גדל טווח התגובות של העובר. אולם ידע תודעתי של כאב יכול להיווצר רק לאחר שנוצרים התאים בקליפת המוח, ואלה מתחילים להתפתח רק בשבוע העשרים ושלושה להריון. ועדיין אין זו תבונה. התבונה שאנו

מתכוונים אליה, מתייחסת למודעות עצמית שנבנית על בסיס הקשר עם הסביבה, הכוללת גם את היכולת ללמוד ולזכור סיבה ותוצאה, ואלה מתפתחים רק במהלך השבועות הראשונים שלאחר הלידה. רק אז היצור החי, שעד לרגע זה פעל באופן מוטורי-אוטומטי, יוכל להיות מוגדר כאדם חי בעל תודעה פעילה.

כשמדובר בבחירה חופשית, אולי ניתן לדבר על בחירה חופשית כלשהי של האם ההרה. האם והעובר הם אורגניזם אחד. היא בוחרת במזון הבא אל פיה, והוא המזון אותו מקבל העובר. החוויה הפסיכו-פיזית הכוללת שלה משפיעה על העובר. עם יציאתו מהרחם, כניסתו לעולם הזה וניתוק צינור הטבור, ממשיך גופו לדרוש את מילוי הצרכים כבעבר, אלא שמרגע הניתוק מהאם דבר זה כבר אינו מובן מאליו. תגובותיו הראשונות של התינוק מושפעות מהלם השינוי. החסר הראשון הנקלט אצלו הוא העדר חום הרחם והגנתו. זהו חסר משמעותי אולם לא קריטי, כי בהיותו ברחם חווה העובר שינויים מחזוריים ואקראיים בחום הגוף. החסר הקריטי הוא חמצן. גופו שהורגל לקבל חמצן באמצעות צינור הטבור, אינו מקבל אותו עוד. עם קטיעת צינור הטבור, עדיין אין מקום לדבר על, כביכול, הפסקת האמון באם, כשם שאין לדבר על התעוררות הספק ודאי שלא במובן התבוני. מדובר בגירוי של מצוקה פיזית ובתגובה פיזית וולונטרית וספונטנית של הגוף. התנועה הראשונה בעולם הזה מכוונת לחידוש הנשימה. מצוקתו הראשונה של התינוק באה לידי ביטוי בתנועה זו. הצליל הראשון שגופו יוצר הוא צלילה של זעקה חרישית וחלולה שיוצר האוויר בחדירתו אל הגוף פנימה. הזעקה השנייה כבר אינה חרישית כלל. היא יוצאת אל העולם עם יציאת האוויר שהזין את גופו. אפשר להגדיר זעקה זו כתגובה לתחושת המחסור בחמצן. אפשר להגדירה כביטוי של רווחה על סיפוק הצורך הזה. ואפשר לומר שזוהי קריאת האבל על הרחם האבודה. זו הזעקה הראשונית.

כאמור, פרק הזמן שעובר מרגע ניתוק צינור הטבור ועד לגילויה של הנשימה הראשונה, יכול להיות מוגדר כפרק הזמן שבו מתעורר ספק במובן הפיזי-מוטורי אבל לא התבוני. ספק שפירושו התגייסות הגוף

להסתגלות לתנאים החדשים. נוצר פער בין הרצוי לגוף התינוק לבין התנאים החדשים שנוצרו. התגובה המוטורית הספונטנית של הגוף, למה שנקלט בו באמצעות החושים, קודמת לכל תבונה. תבונתו של התינוק תתחיל לפעול ברגע שבו מוחו יוכל לחבר זיכרון של סיבה מייסרת ותגובה מספקת. חיבור כזה יתכן רק על בסיס של חסר.

הספקת החמצן האימהי נפסקת. הגוף משתוקק לנשום. נוצר חסר הדורש תגובה. התינוק במצוקה. גופו מתעוות, שריריו מתכווצים בניסיון לקלוט חמצן. פעולות אלו עדיין אינן מספקות לו את החמצן הנכסף. אם לא יקבל אותו - ימות. נראה שגופו של התינוק נאבק על קיומו באופן הקיצוני ביותר האפשרי לו. הוא פועל בשיטה של ניסוי וטעייה. מצוקה פיזית בבית החזה גורמת לו להתרחב, כביכול גופו כולו מתרחב, פיו נפער ואוויר נכנס לריאותיו. התוצאה היא תחושת הסיפוק שחווה גופו של התינוק, הוא לומד לנשום באופן עצמאי. זו אינה חווית הנשימה הרחמית הקדומה, אלא התחליף המספק שלה. המצוקה, התגובה האוטומטית של הגוף, תחושת הסיפוק הפיזי, כל פעולה לעצמה, עדיין אינה יוצרת את הבנת התהליך באופן תבוני. רק שחזור הניסיון הזה וקיבועו בהיסטוריה של התינוק, מלמד על המרכיב הקובע שבו, שהוא הקשר שבין סיבה לתוצאה, בין שאיפת האוויר לסיפוק שהיא יוצרת. ברוב המקרים התהליך כולו אינו נמשך יותר משניות ספורות, אולם הוא מניח את היסוד הפסיכו-פיזי לתכונה החשובה ביותר להתפתחותו של התינוק: היכולת להתמודד עם קשיי הקיום כישות אוטונומית. לעתיד לבוא יהיה על התינוק ליצור רצפים של סיבה ומסובב, שהם תוצאה של שיקול דעת תבוני בעל משמעות מורכבת ומשתנה עפ״י הנסיבות. משמעות זו תיצור קשרים עם משמעויות אחרות, וחיבור משמעויות אלו יהיה תוכנה של התבונה. התהליך הזה נמשך שבועות אחדים.

גישות דתיות מציגות גרסאות שונות ביחס לקשר שבין גוף, נפש, ונשמה. גישה אחת גורסת שבאותו רגע שבו מתקיימת הנשימה העצמאית הראשונה, נכנסת הנשמה בגוף התינוק. גישה אחרת טוענת שהנשמה נכנסת לגוף ברגע הפריית הביצית ברחם, והנפש נוצרת בשעת

הלידה. גישות אלו אינן סותרות את התיאור המובא כאן. הן יכולות להוסיף עליו אמון ברמה הדתית בלבד, אך לא המדעית, ששורשיה גם הם נמצאים בעיקרון החיבור יוצר האמון שבין סיבה למסובב. מבחינה זו נשמה ונפש הם דימויים הקיימים על בסיס עיקרון האמון.

ב. יצירת אמון

המעבר מהמצב העוברי למצב התינוקי הוא טראומטי ומייגע, ועל כן נוטה התינוק בשלב זה להירדם, הירדמותו של התינוק מלמדת על תגובת רגיעה ראשונה מחוץ לרחם. אפשר שזיכרון טראומת הלידה, נשמר, אם בכלל, כתגובה רפלקסיבית. במהלך חייו של האדם הוא עשוי לקשר חוויות המתקיימות בו מעת לעת, אל חוויית הלידה ואל מה שהתרחש בסמוך לה. שיטות שונות מנסות להסביר את הקשר הסיבתי, בין חווית הלידה להתנהגות בוגרת מסוימת. האדם אינו זוכר באופן עצמאי את חווית הלידה, אלא אם כן אדם אחר, לצורך העניין מטפל, יוצר עבורו, על בסיס תאוריה מסוימת, את הקשר הזה. כדי להפוך מידע כזה לחלק מתהליך תרפויטי, על האדם לתת אמון במטפל ובתאוריה שלו.

התינוק מתעורר משנתו הראשונה החוץ-רחמית, משום חסר חדש שנוצר בו. הוא עשוי לחוש חסר במזון, בחום, בהגנה או בנוחות. אם צרכיו אלו מסופקים, הוא יתחיל בבניית אמון מתמשך במי שמספק את צרכיו, עדיין על בסיס רצף של תחושות בלבד. מבחינתו של התינוק, מי שמספק את צרכיו משמש תחליף רחם, תחליף איחוד עם הישות הרחמית הקדומה הכול-יכולה, שבעתיד היא עשויה להתגלגל לדימוי של אלה או אל כל-יכולים. אבל עדיין לא מוכנים כלי התודעה המתאימים להגדרה כזאת.

ג. הטלת ספק

ספק במובן התבוני מתחיל להיווצר ברגע שבו מגלה התינוק שלא תמיד יש קשר ברור ומיידי בין החסר המתעורר בו לבין סיפוקו. לאחר הלידה, במקרים רבים מסופקים צורכי התינוק עפ״י תבנית התגובה של העולם

ולא של התינוק. בטרם יוצר התינוק כלים למיפוי העולם החיצוני, עדיין זה נתפס אצלו כתחליף רחם שמחייב לימוד תגובות חדשות. לימוד זה כרוך במעבר לאורך תקופות של ניסוי וטעייה הכרוכות במצוקה. לא כל תגובה נרשמת כמוצלחת כי לא כל תגובה גורמת לסיפוק המקווה. תגובה מספקת נרשמת כמוצלחת ונותרת בזיכרון כחוויה שכדאי לחזור אליה. משום כך היא זכורה בתודעה במרחב זמין להפעלה. תגובות שלא גרמו לסיפוק, נרשמות במרחב זמין פחות.

התינוק חש ברעב. זו מצוקת החסר. חווית המצוקה משדרת את עצמה ברחבי המערכת מבקשת תגובה חווייתית מתקנת. חוויות זרות אינן מגיבות. רק חוויה שיש בה תגובה מספקת יכולה להגיב. החוויה הדומה ביותר התרחשה בלידה. בזיכרון חוויה זו נרשם רצף של פעולות: חסר בחמצן, מצוקה, שאיפת אוויר, קליטת חמצן, נשיפת אוויר בזעקת רווחה, סיפוק. התינוק מכיר מספר מוגבל של פעולות. את הזעקה הוא מכיר היטב. בקרב אנשי המדע מקובל לומר שהטבע הוא שמרן. הוא חוזר על עצמו ומשכפל את תגובותיו עד שהוא מגיע למבוי סתום שהוא נקודת השינוי ההכרחית. כאן הוא חוזר על עצמו באופן אוטומטי. התינוק זועק. הפעם אנו אומרים שהתינוק בוכה כי הוא רעב. הוא מקבל מזון ובא על סיפוקו. לפי שעה נרשמו מספר תגובות מספקות לפעולת הבכי. הוא מספק נשימה, מזון, חום ונוחות. במקרה האומלל שבו הבכי אינו גורם להופעתו של המזון, ימשיך התינוק לבכות עד שהוא מגיע למצב של חולשה פיזית כללית ותסכול, שתניח את הבסיס להטלת ספק כולל בעולם כולו שבו הוא חי. אם סיפוק הצרכים אינו מתקיים בכל פעם שהוא בוכה, או לא בתדירות קבועה שנקבעת ע״י העולם, כלומר, לא ניתן לנבא מראש מתי יתמלא הצורך, כי אז מתקבע ספק שהופך את העולם ממקום של איחוד ואחווה, למקום של ניתוק מסוכן ועוין. ככל שתגובות העולם אינן ניתנות לזיהוי בתבניות קבועות או מובנות, כך תגדל התלות בו, וכך ירבו הסבל, הפחד, התסכול והכעס, שלעתיד לבוא יעוררו ספק כרוני בעולם. ככל שתגובות העולם תהיינה מסודרות בתבניות ניתנות לזיהוי, כך יקטן הסבל ויגבר האמון במספק הצרכים ובעולם.

כל חסר יוצר נתק ברצף האמון כלפי הגורם שממלא צרכים, שהוא, לפי שעה, נתפס רק עפ״י הגדרת תפקידו כממלא צרכים. הנתק יוצר סבל נמשך, שכל פעימה בו מוגדרת על ידי דופק הגוף. כיוון שעדיין לא נוצרו גבולות זמן ברורים למחזורי החסר ומילואו, המרווח שבין פעימת לב אחת לשנייה נרשם כנצח קצר. חוויות ראשונות אלו של סבל נמשך נרשמות בתודעה המתהווה ויהיו בסיס לתגובה על סבל בעתיד. במהלך הנצח הקצר הזה, ממלא הצרכים שעדיין לא מילא את הצרכים, כאילו נעלם ממפת עולמו של הילד. כך גם בעתיד, אם ההורה ייעלם לפתע מטווח הראיה של הילד, אפילו לפרק זמן קצר, עלול הילד לחוות חווית סבל של נצח קצר.

בתנ״ך מוגדרת חוויה כזאת כ״הֶסְתֵּר פָּנִים״: ״אַל-תַּסְתֵּר פָּנֶיךָ מִמֶּנִּי. אַל תַּט-בְּאַף עַבְדֶּךָ: עֶזָרָתִי הָיִיתָ; אַל-תִּטְּשֵׁנִי וְאַל-תַּעַזְבֵנִי, אֱלֹהֵי יִשְׁעִי.״ (תהילים כז, 9). האל מסתיר פניו, כלומר נעלם, וכך הוא מונע מהמאמינים בו את החסד שהם מייחלים אליו. ״הסתר הפנים״ מעורר את הפחד מפני האפשרות שהאל זועם על מאמיניו ומעניש אותם. החוויה הראשונית של ״הסתר פנים״ מניחה את הבסיס ההיסטורי לחרדת הנטישה, כמו גם להתמודדות איתה. בניגוד למה שחושבים רבים, חרדת הנטישה היא חוויה אוניברסלית. כל בני ובנות אנוש חוו אותה בילדותם בצורה זו או אחרת.

יש הורים שמשחקים עם ילדם הרך בשנים במשחק של ״הסתר פנים״. הם מגלים את פניהם אל מול הילד, מחייכים אליו ומעודדים אותו להגיב בשמחה. אחר כך הם מכסים את פניהם בפיסת בד או בכרית, ועוקבים אחר תגובתו הנדהמת. שוב הם מגלים את פניהם ומעודדים אותו להגיב בשמחה. גם במשחק לכאורה תמים כזה, מתחזקת אצל הילד תגובת ״הסתר הפנים״: הבהלה על היעלמותו של ההורה והשמחה על הימצאותו. טענת ההורים היא שהמשחק מרגיל את הילד להיעלמותו הזמנית של ההורה ומחזק את ביטחונו של הילד באפשרות התגלותו החוזרת והמספקת של ההורה. משך זמן גילוי הפנים הוא תקופת האיחוד והאמון. משך זמן ״הסתר הפנים״ הוא תקופת החסר, הפירוד, הספק, אבל גם תחילתה של תקופת העצמאות האישית. הילד

מגיב בסימפטום של "הסתר פנים" על החסר המתגבר בגופו. המאמין הדתי מגיב בסימפטומים של "הסתר פנים" על צרות ואסונות המתרגשים עליו בצוק העיתים. אם "הסתר הפנים" הופך לתופעה נמשכת או מתעתעת בחוסר העקביות שלה, נוצר אצל הילד, כמו גם אצל המאמין הדתי, פחד ותסכול ואלה מעוררים תוקפנות כלפי אותה ישות עליונה שאמורה לספק צרכים או חסדים. תוקפנות זו, אינה יכולה לבוא לידי ביטוי ישיר. הילד, כמו גם האדם המאמין, שניהם נמצאים אז במצב של תלות וחוסר אונים ביחס לכוח עליון. אי אפשר לכעוס על ישות חזקה כזאת. היא עלולה להגיב בכעס נגדי שיזיק למי שתלוי בה. על כן, תוקפנות זו שמקורה בילד, מיוחסת עתה לאותה ישות - הורה, בעל סמכות אנושית או אל. התהליך הוגדר לראשונה על ידי מלאני קליין כ"הזדהות השלכתית", בעקבות מונח ה"השלכה" של פרויד. הפרט התלוי בחסד עליון משליך אליו את רגשותיו וטוען אז שבעל החסד העליון כועס עליו. בשלב הבא, הילד או האדם הדתי, כל אחד עפ"י מידת התפתחותו המנטלית, יחפשו צידוקים לכעס זה. אם נפשט את הטיעון שלהם, הילד עשוי לומר לעצמו: "הוא כועס עלי בגלל שאני לא בסדר!" היהודי הדתי עשוי לומר לעצמו: "השואה באה על העם היהודי בגלל חטאינו!" תהליך זה הוא רב פנים. מצד אחד, הוא עלול ליצור תופעות פתולוגיות שונות. מצד שני, הוא מפרק מתחים ויש לו חלק בבניית העצמי, בתפיסת העולם כבן שיח נפרד ובפיתוח אמפתיה.

המוטיב המרכזי בהתנהגות זו הוא תלותו של האדם במספק הצרכים. כל תלות, ואפילו היא מספקת, יוצרת התנגדות, משום שהיא מחייבת שיקול דעת מחודש הכולל קונפליקט אישי של רצון לרצות את הכוח העליון אל מול רצון למרוד בו. התינוק חושב משמע שהוא קיים עתה כיצור תלותי שבודק את גבולות התלות. הוא אינו יכול לעשות ככל העולה על רוחו, ולמעשה מעולם לא עשה זאת. מרגע שעמד על דעתו האישית ותהא דעת זו מוגבלת ככל שתהיה, הוא ממשיך לבדוק את גבולותיו, על בסיס האמון הקיים. אם לא היה קיים אמון, התינוק היה מוטל אדיש, חסר אונים ובמצוקה נמשכת. ככל שמספק הצרכים נתפס כקשוח ומאיים, כך תגבר התלות בו יחד עם התסכול והכעס כלפיו. ככל

שהוא נתפס כבעל סבלנות ואמפתיה, מגיב בחיבה ובאהבה, מגיב לצורכי התינוק עפ״י טבעם, ומציג תבנית התנהגות ניתנת לניבוי מראש, כך יגבר האמון במספק הצרכים, בסדר הטוב של העולם ותקטן התלות.

ד. השהיית הספק ויצירת האמון

לסיכום חלק זה בחייו של תינוק, יש רק להזכיר שכל התפתחות שלו תלויה בחסך שיוצר מצוקה ובעתיד יוגדר גם כבסיס לספק. השהיית הספק היא תנאי לאמון וחיבור ומילוי צרכים. במובן התבוני מדובר במשאלה, שניתנת למימוש בתנאים מסוימים וידועים מראש. בתנאים אלו יהיה האדם מוכן לוותר על הספק, תמורת ההבטחה, שהוא מבטיח לעצמו, או גורם חיצוני מבטיח לו, למלא את החסך, מייד או בעתיד. שלב השהיית הספק ויצירת האמון במובן התבוני מחייב חשיבה אישית. האדם מודע ליחס שבין צרכיו, לבין עולם שעשוי לספק אותם. הספק כבר קיים בו כתגובה מותנית, אבל הוא יכול להשהות אותו וליצור אמון. השלב התבוני המתקדם יותר בחייו של האדם הוא היכולת לבסס דיאלוג בונה על בסיס של אמון הדדי.

ה. הרחם האוטופית

תינוק נכנס אל העולם מתוך הכורח שנגרם על ידי שינויים המתרחשים בתוך עצמו ובתוך הרחם הפולטת אותו לעולם. קהל נכנס אל תחום אירוע אמנותי כמי שהספק והאמון כבר טבועים בו מניסיון העבר, ועל בסיס ההבטחה או התקווה, על העונג הצפוי לו שם. רגע הכניסה אל תחום האירוע הוא ביטוי חוזר של משאלה קדומה לחזרה אל רחם אוטופית. אם לא היה קיים האמון, יתכן כי אותו אדם לא היה טורח להיכנס. האדם יתמיד להימצא בתחום אירוע זה כל עוד האמון קיים. אם ייפסק האמון ויתעורר הספק, הוא ישאף לצאת משם, או אפילו ישאף לשנות את מהלכי האירוע, כדי להתאים אותו לציפיותיו שלו. בתחום האירוע האמנותי מתקיים האמון, בראש ובראשונה, על בסיס הזיכרון הקדום של סיפוק הצורך האנושי באהבה ובהזדהות עם דמויות מפתח מיתולוגיות שהאדם היה תלוי בהן בעבר.

במקרה קיצוני של סבל, אפשר להיווכח כיצד נוצר אמון דווקא כתוצאה מסבל רב שאי אפשר לעמוד בו. במקרה זה עלול הסבל לעורר יחס קוטבי של אמון. דוגמה לכך יכולים לשמש בני ערובה או שבויים התלויים באופן מוחלט בידי חוטפיהם. המקרה הידוע ביותר הוא "תסמונת סטוקהולם", מקרה פרטי של הפרעת פוסט-טראומה: בשנת 1973 פרץ האסיר הנמלט יאן אריק אולסון, לבנק קרדיטבנקן בסטוקהולם שבשוודיה והסתגר במשך חמישה ימים, בכספת של הבנק, יחד עם ארבעה מהעובדים בו. לקראת סיום תקופת השבי נטו העובדים להזדהות עם העבריין-החוטף וראו בשוטרים שבאו לשחרר אותם, אויבים. הזדהות זו הייתה תגובה הישרדותית המקלה על הסבל. התנאים להופעת תסמונת זו הם שליטה מוחלטת של העבריין-החוטף בבני הערובה, תלות מוחלטת של בני הערובה בעבריין ולא נראית שום אפשרות להימלט ממקום השבי. תסמונת זו היא לרוב זמנית, ולאחר שחרורם מהשבי, עוברים בני הערובה תקופת החלמה שבה הם אמורים להשיב לעצמם את הספק באותו עבריין, כלומר הם משיבים לעצמם את האמון בעולמם הקודם שבו נחשב העבריין לאויב.

נניח שאדם חושב שחייו הגיעו אל מבוי סתום, והוא חסר אונים אל מול מציאות אכזרית שאי אפשר להתמודד איתה. הוא חושב שאינו יכול עוד לקבוע את גורלו בעצמו. חוויה קשה זו מתקשרת במוחו עם המצב הראשוני של תינוק התלוי בגורמים חיצוניים. הוא יטה לחפש מקור חיצוני שיוציא אותו מהמבוי הסתום, או אפילו רק יבטיח לחלצו מהמצוקה. הוא עשוי ליצור אמון בהבטחה לסיפוק, אף אם הבטחה זו לא תמומש לעולם ותישאר בגדר של תקווה בלבד. עמים במצוקה בוחרים במנהיגים רודנים שממיטים עליהם חורבן. בתנאים של רווחה, עמים אלו כלל לא היו בוחרים בהם.

ו. אֱלוֹאַבָּא וֶאֱלוֹאִמָּא

הישות הכול יכולה, שמגלמת רחם אוטופית, שמסמנת חיבור, אמון, וגן עדן אבוד. זו שבחיבור החוזר ונשנה איתה מגולמת המשאלה לחזרה אל

גן העדן - ישות זו מוגדרת בשלוש הדתות הקלאסיות המערביות בלשון זכר. זהו הרגל שמקורו, כידוע, בתרבות המערבית לאורך כאלפיים וחמש מאות השנים האחרונות. ביהדות, האל מוגדר בלשון זכר וסימנו יהוה. בנצרות מדובר על השילוש ההיררכי המקודש של אב, בן ורוח הקודש. הישות הנקבית בהקשר לשילוש זה היא מריה בת האדם שהרתה מרוח הקודש, רוח שהיא שלוחתו של האב והיא עצמה שמשה כלי קיבול להולדה. באסלאם קיים האל הזכרי אללה. אולם אם נרחיק אל מה שקדם לתקופה זו, נגלה את מרכזיותה של האלה, האם הגדולה, לפני העידן שבו התרבות הפטריארכלית השיאה אותה לאל זכרי ושלחה אותה לנקות את הבית ולבשל לבעל ואחר כך מחקה אותה לחלוטין מכס השלטון. ביוון היו אלה, בין השאר, גאיה אימא אדמה, וארטמיס אלת השמיים והירח. אתנה הייתה אלת החכמה, לפני שסומנה כאלת המלחמה. המחזאים היוונים במאה החמישית לפנה״ס, תארו ביצירותיהם היררכיה, שבה אל זכר היה ראשון במעלה על פני אלות נקבות. זאוס הוא אבי האלים, ששגל את הרה, אכל את עוברה והוליד את אתנה מתוך מצחו. רמז להשתלטות הזכר גם על תהליך הלידה. המיתוס התנ״כי מוחק את קיומה של אשרה, אשתו הקדומה של האל ומגדיר את הפולחן שלה בארץ כנען כמעשה תועבה. האל יוצר השמיים והארץ, יוצר מעפר הארץ את האדם בצלמו ומצלעו של האדם יוצר את האישה. באגן הים התיכון, באזורי ארץ כנען, הייתה עשתורת אלת הפריון, בעלת חשיבות מרכזית לא פחותה מחשיבותם של האלים הזכריים - בעל ושלחין, אלי החקלאות, ויהוה אל המלחמה. חכמה הייתה אלה קדומה ששמה העיד על ייעודה, לפני שנתכנסה אל עולם הספירות הקבלי היהודי, מתחת למיקומו של האל העליון הזכרי. אלה מעניינת ביותר היא קואטליקו במקסיקו, שהוגדרה כ״אוכלת הלכלוך״, כלומר אלה שמנקה את האדם החולה ממעשיו הרעים למען יחלים. כאן אפשר לסמן התפתחות תרבותית ביחס לחוויות פיזיות ראשונות של תינוק: הטיפול בו לאחר שנולד, שיוצר תחושת רווחה וניקיון. כשמדובר באמון קדמון, הכוונה לרחם האם שמזוהה עם גן העדן הקדמון בסיפורי המקרא.

הלכות מעוררות ספק ואמון
העץ

"אני כל כך עייף עד שאין בי כוח אפילו כדי לשאוב אנרגיה מתוך העץ היפה הזה, כדי להתחזק." אמירה זו, יכולה להישמע מפי מי שמאמינים בשאיבת אנרגיה מהיקום. היא מגלמת בתוכה את ההנחה שחוסנו של אדם ויכולת ההיחלצות שלו ממצבים של חוסר אונים, תלויים במקור חיצוני.

נניח שאדם יושב בגן נאה ולפניו עץ פורח. ענפיו גבוהים ועליו ירוקים. גזעו של העץ עבה ומחוספס וכולו אומר בריאות וחוסן. מצבו של העץ הזה נראה לאותו אדם כהיפוכו של מצבו שלו. מסיבות השמורות עמו האדם חש את עצמו חסר אונים, חסר תקווה ותוחלת. הוא משתוקק לחבק את גזעו של העץ הזה ולשאוב ממנו אנרגיה, או לפחות להתבונן בו במשאלה שיפריש לו מעט מהאנרגיה שטמונה בו. אבל לפני שמשאלה זו יכולה להתגשם, אם הדבר אפשרי, תחילה על אותו אדם לקלוט את העץ הזה בחושיו, כדי שיירשם בתודעתו. זהו התנאי ההכרחי לקיום הקשר עם העץ. ברגע שבו האדם קלט את העץ, יכול להתחיל הדיאלוג ביניהם וכולו מתקיים בתודעת האדם.

בשנת 1929, מצייר רנה מגריט ציור של מקטרת, עם הקפדה על דיוק בפרטים שלה ומתחת לה הוא רושם את הכותרת: זו לא מקטרת. שם הציור: "בגידת הדימויים". חיבור המקטרת הנטורליסטית עם הכותרת השוללת את קיומו של החפץ, יוצרת את האפקט הסוריאליסטי. שם היצירה מטעה. לא הדימוי בוגד בנו. התודעה הקולטת את הדימוי מוסרת לנו מידע כמיטב יכולתה. עלינו לקבל על עצמנו שאין במסירת מידע זה משום הבטחה להעברת המקטרת המצוירת עצמה. המקטרת שצייר מגריט, אינה המקטרת שהייתה מונחת לפניו במציאות, שעה שצייר אותה, אלא רישומה בתודעתו. בשעה שבה אנחנו קולטים את הציור, אין אנו קולטים את המקטרת שהייתה מונחת בפני מגריט במציאות, ואף לא את הציור המוצב בפנינו, אלא את הציור שנוצר בתודעתנו, על בסיס תודעת היוצר שרשמה מקטרת וכן הלאה.

קרל גוסטב יונג (1875-1961), שאל מטופלים שהגדירו עצמם אתאיסטים, אל מי הם פונים בעיתות מצוקה. אחדים אמרו שהם משוחחים עם תמונה של האל שהם מציירים בדמיונם. כלומר, הם שאבו עידוד וחוסן מתוך המערכת הפסיכו-פיזית של עצמם. פעולה תודעתית כזאת תירשם כמוצלחת משום שהיא תלויה באדם וברצונו בלבד. אבל אם אותו אדם עייף במיוחד, אולי אכן ראוי שיעשה את המאמץ המינימלי, יגרור את עצמו אל העץ ויחבק אותו. עצם גיוס האנרגיה הפנימית של האדם, הדרושה למעשה החיבוק, עשוי לעורר את גופו של האדם לפעולה מחודשת.

תורה כתובה

תופעות רבות המתוארות בתנ"ך, בברית החדשה ובקוראן - אם נשפוט אותן עפ"י אמות מידה מדעיות - אדם סביר בן ימינו עשוי להטיל ספק בקיומן, ובכל זאת יש גם אנשי מדע שמצהירים על אמונתם בסיפורים אלו. קרוב משפחה, פיזיקאי שעסק במחקר, אמר לי פעם: "שעה שאני יושב במעבדה ובונה מודלים, סיפורי המקרא נראים לי כאגדות לילדים. ברגע שבו אני נכנס אל בית הכנסת, אני מאמין בהן באמונה שלמה." הרי זה מקרה מובהק של השהיית הספק ויצירת האמון.

אמון בקיומו של האל מבוסס על דימוי תודעתי סובייקטיבי, כלומר, לכל אדם יש תבנית תודעתית של אל, שאינה בהכרח זהה לתבנית התודעתית של אותו אל אצל זולתו. עצם קיומו של, כביכול, אל אישי לכל אדם, מחייב הגדרה קהילתית שלו, לשם יצירת מכנה משותף בקבוצת המאמינים כולה ושיתוף נטל האמונה בו. לשם כך יש לקבוע שם מוסכם. יהא זה "יהוה", או "אבא", או "גוד", או "אללה", וכיו"ב. מכאן ואילך הקהילה מצפה מיוצריה וכוהניה, לחבר את כל הדימויים התודעתיים האישיים, באמצעות שמות ותיאורים מילוליים, צליליים ופלסטיים אחידים. ברגע שנוצר האל הקהילתי, אין האדם נדרש עוד לשיטה מדעית אקטואלית כדי לאשר את קיומו. נוכחנו לדעת שהסבר מדעי לתופעות כביכול על-טבעיות, מסב קורת רוח לאדם המאמין, אבל לא בהכרח מחזק את האמונה שלו. אמונה אינה זקוקה להוכחות

מדעיות. היא זקוקה להבטחת גאולה ולסיפוק צרכים אישיים וחברתיים במסגרת הטקס הדתי. מכאן אפשר להסיק גם על החוויה הציבורית שבתחום אירוע אמנותי. כאשר על הבמה מתקיימת הצגה, בתודעת כל צופה היושב באולם, מתרחשת הצגה אישית שהיא דימוי תודעתי סובייקטיבי. כמספר התודעות באולם, כך מספר ההצגות שבו. תפקיד היצירה לחבר בין תודעות אלו, "ולקשר הזה אנחנו קוראים אהבה" (לעיון נוסף בספר "רחובות הים", שער רביעי, מחזות, "דם", "שיחה 2. לקוראי המחזה").

אסטרולוגיה

אסטרולוגיה היא כידוע התורה שעוסקת בקשר שבין התנהגותם של גרמי השמיים לבין גורלו של אדם. זהו תחום שמקורותיו עתיקים ומעוגנים בתפיסת עולם, שכבר הופרכה על ידי המדע. ישנן חברות שעדיין מאמינות באסטרולוגיה ובאחרות היא נחשבת כבידור. האסטרולוגיה חשובה למחקר ההיסטורי של התרבות, אף שהיא מוגדרת על ידי רבים כתעתוע אנושי.

בעולם המערבי, נהוג לקבוע את תחילת העיסוק באסטרולוגיה החל מהאלף השלישי לפנה"ס במסופוטמיה, אזור "הסהר הפורה", שבין נהרות הפרת והחידקל. בבבל ובאשור הקדומות, בערך 1,500 שנה לפנה"ס, היא הייתה אחת משתי שיטות הניבוי המרכזיות. השנייה הייתה קריאה בכבד של חיות קורבן. שלוש הדתות המונותיאיסטיות התייחסו לאסטרולוגיה באופן מעורב. בתורה העברית האסטרולוגיה לא נזכרת בשמה. בדרך כלל היחס לאסטרולוגים בא לידי ביטוי בעויינות השמורה לקבוצות עכו"ם, עובדי כוכבים ומזלות, ומי שעוסקים במעשים פסולים. בספרים ויקרא (י"ט, 26) ודברים (י"ח, 10) מוזכרים המנחש והמעונן, והתלמוד הבבלי מפרש אותם כאסטרולוגים. הנביאים דוחים את האסטרולוגיה ומלגלגים עליה. ספר חנוך, מהספרים החיצוניים לתנ"ך, שנתפס על ידי רבים כיצירה מיסטית, מונה את האסטרולוגיה ביחד עם המלחמה והפריצות, כחטאים שהנפילים החטיאו בהם את בני האדם. אבל רוב חכמי התלמוד מאמינים בהשפעת

גרמי השמיים על גורל האדם. לשלמה המלך יוחסה בקיאות בתחום הזה. בספרות הקבלה המאוחרת היא מתקבלת לרוב כתופעה לגיטימית. הרמב״ם ביטל את האסטרולוגיה לגמרי וציין אותה כדמיון שווא והזיה תפלה. מושגים מתחום האסטרולוגיה משמשים בחיי היום יום, כמו הברכות ״מזל טוב!״ או ״בשעה טובה!״

אבות הכנסייה ניהלו ויכוח חריף עם האסטרולוגים, בעיקר מפני הסכנה שראו בה לתורת הבחירה החופשית. דמויות בציור של אמנות הרנסנס מושפעות מדמויות האלים באמנות הקלאסית, בהשפעת המורשת האיקונוגראפית האסטרולוגית. באסלאם של ימי הביניים, הייתה האסטרולוגיה מקובלת, לצד טכניקות שונות של מאגיה, כולל חיזוי-עתידות באמצעות כתבי קודש, מיפוי אסטרולוגי של כוכבים, ניתוח חלומות, והסתייעות בכוחות של מלאכים, שדים ועין הרע. כל אלו נתפסו באסלאם כחלק ממדעי הטבע, הרפואה והדת..

את העובדה שלא כל תחזיותיהם מתממשות, מסבירים אסטרולוגים בטיעון, שאסטרולוג עלול לטעות אבל האסטרולוגיה ככלל צודקת. יש בכך אמת חלקית. האסטרולוגיה שואפת להיות מערכת מורכבת, הכוללת בתוכה תשובות רבות ככל האפשר. מערכות בעלות פריטי מידע רבים יותר, מעלות את הסיכוי של עצמן להיות צודקות. אולם אם המידע המצוי בבסיסן הוא שגוי, הדבר מבטל את הטיעון הנ״ל.

במקומות שונים נוצרו תורות שונות המתייחסות לגרמי השמיים והשפעתם על חיי האדם. התפיסה היוונית שונה במובהק מזו הסינית או מאלה של שבטי הילידים באמריקה. בעולם המערבי מקובלת היום מפה אסטרולוגית המבוססת על השקפת העולם התלמאית, של תלמי קְלָאוֹדִיוּס פְּתוֹלֶמָאיוֹס, (100-168 לספירה), שהיה מתמטיקאי, גיאוגרף, אסטרונום ואסטרולוג יווני, שחי באלכסנדריה שבמצרים. תלמי תמך בהשקפה הגיאוצנטרית, זו הגורסת כי כדור הארץ ניצב במרכז היקום וגרמי שמיים סובבים אותו. השקפה זו התבטלה במאה ה-16, עם חיבורו של ניקולאוס קופרניקוס (1473-1543, פולין), ״על סיבובי גלגלי השמיים״. הוא הוכיח כי כדור הארץ אינו יושב על מקומו במרכז היקום, אלא נמצא בתנועה מתמדת. גליליאו גלילאי (1564-1642,

איטליה), בנה את הטלסקופ שבאמצעותו ניתן היה לגלות את מה שקודמיו לא היו יכולים לדעת. היקום מורכב הרבה יותר ממה שיכלו הם להשיג באמצעים שהיו בידיהם. בשנת 1632 ראה אור ספרו "דיאלוג על שתי מערכות העולם המרכזיות", ובו הבחנה בין האסטרונומיה הישנה לחדשה, תנועת כדור הארץ ותופעות הקשורות בתנועה זו, ותופעת הגאות והשפל. האמונה בארץ שטוחה שבמרכז היקום משותפת לרבות מן התפיסות העתיקות. עד היום קיימת בלנקסטר שבקליפורניה "אגודת הארץ השטוחה" (Flat Earth Society), שנוסדה בשנת 1956, ושמה לה למטרה לקדם את הרעיון כי כדור הארץ שטוח ולא כדורי. טענה זו מבוססת על פירוש של פסוקים בתנ"ך. האגודה החלה את דרכה במאה ה-19 עם מאמר שפרסם סמואל רובת'אם (1816-1884). לאחר דעיכה וצמיחה מחודשת, זכתה האגודה לפופולריות יחסית בעשור השני של המאה ה-21.

היום עדיין ממשיכים אסטרולוגים להשתמש באותן מפות עתיקות שתוקפן המדעי פג. מאז שנכתבו המפות האסטרולוגיות התלמאיות, נעו הכוכבים בעשרות מעלות מן המקום המצוין במפות אלו. כלומר, אין קשר בין מיקום הכוכבים כפי שהוא מסומן במפות האסטרולוגיות העתיקות המשמשות כיום את האסטרולוגים, לבין מיקומם ביקום. מדוע, אם כן, יש עדיין מי שממשיכים ללמוד את האסטרולוגיה ולקבוע את חייהם על פיה? אפילו אלה העוסקים באסטרולוגיה ומכירים את המידע שמפריך את מהותה הכוללת, בכל זאת ממשיכים לתת בה אמון. נראה שלא לימוד עובדות מדעיות יכול לגרום לזניחתה של האסטרולוגיה.

הפיתוי באסטרולוגיה הוא כפול. מצד אחד, היא מספקת הסבר סיבתי פשוט וכולל להתנהגותו הכללית של אדם. ומצד שני היא מספקת תשובות מיידיות ופשוטות לבעיות מיידיות בחייו של אדם. מי שאיבדו את האמון בכוחם לשנות את המציאות, נאחזים באמונות המשחררות אותם מהתמודדות אישית מייסרת, והתולות את הסיבה לתופעות בגורמים חיצוניים לאדם.

כל אדם שנחשף ליחס המעורב שמעוררת האסטרולוגיה, יכול כמובן

ליישם את עקרונות הספק והאמון גם ביחס אליה. אפשר לעשות זאת בשלושה שלבים של תרגיל מחשבתי פשוט.

1. מתן האמון: "אני מאמין שהאסטרולוגיה מספקת הסבר וכיוון להתנהגותו של האדם." אחר כך בודקים במפה או בספרות המתאימה מה עלינו לעשות באותו נושא שמטריד את מנוחתנו ופועלים עפ"י מידע זה.

2. הטלת הספק: "אני מטיל ספק באסטרולוגיה וקובע שהיא תעתוע אנושי שאין בו ממש." אחר כך מגדירים את הנושא המטריד וקובעים את שיטת הטיפול: שיחות, תרופות כימיות, או שינוי הרגלי חיים וכיו"ב.

3. התנועה שבין מתן האמון להטלת הספק: "אני מחליט לנהוג עפ"י המפה שהאסטרולוגיה מספקת לי. החלטה זו היא זמנית וניתנת לשינוי בכל רגע שארצה בכך. בעוד אני מתמיד בבחירתי זו, חייב להתקיים בי גם הספק באשר לתקפותה של תורה זו. הספק הזה הוא הערובה לכך שלא אשתעבד לאמונה השלמה, כי אמונה שלמה שאין עימה ספק עלולה לחבל בעיקרון היצירה שבאדם, שהוא מעל לאמונה, וגם כדי שלא אעשה שטויות ואגרום לעצמי נזק בגללה."

האדם היוצר הוא זה שבוחר באמונותיו. הוא שואף לאיזון בין אמונתו שלו, לבין מהלכה של המציאות, שאינה מבטיחה להתנהג תמיד עפ"י אמונתו שלו. תפיסה דואלית זו מתקיימת הלכה למעשה בכל תחומי היצירה:

השחקן על הבמה הוא האדם המציג את הדמות והוא גם הדמות, והוא נע בין מתן הביטוי לדמות לבין מתן הביטוי לעצמו.

סופר הכותב את הדמות, הוא האדם הכותב והוא הדמות שהוא כותב.

המשורר הוא מי שכותב את השיר והוא השיר הנכתב.

המוסיקאי והמוסיקה קיימים זה לצד זו.

בין יוצר לבין יצירה חייב להיות קו גבול ברור.

במהלך היצירה היוצר נע בין מתן אמון ביצירתו לבין הטלת הספק בה, בין מתן האמון בעצמו לבין הטלת הספק בעצמו. בכל מקרה הוא חייב גם להיות צופה בעצמו מקיים את התנועה היצירתית הזאת.

תאוריות קונספירציה

תאוריית קונספירציה או תאוריית קשר (להלן: תק״ו), היא הסבר חלופי למציאות שיש קושי בהתמודדות איתה, או לכאורה בלתי אפשרי לעשות זאת, או שהיא לא מובנת, או מאיימת בדרך כלשהי. תק״ו מבוססת על הסבר שאינו עומד בשום מבחן מדעי הפועל עפ״י שיטות מחקר תקפות ואקטואליות. תק״ו נוצרת כתגובה מורדת בהסבר המקורי הקודם של תופעה או אירוע, שבדרך כלל נשען על ידע מדעי מוכח, או על מחקר ובדיקה רציונליים בעלי תקפות אקטואלית. אבל מי שמבקשים לעצמם הסברים חלופיים, הם מי שאבדו את האמון בידע כזה, ויעדיפו הסבר שיהיה הולם את האימה וחוסר הביטחון שבתוכם הם עצמם שרויים. בעלי תק״ו הם בדרך כלל מי שמצד אחד מטילים ספק בממסד ככלל, ומצד שני הם מטילים ספק בממצאים מדעיים רציונליים, בעלי תקפות אקטואלית. לעומת זאת הם נותנים אמון ב-תק״ו. תאוריות קונספירטיביות הפכו במאה ה-21 לתופעה חברתית כל כך נפוצה, עד כי היא מעמידה בסכנה את המשך התפתחותה של התרבות האנושית על בסיס מדעי ומוסרי. תופעה זו מקבילה לתופעת מצוקה קלאסית אחרת, שבה מתרבות המדינות שבהן שולטים רודנים. המשותף לשתי תופעות אלו הוא חוסר אונים אנושי.

שום נימוק שכלי, הגיוני, ואפילו הוא שייך ל״חוכמה עממית״, מעולם לא הצליח להפריך תק״ו. היא מאופיינת בכך שאין אפשרות מדעית להוכיח את תקפותה או להפריך אותה. אבל לא ההוכחה לתקפותה המדעית של תק״ו היא שגורמת לבני אדם לתת בה אמון, אלא עצם קיומה, יש בה כדי לשכך במעט את הפחד, הייאוש, התסכול והכעס, שהמציאות המורכבת גורמת. תק״ו משרתת גם את הצורך להרגיע דיסוננס קוגניטיבי, שנוצר בין תופעה מאיימת, לבין חוסר היכולת להכיל אותה. על כן, תק״ו נפוצות בעיתות מצוקה אישית או חברתית. הן מתקיימות, במינונים שונים, בקרב אוכלוסיות מגוונות, בלי הבדל דת, מין, מגדר, מוצא אתני או השכלה. הן שורדות על בסיס התהליך של השהיית הספק ויצירת האמון.

יש לשער כי תק״ו ראשונה בתולדות האדם היא: ״יש אלוהים!״ כלומר,

קיומם של אלים, כפי שהם מופיעים במגוון תיאורים בתרבויות האדם. אפשר לטעון כי תק״ו שנייה אחרי ״יש אלוהים״ היא: ״יש שטן!״
תחילת המאה ה-21 מאופיינת בהישגי תרבות ומדע מרשימים ובאסונות אקולוגיים מאיימים. בשעה ששורות אלו נכתבות, העולם נמצא בעיצומם של משברים אקולוגיים, כלכליים, תרבותיים ומוסריים. זו תקופת מצוקה, ורבים שטופים ב-תק״ו אודות כוחות-על מרושעים שמכוונים את גורלו של האדם, או על דבר מה לא ידוע שמאיים עלינו לכלותינו. רבים נסוגים אל תקופות האימה ההיסטוריות, שבהן השטן שלט ברחובות ובפינות האפלות של הנפש. תק״ו מספקת נוחם ועונג לבעלי מצוקה נפשית. תק״ו הן כמו תחזית אסטרולוגית. הן עשוית להיות בידור לא מזיק, אבל אם מתייחסים אליהן ברצינות, התוצאות עלולות להיות הרסניות. להלן הדוגמאות.

קורונה

תק״ו: ״מגפת הקורונה הונדסה בסין, במעבדות שבעיר וואהן, שבה הקורונה התגלתה לראשונה, במטרה לדלל את אוכלוסיית העולם!״
תשובה: סין היא היום דיקטטורה קפיטליסטית. היא עוסקת בהגדלת ההון שלה. דילול אוכלוסיות הוא מעשה אנטי-קפיטליסטי בעליל. אף גוף קפיטליסטי לא ישקיע את כספו בפיתוח מחלות שידללו את קהל הצרכנים שלו.
תק״ו: ״נגיפי הקורונה הונדסו ע״י החברות לייצור תרופות לצורך הגדלת הרווחים שלהן.״
תשובה: זו תק״ו ותיקה והיא מופיעה כל אימת שמתגלה מגפה חדשה. החברות לייצור תרופות לא זקוקות להנדסת נגיפים. כבר בתורת הכאוס יש דיון באופן המחזורי של הופעת מגפות, אסונות טבע ומלחמות. החברות לעולם אינן מצליחות להשיג את קצב התפתחות זנים חדשים של נגיפים. מבחינה זו, פרנסה לא חסרה להן.

חיסונים

תק״ו: ״חיסונים נועדו להעשיר את בעלי ההון והם מזיקים לבריאות!״

תשובה: מתחילת המאה ה-21, התנועה העולמית נגד חיסונים, מתגברת עד לכדי מגפה המונית. מדוע? כי קל יותר לכעוס על רופאים מאשר על בנקאים.
בשנים 9-2008, התרחש בארה"ב משבר אשראי שהשפיע על כלכלת העולם. הבנקים סומנו כגורם פוגעני, אבל בגלל אי היכולת להעניש את הבנקים, הופנה זעם ההמונים שנפגעו, אל מטרות מוסדיות אחרות. מטרה אחת שאליה הופנה הזעם, ולכאורה לא שייכת לנושא הכלכלי, הייתה מוסדות הבריאות. לפתע התעוררה תנועת התנגדות המונית עולמית לחיסונים הרפואיים הקלאסיים נגד שפעת. ההתנגדות הייתה יוצאת דופן בעוצמתה, יחסית למקרים דומים בעבר. הרשתות החברתיות מלאו סיפורי זוועה דמיוניים על מתחסנים שנפגעו. המונים סירבו לחסן את ילדיהם. היו רופאים שהצטרפו להתנגדות הזאת. עם תהליך ההחלמה מהמשבר הכלכלי, נחלשה גם תנועת ההתנגדות לחיסונים. דוגמה לנזק שנגרם בגלל התנגדות לחיסונים: בשנת 2018 הייתה בישראל התפרצות יוצאת דופן של מחלת החצבת. משרד הבריאות בדק את הנושא וקבע שהסיבה היא בהורים שסירבו לחסן את ילדיהם.

אנטנות דור 5

תק"ו: "אנטנות דור חמישי הן נשק, שנועד לפגוע בציבור. תדר הקרינה שלהן זהה לזה של נשק הגורם לכאבים משתקים. זו טכנולוגיה צבאית הכוללת מכ"ם, שנועדה למעקב נגד אזרחים במסווה של עמודי תאורת לד. האנטנות נוצרו כדי להעשיר את בעלי ההון והקרינה העצומה שלהן מסרטנת!"
תשובה: ג'י5 (קיצור של 5th Generation, דור 5), הוא תקן טכנולוגי מהדור החמישי לתקשורת סלולרית, שעיקרו רוחב פס גדול יותר, קצב נתונים גבוה יותר, זמני השהייה נמוכים יותר, ותמיכה בכמות גדולה יותר של מכשירים - בהשוואה לתקן G4. פריסת הרשת החלה ברחבי העולם בשנת 2019. האנטנות הללו נוצרו בין השאר כדי להפחית קרינה.

עב״ם

תק״ו: ״הממשלה מסתירה מאיתנו את דבר קיומם של עב״מים בכלל וחייזרים בפרט!״

תשובה: עב״ם, כלומר, עצם בלתי מזוהה, הוא לרוב עצם שנראה נע בשמיים ונעלם, או נוחת על הארץ ובדרך כלל מקום הימצאו לא ידוע והוא מוגדר כאובייקט שנחת כאן מעולם אחר. לעומת העב״ם שעשוי להיות חפץ דומם או כלי טיס, החייזר הוא ישות שמוגדרת כבעלת חיים משלה. תרבות העב״ם נפוצה בקולנוע, בספרות העממית ובמיתוסים עתיקים. ההתעניינות בעב״ם היא תופעה מחזורית. במאה העשרים היו העב״מים פופולאריים במיוחד בשנות החמישים ובעיקר בארה״ב, שחוותה אז את איום המלחמה הקרה ורוב תושביה האמינו בסכנת הכיליון, שכביכול נשקפת לארצם מצד ברית המועצות. בפעם השנייה גברה ההתעניינות בתופעת העב״מים בשנות התשעים, ובפעם השלישית, בעשור השני של המאה העשרים ואחת. תקופות אלו מאופיינות בבלבול תודעתי ובעיקר בחרדה מפני העתיד. לדוגמה, תופעת העב״מים בשנות התשעים התקיימה על רקע שינויים תכופים ומשמעותיים שהתרחשו בארגון כלכלת העולם ובחלוקת משאביו. אלו יצרו אי שקט חברתי, שגרם לערעור הביטחון האישי. בני אדם תפסו את עצמם כמי שלא יכולים עוד לשלוט בגורלם. חווית העב״ם מגלמת בתוכה גם יחס עוין למוקדי כוח מדיניים, שבהם תולה האזרח את האשמה במצבו.

בתנ״ך מוזכרים חייזרים לראשונה בספר בראשית, פרק ו, פסוק 4: ״הַנְּפִלִים הָיוּ בָאָרֶץ בַּיָּמִים הָהֵם וְגַם אַחֲרֵי־כֵן אֲשֶׁר יָבֹאוּ בְּנֵי הָאֱלֹהִים אֶל־בְּנוֹת הָאָדָם וְיָלְדוּ לָהֶם. הֵמָּה הַגִּבֹּרִים אֲשֶׁר מֵעוֹלָם אַנְשֵׁי הַשֵּׁם.״ ״בני האלוהים״, כלומר החייזרים, מופיעים במקומות נוספים במורשת היהודית, בספר דברים, בישעיהו, ביחזקאל ובתלמודים. הכוונה למלאכים שהזדווגו עם בנות אדם ונולדו ״הנפילים״ או ״הענקים״. היחס אליהם הוא מעורב: הערצה, פחד ודחייה עד לביטולם כתופעה טמאה. לסיפור הזה יש גרסאות נוספות במיתוסים אחרים וכולם בסיס להסברים העממיים על החייזרים היום.

מדענים רבים מאשרים את אפשרות קיומם של חיים כלשהם, על פלנטות נוספות ביקום, מלבד כדור הארץ. הכוונה לגרמי שמיים שמתקיימים בהם תנאים ליצירת חיים, אבל עדיין אין אפשרות ליצירת דיאלוג איתם או להגיע אליהם. מצד שני אין שום הוכחה מדעית ידועה על הגעתם של יצורים מפלנטות אחרות לכדור הארץ. כל הניסיונות ליצירת קשר באמצעות גלי רדיו ובצורות אחרות של קשר עם פלנטות אחרות, העלו עד כה סימנים לא ברורים ובהחלט לא חד משמעיים, לקיומם של חיים בפלנטות אחרות.

ב-25 ביוני 2021, התירה ממשלת ארה"ב לפרסום, דו"ח לא מסווג על 144 מקרים של תופעות אוויריות לא מוסברות, בין שנת 2004 ל-2021. הממצאים לא אישרו ולא שללו קיומן של תופעות עב"ם. החוקרים הצליחו להסביר רק מקרה אחד. אבל ממצאים מדעיים, או חסרונם, מעולם לא החלישו את המשאלה העממית לקיומם של עב"מים והופעתם על פני כדור הארץ. להיפך, האמונה בעב"מים מתחזקת על חשבון האמונה במדע. כאשר אין בנמצא ידע מדעי, מתחזקות אמונות ודעות שהמקור שלהם הוא במיתוסים, אגדות ואמונות דתיות.

כאשר בוחנים את המידע, שכביכול סיפקו חייזרים לבני אדם, עפ"י עדויות עממיות, מתגלה עובדה נפוצה ופשוטה: המסרים של כביכול החייזרים הללו, היו כאלה שבני אדם היו יכולים למסור לעצמם על בסיס ידע אנושי קיים. המסרים החייזריים הכילו מידע שממנו אפשר ללמוד על פחדים, משאלות לב, תקוות, תשוקות וכיו"ב, של בני אדם ככלל.

מכל אלה אפשר להסיק שהאמונה בתפיסות מיסטיות בכלל, בעב"מים ובישויות חוצניות בפרט, מקורה במצוקה אנושית קיומית. אפשר לקוות כי לאחר שייקבעו סדרי חיים חדשים, החינוך הרציונלי החברתי ישתפר, ותתחזק האמונה באדם ובתבונתו לנתב את חייו מכוח עצמו, תחלוף המצוקה וגם האמונה בעב"מים תיחלש. בינתיים יש להמתין בסבלנות ולקבל בהבנה את החוויה התרבותית הזאת, כל עוד אין היא מובילה לדיכוי הזולת ולא פוגעת בשלומו ורווחתו.

מנקודת מבטו של האדם היוצר, כמו גם של איש המדע, כל עב"ם - עצם

בלתי מזוהה, הוא כביכול, עבמ״ע - ״עצם בלתי מזוהה עדיין״, חומר ליצירה ולמחקר. מי שמעולם לא ראה עב״מים ולא מאמין בקיומם, גם אם יגישו לו מתחת לאפו עב״ם מובהק - לא יאמין. מי שרוצה לראות עב״מים, יראה אותם בכל מקרה. גם כאן פועל עיקרון השהיית הספק ויצירת האמון.

לכל עב״ם יש הסבר רציונאלי ומיסטי. ישנם אנשים שמראש דוחים כל הסבר ומבקשים להשאיר את העב״ם במצב של עצם בלתי מזוהה. כאמור, אי הרצון לדעת דבר באמצעות תבונה אנושית, יכול לרמז על המשאלה לחזור ולהיות קטן וחסר אונים אל מול ישות גדולה, נסתרת, מגוננת או מאיימת, ולמשוך ממנה חסד ורחמים. יש לשער שלחברה בריאה ונינוחה יהיו עב״מים נחמדים, ולחברה חרדה יהיו עב״מים איומים ונוראים.

ראוי לשים לב לתופעה החוזרת ונשנית בציורי חייזרים שנעשו על ידי מי שדיווחו על פגישות עם חייזרים. הם מתארים דמות בעלת קווי מתאר כלליים, המזכירים דמות אנושית, אבל ללא פירוט מדויק של איברים. הדבר הבולט ביותר בציורים אלו הם העיניים הגדולות והאפלות של החייזר המצויר. לעיתים, בציורי ילדים, עיניים גדולות יחסית לשאר איברי הגוף, מבטאות ערנות, סקרנות, רצון לקשר, רצון להתחבב, אבל בהתאם לתנאים הנתונים, גם חשדנות, חרדה או פחד מתגובה תוקפנית של הסביבה.

בדרך כלל, ציורים כאלה נפוצים אצל ילדים בני הגיל הרך, ולהבדיל, אצל חולי נפש. מתברר שתפיסתו של התינוק את האדם המטפל בו, קולטת את דמות האדם בקווים כלליים כאלה, אבל הדבר הנקלט לראשונה אצל התינוק הן עיניו של מי שמופיע בפניהם. צעצועים רבים המיועדים לתינוקות מעוצבים עם עיניים גדולות ובולטות. האם פירוש הדבר שתופעת העב״ם מצביעה על רגרסיה למצב אינפנטילי? או שתופעה זו היא ביטוי לפסיכוזה אישית או חברתית? או כפי שטוענים חסידי העב״מים שממצאים אלו מחזקים דווקא את האמונה בכוחם המיסטי של ילדים ולהבדיל, גם של חולי הנפש? אם כך או כך, חשיבותו של עב״ם היא במשמעות של עצם הופעתו.

האל קיים כי זהו רצון העם

בעבר היה מקובל להביא כביכול הוכחות, לרעיון בריאת העולם על ידי אל או אלים, הוכחות שמטרתן הייתה חיזוק האמון בדת. אבל כאמור, אמונה בעיקרה היא תופעה רגשית וזקוקה לחיזוקים חושיים ורגשיים.

כל טיעון שמיוסד על חיבור של סיבה למסובב באופן מדעי, שמטרתו חיזוק האמונה בבריאת העולם, הוא בבחינת חיזוק רגשות האמונה, אבל אינו עומד בפני עצמו. כל טיעון לוגי שינסה להפריך את האמונה, עשוי להיתפס על ידי האדם המאמין כבלתי רלוונטי. אפשר להביא כל נימוק ספונטני שעולה על הדעת כדי לחזק את האמונה. הנימוק הפשוט והמכריע ביותר הוא שהעולם נברא היום בשעה תשע בבוקר כי זהו רצוני ובזה אני מאמין, כמו גם הקביעה שאלוהים קיים כי זהו רצון העם. כל דעה או אמונה נוספת בהקשר זה, תחשב כקישוט וכעיבוי יצירתי לאמונה. רצונו של אדם קובע את תקפותה של האמונה. המרכיב השכלי יכול לתמוך באמונה ואם הוא שולל אותה, הוא הופך לא רלוונטי. זהו מעגל חוויות סגור, שעוצמתו רגשית, אישית וחברתית.

היסטוריה מתועדת של תהליך "החזרה בתשובה" ו"היציאה בשאלה", מעוגנת בשלבים הבאים. הם נכונים בכל תהליך יצירתי בתחומי הדת, המדע והאמנות:

1. סופה של חוויה קודמת.

האדם מגיע אל סיומה של תקופה בחייו. הפרידה מתקופה זו יכולה להיות מודעת או מודחקת, ובכל אופן היא מעוררת גילויים של אבל על מותה של תקופה, הלם והדחקה, דיכאון, תסכול, כעס, אכזבה, אשמה וניסיון נואש להיאחז בסימניה החיצוניים של התקופה החולפת, מתוך ידיעה שכל אלו הן פעולות חסרות תכלית, כי אבד האמון בתקופה המסתיימת.

2. "בין הזמנים" - בין החוויות.

שלב ביניים של ריקנות קיומית, שעלול לעורר מצבי התנגדות. משאבי האנרגיה של האדם אינם מוצאים להם מסלול ביטוי רצוי. האדם חש את עצמו חסר אונים להתמודד עם חווית הקיום שלו. אם אין הוא מוצא את הגורם התומך בו, בתוך עצמו, הוא יטה למצוא אותו בגורם חיצוני.

3. תחילתה של חוויה חדשה - דרמה חדשה.

החסר מעורר את ההכרה שבצורך בחוויה חדשה מספקת. ככל שהחסר גדול יותר, תהיה החוויה הבאה קוטבית לקודמת ועוצמתית יותר והאמון בה יהיה גדול יותר. זוהי בבסיסה חוויה רגשית. חוויית עצב חזקה ביותר, תפנה את מקומה לחוויית שמחה חזקה ביותר וכיו"ב. במקרה של ההמרה אל הדת אפשר שחווית חופש גדולה ביותר בחיים הקודמים, תפנה את מקומה לחוויית סגירות גדולה ביותר, וכיו"ב. בדרך כלל הממיר את עצמו, מדווח על הארה גדולה עם רגש של אושר. משאביו, שעד לרגע זה היו מושקעים באבל על חייו, משתחררים עתה בעוצמה גדולה, באמצעות התובנה החדשה וגורמים סיפוק חושי-רגשי. רק לאחר מכן יהרהר האדם בנימוק שכלי למעשיו. נימוק זה יהיה בבחינת חיזוק עצמי ולאו דווקא הוכחה לצדקת דרכו.

היפנוזה

היפנוזה (מיוונית "הִיפְּנוֹס", אל השינה), היא צורה של סוגסטיה, כלומר, השאה, שכנוע הזולת לבצע פעולות. מקובל לחשוב שהיפנוזה כצורה של סוגסטיה מבוססת למעשה על אוטוסוגסטיה, כלומר, השאה עצמית, או שכנוע עצמי. גם זו דוגמה להשהיית ספק ויצירת אמון. כדי שהיפנוזה תתקיים, דרושה הסכמת המהופנט והאמון שלו במהפנט. "היפנוזה ובכפייה" מופיעה בעיקר בספרות בדיונית ובקולנוע. הרוב בבני האדם אינו ניתן להיפנוט כלל, משום שאותו חלק באוכלוסייה, מתוך תגובה מחשבתית ו/או רגשית, אינו מוכן להשהות את הספק שלו. חלק ניתן להיפנוט בדרגה נמוכה או בינונית, וחלק קטן מאד ניתן להיפנוט ברמה גבוהה.

WWF

בעבר היו נפוצות תוכניות טלוויזיה בנוסח WWF (הפדרציה העולמית להיאבקות). אף היום הן עדיין מתקיימות בשולי תרבות ההמונים, ובעיקר על מסכי הטלוויזיה והקולנוע. אין זה ספורט במובן הקלאסי של המושג. תוכניות אלו מבוימות מראש, לפחות בראשי פרקים. צופים

רבים יודעים זאת ובכל זאת היו נוהרים לאולמות וצופים בהן בטלוויזיה. כמובן שהם משהים את הספק ביחס לאמיתות האירועים המוצגים, לטובת האמון בסיפור העלילה ובגיבוריה. בתוכניות אלו מופיעים מתאבקים מקצועיים המגלמים, בסגנון גרוטסקי, את דמויות גיבורי הסיפור. זו מורשת הקומיקס האמריקאי בתור הזהב שלו, מהשליש השני של המאה העשרים. גיבוריה התגלגלו אל הקולנוע האמריקאי והמשיכו דרכם, כגיבורי-על, בעיקר בהפקת חברות "די.סי. קומיקס" ו-"מארוול קומיקס", עד עצם היום הזה. ב-WWF לכל דמות יש טקסט משלה, לפחות מונולוג אחד ארוך, בצד טקסטים קצרים אחרים, יש לה תנועה בימתית אופיינית, ביגוד שמתאים לאופי הדמות ורפרטואר נלמד של תרגילי היאבקות. כל מתאבק מגלם גם אב טיפוס אנושי, כגון ישר הלב, רע הלב, התמים, הערמומי, השטני, המלאכי וכיו"ב. דמויות אלו הן תחליף מודרני לאלי אולימפוס בצלם אדם, שיורדים אל הזירה האנושית. צופה שמזדהה עם דמויות אלו, יכול במהלך הצפייה, לחוות עצמו כבעל עוצמה על-אנושית. הזדהות זו לעצמה מסבה עונג ראשוני. מאבקיהם של גיבורי התוכנית יכולים לסמל לצופה את מאבקיו שלו כנגד אימת המציאות. לכן סדרות אלו פופולארית בעיקר בקרב ילדים. דווקא ההבטחה המובלעת, שההתאבקות המוצגת הוכנה מראש, עשויה לנסוך בצופה תחושת ביטחון, שהרי אם כל המחזה כתוב מראש, הרי זה כמו תבנית קדומה של תוכנית אלוהית. מכאן שהצופה יכול ליצור אמון בתבנית זו, שתבטיח לו מתח, שעשוע, ושמירה על תמונת עולם שיש בה סדר קבוע מראש, שלא יסכן את מערכת אמונותיו ודעותיו. תוכניות אלו שייכות לזרם תרבות שבו באה לידי ביטוי, ישיר או עקיף, תוקפנות רבה, באמצעות גילויים של אלימות ואימה מבוקרות. כמו תוכניות WWF כך גם ספרי אימה וסרטים אלימים ממלאים צורך בסיסי אצל ילדים ומבוגרים. אחד מהרגשות המרכזיים המתעוררים בתקופות המעבר שבין אמון לספק, הוא הפחד מפני העתיד לבוא. פחד זה יוצר תסכול ותוקפנות שניתן להביאם לידי ביטוי באמצעים שונים. האמצעי המומלץ ביותר הוא כמובן היצירה האישית, אולם תפיסה זו היא עדיין נחלתם

של מעטים, ובעיקר היא אופיינית למי שמראש הגדירו את עצמם כיוצרים. רוב בני האדם עדיין רואים עצמם כצרכני יצירה ולא כיוצריה. הטענה המרכזית כנגד יצירות אימה ואלימות היא שהן משפיעות לרעה על התנהגותם של ילדים ומבוגרים, אולם הדבר תלוי בנסיבות החיים, המקום, הזמן והגיל. יש לשער שבקרב רוב האוכלוסייה, דיכוי ואלימות במציאות, מעוררים תגובות נגד אלימות, ואילו יצירות על אלימות ואימה מפרקות מטענים של תוקפנות. עפ״י הידע הרב יחסית, אין מבוגרים הצופים בתוכניות אלימות ומופעי היאבקות אלו, נוהגים באלימות יתר בגלל הצפייה. לעומת זאת אי אפשר לומר דברים אלו על צעירים שאישיותם עדיין נמצאת בתהליכי גיבוש.

פטריית הנעורים

בשנות השמונים של המאה העשרים התפרסמה בארצות המערב פטרייה חומצית בשם קוֹמְבּוּצָ׳ה. היא נודעה גם בשם ״פטריית הנעורים״. בית הגידול שלה הוא בתמיסת מים, שמרים, סוכר ועלי תה שחור. נאמר עליה שהיא קסומה, מעכבת תהליכי הזדקנות ומרפאה מחלות. היו שהמליצו ללוות את תהליך גידולה והשימוש בה בטקסים בעלי אופי מיסטי. בכל מקרה הומלץ לא להשליך את העודפים שלה כך סתם, אלא להעבירם הלאה לאדם אחר שימשיך את הטיפול בהם, או לקבור אותם באדמה.

לאחר שהפטרייה הפכה לפופולארית, נבדק ההרכב שלה. תוצאות הבדיקה היו שהיא מכילה תרבית של שמרים ובקטריות, אין כל ראיה שתומכת בטענה על ריפוי מחלות והחומציות שלה עלולה להזיק בשימוש מוגזם. בתום לב סיפרתי על הממצאים הללו לאישה שהכרתי, שנהגה לטפל בפטרייה ולצרוך אותה. תגובתה הייתה: ״למה אתה מספר לי את כל זה?! ואני כל כך האמנתי בה! היא שיפרה את הבריאות שלי באופן יוצא מן הכלל! ממש הייתי מאוהבת בה! אבל לא רציתי לדעת מה ההרכב! למה לדעת? עכשיו כשאני יודעת, אני בכלל לא בטוחה שאני רוצה להשתמש בה!״ שאלתי אותה מדוע, והיא אמרה שעכשיו היא יודעת שזו סתם פטריית שמרים וכל הקסם והמסתורין

שהיה בה לא קיימים עוד ואין לה עוד אמון בכוחות המיוחדים שלה. לאחר זמן מה היא רוקנה את הנוזל מתוך הצנצנת שהכילה את הפטרייה, אל תוך כיור המטבח ואת הפטרייה השליכה לפח הזבל.
אדם-יוצר אינו יכול להרשות לעצמו אמון עיוור ואמונה עיוורת. הוא חייב לדעת מה טבע התופעה שבה הוא עוסק, מה המקור שלה, כיצד באה לעולם ולאן היא מכוונת עצמה. אם מדובר בפלא או במסתורין, מוטלת עליו חובה לחקור את סיבת הפלא ואת מקורו של המסתורין. הוא לא יכול לקבל את הפלא והמסתורין כאילו הם מובנים מאליהם. אדם-אמן אינו מקבל את המובן מאליו כמובן מאליו, אלא מבקש לפרק אותו למרכיביו כדי להגיע אל לב הדברים ולאפשר לזולת להתמודד עם ידע מאתגר, מתקן ומחזק.

רוחניות

הדיאלוג הנמשך שבין אמנות, דת ומדע, מעורר גם את השאלה המשותפת לשלושת התחומים הללו והיא מהי רוחניות. אין זאת אלא שהמושג שרוי בערפל מתעתע וכוחות חברתיים שונים מושכים אותו, כל אחד מהם לכיוון שלו. כביכול, זו שמיכה שהיא צרה מלכסות את כל מי שמבקשים להתכסות בה. אפשר להירגע. זוהי שמיכת פלא, שהשכם והערב היא מתרחבת ומתפשטת אל עבר תחומים חדשים ודי בפלא הזה כדי לכסות את כל מי שמבקש להתכסות בה.
רוחניות הוא שמה של חוויה שהבסיס שלה הוא פיזי מענג, וזהו המרכיב המרכזי שבה: העונג הפיזי, או ההתענגות העצמית. זו חוויה אישית ו/או קבוצתית, המתעוררת תחילה במרכיב התחושה שבחוויה האישית של אדם. בדרך כלל אין החווה "רוחניות" טורח להסביר את החוויה שלו ואם הוא מתבקש לעשות זאת, תחילה הוא מתוסכל, כי אכן קשה למצוא מילים שיוכלו להתמודד עם תחושות. אחר כך הוא מתרצה, ומתאר אותה במושגים מתחום הדת: "שמחת הנשגב", "אושר שמימי", "התעלות הנפש" וכיו"ב. אבל חווית הרוחניות עשויה להתעורר בתגובה לחשיפה לכל פעילות תרבותית, מדעית או דתית, במסגרת אישית או קבוצתית. כיוון שהיא חוויה אישית, יש מקרים יוצאי

דופן שבהם בני אדם בעלי אישיות אנטי חברתית מגדירים את מעשי הזוועה שלהם כ"חוויה רוחנית". כלומר, המושג רוחניות משרת אדונים רעים וטובים כאחד. זו גם הסיבה מדוע הוא נתפס כהפכפך למדי.

מוסדות תרבות, דת ומדע כשלעצמם, אינם תחומים רוחניים. הם נוסדו כדי למלא תפקידים חברתיים ושולטים בהם חוקי עשה ואל תעשה. בתחומי התרבות אלו הסוגות השונות, שבכל אחת מהן קיימת מערכת של חוקים מקובלים. במדע אלו שיטות המחקר. בדת אלו מצוות התפילה והפולחן. באמנות ובבידור אלו הם נורמות ידועות של יצירה. בכל התחומים האלה שולטים ציוויים מקובלים, שהם לעצמם אין בהם רוחניות, אלא רק עבודת נמלים שמקימה, מקיימת ומתחזקת את המוסדות הללו. אבל אף אם מוסדות תרבות, דת ומדע, אינם תחומים רוחניים מטבעם, פעולות מסוימות בכל אחד מהתחומים הללו יכולות לעורר חוויות נפשיות מספקות ומענגות, המכונות "רוחניות".

האם תיתכן חוויה רוחנית שאינה מבוססת על עונג אלא על סבל? לא, אלא אם כן אותו סבל הוא דימוי תודעתי שאינו גורם סבל פיזי, אלא בא לידי ביטוי באמצעות כלי היצירה. ממצה את עצמו ומוסב אל עבר העונג ואז הוא צורה של התמוגגות מוגנת בתחושות וברגשות במגמת הרפיה והחלמה. העצב, מוסב אל "העצב המתוק". הצער מוסב אל עבר "הצער המתוק", או אל צער הגעגוע ואחותו "נוסטלגיה". כשמדובר בסבל שמתהפך לעונג, מטעני אנרגיה של טראומה, מועקה פחד וכעס, מופנים אל העשייה הפולחנית בתחומי תרבות, דת ומדע. מטענים אלו נגרעים מהטראומות, המועקות הפחדים והכעסים ומטעינים תחושות של עונג פיזי ורגשות שמחה ואושר. יש שמכנים זאת "התעלות הנפש". התהליך כולו הוא תהליך החלמה שיכול להתפרש כחוויה רוחנית מעוררת אמון ומחזקת את הקשר שבין הפרט שחווה אותה לבין המוסד התרבותי, המדעי או הדתי, שבמסגרתו התקיים תהליך זה וכל מה שהוא מייצג בתודעתו של הפרט. רוחניות נמצאת בקצה תהליך מתן הביטוי לחוויות אישיות וקהילתיות, באמצעות יצירות תרבות, מחקר מדעי, או פולחן דתי.

מכאן ניתן להסיק שרוחניות היא חוויה שמתאפיינת בחיבור, בקשר, או

בתלות, עם בני אדם אחרים, או ישויות ערטילאיות, רעיונות, משאלות, חוויות של ייעוד אישי וקהילתי וכל מה שמגלם בתוכו שייכות של הפרט אל עצמו ואל מה שמעבר לעצמו.
אם כך, מה הקשר שבין רוחניות לבין ספק ואמון? בדיוק אותו הקשר שקיים בין הפטמה של האם לבין התינוק שלה. אם הפטמה תחובה בפיו והחלב זורם אל קרביו, התינוק מרוצה, מסופק, שבע רצון ויש בו אמון מלא בשדי האם, כי הם גורמים לו סיפוק רב כל כך. האם הוא גם נפעם? מאושר? שמח? "חש התעלות הנפש", גם אם התינוק לא מעיד על כך ועדיין אין לו כלים להגדיר את אותה "התעלות נפש", הרי שפעולת היניקה ותוצאותיה הם בסיס לכל חוויה רוחנית עתידית באשר היא, ואין ספק שבעתיד הוא יוכל להעיד על כך. אבל ברגע זה, אם תסולק הפטמה בטרם בא התינוק אל סיפוקו, הוא יעיד על החוויה שלו בצרחות של תסכול, ואז יש לשער תתעורר בו חווית הספק, אחת הראשונות בחייו ויתעורר הצורך בחידוש העונג, שלימים יוגדר גם רוחני.
רוחניות, כמו כל חוויה אישית, ניתנת להגדרה ע"י מרכיבי חוויה אישית. היא תחושת עונג פיזי שבעקבותיה באים תמונה, מחשבה ורגש: "גופי חש רווחה גדולה ועונג בל ישוער (תחושה), הראות התבהרה העולם נמלא אור (תמונה). אמרתי תודה לאל הטוב והמיטיב (מחשבה), והרגשתי שמחה גדולה (רגש)." מכאן שזהו דבר הנתון לבחירה אישית: כל תופעה אנושית מענגת בעוצמה גבוהה, יכולה להיחשב רוחנית.

סיכום: דרמה אנושית יוצרת והשאיפה לשלמות

האדם הוא ישות יוצרת השואפת לשלמות, זו שאיפה פרדוקסלית, שלמות אינה ניתנת להשגה אלא רק באופן זמני, לעיתים היא כהרף עין. השגת השלמות הזמנית, שהיא השלמות היחידה האפשרית, תלויה במתן הביטוי לכל "המכשולים מעוררי הספק", כדי להשתחרר מהם, ויש להם תפקיד חשוב בהתפתחותו של אדם-יוצר. בכל מקרה, מדובר בשלמות של נצח קצר, שאחריו מתעורר ספק הכרחי והתפתחות חדשה נרמזת לעתיד לבוא ושלמות חדשה מהבהבת על קו האופק.
זו אולי המשאלה הפופולרית ביותר: "שתמיד יהיה אלוהים שהוא

מושלם והוא ברא אותי ואת כל העולם.״ אמירה בלתי אפשרית בעליל. כי אז בא אותו ילד מעצבן ושואל; ״למה ומדוע? ומי ברא את אלוהים?״ וכן הלאה, על כן באה הדת וקבעה גבול: ״במופלא ממך אל תדרוש״ (בבלי, חגיגה יג א). זו התשובה האולטימטיבית באפולוגטיקה הדתית לדורותיה. היא עשויה לפתוח ולסיים כל דיון בביקורת הדת ומה שקורה בין לבין זו הצטדקות מפליגה, התחמקות מתנשאת וסיומת דיקטטורית בנוסח הקביעה שבמופלא ממך אל תדרוש.

מה נותר מכל זה, אם לא אמונה מתוך בחירה של שכל ישר, כמו זו של הפילוסוף היהודי ישעיהו ליבוביץ שפטר את הנודניקים שצבאו על פתחו, באמירה הבסיסית, ״אני שומר מצוות כי הן מסייעות לי להיות אדם הגון,״ וזו כבר אמירה עם רגל אחת מחוץ לגבולה של הדת. כי כדי להיות אדם הגון, אין זה מחייב לקיים את מצוותיה של דת זו או אחרת.

הילד הזה שמבקש לפרוץ את גבולם של המדע והדת, ימצא את עצמו בתחום המופלא שבו אפשר לדרוש ולהמציא, ובו דת ומדע נפגשים והוא תחום האירוע האמנותי. כל אירוע אמנותי, בכל תחום. כאן החומר והרוח, ההיגיון והרגש. כאן עונים לשאלה המדעית איך דברים עובדים ולשאלה הדתית מדוע הם עובדים. כאן אפשר לעשות לתיקון מצבו של אדם, וכאן גם הנחמה והתשובה לשאלה מה עוד אפשר לעשות.

מי שבוחר באמון ללא גבולות, מעוות את חייו דומה למי שבוחר בספק כרוני. האדם היוצר בוחר בתנועה שבין אמון לבין ספק, וזו הדרך אל החיים עצמם, אל מה שמעבר למובן מאליו, ואל התנועה שבין ההיסטוריה לבין החוויה האישית המיידית. פירושו של דבר התמסרות ליצירה בכל תחום, מרדנית, מוסרית ככל יכולתה, ועשויה לתיקון מצבו של האדם.

שאלות נפוצות על יצירה בכל עת

- אילו הייתי יכול ליצור כל הזמן, הייתי המאושר באדם !

- אמירה נאה ופרדוקסלית. כי המובן מאליו הוא שאפשר ליצור בחלק מן הזמן, ברוב הזמן, אבל אי אפשר ליצור כל הזמן. בתוך כל יצירה ובין אחת לאחרת, נמצאת תקופת המנוחה ההכרחית. מנוחה זו עשויה להימשך שעה, יום, מספר ימים, מספר חודשים, מספר שנים. היא מגיעה לסיומה והיצירה מתחדשת. אילו לא היו לנו תקופות מנוחה אלו, יש לשער שמעת לעת ובאופן ספונטני ולא תמיד נשלט, היו מתעוררים בנו מצבי התנגדות שונים ומשונים, מחבלים ביצירה וממררים את חיינו. כשם שאנו מציבים גבולות ליצירה, כך עלינו לשים אותם לעצמנו. שתהיה לנו יצירה טובה ! והאושר ? הוא כבר נמצא שם, בתוך היצירה ובין אחת לאחרת ועלינו לזהות אותו ולחוות אותו.

- היום אין לי כוח ליצור !

- זהו שלב ההמתנה שבין יצירה ליצירה, שהוא אחד משלבי היצירה. בדרך כלל, מדובר במשך זמן של מנוחה והבשלה פנימית. רצוי למצות אותו מתוך קבלה וסבלנות, ואם התנאים מאפשרים זאת - להתמסר לחוויה זו ולטבול אותה בכל עונג אפשרי.

לא קל לקבל מצב שמראש לא נעים לקבל אותו. אבל הדבר אפשרי. אפשר לבצע "מנחה שחקן בסיסי" בינך לבין עצמך. לשאול מה קורה, להשיב ולהניח לתשובה שתנחה את הגשת הטקסט האמנותי שלך או כל פעולה אחרת, ורצוי בכוח פיזי מרבי. כמו כן, במהלך ההמתנה, רצוי מאד להתעצל בכוונה תחילה ולפנק את עצמך ואז מצב ההמתנה עשוי לחלוף בנעימים, למצות את עצמו ולהסתיים.

- כתבתי שירים. מעטים אהבו אותם. הפסקתי לכתוב.

- יוצר שואב עידוד וחיזוק מתוך תגובות קבלה ואהבה של קהל. אבל מי

הוא הקהל הזה? קואליציוני או אופוזיציוני? והיצירה שלך מה היא? קואליציונית או אופוזיציונית? אם אתה כותב יצירה אופוזיציונית והקהל שלך קואליציוני, תגובה ראשונה של קהל זה תהיה דחייה בלי קשר לאיכותה.

יש להזכיר לעצמנו שוב ושוב את הנחות היסוד האלה:

1. כמות הקהל לא קובעת את ערכה הסגולי של יצירה, גם אם מדובר ביצירה שמראש כיוונו אותה להיות מקובלת בקהל רחב.
2. יצירה אינה נבחנת עפ״י תגובה מיידית של קהל, אלא עפ״י החלטת היוצר. אם יצירות היו נבחנות רק עפ״י תגובות מיידיות של קהל, כי אז יצירות רבות שהפכו לקלסיקה של תרבות אנושית, לא היו באות לעולם.

כל מספר של בני אדם, החל מאחד, הוא טוב להגדרתו כקהל. די באדם אחד שיעריך את היצירה, כדי לספק ליוצר עידוד חיצוני שיכול לחזקו. אם לא נמצא אדם כזה, יש למצוא את החיזוק בתוך היוצר עצמו. זה קשה ואפשרי. קולות מן העבר בתוך הראש שנו, ובמקור הם לא שלנו ולא אותנטיים, לוחשים לנו ביקורת שוללת ומסרסת. זו אשליה שהמשבר יצר. אפשר לשלוח את הקולות האלה כולם לעזאזל (כן, גם את קולות ההורים. הם הרי לא שומעים אותך ברגע זה וגם אלוהים איתך מתוך הבנה אלוהית). כדאי לבחור הנחיית משחק כגון, ׳אני נפלא/ה׳ ׳אני מוכשר/ת׳ ׳אני גאון/נה׳ ולהכניס את הנחיית המשחק הזאת לתוך טקסט אמנותי כלשהו ולהתפרע באמצעות הטקסט עד עייפות, ואחר כך נושמים נשימת אנחה טובה וממשיכים ליצור. ברבות הימים יימצא קהל תומך ובכל מקרה יצירה זו הופכת ל״חלקת אלוהים הקטנה״ שלנו. הסוד הרחום שלנו.

אם מגמתה של היצירה היא קואליציונית, ומראש היא נוצרת כדי להשביע את רצונו של קהל קואליציוני, והקהל אינו מקבל אותה, כי אז יש שתי אפשרויות לפעולה: האחת היא למצוא מה הקהל מעדיף ולספק לו את המצרך המבוקש. השנייה היא לטרוק את הדלת בנימוס ולצאת מהמרחב הקואליציוני, לעבור אל הצד השני של הדרך, אל המרחב האופוזיציוני.

בין אם היצירה קואליציונית או אופוזיציונית, מי שקובע את ערכה הסגולי הוא היוצר. יצירה אופוזיציונית היא מראש שנויה במחלוקת. זה טבעה. אולי יש בה גם פוטנציאל מהפכני לתיקון עולם ובזה כוחה המוסרי. יש לה זכות קיום לא פחות מיצירות עתירות ממון, פרסום ופרסים. במקרה כזה היצירה מגשימה את ייעודה כבר בעצם היווצרותה. יתכן כי עליה להמתין עד שהקהל יבשיל לקבלה. בינתיים היא תרבות של מיעוט.

הגוף הלגיטימי המרכזי להערכת יצירה הוא היוצר עצמו והמזדהים עם השקפת העולם של היצירה. דרך אגב, יתכן שהיצירה היא עדיין בגדר של טיוטה ויש לבדוק אותה שוב. ראוי גם לזכור שהעולם מוצף היום בהרים של גרפומניה, כלומר, יצירות ירודות מסיבה זו או אחרת, ואיש אינו פוצה פה ומתלונן. גם להן יש זכות קיום. יש לשער שזה לא המקרה שלך.

- אמרו לי שאם אני רוצה ליצור, עלי להפסיק לחשוב ולהתחיל להרגיש!

- אמירה בעייתית בהחלט. בכל שלב של יצירה מעורבים כל מרכיבי החוויה האישית המיידית: תחושה, תמונה, מחשבה ורגש. כל מרכיב נמצא בזיקה למרכיבים אחרים ואינו יכול להתקיים בלעדיהם. הניסיון לביטול מרכיב אחד כגון מחשבה, או להדחיקו, עלול לפגום ביכולת ליצור. מי שמציב היררכיה של מרכיבי חוויה אישית, ומבקש להעדיף מרכיב אחד על פני אחרים, מגביל את היצירה.

יש לשער כי מי שמבטל את מרכיב המחשבה, תופס אותה כמאיימת. ברגעים של עייפות, תסכול ומצבי התנגדות, מחשבה היא מרכיב ישיר ביותר שמשקף לנו את מצבנו. זו הסיבה מדוע מחשבה עלולה להיתפס כמאיימת. במקרים אלו, המבקשים להפסיק לחשוב, מבלבלים בין המחשבה, שהיא הכרחית ליצירה ככל מרכיב אחר, לבין מצבי ההתנגדות שבהם עלולות להופיע מחשבות שווא, שהן אחד מתסמיני ההתנגדות. הטיפול במצב ההתנגדות הוא הכרחי באופן מיידי, והאמצעים לטיפול זה, הם עצמם עשויים להפוך לחלק בתהליך היצירה.

- לפעמים אני נתפס כיוצא דופן וזה ממש לא נעים !

- כן, לפעמים זהו סבל, לפעמים עונג. יוצר, מעצם הגדרתו הוא יוצא דופן. בשעת יצירה הדברים משתנים. אז על היוצר להיות לסירוגין בשני מרחבי פעולה, ואם אפשר, בשלושה.

המרחב הראשון הוא נקודה בתוך הקהילה שבה היוצר נמצא, וזהו המצב השכיח ביותר ויש לשער שאז הוא לא נחשב ליוצא דופן. המרחב השני הוא נקודה שמחוץ לקהילה, שבה היוצר נמצא במשך תהליך היצירה, וממנה הוא משקיף אל הקהילה פנימה ואל עצמו שבקהילה. המקום הזה מעודד אותו, מחייב אותו ולפעמים כופה עליו להתעורר, להגיב ולנהל דיאלוג יצירתי. יתכן כי זה המקום שבו הוא נתפס כיוצא דופן, כי אכן כך הוא באותו רגע. המרחב השלישי הוא מקום בתודעה שבו מתקיימת סינתזה בין מקומו בחברה לבין מקומו מחוץ לחברה וזו היצירה.

מכאן ניתן להסיק שעצם היותנו חריגים מעת לעת, הוא תנאי הכרחי ליצירה. החריגות של עצמנו כיוצרים, עלולה לגרום סבל. קבלת עצמנו כחריגים עשויה לגרום סיפוק ועונג. תהליך הבשלת היצירה עלול לגרום סבל. הארה אישית במהלך יצירה ותגובות אוהדות של קהל, עשויות להסב עונג.

- בעבר סלחתי להוריי על מה שעוללו לי וגיליתי את האהבה, אבל לפעמים אני מרגיש את הכעס עולה בי מחדש !

- טקסי הסליחה הם צורה של התנהגות חברתית היסטורית נלמדת. לאחר שנסתיימה תקופת מלחמה, מתקיימים בחברות רבות, טקסי חתימה על הסכם שלום, ובחלק מהמקרים גם טקסי סליחה וכפרה על חטאי העבר.

בטקסים אלו, בני אדם אומרים שהם סולחים אלו לאלו. ההצהרה היא צורה של הכלה הדדית, מבוססת על תפיסה רציונלית של המציאות. זו אינה מחייבת שאצל מי מהצדדים אכן מתקיימת אז גם סליחה רגשית, אבל הטקס כשלעצמו עשוי להשפיע לטובה על הרגש וגם על ההתנהגות הבין-אישית. עם זאת, כל מה שקרה לפני הטקס עדיין שמור

בזיכרון. בעתיד, ברגעי מצוקה עלולים לעלות זיכרונות טראומטיים, וביניהם גם זיכרונות מתקופת המלחמה. זו תופעה אוניברסלית, ומה שקובע אז לטובה, זו הבחירה בסליחה כפעולה תבונית והשליטה ברגשות הרסניים.
טקס הסליחה החיצוני מגביר את הסיכוי שלפרק זמן, לא תמיד ידוע מראש, לא יתחדשו פעולות האיבה בין הצדדים. זו לעצמה תוצאה חיובית של טקסים אלו. סליחה רגשית פנימית תלויה בגורמים רבים, שהטקס החיצוני לא תמיד יכול להשפיע עליהם. אבל טקס הסליחה לעצמו הוא תהליך של טיהור. הוא מושך לפחות חלק מן האנרגיה המושקעת ברגשות הכעס ומפנה אותה אל עבר הפעולה הטקסית. לכן אדם יכול להצהיר שסלח להוריו או לאויביו, אבל עדיין הוא נושא בזיכרונו טראומות מן העבר. סליחה שלמה כמעט שאינה קיימת במציאות, אלא לאחר פרק זמן ארוך יחסית הדרוש לעיבוד רגשות. בכל מקרה, גם טקסי הסליחה החיצוניים מסייעים בהקלת הסבל. אדם-יוצר עשוי להעלות את רגשות הזעם על הוריו ולטעון אותם אל תוך יצירתו וזהו תהליך רצוי ומטהר.
חשוב ביותר שלא נטפח רגש אשמה על כך שאין ביכולתנו לסלוח באופן מוחלט. עם התעוררותו של רגש אשמה, ראוי לתת לו ביטוי בכל צורה של יצירה. בשורשיהן של יצירות רבות ניתן למצוא את עקבותיהן של מערכות יחסים עם אימהות ואבות, קרובים ורחוקים, אויבים ואוהבים.

- הילד שלי הוא היצירה הגדולה ביותר שלי!

- הבאת ילד לעולם עדיין נחשבת כיצירתו המקודשת ביותר של האדם. אמונה זו מעוגנת במורשת התרבות כמו גם במורשת הביולוגית. הצורך בהבאת ילדים לעולם מקורו במשאלתו של האדם להנציח את עצמו באמצעות צאצאיו. זו פעולה אנוכית מקובלת ומוסכמת.
היחס אל הילד משתנה מתרבות לתרבות. בסרט תעודה של "נשונל ג'יאוגרפיק", משנות התשעים המוקדמות, נראית אישה, בת לשבט אפריקאי, עונה לשאלה מדוע השבט מביא ילדים לעולם. תשובתה

הייתה: את הבנים אנחנו מגדלים כדי שיהיו לוחמים ויגנו עלינו, ואת הבנות אנחנו מגדלים כדי לקבל מוהר גבוה ככל האפשר עבורן. בתרבויות אחדות אי הבאת ילדים לעולם עדיין נחשבת פגם אישיותי ואי הגשמת ייעוד אנושי. בתרבויות אחרות האדם נחשב כמגשים את עצמו גם בלא שהביא ילדים לעולם.

בדת היהודית יש מצוות דתיות שאבד עליהן הכלח והממסד הדתי עדכן אותן עפ"י רוח הזמן. מצוות "פרו ורבו ומלאו את הארץ" (בראשית א, 28) לא עודכנה.

בשנת 1500 נאמדה אוכלוסיית העולם ב-0.458 מיליארד בני אדם - פחות מחצי מיליארד.

באנגליה של ימי הביניים בני אדם חיו בין 25 ל-30 שנה.

בתחילת המאה העשרים הם חיו בין 30 ל-40 שנה.

בשנת 2019 תוחלת החיים בעולם נאמדה ב-72.74 שנים. זו כמעט הכפלה של תוחלת החיים בתוך מאה שנים.

בשנת 2022 נאמדת אוכלוסיית העולם ב-7.958 מיליארד בני אדם.

בין שנת 1500 לשנת 2022 זהו הבדל של שבעה וחצי מיליארד בני אדם. כמובן שמצוות "פרו ורבו" קודמת בזמן לאומדנים אלו. בלי ספק, העולם אז היה גדול ופתוח ורוב מרחביו ריקים. המצווה הנ"ל נראתה אז משאלה סבירה. לא היום. אין כוונת הדברים הללו להתנגד להבאת ילדים לעולם ככלל, אלא לצמצום ילודה, לרווחת הילדים והעולם. שעה שדברים אלו נכתבים לא ידוע על אף ממסד דתי שעוסק בנושא.

אבל מתחילת שנות העשרים של המאה ה-21, מתחיל שינוי מגמה ביחס להבאת ילדים לעולם. המצב הכלכלי המעורער, ההתחממות הגלובאלית, זיהום האוויר והתפוצצות האוכלוסייה - כל אלו מאיימים על המשך קיומו של האדם על פני כדור הארץ. בתנאים אלו, הבאת ילדים רבים לעולם עשויה להיחשב כפשע נגד האנושות.

מנקודת מבטו של אדם-יוצר, סיפור לידתה של יצירה, הוא משל ללידתו, טיפוחו, גידולו, התבגרותו ועמידתו ברשות עצמו, של הילד. המפגש המקדים לרגע החיבור שבין זרע לביצית, דומה במהותו לרגע המפגש שבין יוצר/ת ורעיון היצירה. זה הינו רגע של הארה כוללת.

נוצר חיבור וקפיצת דרך של הרף עין אל הנשגב. זהו רגע ההתעלות הראשון והמלא ביותר.
אבל העובדה שאדם מפליא בניסוח רעיונות ליצירה, עדיין אינה מוכיחה דבר על היצירה עצמה. העולם מלא בבני אדם שהוגים רעיונות נפלאים שאינם מתממשים. העובדה שאדם מסוגל מבחינה ביולוגית, להביא ילדים לעולם, עדיין אינה מוכיחה דבר על יכולתו לגדל אותם כראוי. העולם מלא בבני אדם שהוכיחו את יכולתם בהולדת ילדים ותו לא. לידה היא מושג המתאר את היציאה הראשונה לאור של יצירה, כנוסח ראשון של מה שיתפתח לאחר מכן לכלל יצירה המוכנה למסע בעולם הפתוח וליצירת קשר עם קהל.
התבגרותה של יצירה, כהתבגרותו של הילד, תלויים בצוות היוצרים, בתנאי הגידול שלה ובה עצמה. לאחר שהיצירה עוצבה בקווים המיוחדים לה, היא הופכת לתופעה בעלת מערכת תכונות משלה. על היוצר להקשיב ליצירתו ולבחון מה נכון ומה לא נכון לעשות במערכת היחסים איתה. יוצר שאינו מקשיב ליצירתו משול להורה שאינו מקשיב לילדו.
כמו הורה לילד, כך גם היוצר ליצירתו, לעולם אינו בטוח שהיא מוכנה למפגש עם קהל. תמיד קיים הספק שמא מוקדם מדי לחשוף אותה לפגעי העולם. היוצר חווה רגשות סותרים. מצד אחד, הוא משתוקק להציג את יצירתו. מצד שני, הוא חושש מביקורתה של הסביבה החיצונית. ככל שההשקעה הרגשית ביצירה גדולה יותר, כך תהיה רגישותו של היוצר לכל תגובה, חזקה יותר. כמו ההורה, גם היוצר מערב בתהליך היצירה חוויות אישיות, ביניהן קדומות וראשוניות. כביכול, היצירה היא לעולם חלק ממנו.
יצירה עשויה לנהוג כמו האדם. אדם סגור, הוא זה שמתייחס אל עצמו ואל העולם בקשיחות, רובו היסטוריה ומיעוטו חוויה אישית. בעבר עוצבה אישיותו בנוקשות ומאז אינו מסוגל ללמוד דבר חדש ותמיד הוא בטוח בצדקת דרכו. הוא דומה ליצירה מתה שכולה היסטוריה ואין בה חוויה אישית מיידית. האדם הפתוח לעולם הוא כמו יצירה פתוחה לעולם. הוא משתנה ומתפתח עם הזמן ועם התנאים המשתנים, הוא כמו

יצירה בתהליך, שיש בה מיזוג הרמוני של היסטוריה וחוויה אישית מיידית ואותנטית. אדם כזה, כמו יצירה כזאת, יכול להיות שותף בתיקון עולם.
אל תעשו יצירות הרבה. הערך הסגולי שלנו כיוצרים אינו תלוי במספר היצירות שלנו, אלא במשקלה הסגולי של כל יצירה לעצמה. ריבוי יצירות גורם לניוונה של היצירה. סדרות טלוויזיה הן דוגמה להידרדרות עוצמתה של הדרמה והתגברותה של הבנליות. כך גם התפילה החוזרת ונשנית בניגון קבוע ואוטומטי, מרדימה את התודעה. אכן, אדם זקוק, מעת לעת, למנת הבנליות שלו, אבל אם זהו התפריט הקבוע, הוא הולך ומתנוון.
אל תעשו ילדים הרבה. עשו ילד אחד או שניים ותנו להם את כל אהבתכם. ריבוי ילדים מתיש את המשפחה כולה, מדלדל את כוח החיות שלה ופוגע בפלנטה שעליה אנו חיים. הסתפקו במועט והיו מאושרים בחייכם, בילדכם וביצירה שלכם.

- מה עושים ומה עוד אפשר לעשות?

- להגות רעיון, לשיר, לכתוב שירה, לנגן מוסיקה, לספר סיפור, להציג אותו, לעצב דמות, לצייר על בד, אבן, מתכת ועל כל חומר אחר, ליצור חלל ולהפוך אותו למקום, להביא ילד לעולם, לגדול איתו וללמד אותו שלום, לגלות דבר אחד יפה ולתת אותו לעולם, לגלות עולם חדש, בכל יום לעשות דבר אחד פשוט ככל שיהיה, לרווחת האדם ולקידום אושרו מבלי לצפות לפרס או לתמורה כלשהי, לרפא את החולים, לבנות בית לרווחת האדם, לזרוע זרע באדמה, להמציא כלי חדש לרווחת האדם, להכין סלט ירקות שאולי כבר היה כמוהו אבל תבלין אחד מסוים ששמים בו וסידורו בצלחת הופכים אותו למעשה אמנות, לאפות עוגה, לסדר מחדש את החדר, לתת ביטוי לסבל ולהיטהר ממנו, לחוות את האושר הקיים.

אמיר אוריין - המעגל הפתוח 2022 / עמ׳ 259

נשימה

התנועה הטובה הראשונה, ביציאה מן הרחם,
והתנועה הטובה הראשונה ביצירה, בכניסה אל הבמה, היא נשימה.

נְשִׁימות אוטונומיות

כל צורה של נשימה אוטומטית, שאינה דורשת התערבות מודעת שמכוונת אותה, היא נשימה אוטונומית. נשימת שינה היא סימטרית ואוטונומית, שאיפת האוויר דורשת פעולת שרירים והנשיפה היא חזרה אוטומטית למצב של טרום שאיפה. נשימת שינה עשויה להיות מושפעת ממצבים פסיכו-פיזיים ומשלבי השינה (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "חלום").
נשימה שגרתית אוטונומית במצב של ערות משתנה בעוצמתה ובקצב שלה. במעבר ממנוחה לפעילות פיזית ומנטלית. זו נשימה לא סימטרית המושפעת מהשינויים המתרחשים בעיקר בסביבה הפנימית.

נְשִׁימות מְכֻוָּנות

נשימות מכוונות הן כל צורות הנשימה המופעלות על ידי אילוצים חיצוניים או פנימיים וגם נשלטות על ידי מחשבה, מופעלות באופן מודע ומכוון לביצוע פעילויות בזמן ערות.

1. נשימה שגרתית מכוונת

זו הנשימה השגרתית של יום יום במצב ערות. נשימה לא סימטרית, הנושם קובע אותה בהתאם לתנאים הנתונים: פעילות פיזית, עוצמה רגשית ושינויים בפעילות המנטלית. לדוגמה, לפני דיבור מאומץ או

לפני ביצוע פעולה כלשהי, פיזית ומאומצת, הנושם מחליט על כמות האוויר הדרושה לו. עם כל שינוי סביבתי הוא מחליט על הנשימה המתאימה לצורכי הגוף, או שהוא מחליט על איפוק ועצירת נשימה.

2. נשימת האנחה

מטרה:

נשימה זו מכוונת להורדה מיידית של מתח מזדמן בעוצמה קלה ובינונית, ולהקלה במקרים של מתח גבוה ומתמשך.

בשגרת החיים נשימת האנחה היא פעולה פשוטה ושגורה, עד כי כמעט אין נותנים עליה את הדעת. היא מבוצעת באופן ספונטני כתגובה למצבים של מתח מזדמן. שואפים הרבה אוויר ומוציאים אותו בהפקת צליל או מילה שמתקשרת לחוויה המיידית, כגון "אוי!"

כאן מדובר בנשימת אנחה שהיא פעולה מודעת ומכוונת.

שיטה:

א. <u>נשימת אנחה בעוצמה נמוכה</u>.

הנשימה, כלומר שאיפה ונשיפה, <u>נעשית דרך הפה בלבד</u>!

שואפים אוויר, ללא מאמץ, בתנועה נמשכת, שיש בה שלוש פעולות רצופות:

(1) מושכים את הסרעפת למטה וקדימה.

(2) מרחיבים ריאות כלפי מעלה ולצדדים.

(3) מרימים כתפיים כלפי מעלה.

כך מובטח שהגוף מקבל כמות מרבית של אוויר.

נושפים את האוויר בנינוחות עם כיווץ הסרעפת, ומוציאים אותו דרך הפה, באנחה קולית נעימה ובאמירה כלשהי כגון "אוי!"

ב. <u>נשימת אנחה בעוצמה גבוהה</u>.

הנשימה, כלומר שאיפה ונשיפה, <u>נעשית דרך הפה בלבד</u>!

<u>בנשימה זו משקיעים כוח רב</u>! שואפים אוויר דרך הפה, במהירות ובכוח רב, בתנועה נמשכת, שיש בה שלוש פעולות רצופות:

(1) מושכים את הסרעפת למטה וקדימה.
(2) מרחיבים את הריאות כלפי מעלה ולצדדים.
(3) מרימים כתפיים כלפי מעלה.
כאן כל הפעולות נעשות תוך כדי הפעלת כוח פיזי רב ובמהירות!
אחרי שהריאות התמלאו באוויר, מוציאים אותו בכוח רב החוצה, בכיווץ הסרעפת, בליווי אנחה קולנית, ואם אפשר בצעקה, בנוסח "אוי!" לדמיין שחווית המתח יוצאת מהגוף באמצעות נשיפת האוויר והצעקה.
נשימת אנחה בעוצמה גבוהה דומה בהשפעתה להנשמה מלאכותית. העוצמה המלווה נשימת אנחה זו, מזכירה את לחיצת כפות ידיו של המנשים באזור החזה. ההבדל הוא כמובן בכך שכאן נשימת האנחה העוצמתית היא פעולה עצמאית של הנושם.
אחרי נשימה האנחה, אפשר להמחיש את המתח באופן מילולי, בתיאור של תחושה, או תמונה, או מחשבה או רגש, או כולן ברצף. הביטוי המילולי מסייע לשחרור האנרגיה העצורה במתח ומסייע להקלה. להלן ארבע דוגמאות מילוליות.
תחושה: "הגוף כואב!" תמונה: "הבטן שלי נפוחה!" מחשבה: "אני מוטרד!" רגש: "עצוב לי!"
אם עוצמת המתח נמוכה והתנאים הנתונים סביב לא מאפשרים דיבור או צעקה, אפשר להסתפק בפעולה הפיזית בלבד, כלומר, נשימה ואנחה בלבד.
<u>הערה</u>:
חוויה יש לה, בדרך כלל, מהלך של התעוררות, הגעה לשיא, ירידה בעוצמה וסיום. אם אחרי ביצוע נשימת אנחה, המתח בגוף לא יורד, אלא עולה, ניתן לשער שנשימת האנחה בוצעה בזמן שבו המתח נמצא בשלב של התעוררות ועדיין לא הגיע לשיאו. נשימת האנחה מזרזת את מהלכו ומביאה אותו אל השיא, ובכך גם מקדמת אותו אל סיומו. על כן, יש לבצע מייד נשימת אנחה נוספת, אבל לא יותר מחמש נשימות ברצף ובעוצמה גבוהה, ואז מתקצרת חווית המתח ונשימות האנחה מסייעות לסיומו המהיר. נשימות אנחה מפרקות מתח או שהן יוצרות הקלה.

3. נשימה אוטונומית במעקב

מטרה:

הגברת הרגישות לפעולת הנשימה ככלי לשיפור רווחה פיזית. במקור הנשימה האוטונומית נעשית באופן לא מודע. היא הופכת לאוטונומית במעקב, כאשר בוחרים בה, מניחים לה לפעול באופן עצמאי ועוקבים אחר התנהלותה.

שיטה:

אין צורך בהכנה מוקדמת. בכל רגע אפשר להחליט על נשימה אוטונומית במעקב. אפשר לבצע אותה בעמידה, בישיבה או בשכיבה ובכל תנוחה נוחה. אין הכרח לשחרר את הגוף. אפשר לנשום דרך האף ו/או דרך הפה.

נושמים נשימת אנחה גדולה וטובה. עוצרים את הנשימה, עד שחשים שהגוף דורש אוויר. שואפים את כמות האוויר הדרושה, לא יותר מדי ולא פחות מדי, ומייד משחררים את האוויר החוצה.

מרגע זה ואילך עוקבים אחר תגובות הגוף ומניחים לו להחליט מתי לשאוף אוויר וכמה אוויר לשאוף בכל פעם. מתמקדים בנשימה האוטונומית.

נשימה אוטונומית אינה סימטרית. כלומר, לא קבועה בעוצמה ובקצב שלה והיא תלויה במצב הפסיכו-פיזי של הנושם בכל רגע נתון. אפשר שהגוף דורש מספר נשימות רצופות בקצב אחיד ואחר כך הקצב משתנה. אפשר שהנשימות תהיינה עמוקות או שטוחות, או שהגוף נח במשך זמן מה, לא קבוע מראש. הנשימה האוטונומית שבמעקב, בנויה על התנהלות עצמאית של גוף ונפש. משך הנשימה האוטונומית במעקב, תלוי בנושם ובתנאים הנתונים לו באותו המקום והזמן.

נשימה זו טובה למצבי מתח קלים ובינוניים, וטובה לטיפול בנדודי שינה קלים או בינוניים (במצבי מתח גבוה, עיינו להלן, "7. נשימת השעון", "8. חמש נשימות חרדה...").

4. נשימת מדיטציה להרגעה ולמנוחה

<u>בהשראת "המדיטציה הטרנסנדנטלית"</u>

רקע:

טכניקה זו קיימת במזרח בגרסאות שונות. במהלך הדורות הן נמסרו ממורה לתלמיד והיו חלק מאורח חיים, המבוסס על ה"וודות" (Vedas מלשון יֶדַע בסנסקריט). בשנת 1958, מהרישי מהש יוגי, מייסד "התנועה להתחדשות רוחנית", הציג לראשונה באנגליה, גרסה חדשה של המדיטציה הטרנסצנדנטלית. הוא ייחס את יצירת הגרסה הזאת לעצמו. גרסה זו דומה לאחרות, מלבד זאת שהיא פשוטה יותר, אינה דורשת ידע מוקדם והמנטרות שלה הן מילים חסרות משמעות. בשנות השישים היא הפכה לתופעה פופולרית בעולם המערבי.

בשנות השמונים החלה דעיכת הגל האופנתי שלה, אבל עד היום אפשר ללמוד אותה במקומות שונים. יש גופים שמלמדים את השיטה ומכריזים עליה כמוכחת מדעית, וכטובה לטיפול ברשימה ארוכה של חוליים. מחקרים רבים נעשו, רובם ע"י מדריכים של הטכניקה, אבל לא נמצאו מחקרים מדעיים מובהקים, שיוכיחו את הטענות.

לאחר שנים של שימוש בנשימה זו, הגעתי למסקנה שאפשר להתעלם מהרקע הדתי והטקסי שלה, ולהתייחס לנשימה עצמה כאמצעי טוב למנוחה והתרעננות פסיכו-פיזית, בכפוף להערות אחדות שיופיעו להלן.

הגדרה:

מדובר בצורת נשימה קלה, פשוטה ומרגיעה, שאפשר לבצע אותה בכל שעת פנאי, לפני פעולת יצירה או אחריה, והיא מרעננת גוף ונפש. לא ידוע על סיכונים בריאותיים שנובעים מהנשימה. אבל אם במהלכה חשים בחוסר נוחות, כאב, סחרחורת, או כל תופעה לא נעימה אחרת, מפסיקים את הנשימה הטרנסנדנטלית ונחים. אין הכרח לשוב אליה, אלא רק עפ"י בחירה אישית. חשוב שהיחס אל הנשימה יהיה פשוט, נינוח וללא רגשות אשם, גם במקרה שאין מתמידים בה.

שיטה:

לפני שמתחילים בנשימה, בוחרים במילה אחת בעלת שתיים, שלוש, או

ארבע הברות. זוהי המנטרה. במקורות קדומים המילים היו שמות מקודשים. כאשר הטכניקה הועברה למערב, מסרו לכל מודט מילה מתוך מקבץ שנשמר חסוי, והיו בו בעיקר מילים חסרות משמעות. ביקשו מכל מודט, לשמור את המנטרה שלו בסוד ולא להתחלק בה עם אחרים, ורבים אכן עשו זאת באדיקות. כמובן שהדבר נעשה מטעמים מסחריים. במזרח לא הייתה קיימת הגבלת הסודיות. לשיטתנו,
כל מודט בוחר בעצמו את המנטרה שלו. אפשר להשתמש במילה הנבחרת תמיד ואפשר להחליף אותה בכל זמן. מומלץ לבחור במילה בעלת הברות פתוחות ורצוי שתהיה בה הברה אחת לפחות עם האות מם ו/או נון. אלו הן אותיות נזליות (דיבור "אפי"). כאשר חושבים עליהן, הן כביכול מהדהדות בתיבות התהודה העליונות.
אפשר לבחור בכל מילה שהיא, עם או בלי משמעות. אפשר לחבר את המילה לתמונה מסוימת. לדוגמה, המילה "נועם" מכילה שתי אותיות נזליות, נו"ן ומ"ם, והברה פתוחה אחת, עי"ן.
אפשר להמחיש את המילה באמצעות תמונת המילה עצמה קבועה בחלל שלפניכם. כך הופכת גם מילה בעלת משמעות לכלי עזר טוב לנשימה. מבחינה זו אין הבדל בין מילה בעלת משמעות לבין מילה חסרת משמעות, כפי שניווכח בהמשך.
במהלך המדיטציה חושבים את המילה הזאת שוב ושוב במעגל סגור וללא הפסקה. פעולה זו נועדה למלא את המרחב המודע של התודעה, ובכך לשחרר אותה מעומס החוויות המאכלסות אותה בדרך כלל, כדי לאפשר מנחה והתרעננות. להלן דוגמאות של מילים, חלקן בעלות משמעות וחלקן מקודשות:
מָא-נָה, נוֹ-עַם, אִינְ-מָה, שׁוּנ-גְּהּ, רָא-מָה, בְּרָא-מָה, יָא-מָה, סוּ-מָה, מָ-נוּ, אֶלוֹ-אִי-מָא, אָ-נָא...
בוחרים במקום שקט. שוכבים או יושבים בתנוחה נוחה ועוצמים עיניים. מתחת לעפעפיים המורדים מזיזים את כדורי העיניים מעלה, כבמצב שינה.
נושמים נשימת אנחה גדולה וטובה.
מבצעים הרפיה פיזית פנימית שלא רואים אותה מבחוץ.

נושמים נשימה אוטונומית. כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. הנשימה עשויה להתקיים עם הפסקות, אבל רצוי שחשיבת מילת המנטרה, עם או בלי תמונה, תימשך בתנועה מעגילת ללא הפסקה.
במהלך הנשימה עשויות לפרוץ אל התחום המודע, תחושות, תמונות, מחשבות ורגשות. זה אכן קורה לכולם, אפילו לנזירים טיבטיים בעלי ניסיון של עשרות שנים. המנטרה נדחקת הצידה, נשכחת, והמודע חוגג ברצף אסוציאטיבי. אין כל רע בכך. כשהנושם מגלה שהוא מהרהר בדברים אחרים, הוא בפשטות, חוזר וחושב את המנטרה. אין כאן מקום לרגשות אשמה על כביכול, "תפקוד לא נכון", משום שפיזור הדעת הזה, הוא תגובה טבעית ובריאה.
משך הזמן של המדיטציה תלוי בנושם ובתנאים הנתונים. המשך המקובל הוא עשרים דקות בלי קשר לגיל הנושם. יש שמציעים להקטין את מספר הדקות אצל נושמים עד גיל עשרים. למשל, מציעים שילד בן חמש ינשום חמש דקות וכולי. מומלץ שינשום כאוות נפשו ואחר כך יתפנה לעיסוקיו.
אפשר לבצע את הנשימה פעמיים ביום, בבוקר ואחר הצוהריים, בהתאם לסדר היום. אבל כדי להימנע מרגשות אשמה, תסכול, או כעס, אפשר להחליט שמבצעים את הנשימה הטרנסנדנטלית בכל פעם שהדבר מתאפשר, ולמשך של פרק זמן אפשרי.
לא חייבים להיות צמודים ללוח זמנים קבוע. הבחירה במדיטציה יכולה להיות אישית וספונטנית. אם הנשימה מתבצעת במסגרת קבוצתית, נוהל הביצוע תלוי במנחה.

5. נשימת מדיטציה מכוונת לתשובה

<u>נשימה תומכת דמיון פעיל</u>

מטרה:

מטרת מדיטציה זו היא הסרת חסמים ומתן תשובות לשאלות

שמעסיקות אותנו. התשובות עשויות להיות ספונטניות, ריאליסטיות, מתחברות ישירות לנושא הנדון וניתנות למימוש, או פנטסטיות באופן שאינו ניתן למימוש. גם אלו האחרונות הן הוכחה לכך שהוסרו חסמים. מאחורי התשובה, לכאורה המוזרה, עשויה להימצא תשובה לרוחנו שעונה על השאלה.

שיטה:

לפני התחלת המדיטציה מגדירים במספר מילים, את השאלה או השאלות שמעסיקות אותנו, כגון "הפתיחה ליצירה 'איקס' נראית מנותקת מהיצירה. האם נכון הדבר, ויש להשאיר את הפתיחה כפי שהיא, או יש לשנות אותה, ואם כן, מהו השינוי הרצוי?" וכיו"ב.

בוחרים במקום שקט. שוכבים או יושבים בו בתנוחה נוחה.

עוצמים עיניים. נושמים נשימת אנחה גדולה וטובה.

מבצעים הרפיה פנימית של הגוף שאין רואים אותה מבחוץ.

נושמים נשימות ארוכות, רכות ומרגיעות.

תמונה פנימית: אור לבן מרגיע בוקע בתוכנו וממלא אותנו.

סופרים לאט מעשר ועד אפס: עשר, תשע, שמונה... וכן הלאה.

במהלך הספירה, ממספר למספר, שוב משחררים ומרגיעים את הגוף.

כשמגיעים לספרה אפס, מתארים אותה כעיגול שהולך וגדל והופך למעגל לבן וגדול שממלא את מרחב הראיה סביב, ואנחנו במעגל.

מניחים למחשבות שתתנהלנה חופשיות. לאחר רגע שואלים את השאלה שרצינו לשאול. ממתינים מעט. מקבלים כל תגובה שמתעוררת בנו, תהיה פשוטה, מורכבת, מוזרה, בלתי אפשרית, או פנטסטית ככל שתהיה, לדוגמה: התשובה לשאלה שהוצגה קודם לכן, בעניין הפתיחה ליצירה "איקס", יכולה להיות: "על הבמה פיל רוקד 'הבה נגילה' עם עצמו" או: "פתיחה דינמית, צבעונית בתאורה רבגונית." וכך הלאה.

משך המדיטציה תלוי במודט עצמו. היא מסתיימת ברגע שבו מחליטים על כך, עם או בלי מסקנה סופית, ואז נושמים נשימת אנחה גדולה וטובה ופוקחים עיניים. אם קיבלתם תשובה מספקת לשאלה, טוב! לא קיבלתם? ממשיכים באופן רגוע בסדר היום ופתאום עולה ומופיעה תשובה מעניינת. אם לא באותו יום, יש לשער שתשובה תופיע למוחרת.

6. נשימה סימטרית מכוונת

(נשימה כוללת, נשימה חלקית, נשימת סרעפת ונשימת דיבור)

מטרה:

אימון כלי הנשימה והדיבור. להלן שלוש צורות נשימה, ועוד אחת שהיא נשימת דיבור ושירה.

תחילה רצוי לעיין בחומר הכתוב.

יש לעקוב לאט אחר ההוראות ולבצע את הנשימות בזהירות הראויה ובאופן המאפשר שינון טוב יותר.

עם רכישת הניסיון, הנשימה זורמת בקלות.

(1) נשימה סימטרית, כוללת סרעפת, בית החזה, כתפיים

מסלול הנשימה:

אוויר נכנס דרך האף, מוחזק בריאות ויוצא דרך הפה. הנשימה נעשית תוך כדי ספירת פעימות הדופק, או באופן נוח יותר, כאשר סופרים מספרים בקצב הכתבה. 4 פעימות בהכנסת האוויר ו-4 פעימות בהוצאת האוויר.

חלוקת האוויר:

סרעפת מכניסה בערך 50% מכמות האוויר.

בית החזה מכניס בערך 25% מכמות האוויר.

כתפיים מכניסות בערך 25% מכמות האוויר.

הכנסה והוצאה של אוויר - בלוע פתוח כדי ליצור מסלול רחב לנשימה.

מהלך הנשימה:

הכנסת אוויר:

א. סרעפת נלחצת קדימה ולמטה. הספירה היא של 2 פעימות.
   מכניסים בערך 50% מכמות האוויר ("אחת! שתיים!").
   הסרעפת נשארת לחוצה גם בהמשך הנשימה.

ב. בית החזה מורם ונמשך לצדדים. הספירה היא של פעימה אחת.
   מכניסים בערך 25% מכמות האוויר ("שלוש!").
   בית החזה נשאר מורם ומשוך לצדדים גם בהמשך הנשימה.

ג. כתפיים מורמות. הספירה היא של פעימה אחת.

מכניסים בערך 25% מכמות האוויר ("ארבע!").
כתפיים מורמות, עד שהן יורדות בהוצאת האוויר.

הוצאת אוויר:

א. סרעפת מתכווצת עם הוצאה של 50% מכמות האוויר,
בספירה של 2 פעימות ("אחת! שתיים!").

ב. בית החזה מתכווץ עם הוצאה של 25% מכמות האוויר,
בספירה של פעימה אחת ("שלוש!").

ג. כתפיים יורדות עם הוצאה של 25% מכמות האוויר,
בספירה של פעימה אחת ("ארבע!").

(2) נשימה סימטרית, כוללת סרעפת ובית החזה

מסלול הנשימה:

האוויר נכנס דרך האף, מוחזק בריאות ויוצא דרך הפה. הנשימה נעשית תוך כדי ספירת פעימות הדופק, או באופן נוח יותר, כאשר סופרים מספרים בקצב הכתבה. סופרים 4 פעימות בהכנסת האוויר ו-4 פעימות בהוצאת האוויר.

חלוקת האוויר:

סרעפת מכניסה בערך 50% מכמות האוויר.

בית החזה מכניס בערך 50% מכמות האוויר.

הכנסת והוצאה של אוויר נעשית בלוע פתוח כדי ליצור מסלול רחב לנשימה.

מהלך הנשימה:

הכנסת אוויר:

א. הסרעפת נלחצת קדימה ולמטה. הספירה היא של 2 פעימות.
מכניסים בערך 50% מכמות האוויר ("אחת! שתיים!").
הסרעפת נשארת לחוצה גם בהמשך הנשימה.

ב. בית החזה מורם ונמשך לצדדים. הספירה היא של 2 פעימות.
מכניסים בערך 50% מכמות האוויר ("שלוש! ארבע!").
בית החזה נשאר מורם עד הוצאת האוויר.

הוצאת אוויר:

א. הסרעפת מתכווצת עם הוצאה של50% מכמות האוויר,

בספירה של 2 פעימות (״אחת ! שתיים !״).

ב. בית החזה מתכווץ עם הוצאה של50% מכמות האוויר,
בספירה של 2 פעימות (״שלוש ! ארבע !״).

(3) נשימת סרעפת

מסלול הנשימה:

האוויר נכנס דרך האף, מוחזק בריאות ויוצא דרך הפה. הנשימה נעשית תוך כדי ספירת פעימות הדופק, או באופן נוח יותר, כאשר סופרים מספרים בקצב הכתבה. סופרים 4 פעימות בהכנסת האוויר ו-4 פעימות בהוצאת האוויר.

חלוקת האוויר:

סרעפת מכניסה 100% של כמות האוויר הממלאת את הריאות.

בזמן הכנסת האוויר והוצאתו, יש להקפיד על מסלול אוויר פתוח, מהסרעפת ועד הפה. הנשימה נעשית בלוע פתוח כדי ליצור מסלול רחב לנשימה.

הכנסת אוויר:

הסרעפת נלחצת קדימה ולמטה. הספירה היא של 4 פעימות.

מכניסים 100% של כמות האוויר הממלאת את הריאות
(״אחת ! שתיים ! שלוש ! ארבע !״).

הוצאת אוויר:

הסרעפת מתכווצת עם הוצאה של100% של כמות האוויר הממלאת את הריאות (״אחת ! שתיים ! שלוש ! ארבע !״).

(4) נשימת סרעפת, דיבור ושירה

זו צורת נשימת דיבור ושירה מקובלת על שחקנים וזמרים. הפקת הצלילים נעשית בשימוש נשימת סרעפת בלבד. כך נוצר עמוד אוויר ארוך, מהסרעפת ועד שורש האף. הסרעפת מופעלת בכוח שמתאים להפקת הצלילים לפי מה שנדרש. כאן הסרעפת פועלת לבדה, ללא הרמת בית החזה והכתפיים, ויוצרת אשליה של דיבור ללא מאמץ, גם במקרה של שימוש בכוח מרבי, כאשר הקול נשלח למרחק רב.

חלוקת האוויר:

בנשימה זו הסרעפת פעילה עיקרית. בית החזה תומך באחסון האוויר.

הכנסת אוויר:
הסרעפת נלחצת קדימה ולמטה, ובאותו הזמן מכניסים לגוף את כמות האוויר הדרושה באותו רגע להפקת דיבור או שירה. הכנסת האוויר היא מהירה יחסית, ואינה תלויה בקצב ובעוצמה של הצליל המופק.
הוצאת האוויר בדיבור ובשירה:
הסרעפת דוחפת את האוויר בלפי מעלה, בהתאם לעוצמה שנחוצה להפקת הצלילים. אפשר לתרגל זאת גם במצבים שונים של פעולה דרמטית: בצחוק ובכי, בדימויים של מכת פטיש, מנוע מכונית, כעס, אהבה וכיו"ב (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "מקבץ היגוי", תרגיל "אה!").

7. נשימת השעון

מטרה:
הרגעה במצבים של מתח פיזי מלווה בחרדה.
שיטה:
יושבים או שוכבים בתנוחה נוחה, בעיניים עצומות או פקוחות.
נתאר לעצמנו שבחלל שלפנינו ניצב שעון אנלוגי עגול.
הספרות מסומנות עליו במעגל מ-1 עד 12.
קובעים מבט בספרה 6, שבתחתית השעון.
מכניסים אוויר בספירה של 6, תוך כדי תנועת המבט,
מהספרה 6 למטה ועד לספרה 12 למעלה:
7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12.
בהגיענו לספרה 12, הריאות מלאות באוויר.
מוציאים את האוויר באיטיות לאורך הספרות:
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6.
בהגיענו לספרה 6, הריאות ריקות מאוויר.
שוב לוקחים אוויר מהספרה 7 ועד לספרה 12,
ומוציאים אוויר מהספרה 1 ועד הספרה 6.

כך נושמים לכל היותר 5 נשימות.
עוצרים, נחים ונושמים נשימה אוטונומית למשך כדקה.
אחר כך אפשר לשוב לנשימת השעון, או להמשיך בסדר היום.
כאמור, רצוי שמהירות הנשימה תהיה איטית ככל האפשר.
נשימה זו מסייעת בהורדת מתח בכל עוצמה שהיא.

8. חמש נשימות חרדה רצופות ("הנהמה")

הגדרה:
זו נשימה שנועדה להוריד מתח קל ובינוני, בטיפול קצר ומהיר.
שיטה:
שואפים אוויר במהירות וממלאים את כל כושר הקיבול של הריאות.
פעולה זו כוללת הפעלת סרעפת, ריאות וכתפיים. מטיחים החוצה את האוויר מהסרעפת, במהירות ובכל הכוח, בליווי צליל של אוויר שנשמע כנהמת דוב עמוקה, שעולה מירכתי הבטן !
מייד נושמים ברציפות עוד 4 פעמים !
סדרה אחת של נשימות חרדה כוללת 5 נשימות בלבד !
אין לעבור על המינון המומלץ הזה. שימוש מרובה עלול לגרום לסחרחורת. יש להמתין כדקה בין סדרה אחת לבין הבאה אחריה.

9. חמש נשימות חרדה רצופות ("השיעול")

הגדרה:
נשימה זו שנועדה להוריד מתח גבוה שכרוך בחרדה, בטיפול קצר ומהיר. הוצאת האוויר נעשית באמצעות שיעול ארוך, והוא חייב להיות בעוצמה גבוהה מאד.
הגוף כולו מתגייס להפיק את השיעול.
גם כאן יש דמיון לפעולת המנשים בתהליך החייאה.

שיטה:
שואפים אוויר במהירות, וממלאים את כל כושר הקיבול של הריאות ומייד מטיחים את האוויר החוצה במהירות, בכל הכוח, ובשיעול חזק ביותר!
מייד נושמים ברציפות עוד 4 פעמים!
<u>סדרה אחת של נשימות חרדה כוללת 5 נשימות בלבד!</u>
אין לעבור על המינון המומלץ הזה.
שימוש מרובה עלול לגרום לסחרחורת.
אם רוצים לבצע סדרה נוספת של נשימות חרדה, יש להמתין כדקה בין סדרה אחת של חמש נשימות, לבין הבאה אחריה.

10. נשימה מעגלית

הגדרה:
נשימה זו נצפתה בתגובות ספונטניות של בני אדם ובעלי חיים, במצבים שונים של לחץ פיזי: ריצה למרחקים ארוכים, נשיאת משאות כבדים, טיפוס לגבהים שבהם יש מחסור בחמצן, שהייה במתקן אדים למשך זמן ארוך מזה שמומלץ, מצבי מתח נפשי, ובעיקר חוויות רגשיות בעוצמה גבוהה, חרדה ומצבים פוסט-טראומטיים. תופעות אלו באות לידי ביטוי בשינוי במהירות הנשימה ובכמות האוויר שנכנסת לריאות. כמו כן, עשויה להופיע שרשרת של תגובות פסיכו-פיזיות אחרות כגון דפיקות לב חזקות, קצב לב מואץ, הזעה, רעד, קשיי נשימה, תחושת חנק, כאב בחזה, פחד לאבד שליטה ועוד.[1] במקרים אלו תפקיד הנשימה לספק את האוויר הנחוץ להמשך פעולת הגוף.
אם הנשימה נעשית בתנאים של נוחות יחסית, ללא אילוצים מאלה שהוזכרו כאן, היא עשויה להפעיל את התודעה להעלאת מגוון של חוויות מן העבר הקרוב והרחוק, לסייע בעיבודן וליצור תובנות חדשות.

[1] פירוט נוסף: DSM-5, 2013.

מטרות:
הרחבת טווח הקליטה והביטוי של החוויה האישית הכוללת. שילוב מרכיבי האישיות, להעשרת יצירה. שיפור פיזי באיכות חיים.
תכונות:
"נשימה מעגלית": השם "נשימה מעגלית" ניתן לנשימה זו, כי היא דומה לנשימה המעגלית הנדרשת ממוסיקאים שמנגנים בכלי נשיפה. במהלך הנגינה עליהם לשמור על רצף של שאיפות ונשיפות של אוויר.
"מעגל נשימה": כל נשימה לעצמה, הכוללת שאיפה ונשיפה, היא מעגל נשימה אחד. מעגל זה משיק למעגל הנשימה הבא אחריו וכן הלאה.
"מעגל נשימות": רצף של נשימות מעגליות השומרות על תבנית נשימה מסוימת, יוגדר "מעגל נשימות". ניתן לייחד אותו עפ"י קצב ועוצמה מסוימים. כל רצף נשימות עשוי להימשך ממספר דקות ועד עשרים דקות. משך נפוץ של מעגל נשימות אחד במסגרת קבוצתית הוא כחמש-עשרה דקות. יש לכך שתי סיבות: האחת היא ההתאמה למחזורים דומים של פעילות בשגרת יומם של הנושמים. השנייה היא ההשפעה של המסגרת הקבוצתית על עוצמת הנשימה והקצב שלה. לעיתים, נושמים המבצעים מעגלי נשימות ביחידות, יש להם טווח אישי משלהם, פועל יוצא להיותם משוחררים מההשפעה הקבוצתית.
"מושג כולל": במהלך מפגש נשימות אחד יכולים להתקיים מספר מעגלי נשימות, אפשר לאפיין כל מעגל נשימות, ע"י חוויה אישית מסוימת או ע"י מספר חוויות, שניתן לכנס אותן תחת מושג כולל אחד.
"מושג כולל מרכזי": את כל המושגים הכוללים של מעגלי הנשימות שבמפגש אחד, אפשר לכנס תחת מושג כולל מרכזי אחד.

תיאור של מפגש נשימות מעגליות

להלן דוגמה למפגש נשימות מעגליות שנמשך כשעה. התיאור מבוסס על מידע שנצבר מתוך דיווחים רבים. הוא נמסר על ידי הנושמים לאחר סיום רצף של נשימות מעגליות. במפגש המתואר כאן יש ארבעה "מעגלי נשימות". לכל מעגל יש "מושג כולל". לכל המושגים הכוללים יש "מושג כולל מרכזי".

מעגל נשימות ראשון: נמשך כרבע שעה. הנשימות בעוצמה גבוהה ובקצב מהיר. תחושת חנק זמנית. נשימות איטיות. מתעוררות חוויות קטועות מן ההווה, ממקום העבודה. אחר כך יש פריצה של תמונות מן העבר, מבית אבא. "המושג הכולל" הוא "אבא".
מעגל נשימות שני: נמשך כרבע שעה. הנשימות עמוקות ובקצב איטי. עולה זיכרון מן העבר של מפגש עם ידידה. "המושג הכולל" הוא "שליטה".
מעגל נשימות שלישי: נמשך כרבע שעה. הנשימות בעוצמה גבוהה ובקצב מהיר. מופיעות תחושות בלבד, עם עליית מתח בשרירים. "המושג הכולל" הוא "פחד".
מעגל נשימות רביעי: נמשך כרבע שעה. הנשימות בעוצמה גבוהה ובקצב מהיר, מגיעות לשיא ואחריו בכי ואחריו צחוק. מופיעות תמונות מתחלפות של אב, אם, מנהל בעבודה, חברים, מחשבות על מנהיגות, על הסליחה שהוא סולח לאביו, ותחושת רווחה עם הרגשת אושר. "המושג הכולל" הוא "סליחה".
המושגים הכוללים שנרשמו במפגש זה הם "אבא", "שליטה", "פחד" ו"סליחה". "המושג הכולל המרכזי" למפגש כולו הוא "סמכות".
זו כאמור דוגמה בעילום שם, מבוססת על דיווחים אותנטיים. לאחר כל מפגש מתקיימת שיחה פתוחה שבה אפשר לדווח, לשאול ולהגיב. במקרה זה נרמזו מצבים טראומטיים, שבאו לידי ביטוי בקצב נשימות מהיר בתגובות רגשיות ובתחושת הקלה ועונג עם אינטגרציה, כלומר חיבור בין חוויות למשמעותן, ותחושת שחרור. נרמזת כאן אפשרות לשיפור תפקוד במערכות יחסים.
הנושם אינו חייב לדווח על התכנים שעלו בזמן הנשימות. הוא יכול לעבד אותם לעצמו גם לאחר זמן. לפעמים, בזמן הנשימה, לא מופיעות חוויות באופן מודע. הן עשויות לעלות מספר ימים לאחר המפגש וגם בחלומות. על כן, לפני השינה מומלץ להכין כלי כתיבה, כדי לרשום חלומות ולעבד אותם לאחר מכן.

צורת הנשימה

אוויר נכנס ויוצא דרך הפה ; דגש רק על הכנסת אוויר ; בחלק העליון של בית החזה ; להניח לאוויר לצאת בקלות וללא מאמץ ;
האוויר נראה כיוצא מעצמו ואכן כך הוא אמור לצאת !
רצוי לנשום נשימות רצופות וללא הפסקות.
יובש בחלל הפה: אם במהלך הנשימה נוצר יובש, מרטיבים את הפה ברוק, תוך כדי נשימה.
פיהוק הוא צורה של נשימה. הנשימה המעגלית נמשכת גם במצב של פיהוק.
ברגעים הראשונים של הנשימה רצוי להקפיד על קצב ועוצמה גבוהים ככל האפשר. לאחר מכן יהיו הקצב והעוצמה תלויים בהחלטה אישית מכוונת.
עם ההתרגלות לנשימה היא הופכת לעצמאית ואין צורך לשלוט בה.
במסגרת קבוצתית, אם נושם מבקש לשוחח עם המנחה, רצוי שהוא ירים את ידו. המנחה מבחין בכך וניגש אליו.
במסגרת אישית הנושם יכול לשוחח עם המנחה באופן ישיר ובכל עת.
משך הנשימות המעגליות לא נקבע מראש, אך נמצא שמשך של נשימות מעגליות במסגרת קבוצתית הוא כשעה.

נוהל מפגש, תדירות, המלצות

אין הכנות מיוחדות לקראת מפגש של נשימות מעגליות. בתחילת כל מפגש של נשימות מעגליות, המנחה מזכיר את נוהל המפגש:
1. לפי מספר המשתתפים, יש להכין שמיכות, מזרנים, כריות וכיו״ב. המקום אמור להיות מבודד ככל האפשר והתאורה מצומצמת.
2. המנחה מתאר את הנשימה המעגלית, ועונה על שאלות המשתתפים. לאחר מכן עוברים לביצוע הנשימה. לאחר הנשימה מתקיימת שיחה בהנחיית המנחה, שבה כל אחת ואחד יכולים לדווח על הנשימה, לשאול שאלות ולהקשיב לחוויות האחרים. בכל הזדמנות המנחה חוזר ומזכיר את הטכניקה של הנשימה ומדגים אותה על עצמו. זו הנחיה מרכזית בנשימה המעגלית והקפדה עליה מונעת תקלות נשימה:

״אוויר נכנס ויוצא דרך הפה !
דגש על הכנסת אוויר !
בחלק העליון של בית החזה !
מייד לאחר שהאוויר נכנס לריאות מניחים לו לצאת החוצה !
כך הדבר גם בנשימה האוטונומית הספונטנית.״

במסגרת קבוצתית רצוי לקיים מחזור ראשון של שלושה מפגשי נשימות ברצף ובטווח זמנים קבוע, כגון אחת לשבוע. במסגרת יחידנית יכול הנושם להחליט לאחר המפגש הראשון, על המשך או הפסקת סדרת הנשימות, וטווח הזמנים שבין מפגש למפגש נקבע עפ״י החלטה אישית.
בעבר היה נהוג לקיים מספר רב של פגישות אישיות וקבוצתיות בנוכחות מנחה ונאסר על הנושמים לבצע אותן באופן אישי בבית, עד שלא מילאו את מכסת המפגשים שנקבעה מראש. לאיסור זה אין אחיזה במציאות. כל אחד יכול לבצע את הנשימות על דעת עצמו, באופן פרטי וללא נוכחות מנחה, ובלבד שקיים מפגש מעשי אחד לפחות עם מנחה מנוסה, וקרא בעיון את הפרק הנוכחי על הנשימה המעגלית, כולל תופעות הלוואי המפורטות בהמשך פרק זה, והוא יודע לטפל בהן.
מפגש קבוצתי יש לבצע תמיד בנוכחות מנחה או מנחים.
את מפגש הנשימות המעגליות אפשר לבצע על קיבה ריקה או מלאה.
אבל לאחר ארוחה רצוי להמתין כרבע שעה בטרם מתחילים בנשימות.
ניתן לבצע את המפגש בשכיבה או בישיבה. מומלץ לקיים נשימות מעגליות בשכיבת פרקדן ובעיניים עצומות.
אין סתירה בין נשימה מעגלית לבין עישון, אף שככלל עישון לא מומלץ.
אין סתירה בין נשימה מעגלית לבין מחזור חודשי, או נטילת תרופות ומצב גופני כלשהו, למעט במקרים הבאים:.
אין לבצע נשימות מעגליות לאחר ניתוחים פולשניים, ובמיוחד ניתוחי לב, חזה, בטן ומערכת העיכול, אלא רק לאחר החלמה מלאה ולאחר התייעצות עם רופא מטפל.

לאחר שהנושם רכש ניסיון בתרגול הנשימה המעגלית, ושולט בידע באשר לתופעות הלוואי, המשמעות האישית שלהן והידע לטפל בהן, אפשר לבצע רצף שלם של נשימות מעגליות אחת לשבוע, באופן אישי או בנוכחות מנחה, וכן במסגרת קבוצתית בנוכחות מנחה.
אפשר להפסיק את ביצוע הנשימות המעגליות בכל זמן שהוא ולשוב אליהן לפי בחירה אישית. מומלץ לכל בעל ניסיון בנשימה מעגלית, לשוב ולבצע אותה, במיוחד בתקופת מתח או מצוקה, לשם השגת רווחה אישית.

יחסים בין נשימה מעגלית לבין החוויה האישית

1. הנשימה המעגלית משפיעה על החוויה האישית:
"הנשימה שלי מהירה וכמות האוויר הנכנסת היא גדולה, וזה גורם לי לחוויית התעלות, ופתאום אני מלא מרץ ושמח!" או:
"הנשימה שלי איטית ואני נושם כמויות קטנות של אוויר, וזה גורם לי להיות רגוע."
2. החוויה האישית משפיעה על הנשימה המעגלית:
"אני חש לא בנוח עם עצמי. האם אני במצב של התנגדות? נראה שכן. לכן אנשום במהירות ואכניס כמות גדולה של אוויר ובכל הכוח!" או:
"אני רגוע, לכן אפנה קשב אל הרוגע, ואנשום נשימה איטית ובכמות קטנה של אוויר."

תופעות לוואי

תופעות לוואי הן זמניות וניתנות לטיפול מיידי, כפי שמפורט להלן.

(1) הקפדה על הפעלת כוח בהכנסת האוויר!

במהלך הנשימות, אם מופיעות תופעות לוואי לא נעימות, תחילה יש לבדוק מתי מופעל הכוח בנשימה. האם הוא מופעל בהוצאת האוויר, במקום בהכנסת האוויר?! את חשיבות הפעלת הכוח בהכנסת האוויר ניתן להסביר באמצעות הדימוי הבא:
מי שמפעיל כוח בהוצאת אוויר, דומה למי שמבקש לדחות את העולם

ממנו והלאה. בזמן נשימה כזאת, הגוף נוטה קדימה עם הוצאת האוויר, כמי שמתריס נגד העולם או פוחד מפניו.
מי שמפעיל כוח בהכנסת אוויר, נראה כמי שמבקש להתחבר אל העולם ומניח לעולם להתחבר אליו. ניתן לראות זאת באופן שבו הנושם פותח את הגוף בעת קבלת האוויר, כמי שמברך את העולם בברכת ברוך הבא.

(2) תחושת "פקק"

עם תחילת הנשימות המעגליות מומלץ לנשום בעוצמה רבה ובקצב מהיר. הדבר מסייע להגיע למצב של נשימה אוטומטית, שמאפשרת להסב את הקשב מהנשימה אל התודעה של הנושם. אבל לפעמים אצל מי שנושמים נשימה מעגלית בפעם הראשונה, עלולה להתעורר תחושה זמנית של מחסור באוויר או תחושת מחנק. תחושה זו עלולה לעורר חשש, שמא הגוף יישאר ללא אוויר לנשימה. זו כמובן אשליה, כי באותו הזמן הגוף מקבל כמויות אוויר גדולות. תופעה זו נוצרת כתוצאה מהסתגלות הגוף לשינוי בהרגלי הנשימה. אפשר להגדיר את התופעה הזאת כ"פקק", כביכול חסימה של עמוד האוויר. התופעה נמשכת מספר שניות עד מספר דקות ונעלמת עם הסתגלות הגוף לשינוי בהרגלי הנשימה. יש ליידע את הנושם שהתופעה תחלוף בתוך זמן קצר, ולהזכיר לו שעליו להפעיל כוח בהכנסת האוויר. אם הנושם עדיין מתקשה לנשום, אפשר לבקש ממנו שינשום חמש נשימות ארוכות, איטיות, רכות ומרגיעות, ולאחר מכן ישוב לנשימה מעגלית בעוצמה גבוהה יותר.

מנחה: אין מקום לדאגה. זו תופעה שכיחה. אנחנו מכנים אותה "תחושת פקק" והיא זמנית. התחושה היא שבעמוד האוויר יש כביכול פקק שסוגר את מסלול הנשימה וחשים שאין מספיק אוויר. זו אשליה, כי ברגעים אלו הגוף מקבל הרבה אוויר. חשוב להפעיל כוח בהכנסת האוויר. זו הנשימה המעגלית הנכונה. אבל ברגע זה, כדי לשחרר את הפקק, נכון יהיה לעבור לחמש נשימות ארוכות, איטיות, רכות ומרגיעות... טוב מאד! מה קורה?

בדרך כלל, בשלב זה "הפקק" משתחרר. מומלץ לשוב בהדרגה אל הנשימה המעגלית העוצמתית. אם תחושת הפקק חוזרת, שוב יש לנשום חמש נשימות ארוכות, איטיות, רכות ומרגיעות, ולחזור אל הנשימה העוצמתית. בדרך כלל, אחרי סדרת אחת של נשימות איטיות, תחושת הפקק נעלמת.

(3) התנגדות

כמו בשגרת יום יום, ובמהלך יצירה, גם במהלך נשימה מעגלית עלולים להופיע מצבי התנגדות. הם ניתנים לזיהוי בתופעות הבאות: הנשימה היא בעוצמה נמוכה, בקצב איטי, אינה סדירה, ויש בה הפסקות. הדגש בנשימה מושם על הוצאת אוויר במקום על הכנסת אוויר. הנושם מרבה לנוע ולשנות את התנוחה שלו. הצפייה בנושם הזה כרוכה בתחושה לא נעימה שמתעוררת בגופו של הצופה בו, יחד עם המחשבה ש"משהו כאן לא בסדר" ולרוב היא מלווה גם ברגש של תסכול.

על כן, גם כאן, כמו במצבי חיים אחרים, כשמתעוררת ההתנגדות, מומלץ לעבור לנשימה מואצת, יחד עם סגירת שרירים בכל הגוף, בהפעלת כוח מרבי. על המנחה לעקוב מקרוב אחר הביצוע הזה. בדרך כלל, נושם במצב של התנגדות מדווח על דבר מה שמטריד אותו. המנחה מקשיב ומגיב לעניין המטריד. לאחר השיחה המנחה מפעיל נשימות אוטונומיות וטיפול במצבי התנגדות.

מנחה: מה קורה? (הנושם מדווח. שיחה בין המנחה לנושם.) ...טוב, אני מציע לנוח רגע. שכב בנוחות. עיניים עצומות. נשימת אנחה גדולה וטובה... טוב, נשימה אוטונומית למשך 20 שניות. כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. (המנחה סופר 20 שניות.) ...טוב, עכשיו סגור בחוזקה את כל השרירים בגוף! הכי חזק שאפשר!... טוב! השרירים עדיין סגורים ואתה נושם נשימה מעגלית מהירה מאד ובעוצמה גבוהה. אוויר נכנס ויוצא דרך הפה, עם הפעלת כוח בהכנסת האוויר, בחלק העליון של בית החזה. נעשה זאת למשך 30 שניות! (המנחה סופר 30 שניות.) ...טוב, מצוין! עכשיו

אפשר להרפות שרירים ולנשום נשימת אנחה גדולה וטובה !... טוב ! ולהמשיך לנשום בקצב שנוח לך. בהמשך, אם דבר כלשהו מטריד אותך, קרא לי ואבוא. בהצלחה !

(4) "זרמים חשמליים"

לפעמים מתעוררת תחושה לא נעימה של "זרם חשמלי" בכפות הידיים והרגליים. הסיבה לכך יכולה להיות מעבר מנשימת שגרה לנשימה מעגלית עוצמתית, והפעלת כוח בהוצאת האוויר, במקום בהכנסת האוויר.

יש להרגיע את הנושם, ולבדוק את כיוון הנשימה. באופן זמני על הנושם להאט את קצב הנשימה ולהוריד את עוצמתה. אפשר לעבור ל"טיפול בכאב מזדמן" כפי שמופיע להלן בדברי המנחה.

(לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "טיפול באב מזדמן")

מנחה: הזרמים האלה הם לא נעימים אבל הם זמניים ולא מזיקים. נשום נשימות ארוכות, איטיות, רכות ומרגיעות. עם הוצאת האוויר תאר לעצמך שהאוויר היוצא, עובר דרך המקום "המחושמל" ולוקח את החשמל החוצה. בבקשה, נשום כך עשר נשימות. הנשימה ארוכה, איטית, רכה ומרגיעה, והאוויר היוצא, עובר דרך המקום הכואב ומוציא את הכאב החוצה. אני אספור את הנשימות (המנחה סופר בקול 10 נשימות). ...טוב מאד ! ועכשיו עצור ובדוק את מצב הזרמים. האם התופעה נעלמה ?...

ברוב המקרים התופעה נעלמת גם לאחר חמש נשימות בלבד, ואפשר לעבור לנשימות מעגליות שהולכות ומתגברות בעוצמה ובקצב. אם תחושת הזרמים חוזרת, שבים לנשימות של "טיפול בכאב מזדמן" כנ"ל.

(5) התכווצויות והתכנסויות

התופעות הבאות מופיעות כל אחת בזמנה ובנפרד או כולן יחד:

התכווצות שרירים, התכנסות כפות הידיים פנימה אל תוך עצמן, הקשחת כף היד והאצבעות, התרוממות ספונטנית של הזרועות לכיוון הראש, כיווץ בשפתיים.

זו החרפה של מצב "הזרמים החשמליים". גם מצבים אלו, ככל שהם לא נעימים, הם זמניים. יש להניח לידיים לנוע או לקפוא עפ"י דרכן ולעבור ל"טיפול בכאב מזדמן" [לעיון שוב כאן, בסעיף (4)]:
לנשום נשימות ארוכות, איטיות, רכות ומרגיעות, עם הפעלת כוח על הכנסת האוויר, ובהוצאת האוויר ידמיין לעצמו הנושם שהאוויר היוצא, עובר דרך המקום הכואב ולוקח איתו את הכאב החוצה.
לאחר עשר נשימות כאלה, אם חלה הקלה, עוברים לנשימה מעגלית רגועה ובהדרגה מגבירים את הקצב והעוצמה. אם עדיין אין הקלה, שבים ל"טיפול בכאב מזדמן" עד שמושגת הקלה והתופעות נעלמות.

(6) כאב

הכוונה לכאב במקום מסוים בגוף. בעניין כאב בכל הגוף יש לעיין כאן בסעיף (11). במהלך הנשימות המעגליות, תחושה של כאב בגוף, מסמנת טראומה שקשורה באותו מקום. אם במהלך הנשימה הנושם מדווח על כאב במקום מסוים בגוף, המנחה מפעיל "טיפול בכאב מזדמן" [לעיון שוב כאן, בסעיף (4)]. כלומר, נשימה איטית, ארוכה, רכה ומרגיעה, ושימוש בהמחשה שבה האוויר היוצא מן הריאות, עובר דרך המקום הכואב, ונושא את הכאב החוצה עם סיום רצף הנשימות המעגליות, אפשר לשוחח על כך בשיחה שלאחר הנשימה, ולבדוק האם קיים קשר בין המקום הכואב לבין חוויה אישית מן העבר או ההווה.

(7) קור

זו תופעה שכיחה. יש להניח שמיכה ליד כל נושם, לשימוש בעת הצורך.

(8) נשימת בטן (סרעפת)

מדובר בשיבוש בנשימה המעגלית. כאן הנשימה מתבצעת עם הפעלת כוח באזור הסרעפת, במקום להפעיל את הכוח בנשימה אל החלק העליון של בית החזה. מבחינה פיזית, נשימת סרעפת קלה יותר לביצוע, מקובלת בקרב שחקנים ונועדה ליצור עמוד אוויר ארוך ככל האפשר שתומך בדיבור, בצעקה ובשירה. בנשימה המעגלית האוויר אמור

להיכנס אל החלק העליון של בית החזה, כי כאן נכנסת כמות גדולה יותר של אוויר. אם נושם עושה זאת באמצעות הסרעפת, יש להמתין מעט ואם אין הוא חוזר לנשימת בית החזה, אפשר לבקש ממנו לעשות זאת ולהדגים עבורו את הנשימה עם הפעלת כוח בהכנסת האוויר אל החלק העליון של בית החזה.

(9) שינה

תופעה נדירה. הנושם נרדם במהלך הנשימות, לפרקים או לכל משך הנשימה המעגלית. שינה במהלך נשימה מעגלית, היא עמוקה ומנותקת מהסביבה החיצונית. היא מתחילה בהדרגה, עם האטת קצב הנשימה, או גם באופן פתאומי. לאחר מכן מדווח הנושם שנרדם, על תחושת רעננות מרובה שהסבה לו השינה, אפילו אם היא הייתה קצרה. זו עשויה להיות תגובת התנגדות לאפשרות שתכנים אישיים מאיימים יעלו עם הנשימה. תופעה זו אינה תלויה בוותק של הנושם. נושמים חסרי ניסיון כמו גם ותיקים, עלולים להירדם. יש להניח לנושם לישון מעט, ואם לאחר מכן הוא לא מתעורר, אפשר להעיר אותו בעדינות. אם הוא חוזר ונרדם, יש להניח לו עד שיתעורר בעצמו.

(10) תחושה ארוטית

במהלך ביצוע נשימה מעגלית תיתכן עוררות מינית זמנית, בעוצמה נמוכה או בינונית, ולאחר זמן קצר היא מסתיימת ללא פורקן מיני. זהו סימן להתעוררות הליבידו, כלומר כוח החיים, ואפשר להגדירו גם ככוח האהבה שמקורו ביצר והוא מתקיים באופן מורכב בכל חלקי הנפש. העוררות המינית יכולה להיות גם סימן לשילוב של מרכיבי החוויה האישית בתהליך של ריפוי עצמי. בדרך כלל אין לכך סימנים חיצוניים בזמן הנשימה.

(11) הגוף כואב

בדרך כלל, זהו ביטוי לטראומה על סף מתן הביטוי שלה ובדרך לפורקן והקלה ממנה. הכאב הוא ביטוי פיזי של מצוקה זמנית שהיא תוצאה של

קונפליקט. מצד אחד עומדת טראומה טעונה על סף שחרור האנרגיה העצורה בה, ומצד שני מתעוררת ההתנגדות למתן הביטוי לטראומה.
אם הכאב מלווה בהתכווצות שרירים והתכנסות כפות ידיים, יש לבדוק את כיוון הנשימה ולעבור לנשימה רכה עם "טיפול בכאב מזדמן" [לעיון שוב כאן, בסעיף (4)]. אם הכאב הוא ברמה שניתן לשאת אותה, יש להניח לנושם לבחור בכל צורה של נשימה, גם בנשימה למרות הכאב, מבלי להאט את הקצב, כי במהרה עשויה טראומה לבוא לידי ביטוי. הפורקן עשוי להיות מופנם, או מלווה בדמעות, או בצחוק משחרר והנושם עשוי לחוות חיבור של חוויה עם התובנה שלה, ועם תחושת הקלה ורגש של שמחה.

נשימה מעגלית קצרה בחיבור לנשימת אנחה

הנשימה המעגלית הקצרה מיועדת לשחרור ממתח מזדמן בתנאי שגרה. היא מתאימה לכל עת ולכל מקום. אם לאחר ביצוע נשימה זו המתח עולה, פירוש הדבר שהנשימה בוצעה בשלב ראשוני של חווית המתח והנשימה קידמה את חווית המתח מהמקום שבו היא נמצאת לשלב מתקדם יותר והוא להיות שיאו של המתח, לפני שלב ירידת המתח. במקרה זה רצוי לחזור על הנשימות פעם נוספת או פעמיים, כדי להתקדם אל שלב סיום המתח. ברוב המקרים יבוא המתח לידי ביטוי וישתחרר לאחר פעולה אחת בלבד. נשימת האנחה מוזכרת בתחילת הפרק הנוכחי: שואפים אוויר מלוא כושר הקיבול של הריאות. נושפים מייד דרך הפה, בליווי אנחה.
שיטה: נושמים שבע נשימות מעגליות קצרות ומהירות, ואז עוד אחת אחרונה, ארוכה במיוחד, מלווה באנחה גדולה וטובה!

הערות כלליות

תקופת ההסתגלות לנשימה המעגלית עשויה להיות קצרה. משך ההסתגלות עשוי להיות כמשך של קטע נשימות ראשון במפגש נשימות ראשון. תחילה הנושם מסתגל לקשר שנוצר בין המאמץ הפיזי הכרוך

בנשימה המעגלית, לבין הפרשת האדרנלין, המוליך העצבי המעורר, המופרש מבלוטת יותרת הכליה, והוא מעורר את מערכת העצבים הסימפתטית לדריכות, על בסיס העיקרון ההישרדותי הקדום של "הילחם או ברח!" ביחס לסכנה אמיתית או מדומה. אבל כיוון שכאן שום סכנה לא נשקפת לנושם, האנרגיה המופקת מעוררת את התודעה להיזכרות בחוויות מן העבר ומסייעת ביצירת תובנה מתקנת. כלומר, הנשימה המעגלית מאפשרת התמודדות עם חוויות טעונות במסגרת מוגנת.

במהלך ההיזכרות מתעוררת החוויה האישית הכוללת של הנושם ומסייעת בתהליך העיבוד של זיכרון טעון מן העבר. אם חוויה זו היא בעלת משמעות קריטית לנושם, נוצר שיא פסיכו-פיזי של טעינות חווייתית, שאחריו מתרחש פורקן. כתגובה להפרשת האדרנלין, אנדורפינים המופרשים מבלוטת יותרת המוח, יוצרים איזון הורמונאלי ומספקים תחושת אופוריה ועונג.

מבחינת המאמץ הפיזי והפורקן האופורי, הדבר דומה לחוויית הרצים למרחקים ארוכים, החותרים למרחקים, ואימוני כושר גופני ברמת מאמץ גבוהה. מכאן ניתן להבין את עוצמת המתח הנוצרת אצל נושמים שהם חסרי ניסיון קודם, כמו גם את תחושת הפורקן והעונג הגדול, שבהתפרקות המתח שהם חווים. לאחר מספר מפגשים של נשימות מעגליות, חלה התרגלות. עוצמת החוויות יורדת והנשימה הופכת פשוטה ונעימה ואין היא דרמטית עוד. אולם העוצמה תשוב ותתגלה בעתיד במקרה הבא:

בכל זמן שהוא בעתיד, כאשר תתרחש חוויה בעלת משמעות גדולה עבור הנושם, הנשימה המעגלית עשויה לשמש כלי לעיבוד החוויה וליצירת תובנות חדשות. כלומר, נשימה מעגלית עשויה לסייע גם בעיבוד חוויות אישיות חדשות.

גם נושמים ותיקים עשויים לחוות עוצמות אלה. נושמים שחלה אצלם התרגלות לנשימה ועוצמת החוויות אצלם היא נינוחה, ייטיבו לעשות אם ימשיכו לקיים רצפים של נשימות מעגליות מעת לעת. כי הרווחה הפסיכו-פיזית ממשיכה להתקיים גם בעוצמה נמוכה.

גם אם הנושם המנוסה אינו חווה חוויות בעוצמה גבוהה, עדיין הנשימה המעגלית תורמת את תרומתה הטובה לגוף ולנפש, לאורך זמן, וללא שום תוספת מלאכותית חיצונית.
המצב הרצוי ביותר לרצף שלם של נשימה מעגלית הוא מצב השכיבה, ללא שום תפעול חיצוני, ותוך הקפדה על שמירת אוטונומיה מרבית ושמירה על כבודם של הנושמים. לנושמים שמורה הזכות להיכנס ולצאת מהנשימות המעגליות בכל רגע שיבחרו בכך.

נשימה מעגלית נוסח "לידה מחדש"

ליאונרד אור ("Rebirthing") הגדיר מצבים של נשימה אינטנסיבית כ"לידה מחדש" או "התחדשות". המקור להגדרה שלו היה בחוויה אישית שלו. הוא ביקר בסאונה ונכנס לחדר אדים, שעל דלתו הייתה רשומה הודעה המזהירה שהשהות במקום בטמפרטורה גבוהה ואדים, לפרק זמן העולה על רבע שעה, היא מסוכנת לבריאות. הוא החליט לשהות במקום יותר מרבע שעה והוציאו אותו משם על אלונקה. לדבריו, חווה שם מחדש את הלידה שלו. הוא דיווח על צורת הנשימה שגופו הפעיל באותו זמן - שהייתה זהה לזו שבני אדם מסגלים לעצמם באופן טבעי בתנאי קיום קשים. היום אנו יודעים שחווית הלידה היא רק אחת מהחוויות האפשריות במסגרת הנשימה המעגלית. אור לימד את הנשימה במסגרת של תפיסת עולם המבטיחה התחדשות פסיכו-פיזית כוללת, הוא טען שהנשימה משמרת את הנעורים, מבטיחה בריאות וחסינות ממחלות באשר הן, יחד עם איכות חיים טובה לתמיד. גישה כזאת, שמפתחת ציפיות לתוצאות שאין אפשרות להבטיח את קיומן, עלולה, בטווח הארוך, לפעול כנגד עצמה. כפי שהיה צפוי, רבים מאלו שהתנסו בצורת הנשימה לשיטתו, לא התמידו בה לאורך זמן. הנושמים בקבוצות שלו חוו את התרגלות הגוף לטכניקת הנשימה, ואת הירידה הטבעית בעוצמת החוויות. במילים אחרות, לאחר מספר מפגשים הם החלו "להשתעמם". לכן, מתוך מגמה לעודד את תלמידיו להמשיך בהשתתפות בפגישות שלו, הוא הפעיל טכניקות שונות של נשימה בתנאים קשים, כגון נשימה בתוך מים קרים מאד, או חמים מאד, נשימה

בהליכה בעיניים עצומות בעזרת מלווה תומך. נשימה בתנועה מעל פני הקרקע, כשהנושם נישא ע״י תומכים, תנועה מעל פני הקרקע תוך כדי טלטול, ונשימה בחדר אדים. כמובן שגם תפעולים חיצוניים כאלה ואחרים, שנועדו ליצור דרמה אישית באופן מלאכותי, יש להם טווח השפעה מוגבל בזמן. תכונת ההתרגלות מורידה את עוצמת החוויה בכל מקרה. במילים אחרות: לאחר שנוצרה ״ההיסטוריה״ של התפעול המלאכותי, היא הלכה והתנוונה ועוצמת החוויות הלכה וירדה. מנקודת מבטה של היצירה השיטתית, יש להתחשב בעיקרון האוטונומיה של החוויה האישית המיידית והאותנטית. עיקרון זה קובע, שאין לנבא תוכן של חוויות אלו מראש ואין לתפעל אותן באילוצים חיצוניים, אלא אם כן מדובר בהנחיות משחק או בכל צורה של קביעת היסטוריה לאירוע פומבי.

הנשימה המעגלית - ממצאים נוספים

(1) החוויות המתעוררות במהלך הנשימה המעגלית משקפות לנושם את מצבו האישי באותו פרק זמן, דעותיו ואמונותיו.

(2) נשימה מעגלית מבהירה ומחדדת את החוויה האישית, ומאפשרת לנוע בחופשיות רבה יותר ובגמישות, בתחום האישי ובתהליכי יצירה.

(3) הנשימה המעגלית מעצימה מודעות ביחס לעצמי ולזולת.

(4) מי שמתמיד בביצוע נשימות מעגליות, חולם חלומות ברורים יותר, הוא מיטיב לזכור אותם, והם משמשים מקור לתובנות חדשות.

(5) לאחר מפגש של רצף נשימות יש לצפות לתחושה כללית של רגיעה וקבלה עצמית.

(6) הנשימה המעגלית משפרת את מערכת חילוף החומרים בגוף.

(7) נשימות מעגליות אינן סותרות טיפול רפואי, שבכל מקרה רצוי להמשיך בו. בתופעות אסתמטיות חלה השתפרות בתקופה שבה בוצעו רצפים של נשימה מעגלית. כן דווח על הקלה בסימפטומים שונים.

נשימה מעגלית מסייעת גם במצבי הצטננות ושפעת ומזרזת החלמה.

<u>מתכון לנשימה מעגלית במקרים של הצטננות או שפעת</u>: מרבים בשתיית משקאות חמים, רצוי תה צמחים ללא תבלינים, לובשים בגד מחמם שיגרום להזעה, שוכבים במיטה ומתכסים בשמיכה מחממת ונושמים נשימות מעגליות למשך פרק זמן שבין חצי שעה עד שעה, ככל האפשר.

נשימה טובה!

מקבץ היגוי

אימון מרוכז לפני הופעה ולכל עת. בהשראת גרסה שנכתבה לראשונה לשפה העברית, במאה הקודמת, ע״י מרים ברנשטיין כהן.
המלצה: תרגילי טקסט וצלילים יש לבצע בפה פתוח לרווחה ובהיגוי מודגש, עד כדי הגזמה. לאחר סיום התרגילים, הדיבור נעשה אז קל יותר וברור.

עצה עתיקה
להטבת הדיבור: חולצים פקק שעם מבקבוק יין. חותכים את הפקק לרוחב ובאמצע, לשני פקקים קטנים ושווים בגודלם. מניחים את שני הפקקים הקטנים בתוך הפה, בצד ימין ובצד שמאל, בין השיניים ללחיים. מבצעים תרגילי היגוי בהפעלה מרבית של שרירי הפה, במשך כשלוש דקות. עושה פלאים לשרירי הפה והדיבור!

תרגילי הכנה

תרגיל נשימה בסיסי:
שכיבת פרקדן נינוחה, או ישיבה או עמידה.
גוף רפוי. פה סגור. פנים הלוע פתוח. כדי לאפשר מעבר פנימי רחב לאוויר.
לבדוק את תנועת האוויר לאורך המסלול הפנימי, מהסרעפת עד לאף.
לבדוק את הנשימה עם ״צליל של אוויר״, כלומר, להקשיב לאוויר שנכנס דרך האף אל הריאות ויוצא מהריאות דרך האף.
נשימת סרעפת (בטן) - בספירה של 2:
להוציא אוויר, תוך כדי הכנסת הבטן, בספירה של 2.
להכניס אוויר, תוך כדי הוצאת הבטן, בספירה של 2.

להחזיק אוויר, בספירה של 2.
להוציא את האוויר, תוך כדי כיווץ הבטן, בספירה של 2.
להמתין בספירה של 2, ולחזור על הפעולה.
אח״כ אפשר לעבור לנשימה בספירה של: 4, 6...
בתרגיל הנשימה הבסיסי, מספר הנשימות מספיק לרצף אחד הוא 5.

תהודה א׳:
משך התרגיל כ-2 ד׳ לכל היותר.
נשימה כוללת סרעפת-בטן וריאות וכתפיים. הגוף נע בהילוך איטי.
פה סגור. לוע פתוח. חללי הפה והלוע מורחבים, ליצירת תיבת תהודה.
אוויר נכנס ויוצא דרך האף! עם הוצאת האוויר מפעילים את ״שפתי הקול״ (מה שמכונה ברבים ״מיתרי הקול״).
הצליל המופק הוא של תו הדיבור הרגיל.
תחילה מכוונים את הצליל כדי שכביכול ייצא ממרכז המצח (״העין השלישית״).
בכף יד אחת נוגעים במרכז המצח וכביכול ״משם מוציאים״ את הצליל, בזמזום ובהפעלת תיבת התהודה הנמצאת שם. עד שהאוויר כולו יוצא.
שואפים אוויר ונושפים בהפקת הצליל מתיבת תהודה אחרת בגוף.
תוך כדי תנועה אפשר לגעת במקומות שונים בגוף ״ומשם להוציא את הצליל״: מסכת הפנים, מרכז הגולגולת, עורף, בית החזה, ואחרים.

תהודה ב׳:
פה פתוח. הצליל נמשך ומהדהד בתיבות התהודה בגוף. הפעלה מודגשת של מסכת הפנים. חזרה על שורת הטקסט הבאה ובכל חזרה לעלות בתו אחד לצליל גבוה יותר, או לרדת בתו אחר לצליל נמוך יותר:

נוּ - נוֹ - נָה - נֶה - נִי

(שׁוּרוּק - חוֹלֶם - קָמָץ - צֵירֶה - חִירִיק)

צורת פתיחת הפה:

תהודה ג׳:

בטבלה הבא, בכל שורה, משפט ראשון שרים בצליל הדיבור הרגיל, משפט שני בתו אחד גבוה יותר, ומשפט שלישי שוב בצליל הדיבור הרגיל:

צליל דיבור רגיל	תו אחד גבוה יותר	צליל דיבור רגיל
1. נִינְגֶע נֶנְגֶע נָנְגֶע	נִינְגֶע נֶנְגֶע נָנְגֶע	נִינְגֶע נֶנְגֶע נָנְגֶע
2. נָנְגֶע נֶנְגֶע נוֹנְגֶע	נָנְגֶע נֶנְגֶע נוֹנְגֶע	נָנְגֶע נֶנְגֶע נוֹנְגֶע
5. נוֹנְגֶע נִינְגֶע נָנְגֶע	נוֹנְגֶע נִינְגֶע נָנְגֶע	נוֹנְגֶע נִינְגֶע נָנְגֶע
6. נוֹנָע נַנָע נוֹנָע נַנָע	נוֹנָע נַנָע נוֹנָע נַנָע	נוֹנָע נַנָע נוֹנָע נַנָע
7. וַימֶע מָימֶע רָימֶע	וַימֶע מָימֶע רָימֶע	וַימֶע מָימֶע רָימֶע

״הא!״

תרגיל לאימון נשימה וגם לאימון צחוק ובכי. לקרוא כל שורה בנשימה אחת.

1. הָא!
2. הָא! הוּ!
3. הוּ! הָא! הִי!
4. הָא! הִי! הוֹ! הוּ!
5. הָא! הֶא! הָא! הוֹ! הִי!
6. הִי! הָא! הוֹ! הִי! הוּ!
7. הוֹ! הָא! הִי! הוּ!
8. הֶא! הוּ! הִי!
9. הָא! הֶא!
10. הִי!

לאחר הגשת התרגיל, לבחור בהברה ״הִי!״ וליצור ממנה רצף שיישמע כצחוק: הי-הי-הי... לבחור בהברה ״הוֹ!״ וליצור ממנה רצף שיישמע כבכי: הו-הו-הו...

מבטא

התרגילים הבאים הם בבחינת ״התעמלות של הדיבור״. הם מבוצעים בהפעלה מרבית של הלסת ושרירי פה. הפה פתוח ככל שאפשר. הדיבור מודגש ומוגזם, כדי שלאחר מכן הדיבור הרצוי יהיה נוח וקל.

רֵישׁ:

יש להבחין בין:

1. **רֵישׁ עִנְבָּלִית (ריש אחורית)** - מופקת בהרעדת הענבל שבמעלה החך האחורי. אפשר למלא את הפה במעט במים ולגרגר אותה.
2. **רֵישׁ בַּחֵךְ (ריש אמצעית)** - מופקת בקימור אחורי הלשון לכיוון החך. מופעלת בנשיפת קלה של אוויר.
3. **רֵישׁ לְשׁוֹנִית (ריש קדמית)** - מופקת בהצמדת השוליים הימניים והשמאליים של הלשון אל השיניים בלסת העליונה, ובהרעדת קדמת הלשון אל מול החך הקדמי שבלסת העליונה.

שלב ראשון באימון רֵישׁ לְשׁוֹנִית:

הגיית האות **דלת**: הלשון ניתזת משורש השיניים הקדמיות וקדימה.

הגיית האות **טית**: הלשון ניתזת משורש השיניים הקדמיות ואחורה.

לדבר את האותיות בקצב איטי עד מהיר (ד׳ ו-ט׳ מנוקדות בסגול):

דָ - טָ - דָ - טָ - דָ - טָ - דָ - טָ - דָ - טָ...

דָ - טָ - דְרְרְ... דָ - טָ - דְרְרְ...

שלב שני באימון רֵישׁ לְשׁוֹנִית:

בהגייה מוגזמת ולסירוגין במהירות איטית ומהירה:

דָּר בְּדַרְגָּשׁ דִּרְבֵּן דֶּרְבִּי בִּדְרוֹר דְּרָקוֹנִי. דַּרְדָּס דִּרְדֵּר דַּרְדַּק בַּדְּרַגְנוֹעַ. דַּרְוִינִיזְם מִדְרַבָּנָן בִּדְרִיכוּת דְּרַסְטִית בַּדְּרָמָטוּרְגְיָה.

שלב שלישי באימון רֵישׁ לְשׁוֹנִית:

במידת האפשר לקרוא כל משפט בנשימה אחת ובהגייה מודגשת:

צְרָצָרִים מְצַרְצְרִים וְצִפּוֹרִים מְצַיְצוֹת בְּזָהֳרֵי צָהֳרַיִם. זַרְזִירִים מְזַרְזְרִים מַזְהִירִים בְּזָהֳרֵי צָהֳרַיִם, לְבַל יְצַרְצְרוּ וִיצַיְצוּ בְּזָהֳרֵי צָהֳרַיִם. אַף עַל אַף הָאַזְהָרָה הַזַּהֳרוּרִית הַזּוֹ, צְרָצָרוֹ הַצְּרָצָרִים הַמְצַרְצְרִים וְצִיְּצוּ הַצִּפּוֹרִים הַמְצַיְּצוֹת, בְּצִפְצוּפִים צוֹבְטִים.

חֵית וְכַף:

האות **חֵית** - גרונית. לוע פתוח. לשון נסוגה מעט אחורה.
האות **כָּף** - חיכית. כשהיא לא דגושה, באמצע גב הלשון, קרוב לחיך יש חלל עגול למעבר אוויר. כשהיא דגושה, החלל העגול נסגר.

הָרְהוּרֵי חֲרָדוֹת בַּמֹּחַ, נֶחֶרְדוּ הַמּוֹכְרִים - לֹא נֹחַ,
חֹרְחוּרִים כְּחֻדּוּ אֵין-מָנוֹחַ, מְחַרְחֲרִים מִלְחָמוֹת בְּכֹחַ.
בַּחוֹחִים מִשְׁתַּכֵּחַ הַלַּחַן, חֲכָמִים לֹא מֵכִרְחִים לִשְׁמֹחַ.
שָׂכְכוּ הָרוּחוֹת בָּאָחוּ. חַדַּת חְדוּדִים הַמַּחַט!

שִׁין:

את האות **שִׁין** מבטאים בשפתיים מעוגלות כמו לנשיקה. קצה הלשון מורם ונסוג אחורה בכיוון הלוע, יוצר בקדמת הפה חלל מעוגל.

הַשּׁוּשְׁבִינָה שׁוֹשַׁנָּה שְׁנִנָה בִּשְׁנָתָהּ שׁוּרוֹת שִׁירָתָהּ.
שַׁמָּשִׁים שְׁזוּרִים בְּשַׁרְשֶׁרֶת שִׁמְשׁוּ בְּשַׁלְוָה.
שָׁמְעוּ הַשּׁוֹמְעִים רִשְׁרוּשָׁם בַּשְּׁחָקִים.
שִׁשִּׁי שַׁבָּת וּבִשְׁקִיקָה שְׂרַקְרַק שָׂרַק שִׁיר שָׁלוֹם.

רֵישׁ וְשִׁין:

בדיבור מהיר ובנשימה אחת.

רִשְׁרוּשִׁים בְּפֶרוּשׁ לֹא דְּרוּשִׁים לִשְׁרִירוּת שָׂרָשִׁים מֻשְׁרָשִׁים בְּשִׁשִּׁים שְׁרִיוֹנִים!

תרגיל ביניים

תהודה עם האותיות מ׳ ו-נ׳ והטעמה מתחלפת

להטעים הברה בכל מילה. הברות מוטעמות מסומנות באות גדולה.

1. **מָ** נָלָה – **מָ** נֶלֶה – **מִי** נִילִי – **מֵ** נֵלֶה – **מו** נוֹלוֹ – **מוּ** נוּלוּ – **מָ** נָלָה.
2. מָ **נָ** לָה – מֶ **נֶ** לֶה – מִי **נִי** לִי - מֵ **נֵ** לֵה - מוֹ **נוֹ** לוֹ - מוּ **נוּ** לוּ - מָ **נָ** לָה.
3. מָנָ **לָה** - מֶנֶ **לֶה** - מִינִי **לִי** - מֵנֵ **לֵה** - מוֹנוֹ **לוֹ** - מוּנוּ **לוּ** - מָנָ **לָה**.

תנועות

אוּ (שׁוּרוּק)

אוּד וְאוּר אוּדִים אוּרִים, בְּאוּלְפָּן הוּצַג אוּשְׁפִּיז:
וְאוּלָם עוּלָם עוּל-יָמִים, עוּר גּוּר גּוּץ, וְנוּעַ עַלְיז!
נֶשְׁאוּ, אוּלָם אוּרָם עֶמְעַם, לְבוּסְתֶּן בַּבּוּן מֶזְמָן,
וּמְאוּם דּוּמָם הוּרַם מִשָּׁם. נֶצֶלוּ אוֹנָיו עַד תֻּמָּם,
מוּמָר מֵנוּ מוּמָיו כֻּלָּם, בְּבֶלְמוּס בּוּזוּ אֶרְגַּן,
וְסוּמָא מֵצוּ טוּבָיו כֻּלָּם, וְהוּא בּוּשָׁה לְכֹל אֻמָּן.
נוּ, נוּ, נוּ, נוּ, נוּ, נוּ...

אוֹ (חוֹלָם)

דּוֹר בְּדָרוֹר דּוֹהֵר רָמוֹת, וְהוֹנָאוֹת נְדוֹנוֹת בְּחֹם,
קוֹרְעֵי, פּוֹרְעֵי, כָּל מוֹסְרוֹת, דּוֹן דּוֹמֵם עוֹמֵד בְּדוֹם,
לֹא עוֹד בְּרֹאשׁ דּוֹרוֹת, נִמּוֹג בְּאוֹר כָּתוֹם.
צָרוֹר מֹר רוֹחֵץ אוֹרוֹת. עוֹד אוֹפֶן וְעוֹד אוֹפָן.
הוֹן חוֹזֵר אוֹבֵד בְּתֹם, עַל אוֹפַנַּיִם - אוֹפַנָּן.
נוֹ, נוֹ, נוֹ, נוֹ, נוֹ, נוֹ...

תרגיל ביניים:

אוֹ (חוֹלָם) והאותיות מ״ם ונו״ן, מהדהדים:

בְּהוֹנָגְ קוֹנָגְ נוֹי מְעַנְיֵן, נוֹפוֹ מְהַנֶּה, אַמְנוֹן נֶהֱנֶה
נוֹגֵן הַגּוֹנָגְ, נָהַג נוֹהֵג, רוֹנֵן אַמְנוֹן הִמְנוֹן בְּאוֹן!
נוֹ, נוֹ, נוֹ, נוֹ, נוֹ, נוֹ...

אָ - אַ (קָמָץ ופָתַח)

זָבָה אֶת אוֹרָהּ חַמָּה, אַיָּלָה דָּהֲרָה וְהָלְכָה,
נָמָה אֲדָמָה חַמָּה, דַּיָּה בָּאָה וְעָפָה,
עֲרָבָה פָּרְשָׂה נוֹפָהּ, דַּיָּהּ לְצָרָה בִּשְׁעָתָהּ.
נוּ, נוֹ, נָה, נוּ, נוֹ, נָה...

אָ - אֵ (סָגוֹל וְצֵירֶה)

צֶמֶד בֶּן לֶמֶךְ,
חֶמֶד שֶׁל צֶמֶד,
שֵׁבֶט קוֹנֶה בַּצַּמֶּרֶת.

עֶלֶם בֶּן חֵלֶם,
עֶצֶב בֶּן צֶלֶם,
רֶשֶׁת פּוֹרֶשׁ וּמִכְמֶרֶת.

נוּ, נוֹ, נָה, נֵה, נוּ, נוֹ, נָה, נֵה...

אִי (חִירִיק)

נִזְמִי מִפְּתִיל פְּנִינִים,
שִׁלְדִּי מִצִּיר תַּנִּינִים,
אִם שִׁמְי הוּא לִצְנִינִים,
חִבְּלַתְנִי בַּת סִינִים.
בִּכְיִי שִׁירִי מְרִירִי,

בְּשִׁילְינְגִים נִמְנִים.
פִּזְמִי בִּתִּי, פִּזְמִי,
חֲנִיעִי עִנְבָּלִים.
הִנֵּה יָמִים בָּאִים,
חַיֵּינוּ מַתְחִילִים.

נוּ, נוֹ, נָה, נֵה, נִי, נוּ, נוֹ, נָה, נֵה, נִי...

עיצורים

(בניקוד של שׁוּרוּק, חוֹלָם, קָמָץ, צֵירֶה וְחִירִיק)

אְבוּ אְבוֹ אְבָה אְבֵה אְבִי. בְּאוּ בְּאוֹ בְּאָה בְּאֵה בְּאִי.
בְּגוּ בְּגוֹ בְּגָה בְּגֵה בְּגִי. גְּבוּ גְּבוֹ גְּבָה גְּבֵה גְּבִי.
גְּדוּ גְּדוֹ גְּדָה גְּדֵה גְּדִי. דְּגוּ דְּגוֹ דְּגָה דְּגֵה דְּגִי.
וְזוּ וְזוֹ וְזָה וְזֵה וְזִי. זְוּ זְוֹ זְוָה זְוֵה זְוִי.
זְחוּ זְחוֹ זְחָה זְחֵה זְחִי. חְזוּ חְזוֹ חְזָה חְזֵה חְזִי.
חְטוּ חְטוֹ חְטָה חְטֵה חְטִי. טְחוּ טְחוֹ טְחָה טְחֵה טְחִי.
טְיוּ טְיוֹ טְיָה טְיֵה טְיִי. יְטוּ יְטוֹ יְטָה יְטֵה יְטִי.
יְכוּ יְכוֹ יְכָה יְכֵה יְכִי. כְּיוּ כְּיוֹ כְּיָה כְּיֵה כְּיִי.
כְּלוּ כְּלוֹ כְּלָה כְּלֵה כְּלִי. לְכוּ לְכוֹ לְכָה לְכֵה לְכִי.
לְמוּ לְמוֹ לְמָה לְמֵה לְמִי. מְלוּ מְלוֹ מְלָה מְלֵה מְלִי.
מְנוּ מְנוֹ מְנָה מְנֵה מְנִי. נְמוּ נְמוֹ נְמָה נְמֵה נְמִי.

נְסוּ נְסוֹ נָסָה נָסֵה נְסִי. סְנוּ סְנוֹ סָנָה סָנֵה סְנִי.
סְעוּ סְעוֹ סָעָה סָעֵה סְעִי. עְסוּ עְסוֹ עָסָה עָסֵה עְסִי.
עְפוּ עְפוֹ עָפָה עָפֵה עְפִי. פְּעוּ פְּעוֹ פָּעָה פָּעֵה פְּעִי.
פְּצוּ פְּצוֹ פָּצָה פָּצֵה פְּצִי. צְפוּ צְפוֹ צָפָה צָפֵה צְפִי.
צְקוּ צְקוֹ צָקָה צָקֵה צְקִי. קְצוּ קְצוֹ קָצָה קָצֵה קְצִי.
קְרוּ קְרוֹ קָרָה קָרֵה קְרִי. רְקוּ רְקוֹ רָקָה רָקֵה רְקִי.
רְשׁוּ רְשׁוֹ רָשָׁה רָשֵׁה רְשִׁי. שְׁרוּ שְׁרוֹ שָׁרָה שָׁרֵה שְׁרִי.
שְׁתוּ שְׁתוֹ שָׁתָה שָׁתֵה שְׁתִי. תְּשׁוּ תְּשׁוֹ תָּשָׁה תָּשֵׁה תְּשִׁי.

אוּסְט - אוֹסְט - אָסְט - אֵסְט - אִיסְט !
אוּפְחְט - אוֹפְחְט - אָפְחְט - אֵפְחְט - אִיפְחְט !
שְׁלוּפְחְט - שְׁלוֹפְחְט - שְׁלָפְחְט - שְׁלֵפְחְט - שְׁלִיפְחְט !
גְּדוּנְסְקְט - גְּדוֹנְסְקְט - גְּדָנְסְקְט - גְּדֵנְסְקְט - גְּדִינְסְקְט !
נוּ - נוֹ - נָה - נֵה - נִי !

מה קורה?

"מה קורה?" הוא שמו של דיאלוג שמתקיים בין מנחה לשחקן, במסגרת אישית או קבוצתית. מקובל לקיים אותו בתחילת פגישות לימוד, פגישות יצירה, כחלק מהכנה להופעה בפני קהל, במפגשי "המליאה" של תיאטרון החדר וכיו"ב. במהלך השנים הפך נוהל "מה קורה?" לאחד מסימני ההיכר של היצירה בחדר.
במקור נועד נוהל "מה קורה?" להיות גשר מעבר מהמציאות החוץ-בימתית שממנה באים המשתתפים, לבין הפעולה המיועדת להתקיים בפגישה. במהלך השנים הפעילו אנשי תיאטרון החדר את הנוהל הזה במגוון קבוצות גיל ותוכן.

רעיון מרכזי

"מה קורה?" הוא אחד מהכלים להמחשת הרעיון המרכזי בדבר "התנועה הנמשכת שבין ההיסטוריה לבין החוויה האישית המיידית, ששואפת להרמוניה אמנותית". אפשר להגדיר זאת גם כך: "מה קורה?" נמצא במעבר שבין המציאות החוץ-בימתית החיצונית של כל משתתף, לבין תחום אירוע אמנותי, שבו הוא אמור לעסוק בנושא המוצהר של הפגישה.
אדם נכנס לחדר העבודה והוא נסער מפגישה מפתיעה שהייתה לו זה עתה או לאחרונה בזמן כלשהו. הוא עשוי להיות נסער גם בגלל חוויה מן העבר הרחוק שלפתע עלתה בזיכרונו, ואז התודעה שלו, ברצונו או שלא ברצונו, מיטלטלת בין הזיכרון האישי המסעיר, לבין מה שעתיד להתרחש בחדר העבודה. גם במקרה שבו אין הוא נסער אלא רגוע, המסגרת של "מה קורה?" מספקת שחרור ממתחים ו/או השראה ליצירה העתידית. כמובן שהוא יכול להתעלם מהחוויה האישית שלו ולהתמסר מייד ליצירה. אבל גם אם יתעלם ממנה, אותה חוויה כבר

ניכסה לעצמה אנרגיה וגרעה אותה מהמיקוד הנדרש בפעולת היצירה. בכל מקרה, מחיר ההתעלמות מהחוויה האישית המיידית הוא החלשת יכולת היצירה ולפעמים גם פיזור נפש שעלולים לגרום לתסכול ולתופעות נוספות שאופייניות לאותו אדם או מיוחדות למקרה הזה. על כן מומלץ לקיים נוהל "מה קורה?" שבו כל אחד יכול, עפ"י בחירתו, לשתף את עמיתיו בחוויה האישית שלו, בכל צורה וניסוח שהוא בוחר. זוהי פעולה לגיטימית ומשחררת.

נוהל כללי של שיחה

המנחה שואל משתתף "מה קורה?" וזה יכול להגיב בטקסט שמכיל מילה אחת או יותר, מספר משפטים, או מונולוג אישי ארוך יותר. התגובה של המשתתפים מתקיימת על בסיס התנאים הנתונים במקום באותו זמן. אפשר גם שתתפתח שיחה בין המנחה לבין המשתתף. לאחר מכן נושמים נשימת אנחה גדולה וטובה ועוברים אל המשתתף הבא בסבב. כל שיחה בין מנחה לבין משתתף מתקיימת בין שניהם בלבד והנוכחים האחרים במקום מקשיבים. בדרך כלל, המעבר ממשתתף אחד לאחר, נעשה בכיוון תנועת מחוגי שעון, ואפשר לנהל את הסבב גם בכיוון ההפוך. על המנחה מוטלת האחריות לחלוקה הוגנת של פרקי הזמן המיוחדים לכל משתתף. בדרך כלל בפגישות הראשונות השיחות קצרות מאד, ולפעמים בפגישה ראשונה כל משתתף אומר מילה אחת בלבד. במהלך הזמן התגובות מתארכות. אורכן של השיחות אינו ניתן לניבוי, אלא אם כן מגבילים אותן מראש בגלל סדר יום עמוס.

"מה קורה?" רב-שיח

עפ"י שיקול דעת המנחה ניתן לפתוח נושאים לדיון בשיתוף כל חברי הקבוצה. המנחה מכריז על פתיחת נושא השיחה לתגובות של כל הנוכחים במקום והם יכולים להגיב. בסיום סבב תגובות, המשתתף שהנושא שלו עלה לדיון קבוצתי, מודה לחבריו בקבוצה על תרומתם לשיחה ויכול להוסיף דברים, והמנחה מסכם את הקטע הזה, לפני שעוברים אל הקטע הבא.

הקשבה ותגובה

השיחות אמורות להתנהל מתוך סובלנות, סבלנות, הקשבה וככל האפשר גם קבלה. רצוי לא להגיב בביקורת שוללת וגם לא בביקורת שמוגדרת "בונה". זו האחרונה לפעמים פגיעתה קשה יותר מביקורת בלבד. כל משתתף יכול להשמיע הבחנות אישיות על עצמו, אם יש בהבחנות אלו ביקורת עצמית שוללת, אפשר, לפי המקרה, שהמנחה יאזן אותה באמירה משלו כגון: "נראה לי שאתה קשה מדי עם עצמך, לא כן?" ולהגדיר סיבה מאזנת, "הגדרת הדברים באופן ברור ביותר, ונוכל להמשיך מכאן." עפ"י שיקול דעתו, המנחה עשוי גם לא להגיב. על המנחה להקפיד שלא תישמע ביקורת שוללת על משתתף על זולתו.

הקשבה ומודעות אישית

יש קבוצות שבתחילת דרכן הן זקוקות לשלב של התרגלות לנוהל "מה קורה?" בכל מקרה, יש להקפיד על הקשבה וכיבוד הזולת ואין להרשות קריאות ביניים בזמן שמשתתף מדבר. יש למסור מראש למשתתפים את נוהל הפגישה, כלומר, מטרת השיחה, כיצד היא מתנהלת, וכיצד היא יכולה לסייע ליצירה ככלל. ידוע לנו שנוהל "מה קורה?" מסייע לשיפור יכולת ההקשבה. הקשבה תורמת לסבלנות, סובלנות, הכלה, אמפתיה והבנה טובה יותר של הזולת. כל התכונות הללו תורמות להבנה עצמית טובה יותר של המקשיב ובדיעבד מעוררות השראה ליצירה. השיחות גם מעודדות מודעות באשר לאוטונומיה של הפרט. בהקשר זה ניתן להזכיר חוויה אוניברסלית בעת הצפייה בהצגות ובסרטים: החשיפה לסיפורן של הדמויות על המסך ועל הבמה, עשויה להיות מרתקת ומספקת תובנות גם ביחס לסיפור האישי של כל צופה לעצמו. כך גם ההקשבה לזולת במסגרת "מה קורה?" עשויה לספק תובנות אישיות לכל משתתף בקבוצה.

עדויות

כאמור, נוהל "מה קורה?" נוסה בהצלחה בקבוצות שונות: בקרב ילדי גן, שחקנים ויוצרים בתחומים אחרים, מבוגרים, קשישים, מתמודדים

עם קשיים נפשיים ואוכלוסיית אסירים בכלא.
שקטי גורודצקי, בוגרת קבוצת המנחים, הפעילה את נוהל השיעור השיטתי בקרב ילדי גן חובה וילדי כיתה א׳ בהיכל התרבות בראשון לציון. היא מדווחת: ״דמיינו אסופת דרדקים יושבת במעגל ולוקחים יחד נשימת אנחה גדולה וטובה, מונים עשרים פעימות דופק ופוצחים בסבב ׳מה קורה?׳ מרגש (״היום המורה לספורט לא הגיעה״, ״היום הציקו לי בהפסקה״, ״התחלתי כתב״, ״אני לא מצליחה להירדם בלילה כי אני פוחדת ממכשפות״...) עם הזמן למדו החניכים להקשיב בסבלנות, לתמוך ולייעץ זה לזה בבגרות וחן.״ (שקטי גורודצקי, המעגל הפתוח לילדים, 2003)
יואל בלום, בוגר קבוצת המשחק, פסיכולוג (״נו אקסיט״), כתב על ניסיונו בהפעלת ״מה קורה?״ בקרב אוכלוסייה של אסירים בכלא והוא מציין: ״כאשר סיימתי שם את מלאכתי, חילקנו לאסירים שהשתתפו בקבוצת התמיכה, שאלון משוב. הנוהל ׳מה קורה?׳ זכה לציון הגבוה ביותר ותואר כחלק האהוב והחשוב ביותר בכל מפגש... ׳מה קורה?׳ לא היה מבוא לטיפול או מעין הקדמה לעתיד לבוא, או במילים אחרות: הוא לא היווה ׳חימום׳ אשר מגיע לפני ׳הדבר האמיתי׳, אלא שימש כעוגן מרכזי ואיתן של הקבוצה וכרכיב חיוני בפני עצמו.״ (יואל בלום, 2010).
יוסי זיו, בוגר קבוצת המנחים (״הנוסע הסמוי״, ״הפור״): ״אני מקיים שיעורי דרמה בקבוצה של שלושה עשר משתתפים ברחובות. תשעה מהם גברים ונשים עם צרכים מיוחדים ברמות שונות של לקות וארבעה מהציבור הרחב. אנחנו נפגשים אחת לשבוע. כל פגישה מתחילה בסבב ׳מה קורה?׳ באמצעות נוהל זה לומדים המשתתפים להכיר את חבריהם לקבוצה. יש המספרים על הווי החיים בהוסטלים ויש המספרים על הווי החיים עם ההורים. ׳מה קורה?׳ משמש, קודם כול, כלי לתרגול הקשבה לזולת ולאיפוק אישי. מקובל אצלנו שאין להתפרץ לדברי האחר ואפילו אם למישהו יש דבר דחוף מאד לומר בקבוצה, הוא ממתין בסבלנות לתורו. תגובות אלו אינן מובנות מאליהן ו׳מה קורה?׳ מסייע בגיבושן.

זהו גם כלי שמסייע לארגן מחשבות באופן מסודר ונגיש...״ (יוסי זיו, 2017)

יש לשער כי פשטותו של הנוהל, החופש להתנהל בו בשיחה שאינה מחייבת כיוון מסוים ונתון מראש והיא פרי של בחירה אישית של המשתתף, אלו הן סיבות שעומדות בבסיס ההצלחה של ״מה קורה?״

שיטה

״מה קורה?״ - פתיחה

(המשתתפים יושבים במעגל.)

מנחה: ישיבה נוחה. עיניים עצומות. נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית, הקשבה... מקשיבים לפעימות הדופק. הדופק קוצב את הזמן האישי שלנו... לספור 20 פעימות בגוף, או לחלופין אפשר לספור מ-1 עד 20, בקצב הכתבה, ואחר כך אפשר לפקוח עיניים ולהמתין. בבקשה.

(המנחה, גם הוא בעיניים עצומות, מונה לעצמו 20 פעימות ופוקח עיניים.

אם משתתף אחד או יותר, עדיין יושבים בעיניים עצומות, המנחה סופר 10 פעימות נוספות.

אם במהלך ספירת 10 הפעימות הנוספות, כולם פוקחים עיניים, המנחה מתחיל בנוהל ״מה קורה?״

אם במהלך 10 הפעימות הנוספות עדיין ישנם מי שיושבים בעיניים עצומות, המנחה ממתין לסיום 10 הפעימות ואחר כך מתחיל בנוהל ״מה קורה?״

סך כל הפעימות המרבי, שסופר המנחה הוא 30.)

...טוב. נראה שעברו 20 פעימות, בסבירות מתקבלת על הדעת, ואפשר לפקוח עיניים... תודה.

(המנחה פונה אל המשתתף שיושב לשמאלו במעגל.)

. ..מה קורה? אתה כמובן יכול לומר כל מה שעולה בדעתך, ממילה אחת ועד מונולוג.

"מה קורה?" - שאלות מנחה

רצוי שמשתתף יענה לשאלה "מה קורה?" במילה אחת לפחות, ובלבד שזו אינה המילה "לא." או נגזרות שלה. מלבד זאת, כדי לצאת ידי חובת הנוהל של "מה קורה?" כל מילה שיבחר בה היא לגיטימית. אם משתתף מבקש באופן פשוט וברור שהוא לא רוצה לענות, יש לומר לו "תודה," כולם נושמים נשימת אנחה גדולה וטובה וממשיכים אל המשתתף הבא.

מנחה: (פונה אל המשתתף הבא) מה קורה?

א': לא יודע.

(אם משתתף מגיב במילים כגון: "לא יודע", "אין לי מה לומר" וכיו"ב, או אם הוא מבקש לענות ומתקשה בכך, המנחה יכול לכוון אותו אל דבר אחד שהוא יכול לציין במילה אחת ולהזכיר את מרכיבי החוויה האישית.)

מנחה: טוב, הרשה לי לשאול אותך, אם היית יודע עכשיו דבר כלשהו, אפילו רק במילה אחת, מה הוא היה? לדוגמה, תחושה בגוף, או תמונה של דבר שאתה רואה כאן בחדר, או מחשבה כמו, "החיים הם גם יפים, השמיים הם גם תכולים, ושוב יש תה בפינת השתייה," או רגש כמו אהבה, שנאה, קנאה, ידידות וכולי. רק דבר אחד וזה הכול ויצאת ידי חובת ה"מה קורה?"

א': ידידות.

מנחה: טוב מאד. אתה רוצה להוסיף עוד דבר?

א': לא.

מנחה: טוב, תודה שהגדרת. ברגע שבו הוגדרה חוויה ואפילו במילה אחת, בין אם זו מגדירה דבר שאכן מתקיים בנו, או אפילו אם המצאנו את התשובה, ההגדרה לעצמה ממקדת אותנו ומשפיעה לטובה על התפקוד שלנו. נשימת אנחה גדולה וטובה!... תודה! נעבור אל...

במסגרת "מה קורה?" אם נשאלה שאלת מנחה ונתקבלה תשובה ואפילו במילה אחת. רצוי לא להרבות בשאלות על המרכיבים האחרים של החוויה האישית המיידית, כדי להימנע ממצבי מתח. לאחר תשובתו של

המשתתף, נושמים נשימת אנחה וממשיכים אל הבא אחריו.
רצוי שמנחה ישנן לעצמו את השאלות הבסיסיות שבקטע הבא. הטקסט הזה נבחן במהלך שנים רבות של עבודת מנחים עם שחקנים ונמצא שהוא יעיל. העקרונות המנחים בניסוח המסוים של השאלות הללו הוא כבוד לאדם-היוצר, סבלנות רבה, בחירה במילים שאין בהן רמז להטלת מרות, אין בהן ביקורת או התנשאות מעל לשחקן, הן שמות במרכז הבמה את תגובות השחקן, הן ברורות ונוחות להבנה. להלן ארבע שאלות שמתייחסות למרכיבי חוויה אישית מיידית, ושאלת סיכום אחת.
חמש שאלות אלו הן לשימוש רק במקרה שבו משתתף מתקשה בתשובה על השאלה "מה קורה?" אם המשתתף עונה על אחת מהן, יש לראות אותו כמי שענה על "מה קורה?" יש להודות לו על כך, ואפשר לשאול אותו, "האם אתה רוצה להוסיף עוד דבר?" ולקבל את תשובתו. אם יוסיף דבר או לא, את "מה קורה?" הוא ביצע.

1. תחושה

"האם אפשר להגדיר תחושה? כלומר, דבר פיזי על פני העור או בתוך הגוף, כמו לחץ, כאב, רווחה, שלווה, נינוחות. כמובן שאפשר גם להמציא."

2. תמונה

"האם אפשר להגדיר תמונה? כלומר, דבר שרואים בעיניים שלנו, כאן, במקום שבו אנו נמצאים ברגע זה. לדוגמה, ברגע זה אני מביט בשולחן העגול שצבעו חום. ההגדרה ממקדת אותי לא רק בשולחן, אלא גם בחוויה האישית שלי ככלל. לחלופין אפשר להתמקד בתמונה מוחית, דבר שרואים בעיני רוחנו."

3. מחשבה

"האם אפשר להגדיר מחשבה? כלומר, רעיון שיש בו גם הצגת עמדה: החיים הם גם יפים. השמיים תכולים ושוב יש תה בפינת השתייה."

4. רגש

"האם אפשר להגדיר רגש? רגש יכול להיות תוצאה של מרכיבים אחרים, אבל אפשר לבודד אותו ולהגדיר: אהבה, שנאה, קנאה, ידידות, עצב, שמחה, עליזות, תסכול, כעס, אושר, ויש כמובן עוד רגשות. יחסית

למרכיבים האחרים, קשה יותר להגדיר רגש. אבל לא נולדנו עם הקושי הזה. זהו עניין חברתי, ובכל זאת אני שואל, מה אתה מרגיש ברגע זה?״ כמו במרכיבים האחרים של הוויה אישית מיידית, גם במרכיב הרגש רצוי שהמנחה ילמד בעל פה את הרשימה הבסיסית של הרגשות האלה. הרשימה מתחילה ומסתיימת ברגשות נורמטיביים נעימים. רגשות נורמטיביים קשים נמצאים בתוך הרשימה.

5. מכל מה שאמרת עד עכשיו, האם יש חוויה אחת שהיא בולטת עכשיו, או אולי יש חוויה חדשה?

״מכל מה שהזכרת עכשיו בתחושה, תמונה, מחשבה ורגש, מה היא החוויה הקיימת ברגע זה באופן בולט יותר, ואולי יש חוויה חדשה?״

תגובות מנחה

תפקידו המרכזי של המנחה הוא הקשבה והוא לא ממהר להגיב. אם יש פרט לא מובן לו, הוא מבקש הסבר. הכוונה לדבר שאכן לא מובן ולדעת המנחה הוא עשוי להיות חיוני להשגת תובנה. אין לשאול שאלה שנועדה לשם השגת תגובה רצויה למנחה, ודאי שלא שאלה שנועדה לספק סקרנות אישית של מנחה, ודאי לא שאלות המכילות ביקורת שוללת מכל סוג שהוא, ואלו עלולות ליצור מצבי התנגדות.

על המנחה לגלות אמפתיה כלפי כל משתתף.

המנחה שותף בשמחתו של כל משתתף, כמו גם בצערו.

הוא משתדל להבין את דברי המשתתף ואת המשמעות האישית הנובעת מהם.

הוא משתדל להבין את המסר הגלוי ואת המסר הנסתר והוא מגיב לגלוי, בדרך של שיקוף.

אם מערכת היחסים היא ותיקה ויש אמון בין הצדדים והמנחה משוכנע שתגובה על מסר נסתר תתקבל בהבנה, הוא יכול להגיב גם כאן. אבל על המנחה להיות מודע לכך שפרשנותו לדברים הנאמרים, היא על תנאי שזו השערה שזקוקה לבדיקה נוספת.

רצוי שהמנחה יהיה מייצג של תפיסת עולם חברתית של הגינות, שטובת הפרט והכלל לנגד עיניו. אבל בהיותו ככל האדם הוא גם עלול לטעות.

עליו לחשב את מילותיו בתבונה. על המנחה להגדיר גבולות ברורים של שיח הוגן.
חובה על המנחה לסרב לקבל ביקורת אישית שוללת של משתתף כנגד משתתף אחר או משתתפים אחרים, וכן כל צורה של ביטויי התנשאות, ציניות, תוקפנות ואלימות. אלו מחייבים התערבות מיידית. מלבד זאת, כל אחד מהמשתתפים בפגישה יכול להביע כל דעה אישית וחברתית. המנחה חייב לשמור על גבולות אלו בעצמו, כי הוא אדם ככל האדם. הוא עשוי להתרגש ולכעוס ולגלות חמלה ושמחה וכל רגש אנושי אחר.
אם הנושא הנדון עם משתתף מסוים הגיע למיצוי, רצוי לסכם אותו ורצוי שהמשתתף יעשה את הסיכום.
מנחה: "טוב. כיצד נסכם את השיחה?"
אם נדרשת פעולה לעתיד לבוא, יש להתוות אותה במפורש.

"מה קורה?" - סיום

הערה בעניין ההנחיה למחיאות כפיים הדדיות, שמופיעה בסוף כל קטע: "5 שניות של מחיאות כפיים הדדיות!..."
במופע פומבי עומדת לקהל הזכות למחוא כפיים או לא למחוא כפיים. במסגרת של עבודה קבוצתית, שבה ניתן ליצור שוויון הזדמנויות ותגמול שווה ולמנוע תחרותיות מסרסת, לכל אחת ואחד מגיעות מחיאות כפיים בעוצמה שווה ולפרק זמן שווה. גם האדם המופיע מוחא כפיים למשתתפים האחרים בקבוצה, לאות תודה.

<u>סיום 1. גרסה קצרה</u>

מנחה: נשימת אנחה גדולה וטובה!... תודה!
<u>5 שניות של מחיאות כפיים הדדיות!...</u>

<u>סיום 2. גרסה מורחבת מעט</u>

מנחה: עיניים עצומות. נשימת אנחה גדולה וטובה... להקשיב לעשר פעימות דופק, או פשוט אפשר לספור מאחד עד עשר בקצב הכתבה ואחר כך אפשר לפקוח עיניים ולהמתין. בבקשה.

(המנחה סופר לעצמו 10 פעימות, פוקח עיניים, ממתין מעט וממשיך.)
...טוב. נראה שעברו 10 פעימות, בסבירות מתקבלת על הדעת
ואפשר לפקוח עיניים. תודה !
5 שניות של מחיאות כפיים הדדיות !...

דבר אחד טוב!

הגדרה:
מחמאה היא הבעת הערכה לזולת, או שבח, או אמירה של דבר חיובי. מחמאה היא תכלית בפני עצמה. היא גם כלי ליצירת קשר טוב. היא מטהרת אווירה, גורמת עונג ושמחה ומחזקת את המערכת החיסונית של הגוף. בעבודת יצירה היא הכרח נעים וטוב, וחלק בלתי נפרד מהדיאלוג שבין מנחה לשחקן (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "'מנחה שחקן' למנחה", סעיף 6. עידוד, מחמאה).

מטרה:
שיפור יכולת ההתבוננות בזולת ויכולת הגדרה נורמטיבית של תכונה חיובית שהמגדיר בטוח שהיא אכן נמצאת בזולת. כמו כן, היא תורמת לגיבוש קבוצתי על בסיס של קבלה והערכה חיובית הדדית.

עיתוי:
אחרי "מה קורה?" או בכל מקום וזמן שבהם מתעורר הצורך בכך.

שיטה:
יושבים במעגל, נושמים נשימת אנחה גדולה וטובה. המנחה מסביר את הנוהל. כל משתתף אומר באופן אישי, דבר אחד טוב, לכל משתתף אחר בקבוצה. רצף המחמיאים נע בכיוון השעון, כלומר, כדי להקל, סדר המחמיאים נקבע מראש. המנחה מקפיד על התייחסות רצינית וחיובית למטלה זו. רצוי שהמנחה לא ישתתף בחלוקת המחמאות. זאת הוא עושה דרך קבע במסגרת הנחיית הקבוצה. מחמאות לדוגמה:
"את אישה חכמה." "אתה שחקן מצוין." "את מנתחת דברים באופן מרתק." "אתה רגיש לזולת." "יש לך חוש הומור נפלא." "אתה יפה." "את אמפתית." "אתה יודע להקשיב." "את כריזמטית" "אתה כריזמטי."
מסיימים בנשימת אנחה ו-5 שניות של מחיאות כפיים הדדיות.

מנחה שחקן בסיסי

הגדרה:
"מנחה שחקן בסיסי" הוא דיאלוג שנועד למתן ביטוי של תכנים בחוויה האישית המיידית של השחקן, כמבוא ליצירה.
בדיאלוג הזה יש שני חלקים:
1. הגדרה של חוויה אישית מיידית אחת, ומתן הביטוי לה, באמצעות טקסט אמנותי נתון.
2. הגדרת ארבעת מרכיבי החוויה האישית המיידית, וכן גם תנועה וצליל, ומתן הביטוי לחוויה נבחרת אחת, באמצעות טקסט אמנותי נתון.
הטקסט האמנותי הוא כלי שבאמצעותו באה לידי ביטוי החוויה האישית המיידית של השחקן או הנחיית הבימוי של המנחה, ובהתאם למדיום שבו מדובר.

מטרה:
הכנה פסיכו-פיזית קצרה לקראת יצירה בתחומי משחק, מחול, שירה, נגינה, ציור וכתיבה, וכן הופעה בפני קהל בתחומים נוספים של חינוך, תרבות וחברה. בכל אחד מהתחומים האלה תחום נשאלות השאלות: מה קורה? ומה קורה במרכיבי החוויה האישית, וכן ביטוי קצר בתנועה ובצליל.

שלב:
מתחילים ובעלי ניסיון.

שיטה:
בוחרים במקום שקט ונוח ליצירה. קובעים את גבולות הבמה. השחקן פועל בתוך גבולות אלו, כל עוד הפעולה הדרמטית נמשכת והמנחה לא מודיע על שינוי או סיום הפעולה.
מנחה ושחקן יושבים זה מול זה במרחק של לפחות 2 מטרים.
אם השחקן מבצע את "מנחה שחקן בסיסי" בפעם הראשונה, מומלץ

להציע לו לעצום עיניים. שחקנים בעלי ניסיון יכולים לבצע אותו בעיניים פקוחות. הסיבה לעיניים העצומות היא שנמצא כי כאשר עוצמים עיניים נחסם ערוץ תקשורת אחד אבל האחרים נעשים דרוכים יותר פנימה והחוצה והדבר מסייע להגדרת חוויה אישית מיידית.
המנחה מכריז מראש על התנאים הנתונים ועל משך הפעולה.
כמעט כל פנייה של מנחה מתחילה במילה "טוב". יש לכך שתי סיבות. האחת היא הכרזה על כוונתו של המנחה לומר דבר מה, והשנייה היא מחמאה, עידוד ותודה, לפני פעולה של שחקן או אחריה.
לפני תחילת הדיאלוג, המנחה והשחקן קובעים את הטקסט האמנותי הנתון, שבאמצעותו ניתן הביטוי לחוויה האישית. לפני כל פעולה המנחה מסביר מה עומד להתבצע ולפי הצורך הוא גם מדגים ביצועים. המנחה מקבל כל תגובה של השחקן, לא מבקר ולא שולל דבר מכול מה שהשחקן מציג, כל עוד השחקן פועל בתחום התנאים הנתונים ועפ"י עקרונות היצירה השיטתית. אם השחקן חורג מתנאים אלו, יש להעיר לו על כך ולשוב ולפעול על פיהם (לעיון נוסף כאן, "המעגל הראשון", בפרק "עקרונות").

משך:

כשלוש דקות.

להלן שישה דיאלוגים לדוגמה, של "מנחה שחקן בסיסי" עם יוצרים בשישה תחומים שונים: 1. משחק. 2. מחול. 3. שירה. 4. נגינה. 5. ציור. 6. כתיבה.

הערה:

נוהל "מנחה שחקן בסיסי" בתחום המשחק, מובא כאן כשהוא כולל את ההערות למנחה.

כוחן של הערות אלו יפה גם בתחומים האחרים. שם מובא הנוהל ללא הערות למנחה.

על כן, ראוי לעיין בדיאלוג של "מנחה שחקן בסיסי" כמודל לדיאלוגים הבאים אחריו.

---

1. משחק / דיאלוג לדוגמה של "מנחה שחקן בסיסי"

מנחה: טוב, מה המונולוג שהוא הטקסט האמנותי הנתון, שבחרת בו כדי שישמש למתן הביטוי לחוויה האישית המיידית?

שחקן: "להיות או לא להיות" של המלט מתוך המחזה "המלט" מאת ויליאם שייקספיר, מערכה שלישית, תמונה ראשונה והתרגום הוא של אברהם שלונסקי.

מנחה: טוב, נעבור אל "מנחה שחקן בסיסי". הדיאלוג שלנו יימשך כשלוש דקות, והוא מתנהל בישיבה. ישיבה נוחה, עיניים עצומות, נשימת אנחה גדולה וטובה, הנה כך (המנחה מדגים...) בבקשה.

(נושמים יחד.)

...טוב! נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. אני אמתין מספר שניות ואשאל אותך מה קורה. בבקשה.

(המנחה ממתין.)

...טוב, מה קורה? אתה יכול לומר כל מה שעולה בדעתך ברגע זה ואפשר כמובן להמציא, כי גם המצאה היא יצירה.

שחקן: יש לי מתח בכל הגוף.

מנחה: האם יש מקום בגוף שבו המתח גבוה יותר?

שחקן: כן, בבטן.

מנחה: אם המתח בבטן היה אומר את המונולוג שלך, איזה קול היה לו? זה לא הקול הרגיל שלך. זה הקול של המתח בבטן, ועוד דבר, עשה זאת בכל הכוח שיש לך בגוף. בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג בקול נמוך, עמוק וצרוד. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין! מה קורה?

שחקן: יותר טוב.

מנחה: אתה יכול לשער מה הסיבה למתח בבטן?

שחקן: כן, זו פעם ראשונה בחיים אני עושה "מנחה שחקן בסיסי", והמתח הוא מההתרגשות, וגם קצת פחד.

מנחה: מה הסיבה לפחד?
שחקן: אני לא יודע.
מנחה: אפשר להמציא?
שחקן: שאתה תגלה את כל הסודות שלי.
מנחה: אני מבטיח שלא אעשה שום ניסיון לגלות אפילו סוד אחד.
שחקן: סתם המצאתי.
מנחה: כן, טוב מאד. בוא נעשה מהחוויה הזאת רגע של דרמה. אם זה שגילו עליו את כל הסודות שלו, היה מגיש את המונולוג, איך זה היה נשמע וכמובן אפשר להגזים ובכל הכוח. בבקשה.

(השחקן מעווה את פניו כמו בציור "הצעקה" של אדוארד מונק, כפות ידיו אוחזות בראשו, הוא לוחש באימה, בכל כוחו, את המונולוג. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין! מה קורה?

שחקן: הכול טוב! אין מתח. הוא נעלם!

(אם נראה שהחוויה שהשחקן מדווח עליה, היא בעוצמה גבוהה, עד כי היא כמעט משתקת אותו, יש תחילה לתת ביטוי לחוויה כלשונה. כאן היה מדובר במתח בגוף. לאחר שניתן ביטוי לפחות לחלק מהמתח, אפשר לשאול לסיבה של המתח. לאחר שהסיבה, אמיתית או מומצאת, באה לידי ביטוי, נוצרה דרמה נוספת והמתח עשוי לזרום אל תוך הטקסט, להזין אותו ולהיעלם.)

מנחה: מצוין! ועכשיו נגדיר מרכיבי חוויה אישית, כלומר, תחושה, תמונה, מחשבה ורגש, וגם תנועה וצליל. תחילה התחושה. האם אפשר להגדיר ברגע זה תחושה שקיימת על פני העור או בתוך הגוף, כמו רווחה, נעימות, לחץ, דגדוג, טעם, ניחוח, שלווה, נינוחות וכולי.

שחקן: נינוחות.

מנחה: טוב, תמונה. תמונה יכולה להיות מה שאני רואה בעיניים הפיזיות שלי כאן בחדר הזה, לדוגמה, השולחן שבחדר, ותמונה יכולה להיות דבר שרואים בעיני רוחנו. לדוגמה, מגדל אייפל בפריז.

שחקן: ים שקט וסירת דייגים.

מנחה: טוב, מחשבה. מחשבה היא אמירה שיש בה רעיון, הצגת עמדה, אמונה או דעה. לדוגמה, "החיים הם גם יפים. השמיים תכולים ושוב יש תה בפינת השתייה."

שחקן: זה יפה לשוט בסירה עד מעבר לקו האופק.

מנחה: טוב, רגש. רגש הוא תוצאה של מרכיבים אחרים, אבל אפשר להגדיר אותו בנפרד. לדוגמה, אהבה, שנאה, קנאה, ידידות, עצב, שמחה, עליזות, תסכול, כעס, אושר, וכמובן יש עוד. באופן יחסי, קשה להגדיר רגש. אבל לא נולדים עם הקושי הזה. זהו עניין חברתי. בכל זאת אני שואל, "מה אתה מרגיש ברגע זה?" ואפשר להמציא.

שחקן: פחד.

מנחה: טוב, במקרה של דאגה, חשש, פחד, חרדה ושאר חוויות מטרידות כאלה, עלי לעצור ולשאול מה הסיבה לפחד.

שחקן: אני לא יודע... זה התחיל אחרי שעניתי על השאלה של המחשבה. פתאום "לשוט אל מעבר לקו האופק", נראה לי פתטי או שחצני. מי אני שאשוט אל מעבר לקו האופק. אין דבר כזה.

מנחה: טוב, דמיין לעצמך וזו רק המצאה לרגע, לא מציאות. מה יקרה אם תשוט אל מעבר לקו האופק?

שחקן: אני אפול לתהום.

מנחה: טוב, דמיין לעצמך תסריט של סרט קצר, שבו גיבור הסרט נופל לתהום, מעבר לקו האופק. מה קורה לו בסרט הקצר הזה?

שחקן: הוא עומד על סירת "חסקה" עם משוט אחד, ושט אל מעבר לקו האופק ונופל לתהום חשוכה ושם מפלצות עם עיניים מאירות באש אדומה, אוכלות אותו ויורקות אותו ואוכלות אותו לנצח.

מנחה: מצוין, ומה קורה אחר כך?

שחקן: אין אחר כך. הוא נמצא שם לנצח.

מנחה: מה קורה אחרי הנצח? זהו סרט קצר, ובמקרה זה נדרש לנו סוף טוב, כדי לסמן שינוי בחוויה המטרידה ואפשר להמציא.

שחקן: טוב, נמאס לו שהמפלצות אוכלות אותו ויורקות אותו והוא כועס כל כך, עד שהוא הופך לגיבור-על ועף מתוך התהום אל במת התיאטרון הלאומי ושם הוא עומד במרכז הבמה מחייך חיוך של גיבור-על ולוחש: "להיות או לא להיות? הנה השאלה!"

מנחה: מצוין! יש לנו סוף טוב.

(חוויות של דאגה, חשש, פחד, חרדה וכיו"ב, הן יוצאות דופן במעגל החוויות של אדם. ההסבר להלן, על כן, עוצרים לברר מה הסיבה לחוויה המטרידה. מתארים את הסיבה באמצעות תסריט דמיוני קצר, ואחר כך גם באמצעות הגשת טקסט אמנותי. בסבירות גבוהה החוויה המטרידה תיחלש או תיעלם. מדוע לעסוק בסיבת לחוויה המטרידה ולא בחוויה עצמה, כפי שהשחקן הגדיר אותה? כי אם ניתן ביטוי ישירות ל"פחד" או לצורות שונות של דברים מאיימים, יש לשער שהתוצאה תהיה בנלית, כגון הבעת פנים של פחד וקול נפחד. זו תהיה התנהגות שכיחה של "פחד". אין רע בזה. גם אם צורת ההבעה היא בנלית, היא תמלא את תפקידה בפירוק מתחים. אבל אם ניתן ביטוי לסיבת הפחד, תהיה זו חוויה אנושית ייחודית חיה ומורכבת, והיא תיטיב לפרק אנרגיה מהפחד. לשם כך על השחקן ליצור סרט דמיוני קצר עם סוף טוב. כלומר, להגדיר באופן מילולי, שינוי מובהק בחוויה המטרידה. התהליך עצמו של המצאת התסריט, עשוי ליצור הקלה מסוימת, אבל כל עוד השחקן אינו מגיע אל הסוף הטוב בתסריט שלו, יש להמשיך בעלילת התסריט. אם לאחר פרק זמן סביר אין הוא מגיע אל הסוף הטוב, אפשר לבקש ממנו להמציא סוף טוב, ולהסביר לו שבמקרה זה הסוף הטוב הוא חלק מהותי בפירוק האנרגיה מתוך החוויה המטרידה והדבר הוא קריטי. אבל במוקדם או במאוחר, רוב השחקנים מגיעים אל הסוף הטוב בעצמם. הדבר קורה באופן ספונטני או דורש החלטה תבונית. לאחר סיום התסריט, אפשר להגיש את המונולוג של השחקן עפ"י חוויה אישית מיידית, או להמשיך בנוהל "מנחה שחקן בסיסי". כאן המנחה מחליט להמשיך בפירוט מרכיבי החוויה כדי ליצור רצף שלם.)

מנחה: ...נמשיך. אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי בתנועה בת חמש שניות, איך תנועה זו הייתה נראית?

(השחקן מבצע משפט תנועה שממחיש גלים רכים. המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...טוב! אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי בצליל בן 5 שניות, איך הצליל הזה היה נשמע?

(השחקן משמיע צליל גבוה ורך. המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...טוב! מכול הדברים שאמרת ועשית, מהו הדבר הבולט ביותר ברגע זה, או אולי יש חוויה חדשה?

שחקן: חוויה חדשה. אני רואה את עצמי דוהר על סוס לבן במערבון איטלקי וכל הרעים בורחים.

מנחה: טוב, אם "הדוהר על סוס לבן" היה אומר את הטקסט, איך הוא היה נשמע? בבקשה.

(השחקן יושב זקוף בכיסאו, מתנועע קדימה ואחורה, ידו האחת מנופפת בפלצור מדומה, ידו השנייה אוחזת במושכות המדומות של סוס מדומה והוא מגיש את הטקסט ומתבל אותו ביללות שמחה.

המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגותו של השחקן וזה סימן שהחוויה של "הדוהר על סוס לבן" עומדת להסתיים. המנחה מתערב לקראת סיום החוויה, ולפני שהשחקן נכנס אל פרק הזמן שבין החוויה הנוכחית לבין זו שעדיין לא החלה. פרק זמן זה עלול להיות מאופיין בריקנות זמנית, תהייה, ולפעמים בחשש מפני הלא ידוע, והוא גם מצב מועד להתנגדות. על כן מוטב לסיים הגשת מונולוג ב"מנחה שחקן בסיסי" בשולי חוויה דרמטית ולא לאחר סיומה.)

מנחה: ...מצוין! הגיע הזמן לסיים. נשימת אנחה גדולה וטובה, שלוש, ארבע ו...

(נושמים יחד. אם במקום נוכחים יוצרים נוספים, גם הם נושמים.)

...תודה!

("5 מחיאות כפיים הדדיות.)

---

2. מחול / דיאלוג לדוגמה של "מנחה שחקן בסיסי - רקדנית"

מנחה: טוב, מה קטע המחול שהוא הטקסט האמנותי הנתון, שבחרת בו כדי שישמש למתן הביטוי לחוויה האישית המיידית?

רקדנית: קטע סולו שלי במחזמר "תקווה בארגמן".

מנחה: טוב, נעבור אל "מנחה שחקן בסיסי - רקדנית". הדיאלוג שלנו יימשך כשלוש דקות, והוא מתנהל בעמידה ובתנועה. עמידת מוצא, עיניים פקוחות, מבט קדימה לנקודה מסוימת לפניך, נשימת אנחה גדולה וטובה, הנה כך (המנחה מדגים...) בבקשה, שלוש ארבע ו...

(נושמים יחד.)

...טוב! נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. אני אמתין מספר שניות ואשאל אותך מה קורה. בבקשה.

(המנחה ממתין.)

...טוב, מה קורה? את יכולה לומר כל מה שעולה בדעתך ברגע זה ואפשר כמובן להמציא, כי גם המצאה היא יצירה.

רקדנית: יש לי מתח בכל הגוף.

מנחה: האם יש מקום בגוף שבו המתח הוא גבוה יותר?

רקדנית: כן, בכתפיים.

מנחה: אם המתח בכתפיים היה מכוון את הריקוד של "תקווה בארגמן", איך הריקוד היה נראה. את שומרת על התנועה המקורית אבל מה שקורה בכתפיים, נותן אופי חדש לתנועה, ועוד דבר, עשי זאת בכוח רב. בבקשה.

(הרקדנית נעה עפ"י ההיסטוריה של הקטע והכתפיים שלה נמצאות במרכז התנועה. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות הרקדנית.)

...מצוין! מה קורה?

רקדנית: טוב. הכתפיים השתחררו.

מנחה: טוב, ועכשיו נגדיר מרכיבי חוויה אישית מיידית, כלומר, תחושה, תמונה, מחשבה ורגש, וגם תנועה וצליל. תחילה התחושה. האם אפשר להגדיר ברגע זה תחושה שקיימת על

פני העור או בתוך הגוף, כמו רווחה, נעימות, לחץ, דגדוג, טעם, ניחוח, שלווה, נינוחות וכולי.

רקדנית: הנשימה רגועה.

מנחה: טוב, תמונה. תמונה יכולה להיות מה שאני רואה בעיניים הפיזיות שלי כאן בחדר הזה, לדוגמה, השולחן שבחדר, ותמונה יכולה להיות דבר שרואים בעיני רוחנו. לדוגמה, מגדל אייפל בפריז.

רקדנית: כביסה שתלויה על מתקן ייבוש במרפסת שראיתי בדרך לכאן.

מנחה: טוב, מחשבה. מחשבה היא אמירה שיש בה רעיון, הצגת עמדה, אמונה או דעה. לדוגמה, "החיים הם גם יפים. השמיים תכולים ושוב יש תה בפינת השתייה."

רקדנית: אני לא אוהבת לקפל כביסה.

מנחה: טוב, מה את אוהבת לעשות?

רקדנית: לגלגל את הכביסה לכדור ולהעיף לתוך הארון. יש לי כזה בלגן בארון. כל בוקר אני מבטיחה לעצמי שהיום אני מסדרת. אני מסדרת פעם בחודש.

מנחה: טוב, רגש. רגש הוא תוצאה של מרכיבים אחרים, אבל אפשר להגדיר אותו בנפרד. לדוגמה, אהבה, שנאה, קנאה, ידידות, עצב, שמחה, עליזות, תסכול, כעס, אושר, וכמובן יש עוד. באופן יחסי, קשה להגדיר רגש. אבל לא נולדים עם הקושי הזה. זהו עניין חברתי. בכל זאת אני שואל, "מה את מרגישה ברגע זה?" ואפשר להמציא.

רקדנית: שמחה, ואני רוצה להסביר. אני שמחה שלא געגת בי על שאני בלגניסטית.

מנחה: מישהו געגר בך?

רקדנית: אימא שלי, אלא מי?

מנחה: כן. אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי בתנועה בת 5 שניות, איך תנועה זו הייתה נראית?

(הרקדנית מבצעת תנועה של סערת נפש. המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...טוב! אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי

בצליל בן 5 שניות, איך הצליל הזה היה נשמע?

(הרקדנית משמיעה צליל נמוך וצרוד ונעה לאט. המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...טוב! מכול הדברים שאמרת ועשית, מהו הדבר הבולט ביותר ברגע זה, או אולי יש חוויה חדשה?

רקדנית: חוויה חדשה. זעם.

מנחה: טוב, קטע הסולו שלך במחזמר ואת רוקדת אותו בזעם. בבקשה.

(הרקדנית נעה בכול שטח הבמה. הקטע הוא עכשיו בעל תנופה גדולה.)

...מצוין! הגיע הזמן לסיים. נשימת אנחה גדולה וטובה.

(נושמים יחד. אם במקום נוכחים יוצרים נוספים, גם הם נושמים.)

...תודה!

(״5 מחיאות כפיים הדדיות.)

---

3. שירה / דיאלוג לדוגמה של ״מנחה שחקן בסיסי - זמר״

מנחה: טוב, מה קטע השירה שהוא הטקסט האמנותי הנתון, שבחרת בו כדי שישמש למתן הביטוי לחוויה האישית המיידית?

זמר: השיר ״סנטה לוצ׳יה״, בגרסה האיטלקית של אנריקו קוסוביץ׳. מוסיקה, תיאודרו קוטרו, 1848.

מנחה: טוב, נעבור אל ״מנחה שחקן בסיסי - זמר״. הדיאלוג שלנו יימשך כשלוש דקות, והוא יתקיים בעמידה... טוב, עמידת מוצא, מבט קדימה, נשימת אנחה גדולה וטובה, הנה כך (המנחה מדגים...) בבקשה, שלוש ארבע ו...

(נושמים יחד.)

...טוב! נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. אני אמתין מספר שניות ואשאל אותך מה קורה. בבקשה.

(המנחה ממתין.)

...טוב, מה קורה? אתה יכול לומר כל מה שעולה בדעתך ברגע זה ואפשר כמובן להמציא, כי גם המצאה היא יצירה.

זמר: אני קצת מתרגש.

מנחה: אם זה שהוא "קצת מתרגש" היה שר את השיר, איך הוא היה נשמע, ועשה זאת בכוח רב. בבקשה.

(הזמר שר עפ"י ההיסטוריה של הקטע, והחוויה האישית מעצימה את השירה. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות הזמר.)

...מצוין! מה קורה?

זמר: טוב. אני מרוצה מהביצוע שלי.

מנחה: טוב, ועכשיו נגדיר מרכיבי חוויה אישית מיידית, כלומר, תחושה, תמונה, מחשבה ורגש, וגם תנועה וצליל. תחילה תחושה. להגדיר תחושה שקיימת על פני העור או בתוך הגוף, כמו רווחה, נעימות, לחץ, דגדוג, טעם, ניחוח מסוים, שלווה, נינוחות וכולי.

זמר: רגוע.

מנחה: טוב, תמונה. תמונה יכולה להיות מה שאני רואה בעיניים הפיזיות שלי כאן בחדר הזה, לדוגמה, השולחן שבחדר, ותמונה יכולה להיות דבר שרואים בעיני רוחנו. לדוגמה, מגדל אייפל בפריז.

זמר: תצלום של מפרץ נפולי וסירה שטה והספן מכוון אותה.

מנחה: טוב, מחשבה. מחשבה היא אמירה שיש בה רעיון, הצגת עמדה, אמונה או דעה. לדוגמה, "החיים הם גם יפים. השמיים תכולים ושוב יש תה בפינת השתייה."

זמר: אני רוצה לשוט בסירה במפרץ נפולי. זו אמורה להיות חוויה נדירה.

מנחה: טוב, רגש. רגש הוא תוצאה של מרכיבים אחרים, אבל אפשר להגדיר אותו בנפרד. לדוגמה, אהבה, שנאה, קנאה, ידידות, עצב, שמחה, עליזות, תסכול, כעס, אושר, וכמובן יש עוד. באופן יחסי, קשה להגדיר רגש. אבל לא נולדים עם הקושי הזה.

זהו עניין חברתי. בכל זאת אני שואל, "מה אתה מרגיש ברגע זה?" ואפשר להמציא.

זמר: שמחה.

מנחה: טוב, אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי בתנועה בת 5 שניות, איך תנועה זו הייתה נראית?

(הזמר מבצע משפט תנועה של ספן שחותר בסירה. המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...טוב! אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי בצליל בן 5 שניות, איך הצליל הזה היה נשמע?

(הזמר משמיע צליל גבוה במיוחד. המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...טוב! מכול הדברים שאמרת ועשית, מהו הדבר הבולט ביותר ברגע זה, או אולי יש חוויה חדשה?

זמר: הצליל.

מנחה: טוב, אם הצליל הזה מנחה את השירה, איך השיר נשמע, בבקשה.

(הזמר שר בעוצמה גבוהה ובהתרגשות.)

...מצוין! הגיע הזמן לסיים. ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה, שלוש, ארבע ו...

(נושמים יחד. אם במקום נוכחים שחקנים נוספים, גם הם מצטרפים לנשימת האנחה.)

...תודה!

("5 מחיאות כפיים הדדיות.)

---

4. נגינה / דיאלוג לדוגמה של "מנחה שחקן בסיסי - כנר"

מנחה: טוב, מה קטע הנגינה בכינור שהוא הטקסט האמנותי הנתון, שבחרת בו כדי שישמש למתן הביטוי לחוויה האישית המיידית?

כנר: מוצרט, קונצ'רטו לכינור מספר 1, 207 ברשימת קכל, פרק

ראשון, אלגרו מודרטו.

מנחה: טוב, נעבור אל "מנחה שחקן בסיסי - כנר". הדיאלוג שלנו יימשך כשלוש דקות, והוא יכול להתקיים בעמידה או בישיבה. מה אתה בוחר?

כנר: בעמידה.

מנחה: טוב, עמידת מוצא, עיניים פקוחות, מבט קדימה לנקודה מסוימת לפניך, נשימת אנחה גדולה וטובה, הנה כך (המנחה מדגים...) בבקשה, שלוש ארבע ו...

(נושמים יחד.)

...טוב! נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. אני אמתין מספר שניות ואשאל אותך מה קורה. בבקשה.

(המנחה ממתין.)

...טוב, מה קורה? אתה יכול לומר כל מה שעולה בדעתך ברגע זה ואפשר כמובן להמציא, כי גם המצאה היא יצירה.

כנר: מתרגש.

מנחה: טוב, המלחין רשם לנגן את הקטע, אלגרו מודרטו. כלומר, בשמחה מתונה. זו ההיסטוריה של הקטע. החוויה האישית המיידית שלך היא "מתרגש". אם ה"מתרגש" היה מנגן את הקטע, איך הוא היה נשמע? ועוד דבר, עשה זאת בכוח רב. בבקשה.

(הכנר מנגן את הקטע בעוצמה גבוהה יותר מזו שהוא רגיל בה. הקטע הופך דרמטי ועוצמתי. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות הכנר.)

...מצוין! מה קורה?

כנר: טוב. נשמע לי מעניין מאד.

מנחה: טוב, ועכשיו נגדיר מרכיבי חוויה אישית מיידית. כלומר, תחושה, תמונה, מחשבה ורגש, וגם תנועה וצליל. תחילה התחושה. האם אפשר להגדיר ברגע זה תחושה שקיימת על פני

העור או בתוך הגוף, כמו רווחה, נעימות, לחץ, דגדוג, טעם, ניחוח, שלווה, נינוחות וכולי.

כנר: רווחה.

מנחה: טוב, תמונה. תמונה יכולה להיות מה שאני רואה בעיניים הפיזיות שלי כאן בחדר הזה. אני מביט בשולחן שבחדר ורואה אותו. תמונה יכולה להיות דבר שרואים בעיני רוחנו. לדוגמה, מגדל אייפל בפריז. יש לך תמונה מתוך החדר הזה או בעיני רוחך?

כנר: הכינור שלי.

מנחה: טוב, מחשבה. מחשבה היא אמירה שיש בה רעיון, הצגת עמדה, אמונה או דעה. לדוגמה, "החיים הם גם יפים. השמיים תכולים ושוב יש תה בפינת השתייה."

כנר: נהוג לחשוב שהאפקט השלם של המוסיקה מתקיים כאשר קיים טריאלוג של הכינור עם הפסנתר והתזמורת, אבל עכשיו כשניגנתי, החוויה האישית מילאה אותי ולא הייתה חסרה לי התזמורת.

מנחה: אכן כן, בהחלט. טוב, רגש. רגש הוא תוצאה של מרכיבים אחרים, אבל אפשר להגדיר אותו בנפרד - אהבה, שנאה, קנאה, ידידות, עצב, שמחה, עליזות, תסכול, כעס, אושר, וכמובן יש עוד. יחסית, קשה להגדיר רגש. אבל לא נולדים עם הקושי הזה. זהו עניין חברתי. בכל זאת אני שואל, "מה אתה מרגיש ברגע זה?" ואפשר להמציא.

כנר: שמחה.

מנחה: טוב, אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי בתנועה בלבד, בת 5 שניות, איך תנועה זו הייתה נראית?

(הכנר "מנגן" ללא מגע של הקשת במיתרים. המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...טוב! אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי בצליל בן 5 שניות, איך הצליל הזה היה נשמע בוקע מהכינור?

(הכנר משמיע בכינור צליל נמוך. המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...טוב! מכול הדברים שאמרת ועשית, מהו הדבר הבולט ביותר ברגע זה, או אולי יש חוויה חדשה?

כנר: הצליל, בטמפו של לארגו.

מנחה: טוב, אם הטמפו הזה, לארגו, כלומר רחב ואיטי היה מנחה את הנגינה, איך הקטע היה נשמע, בבקשה.

(הכנר מנגן באיטיות ובכובד ראש. הנגינה יוצרת מתח דרמטי.)

...מצוין! הגיע הזמן לסיים. ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה, שלוש, ארבע ו...

(נושמים יחד. אם במקום נוכחים יוצרים נוספים, גם הם נושמים.)

...תודה!

(״5 מחיאות כפיים הדדיות.)

---

5. ציור / דיאלוג לדוגמה של ״מנחה שחקן בסיסי - צייר״

מנחה: טוב, מהו הציור, או התצלום, התמונה וכולי, שהוא הטקסט האמנותי, שבאמצעותו אתה נותן ביטוי בציור, לחוויה האישית המיידית שלך?

צייר: יש לי דגם מוקטן של פסל ״האדם החושב״ של אוגוסט רודן. כידוע, הוא הציג אותו לראשונה ב-1904, ויש יותר מעשרים יציקות של הפסל, והוא בסביבות הגובה של מטר ושמונים. הפסל שלי הוא מיניאטורי. הגובה שלו 27 ס״מ והקוטר 12 ס״מ. אני מבקש לשים אותו כאן כדי שישמש לי מודל לציור עפ״י חוויה אישית מיידית.

מנחה: טוב, הפסל הוא הטקסט האמנותי שלך. החוויה האישית המיידית תבוא לידי ביטוי בציור על גיליונות הנייר שתלויים על כן הציור. אפשר לעצב את החוויה האישית גם כפסל שעשוי חומר רך, אבל ציור יהיה מהיר יותר לביצוע. נעבור אל ״מנחה שחקן בסיסי - צייר״. הדיאלוג שלנו יימשך כשלוש דקות,

ובדרך כלל הוא מתנהל בישיבה, למעט יוצאים מהכלל, האם תעדיף לשבת או לעמוד?

צייר: לעמוד.

מנחה: טוב, עמידת מוצא ליד כן הציור, עיניים פקוחות, מבט קדימה לנקודה מסוימת לפניך. נשימת אנחה גדולה וטובה, הנה כך (המנחה מדגים...) בבקשה, שלוש ארבע ו...

(נושמים יחד.)

...טוב! נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. אני אמתין מספר שניות ואשאל אותך מה קורה. בבקשה.

(המנחה ממתין.)

...טוב, מה קורה? אתה יכול לומר כל מה שעולה בדעתך ברגע זה ואפשר כמובן להמציא, כי גם המצאה היא יצירה.

צייר: מתרגש.

מנחה: טוב, אם ה"מתרגש" היה מצייר את הפסל, איך זה היה נראה? ועוד דבר, עשה זאת בכוח רב. בבקשה.

(הצייר בוחר בפחם שחור ומצייר את הפסל בקווים מהירים וצפופים, עד כי הפסל נראה כמו כצללית של דמות אפלה. המנחה ממתין עד שהציור מסתיים.)

...טוב, מה קורה?

צייר: אני לא יודע. לא תיארתי לעצמי שזה מה שייצא.

מנחה: מה יצא?

צייר: אופל. מסתורין. אימה. אני רוצה לראות אדם.

מנחה: אם אפשר היה לראות אדם, איך הוא היה נראה? בבקשה.

(הצייר מחליף את גיליון הנייר ועל הנייר החדש והריק הוא מצייר באדום את האדם החושב יושב על ברכיו ופורש את זרועותיו למעלה באלכסון וזועק.)

...מצוין, מאד מעניין.

צייר: כן, הרבה זמן לא חשבתי על הצעקה שלי. זה מה שרציתי לומר. אני חושב שזה נכון לרגע זה.

מנחה: טוב, ועכשיו נגדיר מרכיבי חוויה אישית מיידית. כלומר, תחושה, תמונה, מחשבה ורגש, וגם תנועה וצליל. תחילה התחושה. האם אפשר להגדיר ברגע זה תחושה שקיימת על פני העור או בתוך הגוף, כמו רווחה, נעימות, לחץ, דגדוג, טעם, ניחוח, שלווה, נינוחות וכולי.

צייר: רגוע.

מנחה: טוב, תמונה. תמונה יכולה להיות מה שאני רואה בעיניים הפיזיות שלי כאן בחדר הזה. אני מביט בשולחן שבחדר ורואה אותו. תמונה יכולה להיות דבר שרואים בעיני רוחנו. לדוגמה, מגדל אייפל בפריז. יש לך תמונה מתוך החדר הזה או בעיני רוחך?

צייר: העיניים של האדם החושב. אף פעם לא רואים אותן. הגוף השרירי משתלט על כל מרחב הראייה.

מנחה: טוב, מחשבה. מחשבה היא אמירה שיש בה רעיון, הצגת עמדה, אמונה או דעה. לדוגמה, "החיים הם גם יפים. השמיים תכולים ושוב יש תה בפינת השתייה."

צייר: האדם החושב עומד בכל רגע להתפוצץ.

מנחה: טוב, רגש. רגש הוא תוצאה של מרכיבים אחרים, אבל אפשר להגדיר אותו בנפרד - אהבה, שנאה, קנאה, ידידות, עצב, שמחה, עליזות, תסכול, כעס, אושר, וכמובן יש עוד. באופן יחסי, קשה להגדיר רגש. אבל לא נולדים עם הקושי הזה. זהו עניין חברתי. בכל זאת אני שואל, "מה אתה מרגיש ברגע זה?" ואפשר להמציא.

צייר: שמחה.

מנחה: טוב, אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי בתנועה בת 5 שניות, איך תנועה זו הייתה נראית על הנייר?

(הצייר משתמש בצבעים שונים כדי להמחיש תנועה בתנופה גדולה. המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...טוב! אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי בצליל בן 5 שניות, איך הצליל הזה היה נראה על הנייר?

(הצייר מצייר רוח נושבת בצמרת העץ. המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...טוב! מכול הדברים שאמרת ועשית, מהו הדבר הבולט ביותר ברגע זה, או אולי יש חוויה חדשה?

צייר: יש חוויה חדשה. חגיגה של צבעים.

מנחה: טוב, אם חגיגה של צבעים הייתה מציירת את הציור שלך איך הוא היה נראה? בבקשה.

(הצייר מצייר במהירות, בתנופה גדולה, ובצבעים רבים, את האדם החושב עומד, זרועותיו בצידי גופו, כפות ידיו פתוחות קדימה. המנחה ממתין עד שהציור מושלם.)

...מצוין! הגיע הזמן לסיים. ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה, שלוש, ארבע ו...

(נושמים יחד. אם במקום נוכחים יוצרים נוספים, גם הם נושמים.)

...תודה!

(5" מחיאות כפיים הדדיות.)

---

6. כתיבה / דיאלוג לדוגמה של "מנחה שחקן בסיסי - הכותבת"

מנחה: טוב, נעבור אל "מנחה שחקן בסיסי - הכותבת". זהו למעשה תרגיל כתיבה בעיצוב דמות על בסיס החוויה האישית המיידית של היוצר. כאן אנו יוצרים באופן ישיר על בסיס אישיותם של יוצרים, שהיא מקור לכל צורות היצירה.

ישיבה נוחה ליד שולחן הכתיבה. עיניים עצומות. נשימת אנחה גדולה וטובה, הנה כך (המנחה מדגים...) בבקשה, שלוש ארבע ו...

(נושמים יחד.)

...טוב! נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. אני אמתין מספר שניות ואשאל אותך מה קורה. בבקשה. (המנחה ממתין.)

...טוב, מה קורה? את יכולה לומר כל מה שעולה בדעתך ברגע זה ואפשר כמובן להמציא, כי גם המצאה היא יצירה.

הכותבת: מתרגשת.

מנחה: טוב, אם ה"מתרגשת" הייתה כותבת רצף מילולי אוטומטי, בכל נושא שעולה בדעתה ברגע זה, מה היא הייתה כותבת? את לא צריכה להבריק ולא למצוא חן בעיני אף אחד. הדברים שקורים ברגע זה הם המטרה שלנו, ועוד דבר, עשי זאת במהירות ובכוח רב ודברי בקול את מה שאת כותבת. בבקשה.

הכותבת: (כותבת במהירות ומדברת) מה מתרגש? מי מתרגש? אני מתרגשת? ממתי? מאיפה ולאן? ידעתי. שוב אני מסגירה את עצמי. שואלים אותי שאלה תמימה ומיד אני מרימה ידיים ומסגירה את עצמי! ואז אני מגלה שוב את הדבר שידעתי תמיד, ותמיד אני שוכחת. אין שאלות תמימות. אין ארוחות חינם. כתבתי את הרעיון הכי בנלי בעולם. אין ארוחות חינם! נו, באמת! אני מחליפה כיוון. אני אתן ארוחות חינם לכל מי שמבקש, ואם הוא לא מבקש וזקוק, אני אתן לו ארוחת חינם!"

(המנחה ממתין עד שהכותבת סוגרת מעגל אחד של כתיבה.)

...מצוין! מה קורה?

הכותבת: בסדר. כתבתי משפט בנלי ומיהרתי לתקן את עצמי ונולד רעיון אלטרואיסטי.

מנחה: טוב מאד! בימינו, כל רעיון אלטרואיסטי הוא חשוב. ועכשיו נגדיר מרכיבי חוויה אישית. כלומר, תחושה, תמונה, מחשבה ורגש, וגם תנועה וצליל. תחילה התחושה. האם אפשר להגדיר ברגע זה תחושה שקיימת על פני העור או בתוך הגוף, כמו רווחה, נעימות, לחץ, טעם, ניחוח מסוים, שלווה, נינוחות וכולי.

הכותבת: מתנשמת.

מנחה: טוב, תמונה. תמונה יכולה להיות מה שאני רואה בעיניים הפיזיות שלי כאן בחדר הזה. אני מביט בשולחן שבחדר

ורואה אותו, ותמונה יכולה להיות דבר שרואים בעיני רוחנו. לדוגמה, מגדל אייפל בפריז. יש לך תמונה מתוך החדר הזה או בעיני רוחך?

הכותבת: הומלס ישן על ספסל על יד הסופרמרקט. אבל בגלל שהעירייה התקינה באמצע הספסל שולחן קטן, כדי שההומלסים לא יוכלו לישון על הספסל, ההומלס הזה לא יכול לישון בשכיבה, אלא רק בישיבה בצד הספסל. הראש שלו נופל ומתרומם.

מנחה: טוב, מחשבה. מחשבה היא אמירה שיש בה רעיון, הצגת עמדה, אמונה או דעה. לדוגמה, "החיים הם גם יפים. השמיים תכולים ושוב יש תה בפינת השתייה."

הכותבת: כל אחד ייתן על פי יכולתו ויקבל על פי צרכיו.

מנחה: טוב, רגש. רגש הוא תוצאה של מרכיבים אחרים, אבל אפשר להגדיר אותו בנפרד - אהבה, שנאה, קנאה, ידידות, עצב, שמחה, עליזות, תסכול, כעס, אושר, וכמובן יש עוד. באופן יחסי, קשה להגדיר רגש. אבל לא נולדים עם הקושי הזה. זהו עניין חברתי. בכל זאת אני שואל, "מה אתה מרגיש ברגע זה?" ואפשר להמציא.

הכותבת: זעם.

מנחה: טוב, אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי בתנועה בת 5 שניות, איך תנועה זו הייתה נראית?

(הכותבת נעה לאט באגרופים קפוצים. המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...טוב! אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי בצליל בן 5 שניות, איך הצליל הזה היה נשמע?

(הכותבת משמיעה צליל גבוה וענוג. המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...טוב! מכול הדברים שאמרת ועשית, מהו הדבר הבולט ביותר ברגע זה, או אולי יש חוויה חדשה?

הכותבת: יש חוויה חדשה. אני רואה איש והוא נביא הנחמה.

מנחה: טוב, אם מה שאת רואה היה נכתב, מה היה זה? בבקשה.

הכותבת: (כותבת במהירות) "הוא יושב על הספסל. איש עם תיק צד, כובע קש וסנדלים. חם. חם מאד. הוא נושם לאט ומביט סביב וכל דבר שהוא מביט בו מתעורר לחיים. ילד מחייך אליו. הוא מחייך אל הילד. האימא של הילד באה ולוקחת את הילד. היא חושדת. הילד ממשיך לחייך. האיש מחייך אל האימא. אחר כך היא תספר שהיא לא יכלה שלא לחייך אל האיש ולא מבינה למה. הוא נביא הנחמה."

מנחה: מצוין! הגיע הזמן לסיים. ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה, שלוש, ארבע ו...

(נושמים יחד. אם במקום נוכחים יוצרים נוספים, גם הם נושמים.)

...תודה!

("5 מחיאות כפיים הדדיות.)

מנחה שחקנים בסיסי - טריאלוג

הגדרה:
"מנחה שחקנים בסיסי - טריאלוג", הוא הליך יצירתי קצר בהשתתפות מנחה ושני שחקנים. בטריאלוג נעשה שימוש בטקסט אמנותי נתון שהוא דיאלוג שבו שחקנים מציגים דמויות עפ"י חוויה אישית מיידית.
אפשר גם שכל שחקן יציג מונולוג נפרד, שכל אחד מהם נלקח ממחזה אחד. במקרה זה המונולוגים מוגשים במקטעים והופכים לדיאלוג, כאשר כל שחקן מגיש משפט אחד או שניים מהמונולוג לסירוגין עם זולתו.
אפשר לקיים "מנחה שחקנים בסיסי" גם בהשתתפות מנחה ומספר גדול יותר של שחקנים, אבל תבנית של טריאלוג היא ממוקדת ויעילה יותר.
בטריאלוג, כמו ב"מנחה שחקן בסיסי", יש שני חלקים:
1. "מה קורה?" הגדרה של חוויה אישית מיידית אחת אצל כל שחקן, ומתן הביטוי לה באמצעות הטקסט האמנותי.
2. הגדרת מרכיבי החוויה האישית המיידית, כלומר, תחושה. תמונה, מחשבה ורגש, וכן תנועה וצליל, ומתן הביטוי לחוויה נבחרת אחת באמצעות הטקסט האמנותי.

מטרה:
הטריאלוג נועד לשינון היסטוריה קיימת ולהפעלת החוויה האישית המיידית, באמצעות הטקסט האמנותי, כמבוא ליצירה של אירוע אמנותי, או כהכנה לקראת הופעה בפני קהל. הוא מחייב את היוצרים לעבודת צוות, במסגרת המדיום המדובר, כלומר, משחק, מחול, שירה, מוסיקה, ציור, נאום, וכיו"ב.

שלב:
בעלי ניסיון.

שיטה:
המנחה מוסר מראש מידע על משך הפעולה ועל התנאים הנתונים.
לאחר שנקבעו גבולות הבמה. על השחקנים להימצא בתוך גבולות אלו,
כל עוד הפעולה הדרמטית נמשכת והמנחה לא מודיע על סיומה.
המנחה יושב מול השחקנים, במרחק של כשני מטרים.
המנחה מסביר כל פעולה שעומדת להתבצע ואם יש צורך בכך, הוא גם מדגים אותה. הוא מקבל כל תגובה של השחקנים, לא מבקר ולא שולל דבר מכול מה שהשחקנים מציגים, כל עוד הם פועלים במסגרת התנאים הנתונים, ועפ"י עקרונות היצירה השיטתית. אם השחקנים חורגים מתנאים אלו, הוא מעיר להם על כך ומבקש לשוב ולפעול עפ"י התנאים הנ"ל (לעיון נוסף כאן, "המעגל הראשון", בפרק "עקרונות").

משך:
כשלוש דקות.

טריאלוג לדוגמה:

מנחה: טוב, נעבור ל"מנחה שחקנים בסיסי - טריאלוג". הוא יימשך כשלוש דקות, ויתנהל בישיבה, פנים אל פנים (השחקנים יושבים.) ...טוב, לפני שנתחיל, מהו הטקסט האמנותי הנתון?

שרה: הדיאלוג, "לכי למנזר!" עם הדמויות המלט ואופליה, מתוך המחזה "המלט" מאת ויליאם שייקספיר, מערכה שלישית, תמונה ראשונה, והתרגום הוא של דורי פרנס.

מנחה: טוב, ישיבה נוחה, רצוי בעיניים פקוחות... טוב, ננשום כולנו יחד, נשימת אנחה גדולה וטובה. שלוש, ארבע ו...

(המנחה והשחקנים נושמים)

...טוב, נשימה אוטונומית. להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. בבקשה. אני אמתין כ-10 שניות ואשאל אתכם מה קורה.

(המנחה ממתין כ-10 שניות.)

...טוב, שרה, מה קורה? את יכולה לומר כל מה שעולה בדעתך ברגע זה ואפשר כמובן להמציא.

שרה: מתח בצוואר.

מנחה: זה דורש "טיפול בכאב מזדמן" (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "טיפול בכאב מזדמן"). רק רגע, אברהם, מה קורה?

אברהם: מצחיק, גם לי יש מתח בצוואר. אבל זו הצרידות שמדאיגה אותי.

מנחה: טוב, במה אתה בוחר לתת ביטוי, במתח או בצרידות?

אברהם: בצרידות.

מנחה: טוב, נתייחס לחוויות שהזכרתם כדבר שדורש "טיפול בכאב מזדמן". לא בכוח, אלא בהרפיה. הראש כפוף ככל שאפשר. המבט ברצפה לפניכם. להרפות את שרירי הגוף, מלמעלה ועד למטה... להרפות את הלסת התחתונה ולהניח לה להיות רפויה. זה יסייע לנו בזמן הגשת הטקסט... לנשום נשימות רכות, ארוכות ומרגיעות, בלי מאמץ. כשהאוויר יוצא בלי מאמץ הוא יוצא דרך המקום הכואב ולוקח את הכאב החוצה... טוב מאד... ועכשיו הנשימות נמשכות וכאשר האוויר יוצא הוא יוצא עם הטקסט, רפוי מאד, והטקסט יוצא ולוקח את הכאב החוצה, בבקשה..

(שרה ואברהם מגישים טקסט. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקנים.)

...מצוין! איך זה עבר עליכם?

שרה: ובאופן מפתיע נהניתי. הצוואר השתחרר.

אברהם: כנ"ל, ובצרידות יש השתפרות.

מנחה: טוב, נעבור למרכיבי חוויה אישית. שרה, תחושה?

שרה: שחרור.

מנחה: טוב, אברהם, תחושה?

אברהם: רפיון.

מנחה: טוב, שרה, תמונה?

שרה: תמונה של אופליה בסגנון גותי מנוכר. שיער שחור, עיניים מאופרות בקווים שחורים עבים, עור שחור צמוד לגוף, עקבים

דקים. יכול להיות שראיתי תמונה כזאת אבל כרגע אני לא זוכרת איפה ומתי.

מנחה: טוב, אברהם, תמונה?

אברהם: ערפל על שפת הים.

מנחה: טוב, שרה, מחשבה?

שרה: יש יותר מדי אופליות בשחור נוקשה. אני רוצה לחזור לתחרה לבנה ועדינה.

מנחה: טוב, אברהם, מחשבה?

אברהם: המלט מתלבט, ואני פרפקציוניסט חולני. לא, לא חולני. איך הגעתי לזה? אולי מתוך שחצנות. אני פרפקציוניסט, נקודה, ומשתדל להשלים עם זה.

מנחה: טוב, שרה, רגש?

שרה: אני חושבת על אהבה מסוימת.

מנחה: טוב, אפשר לומר את המחשבה הזאת בקול רם?

שרה: אני אסמיק. אני מעדיפה לשמור את המחשבה הזאת לעצמי. אפשר?

מנחה: כמובן. אמרת אהבה, אמרת רגש. אברהם, רגש?

אברהם: אהבה.

מנחה: טוב, תנועה. אם מה שקורה לכם עכשיו בגוף, היה הופך לתנועה שנמשכת 5 שניות, ובישיבה, איזו תנועה היא זו? בבקשה.

(המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...טוב, ואם מה שקורה לכם עכשיו בגוף, היה הופך לצליל שנמשך 5 שניות, איזה צליל הוא זה? ואפשר להוסיף גם תנועה, בבקשה.

(המנחה סופר בקול 5 שניות.)

...מצוין! מכול מה שאמרתם ועשיתם, מה קיים עכשיו כחוויה בולטת יותר או אולי יש חוויה חדשה? שרה?

שרה: חוויה חדשה, רגיעה, נינוחות, תחרה לבנה. פגיעות.

מנחה: טוב, מכל מה שאמרת עכשיו מה בולט יותר ברגע זה, או אולי יש חוויה חדשה?

שרה: פגיעות.

מנחה: טוב, אברהם, מה קורה?

אברהם: רוך. רכות.

מנחה: טוב, בזמנכם, הגישו את הטקסט עפ״י החוויה האישית ועפ״י כל מה שמתפתח בה. בבקשה.

(שרה ואברהם מגישים את הטקסט. הקטע במקור הוא לכאורה עימות בין המלט הזועם לאופליה הפגיעה. כאן שניהם רכים ואמפתיים. החוויה האישית המיידית מרעננת את ההגשה ומפתיעה בפתרונות מרתקים ובלתי צפויים מראש. המנחה ממתין עד שהקטע מסתיים.)

...מצוין! איך זה עבר עליכם? שרה?

שרה: (צוחקת) טוב! זו החוויה האישית. היא חיזקה אצלי את הביטחון בפגיעות שלי. זה לא מובן מאליו.

מנחה: אכן, טוב, אברהם?

אברהם: אני ממש אוהב את האינטימיות שנוצרה.

מנחה: מצוין! הגיע הזמן לסיים את הטריאלוג. עוד מעט נמשיך. אפשר להעמיד את הקטע כהיסטוריה מוכנה. נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!

(5״ מחיאות כפיים הדדיות.)

רצף חימום שיטתי

הגדרה:
רצף החימום השיטתי (להלן: הרצף) הוא כלי מודולרי שנועד להכין יוצרים ליצירה חדשה או לקראת הופעה בפני קהל ביצירה קיימת. ההוראות פשוטות ואינן דורשות כוח פיזי רב, מכאן שהוא מתאים לכל יוצר, בכל תחום, גם מחוץ לתחומי במה ומסך.
הרצף הוא פעולה אישית, בין יוצר לבין עצמו, בדרך לשיפור ההגדרה העצמית והוא אינו מוגדר כהצגה בפני קהל. עם זאת, מי שמבצע את הרצף, או צופה בביצועו, זכותם להגדיר לעצמם את הרצף כהצגה.

מטרה:
הרחבת טווח הקליטה והתגובה של חוויה אישית, לקראת יצירה, או לפני מפגש עם קהל. תרגול של קשר פנים-אישי ובין-אישי.

שיטה:
בדרך כלל המנחה הוא זה שמנהל את הרצף. לפני ביצוע רצף בפעם הראשונה, הוא מוסר לשחקנים תקציר של שלבי הרצף. לאחר רכישת ניסיון ניתן לבצע את הרצף גם בהנחיה עצמית. רצוי לבצע את הרצף במקום מבודד ובתאורה מינימלית. המרחב הפיזי המקובל שדרוש לתנועת השחקן הוא המרחב שהשחקן ממלא, כשהוא ניצב בנקודה אחת בפיסוק, ופורש את זרועותיו לכל הכיוונים. בדרך כלל מדובר בשטח בקוטר של כשני מטרים. במקרים שאין ברירה, ניתן לבצע את הרצף גם במרחב קטן יותר. עוצמת הביטוי אינה תלויה במרחב הפיזי. שחקנים דיווחו שביצעו את הרצף בהצלחה בחללים קטנים מאד.

משך הרצף ומידע כללי:
ברצף הזה יש 12 פרקים ובגרסתו המלאה הוא עשוי להימשך כשעה. אולם משך הרצף למעשה, והפרקים שיש לבצע מתוכו, תלויים בשיקול דעתו של המנחה ובהתחשב בסדר היום. אם לוח הזמנים דוחק, בכל זאת ראוי לבצע את הרצף במשך עשר דקות לפחות. בכל מקרה אחר

המנחה פועל על פי התנאים הנתונים באותו מקום ומן.
בחלק מפרקי הרצף מוצעות גרסאות שונות של נושא הפרק. בכל פעם יש לבחור באחת מהן.
רצוי לבצע את הרצף ללא הפסקה.
דברי ההסבר מובאים כאן כהסבר כללי וגם כטקסט ישיר של מנחה.

שני מונחי יסוד: עמידת מוצא ונשימת אנחה.

1. עמידת מוצא

עומדים בפיסוק שרוחבו כרוחב המותניים או כרוחב הכתפיים. זו עמידת אמצע, שאינה נוטה לצד זה או אחר. הגו זקוף. הידיים בצידי הגוף. עורף ארוך, סנטר קצר. כלומר, העיניים מביטות הישר קדימה במקביל לרצפה. במצבים דרמטיים על במה או מול מצלמה, עמידה זו נחשבת לתנוחה סמכותית.

2. נשימת אנחה

אוויר נכנס ויוצא דרך הפה! בטבע אנו מוצאים אצל בעלי חיים ובני אדם, מצבים שבהם הכרחי לעבור לנשימה דרך הפה, כמו בריצה למרחקים ארוכים ובמצבי מתח שונים. נשימת האנחה היא אחד מהמצבים האלה. שואפים אוויר דרך הפה, בכל יכולת הקיבול של הריאות ובהרמת כתפיים למעלה. מייד לאחר השאיפה, נושפים את האוויר דרך הפה באנחה גדולה וטובה (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "נשימה").

פרק א. מבוא לרצף

(מוצע לבחור באחת מתוך חמש גרסאות המבוא לרצף.)

מבוא 1. תנועה חופשית (1 ד')

מנחה: עמידת מוצא, נשימת אנחה...

בתוך המרחב הנתון, תנועה חופשית במשך 60 שניות.

(המנחה ממתין 40 שניות.)

...טוב, נותרו עוד כ-20 שניות.

(המנחה ממתין עד תום הדקה.)

...טוב, אפשר לסיים.

(המנחה ממתין עד שהכול מסיימים.)

...טוב, תודה, נשימת אנחה גדולה וטובה....״

מבוא 2. התעוררות מתוך שינה (2 ד׳)

מנחה: עמידת מוצא, נשימת אנחה...

הגוף מתעורר לחיים כמו מתוך שינה. בוחנים בתנועה איטית את טווח התנועה של כל חלק בגוף באופן נפרד. הבדיקה כוללת גם כיווץ והרפיה של כל חלק. אפשר לפעול מלמעלה למטה, כלומר, מהראש לכיוון כפות הרגליים, או מלמטה למעלה, מכפות הרגליים לכיוון הראש. משך הפעולה כשתי דקות. בבקשה.

(המנחה ממתין דקה וארבעים שניות.)

...טוב, נותרו עוד כ-20 שניות.

(המנחה ממתין עד תום שתי הדקות.)

...טוב, אפשר לסיים.

(המנחה ממתין עד שהכול מסיימים.)

...טוב, תודה, נשימת אנחה גדולה וטובה....״

מבוא 3. התעוררות קבוצתית בהנחיה (3 ד׳)

מנחה: עמידת מוצא, נשימת אנחה...

(המנחה מסביר את הפעולות ואפשר גם שידגים אותן על עצמו.)

(1) <u>מסכת הפנים</u>

<u>10 שניות</u> של תנועה חופשית במסכת הפנים, כולל כיווץ והרפיה.

(המנחה סופר בקול מ-1 עד 10.)

(2) <u>הטייה וסיבוב ראש ימינה</u>

הטיית ראש קדימה לכיוון בית החזה. אחת!
הטיית ראש הצידה לכיוון כתף ימין. שתיים!
הטיית ראש אחורה לכיוון הגב. שלוש!
הטיית ראש הצידה לכיוון כתף שמאל. ארבע!
הטיית ראש קדימה לכיוון בית החזה, חמש!
ולהמשיך ימינה בתנועה סיבובית של הראש, 360 מעלות
(המנחה סופר לאט ובקול מ-1 עד 5).

(3) הטייה וסיבוב ראש שמאלה
הטיית ראש קדימה לכיוון בית החזה. אחת!
הטיית ראש הצידה לכיוון כתף שמאל. שתיים!
הטיית ראש אחורה לכיוון הגב. שלוש!
הטיית ראש הצידה לכיוון כתף ימין, ארבע!
הטיית ראש קדימה לכיוון בית החזה, חמש!
ולהמשיך שמאלה בתנועה סיבובית של הראש, 360 מעלות
(המנחה סופר לאט ובקול מ-1 ועד 5).

(4) עשרה סיבובי כתפיים קדימה
(המנחה סופר בקול מ-1 עד 10).

(5) עשרה סיבובי כתפיים אחורה
(המנחה סופר בקול מ-1 עד 10).

(6) סיבובי כתפיים בכיוונים מנוגדים
חמש פעמים כתף ימין נעה אחורה וכתף שמאל קדימה!
(המנחה סופר בקול מ-1 עד 5).
חמש פעמים כתף ימין נעה קדימה וכתף שמאל סבה אחורה!
(המנחה סופר בקול מ-1 עד 5).

(7) "ידיים נעות כמו דגלים מתנופפים ברוח!"
ברכיים כפופות מעט. תנועה קלה ותומכת של כל הגוף, בתנועה גלית של ידיים.
חמש תנועות גליות של יד ימין בלבד
(המנחה סופר בקול מ-1 עד 5).
חמש תנועות גליות של יד שמאל בלבד

(המנחה סופר בקול מ-1 עד 5).

(8) עשר תנועות ידיים גליות, בשתי הידיים

הברכיים כפופות מעט. הגוף כולו תומך בתנועה. תנועה גלית של שתי הידיים, לצדדים, למעלה, למטה ובאלכסון

(המנחה סופר בקול מ-1 עד 10).

(9) סיבובי גו וראש, מקו החגורה ועד הראש

כפות ידיים על המותניים. ברכיים כפופות מעט.

חמש תנועות סיבובית של הגו והראש לצד ימין

(המנחה סופר בקול מ-1 עד 5).

חמש תנועות סיבובית של הגו והראש לצד שמאל

(המנחה סופר בקול מ-1 עד 5).

(10) סיבובי אגן

כפות ידיים על המותניים. ברכיים כפופות מעט.

חמש תנועות סיבוביות של האגן לצד ימין

(המנחה סופר בקול מ-1 עד 5).

חמש תנועות סיבוביות של האגן לצד שמאל

(המנחה סופר בקול עד 5).

(11) סיבובי ברכיים

עקבים מורמים מעט. כפות ידיים אוחזות בברכיים.

חמישה סיבובי ברכיים בכיוון אל תוך הגוף פנימה

(המנחה סופר בקול מ-1 עד 5).

חמישה סיבובי ברכיים בכיוון מתוך הגוף החוצה

(המנחה סופר בקול מ-1 עד 5).

(12) צעדה במקום

להרים עקבים בלבד. עקב ימין ועקב שמאל לסירוגין, חמש פעמים

(המנחה סופר בקול מ-1 עד 5).

להרים כפות רגליים לגובה של כ-20 סנטימטרים. כף רגל ימין וכף רגל שמאל לסירוגין, חמש פעמים

(המנחה סופר בקול מ-1 ועד 5).

להרים ברכיים לגובה המותניים. ברך ימין וברך שמאל לסירוגין חמש פעמים

(המנחה סופר בקול מ-1 עד 5).

(13) נשימה וכיפוף גו

להרים ידיים עם שאיפה של אוויר ולכופף גו לכיוון הרצפה עם הוצאת אוויר ולנשום שוב. להמתין 5 שניות

(המנחה סופר בקול מ-1 עד 5).

עלייה איטית בחזרה לעמידת מוצא, בהרמת ידיים למעלה והורדת ידיים. נשימת אנחה גדולה וטובה.

(14) הקשבה

עמידת מוצא. הקשבה במשך 10 שניות

(המנחה סופר בקול מ-1 עד 10).

טוב, נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה.

מבוא 4. כדור אנרגיה (כל שלב נמשך כ-10 שניות, ס״ה כדקה וחצי.)

מנחה: עמידת מוצא, נשימת אנחה...

ממרכז המצח, מעל לעיניים מתעורר לחיים כדור אנרגיה, והוא מתפשט בגוף מלמעלה עד למטה. לאנרגיה יש צבע. מה צבעו של כדור האנרגיה? לכל צבע יש אופי משלו ודרך שלו להפעלת הגוף ואלה תלויים בבחירה של השחקן. אפשר לומר, ״לכדור האנרגיה שלי יש צבע צהוב חי, והתנועה שלו מלאה שמחת חיים ועוצמה.״ או: ״לכדור האנרגיה שלי יש צבע תכלת ענוג והתנועה שלו איטית ורכה.״ מכאן והלאה כדור האנרגיה מתפשט בגוף מלמעלה למטה:

1. כדור האנרגיה מפעיל את מסכת הפנים... הקרקפת... האוזניים... האנרגיה מפעילה את מסכת הפנים בתנועות מלאות, עם כיווץ ושחרור ופיהוק גדול. זו תנועת התעוררות לאחר שינה והיא נעימה... מסכת הפנים ממשיכה בתנועה ומתמלאת חיים כאשר האנרגיה ממשיכה להתפשט בגוף מלמעלה למטה.

2. האנרגיה מפעילה ראש וגם צוואר...
3. האנרגיה מפעילה ראש, צוואר, כתפיים...
4. האנרגיה מפעילה ראש, צוואר, כתפיים, ידיים, כפות ידיים ואצבעות...
5. האנרגיה מפעילה ראש, צוואר, כתפיים, ידיים, כפות ידיים, אצבעות והגו עד המותניים...
6. האנרגיה מפעילה את האגן בתנועה ואז את כל הגוף בתנועה...
התנועה מצטמצמת לאט והגוף חוזר לעמידת מוצא...
טוב, נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה.

מבוא 5. בדיקת תפקודי גוף במהירות מתחלפת (2 ד׳)

לבחור אחת משתי האפשרויות הבאות. כל אחת נמשכת כ-2 דקות:
תינוק בוחן את גופו, או רובוט בוחן את גופו. כל אחד בדרכו המיוחדת, מתבונן בחלקים של גופו כאילו הוא רואה אותם בפעם הראשונה בחייו.

(1) תינוק בוחן את גופו

(בתנועה בלבד או בתוספת הברה אחת: ״דָא!״ או ״גה!״ וכיו״ב.)

מנחה: יושבים על הרצפה, נשימת אנחה גדולה וטובה... תינוק בוחן את תנועת הגוף שלו בפעם הראשונה בחייו. הוא בודק תפקוד של כל חלק בגופו בנפרד. תנועתו ילדותית חלקה, מגמגמת, או מעוגלת לסירוגין, במהלך התנועה הוא קם לבדוק את רגליו. בבקשה.

(המנחה ממתין כדקה.)

...טוב. ועכשיו קצב התנועה הולך וגובר. הוא פועל מהר יותר ויותר.

(המנחה ממתין כחצי דקה.)

...טוב. ועכשיו בהדרגה הפעולה נעשית איטית, עד איטית מאד.

(כאשר נותרו 20 שניות עד לסיום שתי הדקות. המנחה מודיע על כך.)

...טוב, נותרו עוד כ-20 שניות.

...טוב, אפשר לסיים.

(המנחה ממתין עד שהכול מסיימים.)

...טוב, תודה, נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה.

(2) <u>רובוט בוחן את עצמו</u>

(בתנועה בלבד או בתוספת הברה אחת כגון "ביפ!" או "תזזז!" וכיו"ב.)

מנחה: עמידת מוצא, נשימת אנחה גדולה וטובה...

רובוט בוחן את עצמו בפעם הראשונה. הוא בודק תפקוד של כל חלק בגוף בנפרד. תנועתו זוויתית ומכנית. בבקשה.

(המנחה ממתין כדקה.)

...טוב. ועכשיו קצב התנועה הולך וגובר. הוא פועל מהר יותר ויותר.

(המנחה ממתין כחצי דקה.)

...טוב. ועכשיו בהדרגה הפעולה נעשית איטית, עד איטית מאד.

(כאשר נותרו 20 שניות עד לסיום שתי הדקות, המנחה מודיע על כך.)

...טוב, נותרו עוד כ-20 שניות.

...טוב, אפשר לסיים...

(המנחה ממתין עד שהכול מסיימים.)

...טוב, תודה, נשימת אנחה... תודה.

פרק ב. 11 שאלות (3-5 ד')

הנוסח המובא כאן הוא נוסח מלא שכולל הסברים ומתאים למתחילים. הם מתבקשים לענות על השאלות בעיניים עצומות ובמחשבה בלבד. אצל בעלי ניסיון אפשר לקצר בהסברים, ולענות על השאלות בעיניים פקוחות ובקול רם.

השאלות מתחלקות לשתי קבוצות:

(א) ארבע השאלות הראשונות (1-4), מתייחסות לשבוע שהיה, ליום הזה, לרגע הזה, ולעתיד.

(ב) שבע השאלות הבאות (5-11), מתייחסות לארבעת מרכיבי החוויה

האישית שהם תחושה, תמונה, מחשבה ורגש. לאחר מכן שתי שאלות שמתייחסות לפעולה פיזית של תנועה וצליל. לאחר מכן שאלת סיכום.
המנחה יכול להחליט לשאול את כל 11 השאלות, או לשאול רק את שאלות 5-11.
המנחה ממתין כ-10 שניות בין שאלה לשאלה, לניסוח התשובות.

מנחה: טוב, עוברים לאחת עשרה השאלות.
עמידת מוצא, עיניים עצומות. נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית. להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. הקשבה בדממה, וללא תנועה... ועכשיו השאלות. אפשר לענות עליהן במחשבה בלבד. אפשר גם להמציא תשובות. אפשר לענות על כל השאלות בתשובה אחת זהה. כמובן שאפשר להתעלם מהשאלות ולהמתין. אבל ראוי להיות מודע למה שקורה לנו ברגעים שבהם אנו מתעלמים וממתינים.
תחילה ארבע שאלות שמתייחסות לזמני עבר, הווה ועתיד.
(1) שאלה ראשונה: איזה שבוע היה השבוע שהיה, במילה או במשפט? לדוגמה, היה שבוע עמוס, חופשי, משעמם, מרתק וכולי...
(כאמור, המנחה ממתין כ-10 שניות. כך הוא נוהג אחרי כל שאלה להלן.)
(2) איזה יום הוא היום הזה? לדוגמה, יום מטורף או רגוע...
(3) מה קורה ברגע זה? לדוגמה, אני שמח...
(4) מה יקרה בעתיד הקרוב או הרחוק, ואם אפשר למצוא, או להמציא, דבר טוב שעתיד לקרות, זה טוב. לדוגמה, "אציג את הקטע שלי וכולם יהיו מרותקים."
...טוב, נעבור לשבע שאלות שמתייחסות למרכיבים של חוויה אישית מיידית: תחושה, תמונה, מחשבה ורגש, ואז שתי שאלות על תנועה וצליל, ושאלת סיכום.
(5) תחושה. להגדיר חוויה פיזית על פני העור או בתוך הגוף. לדוגמה, מתח, לחץ, מועקה, פרפרים בבטן, שלווה, נינוחות...

(6) תמונה. תמונה יכולה להיות אחד משני דברים או שניהם. פוקחים עיניים, מביטים סביב ובוחרים תמונה של דבר אחד כאן, מציינים לעצמנו מה שמו ועוצמים עיניים. תמונה יכולה להיות גם דבר שרואים בעיני רוחנו. לדוגמה, בעיני רוחי אני רואה את החלון פתוח והפרחים פורחים באדנית...

(7) מחשבה. מחשבה היא רעיון שמובע במילים. לדוגמה, החיים הם גם יפים, השמיים תכולים ושוב יש תה בפינת השתייה...

(8) רגש. לדוגמה, אהבה, שנאה, קנאה, ידידות, עצב, שמחה, עליזות, כעס, תסכול, אושר...

(9) תנועה. אם מה שקורה ברגע זה בגוף, היה בא לידי ביטוי במשפט תנועה בן 5 שניות, מה היה משפט זה? להדגים אותו בתנועה. לדוגמה, בית החזה נפתח קדימה ולמעלה, בבקשה.

(המנחה סופר בקול 5 שניות.)

(10) צליל. אם מה שקורה ברגע זה היה בא לידי ביטוי בצליל, ואפשר גם עם תנועה, מה היה צליל זה? אפשר לשיר את הצליל ואפשר להוסיף גם את התנועה. לדוגמה, צליל "דו" נמוך ותנועה של גוף מתכנס וכולי, בבקשה.

(המנחה סופר בקול 5 שניות.)

(11) שאלת סיכום. מכול מה שחשבתם עליו ועשיתם, מה קיים ברגע זה בצורה בולטת, או אולי יש חוויה חדשה? לדוגמה, הצליל עדיין מצטלצל אצלי בגוף וכולי.

(המנחה ממתין 10 שניות.)

טוב, נשימת אנחה גדולה וטובה... אפשר לפקוח עיניים, תודה.

פרק ג. תנועה וצלילים בהילוך איטי (1-2 ד')

סיפור בתנועה ובצלילים. בכל מפגש לבחור באחת משתי האפשרויות:
1. תנועה חופשית. 2. התנועה המעגלית.

(1) תנועה חופשית בהילוך איטי

מנחה: עמידת מוצא. תנועה חופשית שמספרת סיפור בהילוך איטי מאד. הניחו לגוף לספר את הסיפור שלו. התנועה מתחילה באיבר כלשהו, לדוגמה, כף יד או ראש, והתנועה גורפת לאט את האיברים הסמוכים, עד שכל הגוף נמצא בתנועה איטית ומספר את הסיפור שלו. את התנועה מלווים צלילים אקראיים (לא לפי סדר מסוים) וארוכים.

דרך הפקת הצלילים: דרך הפה, שואפים כמות גדולה של אוויר ומוציאים אותה לאט דרך האף! הצליל נתמך בעמוד אוויר ארוך שמתחיל בסרעפת, ומהדהד בתיבות התהודה של הגוף. אני מדגים... כאשר האוויר בריאות נגמר, שואפים שוב כמות גדולה של אוויר ומוציאים אותו דרך האף בצליל אחר. בבקשה.

(המנחה ממתין דקה ומודיע על הסיום.)

...מצוין, אפשר לסיים בהילוך איטי. התנועה מתכנסת לכיוון עמידת המוצא והצליל נמוג בהדרגה ונעלם... טוב! נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה.

(2) התנועה המעגלית - דברי הסבר

בגלל המורכבות היחסית של התנועה המעגלית, היא דורשת לימוד שעשוי להימשך מספר פגישות. אם הפעולה מבוצעת בפעם הראשונה, תחילה יש למסור דברי הסבר.

זוהי תנועה בעלת אופי מדיטטיבי. היא עשויה להגביר רגישות אל העצמי ואל הסביבה. יש בתנועה זו סיבוב אחד בן 360 מעלות שנמשך כדקה והוא מלווה בצלילים עולים ויורדים ובתמונה פנימית. אפשר לבצע את "התנועה המעגלית" בנפרד מהרצף ואז אפשר לבצע יותר מסיבוב אחד. להלן תיאור נפרד לתנועה, לצליל, לאור לבן ולסיכום.

התנועה המעגלית - הפתיחה:

התנועה מבוצעת בהילוך איטי מאד.

עמידת מוצא, נשימת אנחה... עמידה זקופה. ידיים בצידי הגוף.

אצבע יד ימין מתרוממת בקו ישר כלפי למעלה, האצבע מושכת אחריה תחילה את כף היד כלפי מעלה ואחר כך את היד כולה. כוח המשיכה נמצא בקצה האצבע.
האצבע נמשכת כלפי מעלה עד שהמשיכה הזאת מותחת את הגוף כולו בכיוון תנועת האצבע כלפי מעלה. עמידת המוצא נעלמת ובמקומה נראית דמות כביכול תלויה בחלל.
כאשר האצבע מגיעה אל קצה גבול היכולת להתרומם, היא מחפשת מסלול תנועה חדש. כף היד נפתחת והיד כולה יורדת ונפתחת באופן חופשי לכיוון אחר. הגוף כולו נפתח לתנועה סיבובית, בהילוך איטי, בכיוון השעון ובתנועה מורכבת. מרגע זה ואילך יש שני אזורי תנועה שונים:
<u>אזור תנועה אחד הוא מכפות הרגליים ועד לחגורה.</u>
<u>אזור תנועה שני הוא מהחגורה ועד לקצה הראש.</u>

<u>התנועה המעגלית - מכפות הרגליים ועד לחגורה:</u>
הרגליים נעות בהילוך איטי ובתנועה שחוזרת על עצמה:
כף רגל ימין מתרוממת מהעקב ומעלה ונוחתת על הרצפה, ימינה משם, תחילה הבהונות נוגעות ברצפה ואחריהן כף הרגל כולה.
כף רגל שמאל מתרוממת מהעקב וגם היא נוחתת ימינה משם, תחילה הבהונות ואחר כך כף הרגל כולה.
כך נוצרת התנועה הסיבובית ברגליים. תנועה קבועה שחוזרת על עצמה.
התנועה נמשכת עד שהגוף כולו מסיים מעגל של 360 מעלות והגוף חוזר בהילוך איטי לנקודת המוצא ולעמידת המוצא.
זו ה"היסטוריה" הקבועה של התנועה המעגלית מכפות הרגליים ועד לחגורה.

<u>התנועה המעגלית - מהחגורה ועד לקצה הראש:</u>
החלק העליון של הגוף פועל בתנועה חופשית ובהילוך איטי. מניחים לגוף לספר את הסיפור שלו, נכון לרגע זה. זו החוויה האישית המיידית של התנועה, מהחגורה ועד קצה הראש. אפשר שכל איבר בחלק העליון

של הגוף יפעל באופן עצמאי, או שכל החלק העליון של הגוף יפעל כגוף אחד. התנועה נמשכת עד שהגוף כולו מסיים מעגל של 360 מעלות והגוף חוזר בהילוך איטי לנקודת המוצא ולעמידת המוצא.

<u>תיאור הצלילים בתנועה המעגלית:</u>

הצלילים מופקים באמצעות עמוד האוויר שמתחיל בסרעפת. שואפים אוויר בכמות גדולה, דרך הפה. נושפים את האוויר החוצה דרך האף, בפה סגור, יחד עם זמזום של צליל שמהדהד בתיבות התהודה של הגוף. לזמזום הזה יש אופי של "תו-על". הצליל הראשון הוא נמוך ("דו" נמוך) ועם כל נשימה עולים בתו אחד.

כשהאוויר בריאות נגמר, ובעוד הגוף ממשיך בתנועה, שואפים אוויר ומשמיעים צליל נמשך וגבוה יותר: "רה... מי... פה... סול..."

לאחר שהגוף סיים סיבוב של <u>180 מעלות</u>, כלומר, <u>חצי סיבוב</u>, הוא ממשיך בדרכו להשלמת הסיבוב, והצלילים מרגע זה ועד תום הסיבוב, הם צלילים יורדים בהדרגה מתו לתו. לדוגמה: "לה... סול... פה... מי... רה,,, דו..." הצלילים נמשכים עד שהגוף משלים <u>360 מעלות</u> וחוזר לנקודת המוצא. בנקודת המוצא הצליל נפסק בפייד-אאוט.

<u>התנועה המעגלית - אור לבן:</u>

בתורות שונות מקובלת האמונה שאור לבן הוא אור מרפא. זה הדימוי שנעשה בו שימוש כאן. אם מישהו סבור שאור בעל צבע אחר מרפא, יעשה שימוש בצבע האחר. אם מישהו מאמין שאור סגול מרפא, יעשה שימוש באור סגול, וכן הלאה. לא צבעו של האור קובע, אלא כוונת המכוון העושה שימוש באור שבו הוא בוחר.

מרגע שמתחילה התנועה ועד שהיא מסתיימת, מעלים תמונה של אור מרפא ומרגיע ושולחים לסביבה החיצונית. יתכן שבמהלך התנועה האור המרפא נעלם וחוויות אחרות עולות. זה מצב טבעי. כאשר נוכחים לדעת שקרני האור המרפא נעלמו, יוצרים אותם שוב ושולחים לסביבה.

ממתינים עד שהכול מסיימים תנועה בת 360 מעלות ושבים לעמידת המוצא ולנשימת האנחה.

<u>התנועה המעגלית: סיכום</u>

כאמור, התנועה המעגלית דורשת אימון במספר פגישות. כיוון שמדובר בשלושה שדות פעולה: תנועה, צלילים ואור מרגיע ומרפא, מומלץ לייחד לתנועה המעגלית מקום לפחות בשלוש פגישות שונות: בפגישה אחת מתרגלים תנועה, בשנייה תנועה וצלילים. ובשלישית תנועה, צלילים ואור מרפא.

לאחר שמושגת מיומנות בתנועה המעגלית, היא עשויה לעורר מצבי תודעה מרתקים. אין לנבא מראש מה הם יהיו ואין לזמן אותם. הם יגיעו בבוא זמנם.

פרק ד. התיילדות (1 ד׳)

ההתנהגות המפורטת כאן ניתנת להגדרה ע״י אב הטיפוס של ״המתיילד/ת״ (לעיון נוסף כאן, ״המעגל השלישי״, בפרק ״התיילדות״, וכן בפרק ״מילון״, בערך ״אב טיפוס״).

זו התנהגות פתוחה, חופשית, מבוצעת מבלי לפגוע בשלומו וברווחתו של הזולת, מוגדרת ״ילדותית״ ופועלת באופן אסוציאטיבי.

התיילדות היא תערובת של ״היסטוריה״ ו״חוויה אישית מיידית״, של תנועות וצלילים, שמתוך כוונה מראש הם נראים מגוחכים בלי בושה ועל כן חביבים מאד והכול נעשה בהשקעה גדולה של כוח פיזי ובלי מגע פיזי בזולת והפעולה הזאת משחררת מאד !

בכל פעם יש לבחור באחת מתוך ארבע האפשרויות הבאות.

כל אחת מהן נמשכת דקה:

(1) התיילדות עפ״י <u>חוויה אישית</u> - <u>בתנועה בלבד</u>

מנחה: התיילדות ! תחילה יש להגדיר מה קורה ברגע זה (המנחה ממתין 5 שניות).

...טוב, אם מה שקורה ברגע זה, בא לידי ביטוי <u>בתנועה בלבד</u> של פרצופים משונים, ומעשי ליצנות ושטות, בהנאה רבה ככל

האפשר ובהרבה כוח פיזי, במשך דקה, בבקשה
(המנחה ממתין דקה אחת)
...טוב, נשימת אנחה...

(2) התיילדות עפ״י חוויה אישית - בתנועה, צלילים וג׳יבריש
מנחה: התיילדות! תחילה יש להגדיר מה קורה ברגע זה.
(המנחה ממתין 5 שניות.)
...טוב, אם מה שקורה ברגע זה, בא לידי ביטוי בתנועה, צלילים וג׳יבריש, עם פרצופים משונים, בצחוק ובכי ומעשי ליצנות ושטות, בהנאה רבה ככל האפשר, ובהרבה כוח פיזי במשך דקה, איך זה נראה, בבקשה!
(המנחה ממתין דקה אחת.)
...טוב, נשימת אנחה...

(3) התיילדות עפ״י אב טיפוס או תכונה - בתנועה בלבד
מנחה: התיילדות עפ״י אב טיפוס או תכונה ובתנועה בלבד.
״התיילדות״ היא למעשה אב טיפוס נפרד לעצמו. אפשר להגדיר אב טיפוס שני, ולחבר אותו להתיילדות. לדוגמה, בוחרים באב טיפוס כגון ״החשוב/ה מאד!״, ״המבולבל/ת״, ״השמח/ה״, וכיו״ב, ונותנים להם ביטוי דרך התיילדות.
לחלופין אפשר לבחור בתכונה אנושית כגון ״רחמים״, ״מנהיגות״, ״תוקפנות״, ״צניעות״ וכיו״ב ולתת להם ביטוי דרך ההתיילדות (המנחה ממתין 5 שניות).
...טוב, אם אב הטיפוס הזה או בעל התכונה הזאת, היה עומד כאן
עכשיו ללא תנועה למשך 5 שניות, איך הוא היה נראה?
(המנחה ממתין 5 שניות.)
...טוב! ועכשיו אב הטיפוס או בעל התכונה המסוימת באים לידי ביטוי בתנועה בלבד של מעשי ליצנות ושטות, בהנאה רבה ככל האפשר ובהרבה כוח פיזי במשך דקה, בבקשה!

(המנחה ממתין דקה אחת.)
...טוב, נשימת אנחה...

(4) התיילדות עפ״י אב טיפוס או תכונה - בתנועה, צלילים וג׳יבריש
מנחה: ״התיילדות״ היא למעשה אב טיפוס נפרד לעצמו. אפשר להגדיר אב טיפוס שני, ולחבר אותו להתיילדות. לדוגמה, בוחרים באב טיפוס כגון ״החשוב/ה מאד!״, ״המבולבל/ת״, ״השמח/ה״, וכיו״ב, ונותנים להם ביטוי דרך התיילדות.
לחלופין אפשר לבחור בתכונה אנושית כגון ״רחמים״, ״מנהיגות״, ״תוקפנות״, ״צניעות״ וכיו״ב ולתת להם ביטוי דרך ההתיילדות (המנחה ממתין 5 שניות).
...טוב, ועכשיו אם אב הטיפוס או בעל התכונה היו עומדים כאן ללא תנועה במשך 5 שניות, איך הם היו נראים?
(המנחה ממתין 5 שניות.)
...טוב! ועכשיו אב הטיפוס או התכונה באים לידי ביטוי בתנועה, בצלילים וג׳יבריש של מעשי ליצנות ושטות, בצחוק ובכי, בהנאה רבה ככל שאפשר ובהרבה כוח פיזי, במשך דקה, בבקשה!
(המנחה ממתין דקה אחת.)
...טוב! נשימת אנחה...

פרק ה. כלים וצלילים (1-3 ד׳)

המטרה כאן היא להמחיש כלים שונים, בתנועה ובצליל. (עפ״י שיקול דעתו של המנחה, הוא יכול להשתתף בביצוע עם חברי הקבוצה.)

(1) כלים וצלילים במסגרת יחידנית ו/או קבוצתית (1 ד׳)
מנחה: כלים וצלילים! לבחור כלי כלשהו, לדוגמה, כינור, פסנתר, מערבל בטון, מיקסר וכיו״ב, להמחיש את הצורה שלו ואת

הצליל שהוא מפיק, באמצעות תנועה של הגוף כולו, ובצלילים דומים אבל לא בהכרח זהים. אפשר להמחיש את השימוש בכלי, ואפשר "להיות" הכלי.

לדוגמה, אני מנגן בכינור וממחיש את השימוש בו...

(המנחה מבצע תנועת פנטומימה של נגינה בכינור ומשמיע צלילים גבוהים וחדים...).

...או לדוגמה, אני הכינור...

(המנחה מרים זרועותיו לסמן את צוואר הכינור ומכופף את כפות ידיו קדימה לסמן את "השבלול" של הכינור ומשמיע צלילים גבוהים וחדים...).

...טוב, ועכשיו אכריז על כלים שונים. אחרי כל הכרזה, אמתין מספר שניות כדי להניח לכם להמחיש את הכלי שהכרזתי עליו. כל אחד ממחיש על פי דרכו וכל המחשה מתקבלת בברכה. בבקשה, בתנועה ובצליל, מברשת שיניים חשמלית... טוב, אופנוע... מכונית... מזגן... מיקסר... מכונת גילוח חשמלית... כינור... תוף... מקדחת יד קטנה... מקדחת סלעים גדולה... סירנה... סירת מנוע... מייבש שיער... פעמון... רכבת... מצוין ! נשימת אנחה גדולה וטובה !... תודה.

(2) כלים וצלילים במעגל במסגרת קבוצתית (עד 3 ד')

מנחה: מעגל בבקשה...תודה. אני מציג כלי מדומה והצליל שלו וכולם מחקים אותי. אחרי 10 שניות אני "מעביר" את הכלי לזה שמשמאלי. הוא "מקבל" ממני את הכלי וממשיך להמחיש אותו ובתוך 5 שניות, התנועה שלו משתנה והופכת להמחשה של כלי אחר. לדוגמה, כינור הופך למגהץ, מיקסר הופך למטאטא וכיו"ב, וכולם מחקים אותו. אחרי 10 שניות אני מסמן לו "להעביר" את הכלי לזה שמשמאלו וחוזר חלילה, בבקשה... אני משתמש בכלי... אני "מעביר" אותו לזה שמשמאלי... מצוין !... אתה "מעביר" לשמאלך... (לאחר שהכול ביצעו את המשימה) ...מצוין ! נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה.

פרק ו. גוף הרצף (כ-3 ד׳)

<u>בגוף הרצף אפשר לבחור בכל פעם</u>
<u>באחת מתוך ארבע **הצורות** הבאות</u>:
(א) תנועה בלבד.
(ב) תנועה וצלילים.
(ג) תנועה וג׳יבריש.
(ד) תנועה ומלל - רצף מילולי אישי אסוציאטיבי.
<u>לכל **צורה** יש **8 שלבים**.</u>
<u>לכל שלב יש **עוצמת פעולה** שנרמזת בשמו</u>:
(1) ״לחישה״. (2) ״דיבור״. (3) ״צעקה״. (4) ״שירה״.
(5) ״בכי״. (6) ״צחוק״. (7) ״דיבור״. (8) ״לחישה״.
זהו העיצוב החיצוני של הרצף.
תוכן הרצף תלוי בחוויה האישית המיידית.

<u>להלן דברי המנחה. האפשרות המוצגת כאן היא של: (א) תנועה בלבד.</u>
מנחה: אנחנו עוברים לגוף הרצף שנבצע אתו <u>בתנועה בלבד</u>. כלומר, מה קורה ברגע זה בגוף ואיך זה בא לידי ביטוי כחוויה אישית מיידית, בתנועה בלבד!
(1) ״לחישה״! התנועה לוחשת! הגוף לוחש. התנועה חופשית, קטנה, מצומצמת, ועל כן היא נקראת תנועה לוחשת...
(המנחה ממתין 10 שניות.)

(<u>הקטע הבא נועד לבעלי ניסיון בנשימה מעגלית</u>!
(המנחה מכריז על עשרים נשימות מעגליות)
...התנועה הלוחשת נמשכת עם עשרים נשימות מעגליות, בבקשה...
(לעיון נוסף כאן, ״המעגל השלישי״, בפרק ״נשימה״. תת פרק ״נשימה מעגלית״. המנחה ממתין עד שהכול מסיימים לנשום וממשיך.)
---

(2) "דיבור"! התנועה מדברת! הגוף מדבר. התנועה נמשכת ועכשיו היא בעוצמה גדולה יותר, תנועה מדברת....

(המנחה ממתין 10 שניות.)

(3) "צעקה" בלי קול, רק בתנועה! התנועה צועקת! הגוף צועק. עכשיו התנועה בעוצמה גבוהה מאד. היא תופסת מרחב גדול ככל האפשר ובכוח פיזי מרבי ועל כן היא נקראת תנועה צועקת. בבקשה להיות מודעים לסביבה, לא לפגוע, לא להיפגע...

(המנחה ממתין 10 שניות.)

(4) "שירה" בלי קול, רק בתנועה! התנועה שרה! הגוף שר! אם הגוף שר את החוויה האישית המיידית, איך הוא עושה זאת...

(המנחה ממתין 10 שניות.)

(5) "בכי"! התנועה בוכה! הגוף בוכה. לשחק בכי בגוף באופן פיזי. הגוף מגיש את החוויה האישית המיידית, בבכי ובכל הכוח...

(המנחה ממתין 10 שניות.)

(6) "צחוק"! התנועה צוחקת בלי קול! בתנועה בלבד! הגוף צוחק. לשחק צחוק בגוף באופן פיזי. הגוף מגיש את החוויה האישית המיידית בצחוק, ובכל הכוח!...

(המנחה ממתין 10 שניות.)

(7) "דיבור"! התנועה מדברת בלי קול!! בתנועה בלבד. הגוף מדבר. התנועה נרגעת מעט והיא תנועה בעוצמה בינונית...

(המנחה ממתין 10 שניות.)

(8) "לחישה"! התנועה לוחשת! הגוף לוחש. התנועה הולכת ומצטמצמת עד שנעלמת ומסתיימת...

(המנחה ממתין 10 שניות.)

...טוב, סיימנו את גוף הרצף. נשימת אנחה... תודה.

פרק ז. טקסט נתון עפ״י חוויה אישית מיידית (1 ד׳)

(ברצף שנעשה במסגרת אישית, הטקסט הוא מונולוג שמגישים אותו בעל פה או קוראים מדף. במסגרת קבוצתית טקסט יכול להיות גם דיאלוג בין שני שחקנים או טריאלוג בין שלושה וכיו״ב. במהלך הגשת הטקסט. אם נראה למנחה שמשתתף/ת נתקלים בקושי כלשהו, עפ״י שיקול דעתו, הוא יכול לגשת ולשאול בלחש, מה קורה. אפשר גם שתתפתח שיחה קצרה והמשתתפים שבים להגיש את הטקסט.

לבעלי ניסיון: לפני הגשת הטקסט המנחה שואל כל אחת ואחד מהי החוויה האישית שלהם, והם מדווחים על כך במילה, או במשפט)

מנחה: טוב, ועכשיו הטקסט האמנותי הנתון שלכם, עפ״י חוויה אישית מיידית. להגדיר מה קורה ברגע זה ולתת לזה ביטוי באמצעות הטקסט, בבקשה.

(המנחה ממתין דקה אחת.)

...טוב ! נשימת אנחה... תודה.

פרק ח. סימולציה של טיפול במצבי התנגדות (1 ד׳)

(הפרק הזה הוא חזרה על תרגול בהתמודדות עם מצבי מתח. אין פירוש הדבר שמתח אכן עלה, ואם כן, זו הזדמנות לפרק אותו. תרגול בסימולציה של טיפול במצבי התנגדות, מאפשר לעקוב באופן חופשי ומשוחרר אחר הפעולות השונות, כדי שאם יתעורר מצב של התנגדות יהיה קל יותר להתמודד איתו. גם כאן הדבר נעשה באמצעות הטקסט האמנותי הנתון, ושימוש באמצעים לטיפול במצבי התנגדות:

1. המחשה. 2. אב טיפוס או תכונה. 3. היסטוריה עוצמתית.

כאמור, המרכיב החשוב ביותר בכל צורות הטיפול במצבי ההתנגדות הוא השימוש בכוח פיזי מרבי.

מנחה: נעבור לתרגול סימולציה של טיפול במצבי התנגדות, עפ״י המחשה, אב טיפוס, והיסטוריה עוצמתית.

המחשה ! אם מה שקורה עכשיו בגוף, הייתה לו צורה, איזו

צורה הייתה זו? לדוגמה, קובייה או אכן גדולה או כדור ברזל, וכיו"ב. להמחיש את הצורה הזאת באמצעות הגוף ובתנוחה גרוטסקית, כלומר מוגזמת מאד.

(המנחה ממתין מספר שניות.)

...טוב! איזה צליל יוצא מהגוף הזה? השמיעו בבקשה צליל שיכול לצאת מהגוף הזה, במשך 5 שניות, ואני סופר.

(המנחה סופר 5 שניות.)

...טוב, אם הגוף הזה והצליל הזה היו מגישים את הטקסט שלכם, איך הוא היה נשמע ובכל הכוח! בבקשה.

(המנחה ממתין 10 שניות.)

...טוב! ועכשיו <u>אב טיפוס</u>! לבחור אב טיפוס או תכונה אנושית, לדוגמה, "הנחמד", "התוקפן", "הליצן", "התינוק" וכיו"ב, ולהמחיש אותו באמצעות הגוף ובתנוחה גרוטסקית, כלומר מוגזמת.

(המנחה ממתין 5 שניות.)

...טוב! איזה צליל יוצא מתוך הגוף הזה? השמיעו בבקשה צליל שיכול לצאת מהגוף הזה, במשך 5 שניות, ואני סופר.

(המנחה סופר 5 שניות.)

...טוב, אם הגוף הזה, עם הצליל הזה היו מגישים את הטקסט שלכם, איך הוא היה נשמע ובכל הכוח! בבקשה.

(המנחה ממתין 10 שניות.)

...טוב! ועכשיו <u>היסטוריה עוצמתית</u>! להגיש את הטקסט שלכם לפי הבימוי המקורי שלו, כלומר, ההיסטוריה של הטקסט, ובכל הכוח!

(המנחה ממתין 10 שניות.)

...טוב! נשימת אנחה גדולה וטובה...תודה.

(אפשרות נוספת: לסיום אפשר להגיש את הטקסט לפי הבימוי המקורי.)

פרק ט. "מנחה שחקן במעגל" (כ-2 ד')

כאן מתרגלים נוהל של "מנחה ושחקן" עם שחקן אחד, בשיתוף כל השחקנים הנוכחים. המנחה שואל את השחקן, מה קורה לו ברגע זה. הוא משיב, ואז מבקש המנחה ממנו, ומכל השחקנים האחרים הנוכחים, להגיש את הטקסט הנתון שלהם, עפ"י התשובה של אותו שחקן, שברגע זה הופכת להנחיית בימוי לכל השחקנים. לפעמים נשאלתי ע"י שחקנים מה הרציונל של התרגיל, ואז אמרתי "אמפתיה".

יש 4 אפשרויות לביצוע:

1. חוויה אישית. להגיש את הטקסט באופן מילולי ישיר, עפ"י חוויה אישית מיידית, ללא תוספת צורנית מיוחדת ועל בסיס חוויה אישית מיידית.

2. לשיר אותו בצליל.. לשיר את המונולוג באמצעות צליל אחד בלבד. לדוגמה, התו "דו!" פירוש הדבר לשיר את המונולוג בתו "דו", עפ"י ההדגמה של השחקן.

3. פסל מדבר. להגיש את הטקסט עפ"י תנוחה מסוימת.

4. משפט תנועה שחוזר על עצמו בלופ, תנועה עם טקסט על בסיס חוויה אישית מיידית.

משך הגשת המונולוג עפ"י הנחיות בימוי אלו, הוא 10 שניות כל מונולוג.

מנחה: עימדו בבקשה במעגל... "מנחה שחקן במעגל." אני פונה בכיוון השעון, למי שעומד לשמאלי ושואל אותו, מה קורה. השחקן עונה על השאלה. אני שואל שוב, "באיזו צורה אתה רוצה לבצע אות המונולוג?" הוא עונה לי, באחת מארבע האפשרויות, כלומר, עפ"י החוויה האישית המיידית של השחקן המסוים, או עפ"י צליל מסוים, או עפ"י תנוחת פסל מסוימת, או עפ"י משפט תנועה בלופ שהוא מדגים לנו. תשובת השחקן משמשת כהנחיית בימוי לקבוצה כולה. אני אומר, "בבקשה!" והכול מגישים את המונולוגים שלהם סימולטנית עפ"י הצורה שהזכיר השחקן זה עתה. לאחר כ-10

שניות אני פונה אל השחקן הבא אחריו במעגל. יש שאלות?...
טוב, אני פונה לשחקן א׳: מה קורה?
שחקן א׳: אני סוס בחווה מוכן לריצה!
מנחה: טוב! מה הצורה שבה להגיש את המונולוג?
שחקן א׳: לשיר אותו בצליל הכי גבוה שאפשר. כזה... (מדגים).
מנחה: טוב! אבל שימו לב בבקשה! אתם לא מבצעים וריאציות על נושא מאת שחקן א׳! אתם מחקים אותו בדיוק נמרץ! מחקים סוס בחווה מוכן לריצה, שר את המונולוג שלכם בצליל הגבוה ששמעתם. וכולם ביחד איתו עם הסוס והחווה והצליל, בבקשה!
(הכול מגישים את המונולוגים בהתלהבות. מנחה סופר 10 שניות)
...מצוין!
(ובקצרה, תגובות של משתתפים:
שחקן ב׳ דיווח שהוא ״דואג בגלל שהבן שלו משתעל.״ הוא בחר בצורה הראשונה, כלומר, דאגה והגשה ישירה וכולם דאגו יחד איתו באמצעות המונולוגים שלהם.
שחקנית ג׳ דיווחה שהיא חווה חשיבות עצמית ולכן בחרה באפשרות השלישית של הפסל, וזה היה פסלה של מארי קירי שזכתה בפרסי נובל בפיזיקה ובכימיה. וכולם יחד איתה ניהלו בחדר, מעבדה לכימיה במשך 10 שניות.
שחקנית ד׳ צפתה בקטע וידיאו של הרקדנית מרתה גרהם וזכרה משפט תנועה אחד שעליו היא חזרה שוב ושוב וכולם איתה ביצעו בחדר מופע של ריקוד מודרני וטקסט במשך 10 שניות)

סיום פרק ט. ״מנחה שחקן במעגל״

מנחה: ...מצוין! עמידת מוצא, עיניים עצומות, נשימת אנחה... הקשבה בדממה במשך 10 פעימות... (המנחה סופר לעצמו עשר פעימות.) טוב, נשימת אנחה!... אפשר לפקוח עיניים, תודה.

פרק י. "מנחה שחקן בסיסי והדדי" (6 ד')

(<u>לבעלי ניסיון בנוהל של "מנחה שחקן בסיסי"!</u>)

מנחה: נתחלק לזוגות ל"מנחה שחקן בסיסי והדדי". שחקן אחד משמש בתפקיד המנחה והשני בתפקיד השחקן. לאחר 3 ד' מתחלפים בתפקידים. ס"ה משך של "מנחה שחקן בסיסי והדדי" הוא 6 ד'.

(אם מספר השחקנים הוא לא זוגי, המנחה מקיים נוהל מנחה שחקן, אם אחד מהשחקנים, בתפקידו כמנחה בלבד, במשך 6 דקות.

להלן נוהל "מנחה שחקן בסיסי והדדי", מבוסס על "מנחה שחקן בסיסי".

פירוש ראשי התיבות:

ש"מ = שחקן-מנחה.

ש' = שחקן.)

ש"מ: טוב, ישיבה נוחה, נשימת אנחה גדולה וטובה (נושמים). ...נשימה אוטונומית, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם (ש" ממתין מספר שניות). ...טוב, מה קורה?

ש': שמח לעשות איתך "מנחה שחקן".

ש"מ: טוב, אם "השמח" מגיש את המונולוג שלך, איך הוא נשמע, בבקשה.

(ש' מגיש את הטקסט עפ"י חווית "השמח", ש"מ ממתין עד שמסתמן שינוי)

...מצוין! נגדיר מרכיבי חוויה אישית, תחושה.

ש': נינוחות.

ש"מ: טוב, תמונה.

ש': ים חלק ושקט.

ש"מ: טוב, מחשבה.

ש': אני רוצה לשחות בים.

ש"מ: טוב, רגש.

ש׳: אהבה.

ש״מ: טוב, אם מה שקורה עכשיו בגוף היה בא לידי ביטוי בתנועה בת 5 שניות, איך תנועה זו הייתה נראית?

(ש׳ מציג תנועה רכה של שחייה. ש״מ סופר 5 שניות)

...טוב, אם מה שקורה עכשיו בגוף היה בא לידי ביטוי בצליל בן 5 שניות, מה היה הצליל הזה? ואפשר לצרף גם תנועה, בבקשה.

(ש׳ משמיע צליל גבוה ומצרף תנועת ריחוף. ש״מ סופר 5 שניות)

...טוב! מכול הדברים שאמרת ועשית, מה הדבר הבולט ביותר, או אולי יש חוויה חדשה?

ש׳: אני רוצה לרוץ על שפת הים עד יפו.

ש״מ: טוב, אם זה שרוצה לרוץ על שפת הים עד יפו, היה מגיש את הטקסט שלך, איך הוא היה נשמע, בבקשה.

(ש׳ מגיש את הטקסט בנשימות קצרות ומהירות, גופו בתנועת ריצה)

...מצוין! הגיע הזמן לסיים. נשימת אנחה... תודה!

(״5 מחיאות כפיים הדדיות. מתחלפים בתפקידי מנחה ושחקן)

פרק יא. ״מנחה שחקן בסיסי״ פומבי (3 ד׳ לכל משתתף)

המנחה מקיים נוהל ״מנחה שחקן בסיסי״, עם כל אחד מהמשתתפים. רצוי שהנוהל הזה כאן בהנחיית המנחה, תהיה לו זיקה לנושא הפגישה,

פרק יב. מנוחה

רצף החימום השיטתי בא אל סיומו במנוחה בת מספר דקות. משך המנוחה תלוי בשיקול דעתו של המנחה. לפני אירוע פומבי מומלצת מנוחה. לפני חזרה או שיעור אין מקיימים מנוחה, אלא נערכים מיד לביצוע נושא הפגישה.

הערות

כללי

רצף החימום השיטתי הוא תרגיל בסיסי באימון השחקן. הוא בנוי באופן מודולארי. ואפשר לנהוג בו בגמישות עפ״י התנאים הנתונים. אם מתקיימים תנאים של קבלה וסובלנות והקפדה על שמירת כבודו של הפרט והזולת, כי אז אכן רצף החימום השיטתי תורם לחוויה כללית טובה יותר, עם פיתוח של ביטחון עצמי על בסיס של תובנות אישיות בעלות משמעות אישית.

אפשר לבצע את רצף החימום השיטתי עפ״י הספר בלבד. אולם אז רצוי ששחקן המבצע רצף באופן הזה, באופן אישי ללא מנחה, יהיה בעל ניסיון ביצירה השיטתית במסגרת קבוצתית או יחידנית.

בין תחושה למחשבה

בכל צורות הרצף פועלת החוויה האישית, הכוללת תחושה, תמונה, מחשבה רגש, וגם תנועה וצליל. נמצא שברצפים של תנועה וצליל, השחקנים פועלים בעיקר מתוך תחושה, תמונה ורגש. לעומת זאת, ברצף מילולי, שאינו ג׳יבריש, מחייב גם מתן ביטוי למחשבה, כלומר, יש בו אפשרות להגדרת עמדה, משאלה, ציפייה, אינטואיציה, וניתוח תבוני של מצבים.

זהו הבדל מהותי. בתנועה ובצליל עשוי השחקן להגיע למצב מדיטטיבי של מנוחה, בגלל חזרות אוטומטיות והתמכרות לעונג שבתנועה ובצליל. במקרים אלו יש סיכוי רב יותר לאטימת התודעה בפני האפשרות שתעלינה חוויות מאתגרות, בין אם הן נעימות או לא נעימות. ברצף המילולי קיימת אפשרות לפיתוח מודעות רחבה יותר, אבל גם יש סיכון מסוים, אומנם נמוך, להופעתו של מצב התנגדות. ישנם שחקנים המעדיפים לבצע רצף של תנועה או של צליל, ומדווחים עליהם כהתרחשות נעימה, מספקת ומשחררת. מצד שני, ישנם שחקנים שתנועה בלבד גורמת להם אי נוחות קלה. לאלה מומלץ לבצע רצף תנועה מלווה במכוון במחשבות פנימיות רצופות.

תהליך למידה

בעבודה עם שחקנים שלומדים את הרצף, מומלץ תחילה להפעיל רצף חימום בתנועה בלבד, לאחר מכן רצף צליל, ורק בשלב מתקדם יותר רצף מילולי. לכאורה, רצף החימום המילולי, עלול לעורר קושי אצל שחקנים מתחילים. אבל גם מי שמתקשה בביצוע אחד מסוגי הרצף, מסתגל אליו במהירות ומסוגל להפיק ממנו תועלת וסיפוק. התנאי לכך הוא שבחדר שוררת אווירה של קבלה וסובלנות.

כוח המשיכה של הרצפה

תופעה מעניינת היא מערכת היחסים שעשוי שחקן לפתח עם הרצפה שעליה הוא נע. לפעמים יש לרצפה כוח משיכה רב, פיזי ונפשי. במהלך ביצוע גוף הרצף (פרק ו. גוף הרצף), קיימת אצל שחקנים אחדים נטייה לנחות עליה, להתגלגל ולהתכנס בתוך עצמם, בשאיפה לתנוחה עוברית, שהיא לעצמה עשויה להיות נעימה להם. אבל התנוחה הזאת עלולה לגרום להתנהגות פאסיבית.

במקרה זה יש להתקרב אל השחקן השרוע על הרצפה ולשאול אותה בלחש "מה קורה?" על פי תגובתו והחוויה המשודרת ממנו ונקלטת אצל המנחה, אפשר להסיק אם השחקן נמצא במצב של התנגדות. להזכיר: אדם במצב של התנגדות גורם לתחושה לא נוחה סביבו. אם אכן כך הדבר, יש לבקש ממנו להמשיך ולפעול כפי שפעל עד כה, ועם סגירה של שרירי הגוף כולו ובכל הכוח. לאחר זמן קצר ועפ"י החוויה האישית שהוא משדר, אפשר להציע לו להתרומם ולהמשיך את הפעולה בעמידה.

אם לא מדובר במצב של התנגדות, אפשר להציע לו מייד לנסות להתרומם תוך כדי ביצוע הרצף. בהזדמנות זו אפשר להסביר לשחקן שהרצפה עלולה למשוך אותנו להתנהגות סבילה במקום פעילה.

צורה אחרת של משיכה אל הרצפה היא רקיעת רגליים אינטנסיבית לשחרור מתח. פעולה זו מכוונת את השחקן להתכנסות פנימה. במקרה

זה אפשר להמליץ על פתיחת הגוף, פרישת הידיים כלפי מעלה עם כיוון התנועה כולה כלפי מעלה.
בכל מקרה יש להפעיל שיקול דעת. אם שחקנים מנוסים ביצירה שיטתית, בוחרים לפעול על הרצפה ופעולתם זורמת ומביאה לידי ביטוי את החוויות המתקיימות אצלם באותו רגע, יש להניח להם לפעול בצורה זו לפרק זמן קצר ואחר כך להציע להם לעבור לפעולה בעמידה.

קבלה עצמית

התפיסה השיטתית אינה גורסת שעל השחקן להיות "משוחרר" לפני הופעה, במובן של שלווה נטולת מתח לחלוטין. מעט דריכות וקשב מכוון לפני הופעה, מועילים יותר לשחקן. עליו להיות מודע לעצמו, ובמהלך רצף החימום השיטתי, הוא אמור לתת ביטוי לחוויה האישית הכוללת שלו, במצב פתוח, ובמסגרת התנאים הנתונים. כך מובטחת לו חוויה מספקת והכנה טובה ליצירה.

תקציר רצף חימום שיטתי

פרק א. מבוא (1-3 ד')

בכל פעם לבחור באפשרות אחת מתוך החמש המובאות כאן:

1. תנועה חופשית (כ-1 ד').
2. התעוררות מתוך שינה (כ-2 ד').
3. התעוררות בהנחיה קבוצתית (כ-3 ד').
4. כדור אנרגיה מתפשט בגוף מלמעלה למטה (כ-1 ד').
5. בדיקת תפקודי גוף (כ-2 ד').
   (1) תינוק בודק את גופו.
   (2) רובוט בודק את גופו.

פרק ב. 11 שאלות (3-5 ד')

השאלות מתחלקות לשתי קבוצות:

(א) שאלות 1-4 הן בעניין השבוע שהיה, היום הזה, הרגע הזה, העתיד.
(ב) שאלות 5-11 על מרכיבי חוויה אישית, תנועה וצליל, ושאלת סיכום.
המנחה יכול לשאול את כל 11 השאלות, או רק את שאלות 5-11.
הנוסח המובא כאן מתאים למתחילים. הם מתבקשים לענות על השאלות בעיניים עצומות ובמחשבה בלבד. אצל בעלי ניסיון מקצרים בהסברים והם יכולים לענות על השאלות בעיניים פקוחות ובקול רם.

פרק ג. תנועה וצלילים בהילוך איטי (1-2 ד׳)

לבחירה מתוך שתי צורות תנועה:
1. תנועה חופשית. 2. התנועה המעגלית.

פרק ד. התיילדות

(ארבע אפשרויות פעולה. כל אחת נמשכת כ-1 ד׳)
1. בתנועה בלבד, עפ״י חוויה אישית מיידית.
2. בתנועה, צלילים וג׳יבריש, עפ״י חוויה אישית מיידית.
3. בתנועה בלבד, עפ״י אב טיפוס או תכונה.
4. בתנועה, צלילים וג׳יבריש, עפ״י אב טיפוס או תכונה.

פרק ה. כלים וצלילים

המחשה בתנועה ובצליל של כלים שונים.
(1) כלים וצלילים במסגרת יחידנית ובקבוצה.
(2) כלים וצלילים במעגל במסגרת קבוצתית,

פרק ו. גוף הרצף (3 ד׳)

<u>בגוף הרצף אפשר לבחור בכל פעם אחת מתוך ארבע **הצורות** הבאות</u>:
(א) תנועה בלבד.
(ב) תנועה וצלילים.
(ג) תנועה וג׳יבריש.
(ד) תנועה ומלל - רצף מילולי אישי אסוציאטיבי.

לכל **צורה** יש **8 שלבים**. לכל שלב יש **עוצמת פעולה** שנרמזת בשמו:
(1) "לחישה". (2) "דיבור". (3) "צעקה". (4) "שירה".
(5) "בכי". (6) "צחוק". (7) "דיבור". (8) "לחישה".

פרק ז. מונולוג - חוויה אישית מיידית (1 ד')

במסגרת יחידנית - מונולוג. במסגרת קבוצתית - מונולוג או דיאלוג וכו'.

פרק ח. סימולציה לטיפול במצבי התנגדות (1 ד')

שלושת האמצעים לטיפול במצבי התנגדות:
1. המחשה. 2. אב טיפוס או תכונה אנושית. 3. היסטוריה עוצמתית.

פרק ט. "מנחה שחקן במעגל" (2 ד')

לבחירה מתוך 4 אפשרויות לביצוע:
1. הגשה ישירה על בסיס חוויה אישית מיידית.
2. לשיר את הטקסט באמצעות צליל אחד בלבד וחוויה אישית מיידית.
3. פסל בתנוחה מסוימת, מדבר את החוויה האישית המיידית.
4. משפט תנועה שחוזר על עצמו בלופ, טקסט נתון עפ"י חוויה אישית מיידית.

פרק י. "מנחה שחקן בסיסי והדדי" (6 ד')

במסגרת קבוצתית בלבד: מתחלקים לזוגות, לביצוע של "מנחה שחקן בסיסי והדדי". אחד בתפקיד מנחה, השני שחקן, ומתחלפים אחרי 3 ד'.

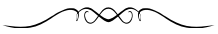
פרק יא. "מנחה שחקן פומבי"

מבוסס על "מנחה שחקן בסיסי" (3 ד' לכל שחקן).
הטקסט הנתון יכול להיות מותאם לנושא הפגישה.

פרק יב. מנוחה

רצף החימום השיטתי בא אל סיומו במנוחה בת מספר דקות. משך

המנוחה תלוי בשיקול דעתו של המנחה.
לפני אירוע פומבי המנוחה מומלצת.
לפני חזרה או שיעור אין מקיימים מנוחה, אלא נערכים לביצוע נושא הפגישה.



רצפים

הגדרה:
רצף הוא סדרה של תגובות בכל תחום פעולה, והרצפים שמדובר בהם כאן הם סדרה של תגובות אישיות אסוציאטיביות, במסגרת של פעולה דרמטית ובגבולות ידועים מראש של מקום וזמן. רצפים הם תרגילי יסוד ביצירה השיטתית.

מטרות:
1. אימון בהבעה של חוויה אישית כוללת.
2. שלב ביצירה מתהווה.

מסגרת:
אישית או קבוצתית.

שיטה:
הרצפים מבוססים על ארבעת מרכיבי החוויה האישית המיידית: תחושה, תמונה, מחשבה ורגש. אפשר לבצע אותם בצורות שונות - בתנועה, בצליל, באופן מילולי מדובר, בכתיבה, בציור, בנגינה וכיו״ב. על מנת להעשיר את היצירה, לשחרר ולהעצים אותה, על השחקן לשחרר את עצמו מאילוצים חיצוניים. רצוי להגיש את הרצפים הללו ללא מאמץ לרצות קהל. רצוי ששחקן יהיה נאמן לחוויה האישית המיידית שלו.
משך הרצפים, שמדובר בהם כאן, נקבע מראש. רצוי לצלם אותם.

בין אִלְתּוּר לבין רֶצֶף אָסוֹצְיָאטִיבִי

אלתור ורצף אסוציאטיבי הם תחומים שונים של יצירה והמשותף להם הוא שהם נוצרים תוך כדי ביצוע. הם יכולים לבוא לידי ביטוי במלל, בתנועה, בצליל ובצבע ובשילוב תחומים. זה הדמיון שבין התחומים.

באלתור יש גבולות קבועים וידועים מראש. הנחיה לאלתור יש בה מצב דרמטי, כולל מקום, זמן, מטרה וקונפליקט. לדוגמה, "שניכם במדבר. אתה, המימייה שלך ריקה, ואתה, המימייה שלך מלאה ומסרב להתחלק בה. תאלתרו!" באלתור יש לפתח את הנושא הנתון בתוך גבולות הסיפור הנתון, אך אין לחרוג מגבולות התוכן שהותוו מראש, אלא אם כן, במהלך האלתור, המנחה מתערב וניתנת הנחיה חדשה. בהיסטוריה של אמנויות הבמה שימש אלתור כחלק מתהליך בנייתה של יצירה אחרת, או כהצגה לקהל.

רצף אסוציאטיבי הוא זרימה חופשית של מלל, ו/או תנועה, צורה וצליל, ללא הגבלה של נושא ותוכן. נושא מסוים שעולה עשוי להזכיר נושא שונה לחלוטין שיזכיר נושא שלישי שונה לחלוטין, וכן הלאה. גבולות הרצף האסוציאטיבי רחבים הרבה יותר מאשר באלתור. בסופו של הרצף האסוציאטיבי ניתן לקבוע מושג כולל ורעיון מרכזי, לכל מרחב הרצף שהיה. במקור נועד רצף אסוציאטיבי לחקירה אישית של יוצר את עצמו. אבל בהיות הרצף יצירה בפני עצמה, באופן עקרוני, ניתן להציגה בפני קהל.

1. רצף מילולי בלחישה נשמעת

מטרה: אימון ברצף מילולי.
שלב: מתחילים.
מקום: סדנה, חדר חזרות, או כל מקום שמאפשר מיקוד פנימי.
הכנות: אין.
משך: 3 ד׳ - 10 ד׳.
שיטה: מפורטת להלן בדברי המנחה.
מנחה: ...רצף מילולי בלחישה שנשמעת. אפשר לבצע אותו בישיבה או בעמידה. במה אתה בוחר?
שחקן: ישיבה.
מנחה: טוב, ישיבה נוחה ואתה יכול לשנות תנוחה בכל רגע שתרצה בכך. נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית. להניח

לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם.
(המנחה ממתין כ-10 שניות.)
...טוב, מייד אשאל אותך מה קורה, והתשובה שלך היא ההתחלה של הרצף. הוא מבוסס על מה שקורה מרגע לרגע, ומבוצע בלחישה שאפשר לשמוע אותה. הוא יימשך שלוש דקות. לאחר סיום הרצף אבקש ממך להגיש, בקול רם, ועפ״י חוויה אישית מיידית, את הטקסט האמנותי הנתון, השגור אצלך בעל פה. ועכשיו ננשום שנינו נשימת אנחה גדולה וטובה... טוב, מה קורה ברגע זה?
שחקן: חם לי.
מנחה: האם אתה רוצה שנגביר את המזגן?
שחקן: לא. זה פנימי-נפשי.
מנחה: טוב, אם כך, ״חם לי״ הוא ההתחלה של רצף הלחישה, בבקשה.
שחקן: (לוחש בעוצמה) חם לי, חם לי, חם לי, אני בוער, הגוף שלי נשרף, הנשמה שלי מתקלפת, נושרת לרצפה. נשמה מסכנה נרמסת, בואי אלי נשמה אומללה ואני אחבק אותך. אחבק בק בק. בק-פייר ברכב של מנואלה, אם היית רואה אותי עכשיו היית מחייכת אלי. אני רוצה שתראי אותי עכשיו ותחייכי אלי ותגידי לי מתוק שלי אתה גאון אבל עכשיו אני צריכה ללכת לעבודה....
(המנחה ממתין עד שמסתיימות שלוש דקות.)
מנחה: ...מצוין! הגש בבקשה את המונולוג שלך, עפ״י חוויה אישית מיידית ובקול רם. בבקשה.
(השחקן מגיש את המונולוג של הטקסט האמנותי בהתלהבות. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)
...מצוין! איך זה עבר עליך?
(שיחה קצרה בין מנחה לשחקן.)
...טוב! נשימת אנחה... תודה.
(״5 מחיאות כפיים הדדיות.)

2. רצף תנועה

מטרה: פיתוח מודעות ליחס שבין גוף לתודעה.

שלב: מתחילים.

מקום: סדנה או חדר חזרות. אזור במה בקוטר של 2 מטרים לפחות.

הכנות: אין.

משך: 3 ד׳ - 10 ד׳,

שיטה: מפורטת להלן בדברי המנחה.

מנחה: ...רצף תנועה. עמידת מוצא. אפשר לשנות תנוחה בכל רגע. נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית. להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם.

(המנחה ממתין כ-10 שניות.)

...טוב, מייד אשאל אותך מה קורה. התשובה שלך תהיה במשפט תנועה, שהוא גם ההתחלה של רצף תנועה אסוציאטיבי. הרצף יימשך שלוש דקות. אחר כך אתה מגיש טקסט תנועה נתון שאתה זוכר בעל פה, או טקסט מילולי עפ״י חוויה אישית מיידית, ועכשיו ננשום שנינו נשימת אנחה גדולה וטובה... טוב, מה קורה ברגע זה?

שחקן: התרגשות.

מנחה: טוב, האם יש מקום מסוים בגוף שבו ההתרגשות חזקה יותר?

שחקן: כן, בבטן.

מנחה: טוב, אם מתוך הבטן מתחילה תנועה שנותנת ביטוי להתרגשות, איזו תנועה היא זו? אם אתה יודע מה התנועה, תן לה ביטוי. אפשר כמובן להניח לגוף ליצור את התנועה שלו ולעקוב אחריה, מתנועה לתנועה. בבקשה.

(השחקן מתחיל בתנועה איטית וקצרה. הוא בוחן אותה, חוזר עליה ונולדת תנועה חדשה. המהירות והעוצמה עולות ויורדות לסירוגין. המנחה ממתין עד שמסתיימות שלוש דקות.)

...מצוין! ועכשיו קטע של תנועה שאתה יודע בעל פה או קטע מילולי של טקסט אמנותי נתון, בבקשה.

(השחקן מגיש קטע תנועה ששגור אצלו. הקטע מבוצע בעוצמה גבוהה יותר מהרגיל ובהתלהבות. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן)

...מצוין ! איך זה עבר עליך ?

(שיחה קצרה בין מנחה לשחקן.)

...טוב ! נשימת אנחה... תודה.

(״5 מחיאות כפיים הדדיות.)

3. רצף מילולי רגיל

מטרה: אימון בהבעה אישית בתנאים נוחים יחסית, כי הדיבור הוא בקצב רגיל ואפשר לעצור ולחשוב על מה לומר.

שלב: מתחילים.

מקום: סדנה או חדר חזרות. אזור במה בקוטר של 2 מטרים לפחות.

הכנות: אין.

משך: 3 ד׳ - 10 ד׳.

שיטה: מפורטת להלן בדברי המנחה.

מנחה: ...רצף מילולי רגיל. במונח ״רגיל״ הכוונה לדיבור המקובל בחיי היום יום, בקצב ובעוצמה רגילים. נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם.

(המנחה ממתין כ-10 שניות.)

...טוב, מייד אשאל אותך מה קורה, והתשובה שלך תהיה גם ההתחלה של הרצף המילולי הרגיל. הוא יימשך שלוש דקות. לאחר סיום הרצף, אבקש ממך להגיש את המונולוג שלך, הטקסט האמנותי הנתון, עפ״י חוויה אישית מיידית, ועכשיו ננשום שנינו נשימת אנחה גדולה וטובה... טוב, מה קורה ברגע זה ?

שחקן: נסעתי באוטובוס.

מנחה: טוב, ״נסעתי באוטובוס״ הוא המשפט הראשון ברצף. בבקשה.

שחקן: נסעתי באוטובוס וניגשתי לנהג ושאלתי אותו אם יש לו תחנה על שפת הים. הוא אמר לי שהוא לא מדבר עם הנוסעים. הייתי בהלם, פתאום הבנתי שאסור לדבר. רק לשבת לשתוק. לשבת ולשתוק. טרוק, טרוק את הדלת, לא, לא כל כך חזק... בעדינות, בענווה...

(השחקן עובר אסוציאטיבית מנושא לנושא, לכאורה רגוע ומדבר בקצב רגיל, אבל נראה שדבר מה מבעבע מתחת למילים... המנחה ממתין עד שמסתיימות שלוש הדקות.)

מנחה: ...מצוין! ועכשיו המונולוג של טקסט אמנותי הנתון, עפ"י חוויה אישית מיידית. בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג שלו בכעס גובר והולך. במהלך הגשת הרצף, הרגש שנטען במהלך הגשת הרצף המילולי, בא לידי ביטוי בהגשת המונולוג. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין! איך זה עבר עליך?

(שיחה קצרה בין מנחה לשחקן)

...טוב, נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!

(5" מחיאות כפיים הדדיות)

4. רצף מילולי מהיר

מטרה: אימון נמרץ בהבעה אישית, בקצב מהיר.

שלב: מתחילים ומתקדמים.

מקום: סדנה או אולם חזרות. אזור במה בקוטר של שני מטרים לפחות.

הכנות: אין.

משך: 3 ד' - 10 ד'.

שיטה: מפורטת להלן בדברי המנחה.

מנחה: ...רצף מילולי מהיר. במונח "מהיר" הכוונה לדיבור, לחישה, צעקה, צלילים ותנועה, והכול במהירות ובאופן הכי נמרץ שאפשר. המילים נשלחות לחלל ללא הפסק. אתה מפסיק

לשנייה רק לצורך שאיפת אוויר. אם נגמרות לך המילים, אתה חוזר על המילה האחרונה שאמרת שוב ושוב, עד שמופיעה מילה חדשה או מופיע משפט חדש. אפשר לנוע בכל שטח הבמה. יש להשקיע אנרגיה רבה בפעולה. הקצב מהיר והעוצמה גבוהה. משך הרצף המילולי המהיר הוא שלוש דקות. לאחר סיום הרצף הזה, אבקש ממך להגיש את המונולוג שלך, של הטקסט האמנותי הנתון, עפ״י חוויה אישית מיידית. טוב, ועכשיו ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה... מה קורה?

שחקן: התבלבלו לי הכפתורים בחולצה.

מנחה: טוב, זהו המשפט הראשון ברצף המילולי המהיר, בבקשה!

שחקן: התבלבלו לי הכפתורים בחולצה ואמרתי לעצמי אז מה?! אז מה?! אז מה?! אני יוצא לרחוב ככה! ויצאתי לרחוב ככה! והרגשתי טמבל, ואיפה ההחלטות האמיצות שלך ואמרתי שההחלטות האמיצות מתביישות בי...

(השחקן ממשיך במהירות ובעוצמה גבוהה ביותר. הוא נסער ונושם נשימות נמרצות. המנחה ממתין עד שמסתיימות שלוש דקות.)

מנחה: ...מצוין! מונולוג חוויה אישית מיידית. בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג מהורהר, ובנשימות הולכות ונרגעות)

...מצוין! איך זה עבר עליך?

(שיחה קצרה בין מנחה לשחקן)

...מצוין! נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!

(״5 מחיאות כפיים הדדיות)

5. רצף מילולי גרוטסקי

מטרה: אימון נמרץ בהבעה אישית מסוגננת, מוקצנת, מוגזמת. כאן אפשר למצוא את שורשיו של תיאטרון החוצות והקומדיה דל׳ ארטה!

שלב: מתחילים ומתקדמים.

מקום: סדנה או אולם חזרות. אזור במה בקוטר של שני מטרים לפחות.

הכנות: אין.
משך: 3 ד׳ - 10 ד׳.
שיטה: מפורטת להלן בדברי המנחה.
מנחה: ...רצף מילולי גרוטסקי. אפשר ורצוי לחזור מספר פעמים, על כל מילה, או על כל מספר מילים שהן ביטוי אחד. בכל פעם בצורה או סגנון הבעה אחר, כל מילה או ביטוי מקבלים טיפול מגוון ככל האפשר. על כן הקצב איטי, אבל עוצמת הפעולה היא גבוהה. אפשר ורצוי להשתמש בכל שטח הבמה. לא צריך להשקיע מאמץ בהמצאה של סיפור מעניין, אלא בהתמקדות בכל מילה לעצמה או בכל ביטוי לעצמו. כך אפשר ליצור מספר ביטויים פיזיים שונים לכל ביטוי. אם אתה חושב על מילה מסוימת, השתדל לתאר אותה במספר תנועות או תנוחות שונות, כפי שעולה בדעתך באותו רגע.
כל מה שאתה מתאר באופן מילולי, מקבל גיבוי מוגזם של תנוחה פיזית ותנועה פיזית. אם אמרת ״בית״, רצוי להמחיש מספר פעמים את שם העצם הזה, באמצעות גוף וקול. כל צורה מבוצעת יחד עם אמירת המילה ״בית״. בכל פעם שהמילה ״בית״ נאמרת אפשר להציג תנוחה או תנועה שמספקת פרשנות שונה למונח ״בית״. זה עשוי להישמע כך, ״בית״ (הדגמה בכפות הידיים של גג רעפים...), ״בית״ (הדגמה של אדם ישן...), ״בית״ (הדגמה של אדם מתגלח מול הראי...). אין גבול למספר הצורות. כאמור, כל תנועה מקבלת גיבוי מוגזם של צליל המילה, במקרה זה המילה היא ״בית״.
משך הרצף הגרוטסקי הוא שלוש דקות. בתום הזמן הזה אבקש ממך להגיש את המונולוג השגור אצלך, עפ״י חוויה אישית מיידית. ובאופן גרוטסקי.
מכאן ברור שבצורה הצגה זו, הסיפור חשוב פחות וכל מילה וביטוי חשובים יותר. באופן הזה יתכן שבמשך שלוש דקות אתה מספיק להגיש שניים או שלושה משפטים לכל היותר וזה טוב מאד.

ברצף הגרוטסקי אפשר להשתמש באחת משתי צורות אלו:
1. תוכן המילולי רציף, כמו סיפור כרונולוגי. למשל:
"לחם!... אני... רעב!... אני... הולך... למאפיה..." וכו'.
הביצוע הגרוטסקי עוזר להקצנת המשמעות המילולית.
2. תוכן מילולי אסוציאטיבי. המלל הוא סדרה של מושגים, תיאור מצבים ותיאור פעולות הבאים ברצף חופשי. למשל:
"לחם... לח... לך... מארצך... ומבית.. אבא'לה... אימא'לה... הורים... הורה... הבה... נגילה!..." וכו'.
טוב, ננשום שנינו נשימת אנחה גדולה וטובה... מה קורה?

שחקן: מה שיש לי בראש זה המילה "בית" שחוזרת על עצמה.

מנחה: טוב, המילה "בית" מתחילה את הרצף הגרוטסקי. בבקשה.

שחקן: בית... בית... בית... גדול!... עמד... עמד?... עמד!.. על... מעל... מתחת...על...

(המנחה ממתין עד שמסתיימות שלוש דקות.)

מנחה: ...מצוין! עברו שלוש דקות. מונולוג חוויה אישית מיידית. בבקשה.

שחקן: להיות!... להיות?... להיות!... או! או! או או או!!!...לא...

(המנחה ממתין עד לנקודת הרוויה בהגשת המונולוג.)

מנחה: ...מצוין! תודה, איך זה עבר עליך?

(שיחה קצרה בין מנחה לשחקן.)

...מצוין! נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!

("5 מחיאות כפיים הדדיות.)

הערה: רצף מילולי גרוטסקי טוב גם לטיפול בטקסט שיש קושי בהבנתו. במקרים אלו אפשר להגישו באמצעות טכניקה זו. הסיבה לכך היא שהמבע הגרוטסקי דורש הפעלת הדמיון היוצר וגם כוח פיזי רב. מבחינה זו דומה טכניקת המבע הגרוטסקי לשיטת הטיפול במצבי התנגדות. בשני המקרים יש לבטל עכבה בהשקעה גדולה של כוח פיזי. במקרה של התנגדות מטפלים בנתק שבין שחקן לעצמו, ובמקרה של טיפול בטקסט קשה, מטפלים בנתק שבין שחקן לבין טקסט אמנותי.

רצף כחומר גלם ליצירה חדשה
על בסיס "מרכיבי אירוע אמנותי"

שיטה:

1. פעולה מקדימה: כותבים בקיצור נמרץ את "מרכיבי אירוע אמנותי" של אירוע עתידי (לעיון נוסף כאן, "המעגל הראשון", בפרק "מרכיבי אירוע אמנותי").
2. רצף: בוחרים מתוך הכתוב, מילת/ות מפתח ופותחים ברצף בכל צורה רצויה. רושמים את הרצף בכלי זמין: הקלדה, הקלטת קול, צילום וכיו"ב.
3. סריקה: סורקים את הרצף הרשום. מסמנים כל קטע, מילה, קו, צליל, שנראים מתאימים ליצירה עתידית ורושמים אותו בנפרד מהרצף שבוצע.
4. ריכוז החומר: מרכזים את החומר הנפרד בקובץ אחד. הוא עשוי להיות בסיס ליצירה עתידית. מכאן והלאה היצירה עשויה ללכת בנתיב שנוצר.

התרגיל המשולש

הנחת יסוד:
אישיותו של השחקן באה לידי ביטוי, באמצעות התפקיד, והיא זו שנותנת לתפקיד את המובהקות האנושית שבו.
מטרה:
בחינת הקשר שבין תפקיד לבין מי שמבצע אותו.
מסגרת:
קבוצתית או אישית.
שלב:
מתחילים ובעלי ניסיון.
שיטה:
המקום מחולק לאזור במה ולאזור קהל. השחקן באזור במה. בתרגיל זה שלושה חלקים, המבוצעים ע״י השחקנים בשלושה סבבים. יש להגדיר מראש את כל המטלות ולשוב ולהגדיר כל מטלה לפני הביצוע שלה.
שלושת חלקיו של התרגיל הם:
א. ״כל הבמה שלך!״
ב. ״על עצמי לספר!״
ג. ״החפץ״.
שלושת החלקים האלה מסודרים על בסיס עיקרון ההתקרבות ההדרגתית של אדם אל עצמו, הן מבחינת התוכן והן מבחינת הצורה.
כל שלב בתרגיל הוא צעד אחד נוסף של קרבה.
מומלץ לצלם את התרגיל המשולש.
הצילום והצפייה בו הם חלק מהתהליך והם עדיפים על פני תיעוד מילולי בכתב יד או בהקלדה.
להלן פירוט של שלושת חלקי התרגיל המשולש ומצבי הצילום המומלצים על בסיס עיקרון ההתקרבות.

א. "כל הבמה שלך!" (3 ד')

במה: השחקן על במה ריקה ויכול לעשות עליה כל מה שירצה. הוא יכול לדבר, לשיר, לרקוד, לשחק, לשתוק, להתבונן... כמובן שהכול נעשה מבלי לפגוע בשלומו ורווחתו של איש, ובלי לגרום נזק פיזי לעצמו ולסביבה.

צילום: (Long Shot – Medium Shot) מתחילים בצילום הגוף כולו. לאחר זמן מה אפשר להתקרב לאט (Zoom-In), לכל היותר עד ראש-מותניים (Medium Shot), וכך להישאר עד סוף הקטע.

ב. "על עצמי לספר!" (3 ד')

במה: השחקן יושב בכיסא ומספר על עצמו. הוא יכול לומר גם כל דבר אחר שעולה בדעתו.

צילום: (Medium Shot) ראש-מותניים קבוע לאורך כל הקטע.

ג. "החפץ" (3 ד' - 5 ד', או עפ"י מהלך הקטע)

במה: השחקן יושב בכיסא. הוא מתבקש לבחור בחפץ דומם. אפשר להציע לו דוגמאות: שולחן, שעון, מכונית, מנורה, וילון, וכיו"ב. החפץ הנבחר אמור להיות מוכר לשחקן מניסיון אישי והוא מדבר עליו בגוף ראשון. לדוגמה, "אני השולחן שניצב בחדר הזה ואני..."

צילום: (Long Shot – Extreme Close Up) מתחילים בצילום תמונת הגוף כולו, ומתקרבים באיטיות לקרבה מקסימלית אל פניו של המצולם, שממלאים את כל שטח המסך, ונשארים במצב זה עד לסיום הקטע. בדרך זו נוצרת התקרבות הדרגתית, בין השחקן, הצופה בעצמו, לבין החומר המצולם.

בדרך כלל, בתרגיל "החפץ", אין צורך לעודד את השחקן לפעולה. יש להניח לו לבצע את המטלה בקצב שלו. לאחר שנראה כי הוא מיצה לפחות חלק מהדברים שרצה לומר והגיע לנקודת רוויה, או הוא מתקשה להמשיך ולדבר, אפשר לעבור לשלב השאלות הזהות לכל המשתתפים.

"החפץ" - שלב השאלות הזהות

1. שאלה ראשונה היא כללית ובה ניתן להרחיב את התיאור הקודם בפרטים נוספים מתולדות חייו של החפץ (נשתמש בדוגמת "השולחן בחדר"):

"השולחן שבחדר, ספר בבקשה את תולדות חייך."

אם קודם לכן השחקן כבר תיאר את תולדות חייו של החפץ, אפשר לדלג על שאלה זו.

השאלות הבאות ממוקדות יותר:

2. "השולחן שבחדר, מה אתה שונא יותר מכל?"
3. "השולחן שבחדר, מה אתה אוהב יותר מכל?"
4. "השולחן שבחדר, האם יש לך חלום או משאלה?"
5. "אם לא היית השולחן שבחדר, מה היית רוצה להיות?"
6. "האם אתה, השולחן שבחדר, רוצה להוסיף דבר מה לסיום?"

לאחר שנאגר חומר בכמות מספקת, ועפ"י שיקול דעתו של המנחה, אפשר להכריז על סיום שלב זה.

הניסיון מוכיח כי צילום הוא חלופה עדיפה על פני תיעוד בכתב. הוא גם יוצר אפקט רגשי חזק יותר. אם אין אפשרות לצלם, על המנחה, או על מישהו מטעמו, לתעד את הקטעים בכתב. הדבר חשוב במיוחד בחלק השלישי, "החפץ". לאחר מכן, בשלב קריאת החומר הכתוב, חלק מהשחקנים מגלה רגישות לדיוק בפרטים ורצוי להימנע מטעויות בתיעוד הכתוב.

לפני שיחת הסיכום הראשונה וכן לפני הצפייה בקטעים המצולמים או קריאת התיעוד שלהם, המנחה רושם על לוח, או מכתיב למשתתפים, את חמש האפשרויות הבאות להגדרת הפעולה של השחקנים:

1. כל מה שאמרתי על החפץ - הוא אני.
2. כל מה שאמרתי על החפץ - הוא לא אני.
3. חלק ממה שאמרתי על החפץ - הוא אני. חלק מזה - לא אני.
4. כך אני רוצה שיראו אותי.
5. כך אני נראה בעיני אחרים (בעיני המנחה, הקהל, המצלמה וכו').

אלו הן חמש נקודות מבט שמקיפות את כל האפשרויות להגדרת המידע

שמסר השחקן בתיאור החפץ. הוא יכול לאמץ לעצמו אחת מהן או להגדיר נקודת מבט אחרת. נמצא שכל הגדרה אחרת מאלו שמובאות כאן, בסופו של דבר מתכנסת אל אחת מהחמש הנ״ל.

הפסקה

לאחר הצילום ומסירת חמש נקודות המבט הנ״ל, רצוי להכריז על הפסקה קצרה, ולהניח לכל משתתף לערוך עיבוד אישי ראשוני של החוויה. רצוי שהמנחה יימנע מתגובות אישיות. כך המשתתפים יכולים להסיק מסקנות אישיות באופן שהוא חופשי מאילוצי פרשנות אחרים, ואלה יהיו, לאחר ההפסקה הקצרה, הבסיס לשיחה.

שיחת סיכום ראשונה

לתרגיל המשולש יכולה להיות השפעה רחבת טווח ויש להניח לשחקנים לעבד את החומר לאורך זמן. לכן בפגישה שבה מבוצע התרגיל המשולש, רצוי לא להקרין את החומר המצולם ואם נעשה תיעוד בכתב לא לקרוא אותו באותה פגישה.

לאחר ההפסקה יש לקיים את שיחת הסיכום הראשונה שלאחר התרגיל. המנחה מניח לנוכחים להגיב עפ״י רצונם.

רצוי לקבל את השקפתו של כל שחקן על עצמו. יש להקשיב אך לא לשלול ממצאים ותגובות של המשתתפים.

יש להחמיא לכל משתתף על אחד ממרכיבי ההופעה שלו שראוי למחמאה.

שאלה מעניינת שאפשר להציג בפני המשתתפים היא:

״האם קיים מכנה משותף או מכנים משותפים לכל שלושת החלקים של התרגיל המשולש?״ לעיתים קרובות אכן ניתן למצוא מכנה משותף כזה או אפילו יותר מאחד.

חשוב להזכיר לשחקנים שכל אחד מהם מגיב על הפעולה שלו בלבד ולעולם לא על פעולות של אחרים!

גם מי שרוצה לחלק מחמאה לחבר, יעשה זאת בארבע עיניים בלבד!

שיחת סיכום שנייה

בפגישת הסיכום השנייה, מקרינים את החומר המצולם או קוראים את החומר המתעד. שיחה זו מתקיימת לאחר שעבר זמן ונעשתה עבודת עיבוד. יש לשער שנוצרו תובנות והתעוררו שאלות שניתן לדון בהן. התובנות והשאלות מהוות את סדר היום של השיחה השנייה, שנועדה לסכם עמדות בעלות משמעות לעתיד.

החפץ1

בהמשך לתרגיל המשולש: חמש הגדרות ושבע גרסאות משחק.

מטרה:
לאחר ההתנסות בתרגיל המשולש, ניתנת כאן אפשרות לפירוק, הרכבה ותובנה חדשה של הפרק השלישי בתרגיל המשולש, "ג. החפץ", שייקרא כאן "החפץ1".

מסגרת:
קבוצתית או אישית.

שלב:
מתחילים ובעלי ניסיון.

שיטה:
כאמור, בתרגיל "החפץ", השחקן התבקש להגיש בגוף ראשון, מונולוג מאולתר של חפץ כלשהו. מה שנאמר במונולוג אודות "החפץ", ניתן להגדרה באמצעות אחת מחמש ההגדרות שהוזכרו שם:

1. כל מה שאמרתי על החפץ - הוא אני.
2. כל מה שאמרתי על החפץ - הוא לא אני.
3. חלק ממה שאמרתי על החפץ - הוא אני. חלק מזה - לא אני.
4. כך אני רוצה שיראו אותי.
5. כך אני נראה בעיני אחרים (המנחה, הקהל, המצלמה וכו').

בתרגיל המשולש, השחקן בחר בהגדרה אחת מתוך חמש ההגדרות. כאן הוא מתבקש לשחק את כל ההגדרות. באמצעות טקסט אמנותי נתון. תחילה מקיימים נוהל "מנחה שחקן בסיסי".

מנחה: ...סיימנו "מנחה שחקן בסיסי" ואנו פונים עתה להמחיש באמצעות הטקסט האמנותי הנתון, את חמש ההגדרות של החפץ. ההגדרה הראשונה.

1. כל מה שאמרתי על החפץ - הוא אני, כלומר. לשחק את "אני".

כל מה שאמרת על החפץ הוא תיאור של עצמך. כביכול, החפץ הוא אתה. מיהו אותו "אני"? הוא כל מה שאני יודע על עצמי ברגע זה. במקרה זה יש שתי אפשרויות.

אפשרות אחת היא הגדרה של חוויה אישית מיידית. לדוגמה, תחושה ("אכלתי חומוס ואני מלא!"), או תמונה ("מבעד לחלון אני רואה מגדל!"), או מחשבה ("הבוקר החיים האירו לי פנים!"), או רגש ("שמחה!").

אפשרות שנייה היא בחירה בתכונה אישית, אמיתית או מדומה. לדוגמה, "אני סובלני!" או "אני תזזיתי!" או "אני לוקח את הזמן!" וכיו"ב. בחר באחת משתי האפשרויות האלה. במה אתה בוחר?

שחקן: אני בוחר בתכונה אישית, סובלנות, אדם סובלני.

מנחה: טוב, אם "אדם סובלני" היה יושב עכשיו בכיסא שאתה יושב בו, איך הוא היה יושב?... טוב! איך הוא מדבר את המונולוג שלך? בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג לאט וברכות)

...מצוין! ההגדרה השנייה.

2. כל מה שאמרתי על החפץ - הוא לא אני, כלומר, לשחק את "לא-אני".

כל מה שאמרת על החפץ, על החפץ אמרת, ולא על עצמך. החפץ הוא "לא אני". על כן, יש לבחור בתיאור כלשהו שהוא "לא אני". לדוגמה, "אני לא עצלן!" או "אני לא ירוק!" וכיו"ב. ולתת לזה ביטוי באמצעות המונולוג שלך.

שחקן: סליחה, אני לא מבין. איך אני יכול לשחק מישהו שהוא לא אני.

מנחה: בדיוק כפי שאתה משחק מישהו שהוא אתה. יש רק למחוק את המילה "לא". אצל רוב בני האדם קיים הפוטנציאל לשחק כל דבר. אפשר שתציין תכונה או אב טיפוס שאתה לא כמוהו?

שחקן: היטלר. אני לא היטלר.

מנחה: טוב מאד. אם היטלר היה יושב עכשיו בכיסא הזה, איך הוא היה יושב?... מצוין! איך הוא היה מדבר את המונולוג שלך? בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג שלו ומחקה את היטלר נואם בהתרגשות)

...מצוין! ההגדרה השלישית.

3. חלק ממה שאמרתי על החפץ, הוא "אני". חלק ממה שאמרתי על החפץ, הוא "לא אני". כאן יש שלוש גרסאות משחק.

א. לשחק "אני".

ב. לשחק "לא אני".

ג. לשחק "אני" ו"לא אני" לסירוגין.

תחילה גרסה א. "לשחק אני". האם אתה רוצה לתת ביטוי לחוויה אישית מיידית שלך. או לתכונה, אמיתית או מדומה שלך?

שחקן: לחוויה אישית מיידית.

מנחה: טוב. מה קורה לך ברגע זה?

שחקן: בתוך הגוף שלי יש מערבולת.

מנחה: טוב. המערבולת מגישה את המונולוג, בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג. גופו עולה ויורד בתנועה סיבובית מתגברת)

...מצוין! ועכשיו גרסה ב. "לשחק לא אני". בחר תכונה או אב טיפוס שהוא לא אתה.

שחקן: בדרך כלל אני לא אדם שמתעצבן בקלות.

מנחה: טוב. אם האדם שמתעצבן בקלות היה מגיש את המונולוג, איך הוא היה נשמע. בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג. גופו מכווץ ורועד בחמת זעם)

מנחה: ...מצוין! ועכשיו גרסה ג. "לשחק אני ולא-אני". להגיש את המונולוג, באמצעות שתי הגרסאות, א. ו-ב. לסירוגין, עפ"י מה שבחרת, הכוונה היא לשחק את "המערבולת" לסירוגין עם "האדם שמתעצבן בקלות". תחילה אתה מגיש משפט אחד,

עפ״י ״המערבולת״ ואחר כך משפט שני עפ״י ״האדם שמתעצבן בקלות״ ואחר כך אתה ממשיך ומקפץ באופן חופשי מגרסה לגרסה, בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג עפ״י שתי הגרסאות לסירוגין: ״המערבולת״ ו״האדם שנתעצבן בקלות״)

...מצוין! ההגדרה הרביעית.

4. כך אני רוצה שיראו אותי, כלומר, ״לשחק את מה שאני רוצה שיחשבו עלי״.

מה היית רוצה שיחשבו עליך? לדוגמה, ״אני טוב!״ או ״אני רע!״ או ״אני יפה!״ וכיו״ב.

שחקן: אני רוצה שיחשבו עלי שאני חבר טוב.

מנחה: טוב. אם ״החבר הטוב״ היה יושב בכיסא, איך היה יושב... טוב! אם הוא היה מדבר את המונולוג, איך הוא היה עושה זאת? בבקשה.

(השחקן נרכן קדימה בכיסאו, מבטו בנקודה אחת לפניו, דיבורו רך)

...מצוין! ההגדרה החמישית.

5. כך אני נראה בעיני הזולת, כלומר, ״לשחק את הזולת מדבר עלי.״

לבחור בגורם חיצוני - המצלמה, הקהל, המנחה, בן/ת משפחה, חבר/ה וכיו״ב. איך אתה נראה בעיני גורם חיצוני? במי אתה בוחר?

שחקן: אבא שלי.

מנחה: טוב. איך אתה נראה בעיני אבא שלך?

שחקן: לא מושלם.

מנחה: נהפוך את הכיוון השלילי של ההגדרה. אם אתה נראה בעיניו לא מושלם, מה אתה כן בעיניו?

שחקן: הוא חושב שאני מוכשר ועצלן.

מנחה: אם אבא שלך היה יושב בכיסא הזה, איך הוא היה יושב... טוב! אם הוא היה מתייחס אליך כמוכשר ועצלן, איך הוא היה עושה זאת באמצעות המונולוג שלך? בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג בזעם הולך וגובר)

...מצוין! לסיום, אתה מגדיר לעצמך את החוויה האישית המיידית שלך והיא זו שמגישה את המונולוג של הטקסט האמנותי, בבקשה.

(שחקן מגיש את הטקסט. הוא נרגש)

...מצוין! איך זה עבר עליך?

(שיחה חופשית בין המנחה לשחקן)

...טוב! ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!

(5" מחיאות כפיים הדדיות)

צחוק בכי צחוק

צחוק מדבק, גם בכי

צחוק ובכי המופעלים באופן פיזי בלבד הם תחושות. לצחוק או לבכות באופן פיזי, אין פירושו של דבר שמרגישים שמחה או עצב. אבל אם נתמיד במתן הביטוי לצחוק הפיזי או לבכי הפיזי, יש לשער שלאחר פרק זמן, השונה מאדם לאדם, יתעוררו בנו גם רגשות של עליצות ושמחה או של עצב וצער בהתאם. בדרך כלל, קהל מבין את הרגש המשוחק והוא אף יכול להזדהות איתו. קהל מרגיש את הרגש הטעון. צחוק ובכי פיזיים המבוססים על רגש טעון של שמחה או עצב, עשויים לגרום לקהל שמחה או עצב בהתאם. כמובן שהדבר תלוי גם במבנה האישיות של כל צופה לעצמו. צחוק ובכי הם מנגנונים הישרדותיים. הם חשובים לבריאות הפיזית והנפשית, גם אם הם באים לידי ביטוי כפעולה פיזית בלבד, כלומר במשחק. אימון חוזר ונשנה בצחוק ובכי עשוי לפתוח את ערוצי הרגש ולשפר את יכולת הבעת החוויה האישית המיידית. האימון הזה מסייע בחילוף חומרים ותורם לתחושה כללית טובה יותר.

על המשאלה לבכות בכי טעון

שחקנים רבים, על במה ומול מצלמה, רוצים להרגיש את הרגש של הדמות. לרוב הם רוצים להרגיש עצב, לבכות ולהזיל דמעות. הכוונה היא ליכולת שאכן קיימת אצל אחדים. אצלם הדמעות פורצות בקלות וזולגות על הלחיים והקהל מתפעל וחלקו אף מרגיש עצב מתוך תהליך ההזדהות של קהל עם שחקן. כששואלים אותם איך הם עושים זאת, הם לא תמיד יודעים את התשובה, או שמסרבים לענות. כאילו שהדיבור על כך יפגום בסגולה זו.

אבל רגש טעון, להבדיל מרגש שחושבים אותו הוא תופעה ערמומית למדי. לפעמים הוא מופיע, לפעמים לא. תפקיד השחקן לשחק את

הרגש וזאת אפשר לעשות גם אם חושבים עליו בלבד. כולם רוצים להרגיש. ובכן, כל אחת ואחד יכולים לעשות זאת ולעורר התפעלות. הסוד הוא פשוט: מתאמנים. זה כבר נאמר בפתח הדברים: אם תצחק עד שתהיה שמח - תהיה שמח. אם תבכה עד שתהיה עצוב - תהיה עצוב.

כל בני האדם עברו במהלך חייהם טראומות. אפשר שטראומה בעבר הרחוק גרמה לתגובת בכי. ידוע לנו שהשער הראשי אל העצב והבכי הוא רחמים עצמיים, ואלו הופעלו אז באופן ספונטני. אם תגובה זו חזרה על עצמה פעמים אחדות, הרי שלאחר זמן נוצרת תגובה מותנית. בכל פעם שהם פוגשים ברגע של עצב, טעון או לא טעון, רגשי או מחשבתי, הבכי מופיע בקלות יחסית. לא כל שחקן הבוכה בקלות הוא בהכרח יוצר מעניין יותר, אבל תכונה זו יכולה להקנות ביטחון עצמי מסוים שתומך בהופעה, מה עוד שכבר הוזכר כאן שהופעת הבכי המלווה דמעות מרשימה את הצופים. אימון נמשך בצחוק ובכי, משפר הבעה רגשית. הבעה זו אינה "שקר יפה", אלא אמת מחייבת, ולו רק מפני שהמקור שלה הוא אמת קדומה, וגם כי אמנות המשחק היא אמת מחייבת. באשר לעבודת במאי עם שחקנים, יש לשוב ולהדגיש שבמאי אינו רשאי לומר לשחקן, "בקטע הבא אני רוצה שתהיה עצוב!" או "שתהיה שמח!" או כל רגש אחר.

הרגש הוא בתחום האוטונומיה של האדם ולאיש אין זכות לומר לזולתו, "תרגיש עצב!" ודאי שאין לאיש זכות לומר, "תפסיק להיות עצוב!" אבל מנחה יכול לומר לשחקן: "בקטע הבא אני מבקש לשחק עצב!" או: "בקטע הבא אני מבקש לשחק שמחה, ולצחוק!"

ביצוע של בכי וצחוק

1. דיבור בוכה

זו פעולה שכיחה ביותר. מגישים טקסט במשחק של קול וגוף בוכים, וכאמור, לאחר אימונים חוזרים, לאורך זמן הם עשויים לעורר עצב.

2. רחמים עצמיים

לכל אדם יש זיכרון חוויה שהוא יכול להרהר בה ולבכות עליה. זיכרון של טראומה, עשוי לעורר רחמים עצמיים, שהם השער אל העצב, שעשוי לעורר בכי. במהלך הזמן, עם השימוש החוזר ונשנה בזיכרון הטראומה, היא מאבדת את יכולת טעינת האנרגיה שלה. ואז, לכאורה, אנו אמורים לא להרגיש עוד עצב, וברוב המקרים זה אכן כך. אבל כל טראומה, גם אם היא תשושה מרוב שימוש, נושאת בחובה יכולת טעינות, אפילו מזערית (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "רגע קשה רגע טוב").

אם במהלך הזמן, הגוף התאמן פעמים רבות בהבעת הרגש הנובע מהטראומה, די בזרז כלשהו שנובע מהטקסט כדי להעיר לחיים את רגש העצב של השחקן. העצב מושלך אל הגשת הטקסט, וזה הופך להיות טעון ברגש. זה מה שקורה לאותם שחקנים הידועים ביכולת להפיק עצב ודמעות במה שנחשב לקלות יחסית, והוא תוצאה של אימון חוזר ונשנה.

3. פעולה פיזית

מכווצים את שרירי הפנים לכיוון שורש האף. נוצרת מסכה של בכי, פותחים את הפה לצורת פיהוק ומכוונים את המחשבה לכיוון בלוטות הדמעות הנמצאות מעל לעפעפיים העליונים של העין.

4. התבוננות באור חזק

לא מומלץ: מביטים אל מרכזו של פנס דולק בלי למצמץ. המבט מזרז את הופעת הדמעות. תחבולה שעלולה לפגום בראייה.

5. נוזלים חיצוניים

מזליפים נוזל מגרה על תוך העין, וגם זה לא מומלץ. מזליפים נוזלים על בסיס סיליקון או ג'לטין מתחת לעין, הנוזל הופך ל"דמעות" נייחות על עור הפנים.

6. צחוק בכי צחוק

צחוק ובכי לפי ההנחיות שלהלן:

הנחות יסוד:

חוויה עשויה להתעורר באחד משני האופנים הבאים.

1. מן הפנים אל החוץ: תגובה פנימית להתרחשות פנימית בחדר התודעה, באה לידי ביטוי חיצוני.

2. מן החוץ אל הפנים: גירוי חיצוני נכנס אל תוך המערכת, או הפעלה פיזית חיצונית של הגוף, יכולים ליצור תגובה פנימית שתבוא לידי ביטוי חיצוני.

מטרה:

שיפור ההבעה הפיזית והרגשית. שחרור ממתחים וממצבי התנגדות.

מסגרת:

קבוצתית ואישית. בדרך כלל מסגרת קבוצתית מעודדת שיפור בביצוע.

שלב:

מתחילים ומתקדמים.

מקום:

סדנה או כל מקום מבודד.

תדירות:

לא יותר מפעם אחת ביום.

אפשר לקיים סדרת פגישות. תוכן הפגישות זהה, כדי לא ליצור מתח מיותר שנובע מלימוד של הנחיות חדשות, ולהבטיח חסכון באנרגיה אישית.

מספר הפגישות תלוי במנחה ובתנאים הנתונים. המינון המומלץ הוא שלוש פגישות בתדירות של פעם בשבוע. לאחר שלוש פגישות השחקן יכול לבצע את הנוהל הזה בעצמו ועל פי דרכו.

הכנות:

אין הכנות מיוחדות, אבל רצוי לא להרבות באכילה לפני ביצוע התרגיל.

שיטה:

תחילה מבצעים "רצף חימום שיטתי" ו"מנחה שחקן בסיסי". לאחר מכן נמסר למשתתפים תוכן התרגיל ומשך הביצוע. יושבים או שוכבים

בתנוחה נוחה ובעיניים עצומות. המשתתפים צוחקים ובוכים לסירוגין באופן פיזי עפ"י הנחיות המנחה. יש להקפיד על הרעדה של שרירי הבטן התחתונה והסרעפת, בהתאמה עם שפתי הקול. אפשר להוסיף דיבור וגם קריאות פשוטות כגון "אוי, אני עצוב!" או "אוי, זה מצחיק!" וכיו"ב. לאחר סיום המשימה מקיימים שיחת סיכום.

נוהל "צחוק בכי צחוק"

צחוק

צחוק ללא קול, במשך דקה אחת...
צחוק בעוצמת דיבור, במשך דקה אחת...
צחוק בעוצמת צעקה, במשך דקה אחת...
ס"ה משך הצחוק: שלוש דקות.

בכי

בכי ללא קול, במשך דקה אחת...
בכי בעוצמת דיבור, במשך דקה אחת...
בכי בעוצמת צעקה, במשך דקה אחת...
ס"ה משך הבכי: שלוש דקות.

צחוק

צחוק חופשי בכל עוצמה שבוחרים, במשך דקה אחת...

מנוחה

מנוחה בדממה במשך דקה אחת ושיחת סיכום.

(לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "רצף חימום שיטתי", קטע ו, גוף הרצף, שלב 5 בכי, ושלב 6 צחוק. כמו כן, בפרק "מקבץ היגוי", בתרגיל "הא!", שהוא גם תרגיל לאימון הסרעפת)

ללמוד בעל פה

רבים עמדו בפני ההכרח לשנן טקסט בעל פה. שחקנים עושים זאת כעניין שבשגרה. עושים זאת גם מרצים, מורים, קריינים, מארחים בתוכניות טלוויזיה ופוליטיקאים. חלק מהם יכול להיעזר ברשימות מוכנות מראש המונחות לפניהם, או בטקסט המוקרן מעל עדשת מצלמה או בצגים המיוחדים לכך. אבל גם הם, אם אינם לומדים את הטקסט בעל פה באופן מדוקדק, רצוי שלפני הופעה יעיינו בו וילמדו בעל פה משפטי מפתח.

אצל רבים התגובה הספונטנית הראשונה לחובת השינון היא דחייה. עצם השינון מגלם בתוכו גם את החוויה הלא כל כך נעימה של עמידה במבחן מסוים מאד: "האם אני זוכר את מה שעלי לומר בעל פה?" המבחן הראשון מתקיים במסגרת אישית, בין השחקן לבין עצמו, כשהוא בוחן את עצמו ביכולת לחזור ולהגיש טקסט שזה עתה קרא. המבחן השני מתקיים בפני קהל.

יש שניחנים בתכונה של למידה מהירה של טקסט. הם עושים זאת כמעט ללא כל מעורבות רגשית ובמהירות מעוררת קנאה. מי שמבקשים להיות בעלי מיומנות זו, חייבים לנטרל עכבות אישיות המקשות על הלימוד. אבל אם יש ללמוד במהירות טקסט ארוך או קצר, אין פנאי לטיפול בעכבות. מי שלומד במהירות, רשאי לראות את עצמו בר מזל. אם הוא מגדיר את עצמו כקשה לימוד, רצוי שימצא את התנאים הנוחים לו ביותר ללמידה.

יש שחקנים שניחנו בזיכרון חזותי טוב. הם מצלמים בעיניהם את דף הטקסט וזוכרים אותו. לאחרים יש זיכרון שמיעתי טוב, והם קולטים טקסט שהוקלט על ידם או נאמר בפי אחרים. יש שמטיבים ללמוד טקסט של מונולוג. לאחרים קל יותר לשנן טקסט של דיאלוג - לבד או עם עמית לדיאלוג. היכולת לזכור טקסט ולהגישו בעל פה יורדת עם הגיל. מבוגרים זקוקים לזמן רב יותר כדי לזכור טקסט. הלימוד בעל פה

לעצמו הוא תרגול טוב לזיכרון.
רצוי לאהוב ולהבין את הטקסט. טקסט דחוי, שאין אוהבים אותו ואין מבינים אותו, קשה יותר לזכירה. יש לבוא לחזרה ראשונה עם ידיעה טובה למדי על מה שקורה בטקסט, ואם אפשר, גם לדעת אותו בעל פה, או לפחות חלקים מתוכו. אם יש פנאי ולא נדרש שינון מהיר של הטקסט, הוא נלמד מעצמו במהלך החזרות. להלן הצעות אחדות להקלת שינון של טקסט.

קריאה עפ״י חוויה אישית מיידית

לפני כל שינון של טקסט רצוי להגיש אותו בקול רם, עפ״י חוויה אישית מיידית, באמצעות ״מנחה-שחקן בסיסי״. יש למצוא מה הטקסט הזה מעורר אצל השחקן ואז להגישו מן הכתב עפ״י חוויה זו.

מנחה: מה הטקסט הזה מעורר בך?

שחקן: מפחיד אותי.

מנחה: אם ה״מפחיד אותי״ היה יושב בכיסא שאתה יושב בו, ומפחיד את כל העולם באמצעות הטקסט, איך הוא היה עושה זאת? ועם כל הכוח! בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בעיניים מזרות אימה, בחירוק שיניים ובתנועות ידיים גדולות. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין! מה קורה עכשיו?

שחקן: טוב, אני נהנה לעשות את ״המפחיד״ נרגעתי מעט, לא לגמרי.

מנחה: טוב, איזה דבר נורא עלול לקרות אם ״המפחיד״ היה מצליח להפחיד מישהו?

שחקן: המישהו הזה היה משתין במכנסיים מול הקהל מתכווץ ובורח מהבמה לקוטב הצפוני.

מנחה: טוב, אם מישהו היה עכשיו בקוטב הצפוני, משתין ומתכווץ ואומר את הטקסט, איך הוא היה נשמע?

(השחקן מתכווץ, רועד, בוכה את הטקסט. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין! מה קורה?
שחקן: טוב מאד. הבנתי משהו בטקסט...

מלכודות טקסט

לפני שינון הטקסט, תחילה יש לבדוק מקומות שעלולים להוות מלכודות טקסט, כגון רעיון לא מובן, שם לא ברור, מילים קשות להגייה, ועלולים להיות בטקסט גם מקומות שלא ברור מדוע יש בהם קושי. מקומות אלו יש לקרוא בנפרד, בקול רם, מספר פעמים. לעיתים מלכודת טקסט היא משפט פשוט לכאורה, אבל בעל משמעות אישית מעכבת. לעיתים רק לאחר שינון הטקסט מתגלות המלכודות האישיות הטמונות בו. משפטים אלו ניתנים לזיהוי בקלות יחסית. כבר בקריאה הראשונה הם מעוררים בקורא התנגדות, או שהם יוצרים קושי כלשהו בהגשה.

שחקנית קיבלה טקסט שבו נאמר, בין השאר: "תשמע, אני לא מטומטמת!" היא למדה את הטקסט בעל פה ושלטה בו היטב, אבל בכל פעם שהגיעה אל אותו משפט, שכחה מה היה עליה לומר.

שחקנית: ...אני לא זוכרת את הטקסט. אני גם לא מרגישה כל כך טוב. זו העייפות. אני אהיה בסדר. אפשר להמשיך.

מנחה: מה הטקסט ששכחת?

שחקנית: (מעיינת בדפים. קוראת מתוכם) "תשמע, אני לא מטומטמת!"

מנחה: אני מבקש שתחזרי על המשפט הזה הרבה פעמים ובצורות שונות, במשך 60 שניות. בבקשה.

(השחקנית חוזרת על המשפט. לפתע היא עוצרת, קפואה)

...מה קורה?

שחקנית: איזה דבר! חשבתי שעברתי את זה.

מנחה: את מה?

שחקנית: זה אידיוטי. לא. זה לא. זה משפט שאמרתי לאבא שלי. הוא כל הזמן היה צועק עלי שאני מטומטמת. יום אחד, אחרי שאמר לי שאני מטומטמת, לקחתי צלחת מהשולחן ושברתי אותה וצרחתי עליו שבחיים הוא לא יעז לקרוא לי מטומטמת.

בגלל שאני לא מטומטמת!

מנחה: אמרי את המשפט הזה, שוב ושוב לאבא שלך, בבקשה.

שחקנית: (אומרת את המשפט שוב ושוב) ...די, אני לא יכולה יותר. אני לא אשכח את המשפט הזה, אני מבטיחה.

מנחה: כן. אני מאמין לך. תודה. נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה.

עבודת נמלים

מחלקים את הטקסט לקטעים וכל קטע מגדירים ב"מושג כולל". זו מילה אחת שמגדירה כל קטע בנפרד. כאן המילה מתפקדת כהנחיית משחק, והיא גם קוד אישי שמסייע לזכירת הקטע לאחר השינון.

מעתיקים את הטקסט בכתב יד אל תוך מחברת, תוך כדי קריאת הטקסט בקול רם, בקצב הכתיבה, ובאותו הזמן גם מסמנים הטעמות.

העתקת הטקסט, סימון ההטעמות והדיבור הסימולטני, מסייעים לשינון.

אחר כך קוראים בקול מתוך כתב היד את המשפט הראשון.

מכסים את הדף ומגישים את המשפט בעל פה.

חוזרים וקוראים מתוך הדף את המשפט הראשון והשני.

מכסים את הדף ומגישים את שני המשפטים בעל פה.

חוזרים וקוראים מתוך הדף משפט ראשון, שני ושלישי.

מגישים אותם בעל פה.

לאחר שנעשה הדבר על קטע בן מספר משפטים, קוראים את הקטע כולו ומגישים אותו בעל פה. וכן הלאה. זו שיטה מייגעת אבל היא מניחה בסיס טוב לזכירה לטווח ארוך.

(בעניין "עבודת הנמלים" יש פירוט נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "מתכון להכנת היסטוריה", בסעיפים "1. הקריאה הראשונה," "2. הקריאה המוטעמת.")

מבלי לבטל את עבודת הנמלים הזאת, שמתקדמת צעד אחר צעד מההתחלה ועד לסוף הטקסט, אפשר לשנן באותה צורה מהסוף להתחלה. קוראים משפט אחרון ומגישים אותו בעל פה. קוראים שני משפטים אחרונים ומגישים אותם בעל פה וכן הלאה. יש מי שמוצאים את הטכניקה הזאת מתאימה להם.

תמונה וקול

קל יותר לזכור טקסט הצמוד לתנועה הבימתית ולשמיעה. מצלמים בווידאו חזרה, שבה ניתן לנוע עם טקסט ביד. צופים בהקלטה ומגישים את הטקסט יחד עם הדמות המופיעה על המסך.
לחלופין, מניחים רשמקול להקלטת הקולות. התוצאה דומה לזו של חזרה מצולמת. בכל רגע של פנאי מקשיבים להקלטה.
אפשר להקשיב וגם תוך כדי ביצוע פעולות טכניות שאינן דורשות מחשבה יתרה, כגון צחצוח שיניים וסידור הבית. זוהי שיטת לימוד טובה שעוזרת לזכירה. החיסרון בה הוא שהיא פסיבית ולפעמים היא דורשת גיבוי של עבודת נמלים. כיוון שבמהלך הזמן עשויות לחול התפתחויות בהגשת הטקסט. על כן, מומלץ לחזור ולבצע את ההקלטה מחדש.

אלף קריאות

אפשר לקרוא את הטקסט אלף פעמים. אחרי מספר קריאות, השונה מאדם לאדם, מובטח לקורא שיידע אותו בעל פה. מי שיש לו פנאי לכך, יעשה זאת.

היפנוזה

לפעמים אפשר ללמוד טקסט תחת השפעה היפנוטית. נחוץ מהפנט מיומן ומטופל שנותן בו אמון ויכול להיכנס לשינה היפנוטית עמוקה. בזמן השינה המהפנט מפעיל רשמקול ומשמיע את הטקסט המוקלט. בדרך זו ניתן ללמוד כמויות גדולות של טקסט. רק 10-15 אחוזים באוכלוסייה מגיעים לדרגת השינה העמוקה הדרושה ללימוד בעל פה, לאחרים עדיף ללמוד טקסט בדרכים אחרות. זו צורת לימוד פסיבית ודורשת שינון נוסף במצב של ערות.

זיכרון עבודה מיידי, לטווח קצרצר, קצר, בינוני וארוך

שינון טקסט דורש מידה רבה של סבלנות וזמן. נניח שהטקסט נלמד היטב בעל פה והשחקן סמוך ובטוח שהוא שגור על פיו. למוחרת הוא

בא לחזרה שמח וטוב לב, מגיש את הטקסט ואחרי משפטים אחדים, או אחרי קטע, נפער בזיכרונו חור שחור, ואחר כך עוד אחד ועוד אחד וקטעים של טקסט נופלים לתוכו ואובדים. אין מקום לדאגה. לא מדובר בפגם כלשהו, אלא בטבעו של הזיכרון הבנוי משלושה שלבים.

(1) זיכרון מיידי, לטווח קצרצר, מבוסס על שינון וזיכרון מרגע לרגע. כמו לשנן מספר טלפון, להקליד ולשכוח.

(2) זיכרון עבודה, לטווח קצר (ובינוני). אם מייחדים זמן ומשננים את הטקסט, הזיכרון הופך מזיכרון לטווח "קצר" לזיכרון לטווח "בינוני". באים איתו לחזרה והחורים ההם בזיכרון נפערים. בצורתו זו הוא עשוי להשתמר מהיום למחר או למספר ימים, בדומה לשינון חומר חדש בערבו של מבחן, ושוכחים אותו לאחר שהבחינה נסתיימה. גם במקרה זה של בחינה, ראוי להספיק ולבצע את התהליך כולו, כולל לזיכרון לטווח ארוך.

(3) זיכרון לטווח ארוך דורש שינון כפול מזה של הזיכרון לטווח קצר/בינוני. כדי שהטקסט ייקלט בזיכרון לטווח ארוך, יש תחילה לשנן אותו פעם אחת, ולהניח לו לשקוע מעט. לאחר פרק זמן, שאורכו שונה מאדם לאדם, או לאחר חזרה, שבה נבחנת כמות הקליטה של החומר, יש לשוב ולשנן מחדש את הטקסט, כדי שיתמקם בזיכרון לטווח ארוך.

מתכון להכנת היסטוריה

מבוא

המתכון להכנת היסטוריה לשחקנים בתחומי במה ומסך הוא מכלול של הנחיות, הצעות, הערות והמלצות ליצירת דמות בימתית עפ״י טקסט נתון (מחזה, תסריט, פרטיטורה, כוריאוגרפיה), או לפי קטע בטקסט (מונולוג, דיאלוג, קטע בימתי כלשהו). הפעלת המתכון בקטע אחד של הטקסט היא דוגמה להפעלתו בטקסט כולו.
אם הטקסט עדיין לא קיים, אפשר ליצור אותו גם באמצעות הכלים הבאים, שאפשר למצוא אותם כאן בתוכן העניינים של הספר: ״מרכיבי אירוע אמנותי״, ״שאלות ראשונות״, ״רצף״, ״חלום״, ״שגרה״, ״דיאלוג״.

איזון בין מרכיבי היצירה

המתכון שואף לאיזון בין אישיות השחקן, לבין הטקסט הנתון, תחום האירוע האמנותי והסביבה החיצונית. מבחינה טכנית המתכון שואף לפשטות, לבהירות, להגדרה מדויקת של הפרטים ולמיקוד בביצוע.

מבנה ובחירה

המתכון הוא מבנה מודולרי ומציע מספר אפשרויות לטיפול בטקסט נתון. מתוכן ניתן לבחור גרסה אחת או יותר לצורך בניית ההיסטוריה. אפשר להפעיל את המתכון עפ״י סדר הדברים שבו הוא מוגש, אולם הוא ניתן לפירוק ולשימוש עפ״י בחירה אישית. כדי להעמיד קטע להצגה, אפשר לבחור מתוכו פרקים אחדים, פרק אחד, או אפילו תת-פרק, ולהפעיל אותו או אותם בלבד.

דמות

דמות היא מקבץ של תווי התנהגות, שרשומים בטקסט. הדמות היא פיקציה, פנטזיה, המצאת הדמיון האנושי. גם במקרה שבו הדמות היא אישיות מוכרת במציאות, בזמן הווה, הופעתה על הבמה הופכת אותה לפיקציה בימתית. גם פוליטיקאים, מורים, מרצים ומופיעים אחרים שאינם שחקני תיאטרון וקולנוע? כן, גם הם. הפוליטיקאי על במת בית הנבחרים נואם ומציג את "דמות התפקיד" שלו. אחר כך, כשהוא יוצא אל אנשי התקשורת הוא מציג את "הדמות הציבורית" שלו, הוא מגיע הביתה ובחיק המשפחה הוא נותן ביטוי ל"הדמות הפרטית" שלו.

הזדהות ואמפתיה

הזדהות היא התכונה האנושית שבה יכול אדם להטמיע בהתנהגותו תווים שלמד מזולתו. בהזדהות נמחקים הגבולות בין תווי האישיות המקוריים של האדם לתווים שסיגל לעצמו מן החוץ, והם הופכים לחלק מאישיותו. תפקיד השחקן אינו להזדהות עם דמות נתונה. עליו לשים גבולות ברורים בינו לבין הדמות, כדי שיוכל לתפקד, על הבמה כמו גם במציאות, מתוך שליטה עצמית ותבונה אישית. תפקיד השחקן להבין את תווי ההתנהגות של הדמות ולגלות אמפתיה לתווים אלו. בפסיכולוגיה מוגדרת האמפתיה כיכולת רגשית ומחשבתית של כניסה לנעלי הזולת מבלי לאבד את עצמך. על השחקן לתת ביטוי לתווי ההתנהגות של הדמות, באמצעות עולמו האישי והטקסט האמנותי הנתון, ובמסגרת התנאים הנתונים בתחום האירוע האמנותי.

צחוק ובכי

שחקנים רבים אוהבים לפתוח טקסט חדש ולחפש בתפקיד שלהם אחר מקומות שבהם הם יכולים לצחוק צחוק מדבק, ולבכות בכי מזעזע. מבחינת הטכניקה של הפעלת הגו, שתי הפעולות האלה מתחילות באזור הסרעפת ומתפשטות בגוף כולו, עם כיווץ מהיר ותכוף של אזור הבטן, ודחיסת קולות הצחוק והבכי דרך הגרון. מבחינה נפשית הצחוק נובע מתחושת סיפוק ורגשות שמחה ואושר, והבכי נובע מרחמים

עצמיים. כל אלו הם כלים לגיטימיים להבעה רגשית. אפשר לשחק רגשות ואפשר לתת להם ביטוי מתוך שמרגישים אותם. שתי הצורות לגיטימיות (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "צחוק בכי צחוק").

טרגדיה וקומדיה

מבחינת הטיפול הבימתי, אין הבדל מהותי בין קומדיה לבין טרגדיה, ולסגנונות כתיבה אחרים. מושגים אלה מקורם בספרות הדרמה, ולא בפעולה הבימתית החיה. ההבדלים הם טכניים. אבל ראוי להעיר, כי בטרגדיה, על כל הצורות הנגזרות ממנה, על השחקן להגיב ישירות, באופן חופשי ומלא, בהתאם לתנאים הנתונים. הטרגדיה היא מצב דרמטי ישיר, והביצוע תלוי בסגנון העבודה. מבחינה זו הקומדיה, על כל הצורות הנגזרות ממנה, היא טרגדיה שאינה טומנת בחובה אסון בלתי הפיך. הקומדיה היא טרגדיה אירונית. בקומדיה רצוי שהשחקן יסגל לעצמו, מעל לכל פעולה קומית, פעולה פנימית שרואים אותה מבחוץ כהבעה מרומזת. הבעה זו היא "חיוך פנימי עליון". חיוך זה הוא מבט מודע, אירוני ופנימי, הנמצא מעל לכל המצבים הדרמטיים, ומשפיע על כל התגובות החיצוניות. החיוך הזה יכול לומר: "אתם ואני יודעים שהמצב הוא לפעמים נורא ואיום, ולפעמים הוא נהדר ונפלא. לך תדע מה יהיה. לכן בואו ונחשוב שהנורא והאיום, הנהדר והנפלא - הכול מצחיק. בינתיים, ברגע זה, לי השחקן, ולכם הצופים, לא נותר לנו אלא לחייך חיוך מרגיע או לצחוק צחוק פרוע ומשחרר!"

בקומדיה אנו עושים בדיוק את מה שעשינו בטרגדיה, וההבדל הוא בטכניקה. בקומדיה אפשר להשתמש בטכניקות אלו:

1. <u>הקצנת המצב הדרמטי</u>:

לפי המצב, אנו מגדילים או מקטינים את התגובה הפיזית, יחסית לאותו מצב בטרגדיה או במציאות החוץ-בימתית.

2. <u>שינוי קצב</u>:

מגבירים קצב או מאיטים אותו כנ"ל.

3. <u>סטייה מהמקובל</u>:

התגובות עשויות להיות בלתי צפויות, לא מקובלות ופרועות. יוצר קואליציוני חייב להיזהר במזיגת כמות הסטייה מהמקובל. אם היא חורגת מגבולות ההסכמה של הקהל המסוים, קהל זה עלול לדחות את הסטייה כ"חסרת טעם" או "וולגרית". אם היא קרובה מדי למרכז ההסכמה, הקהל עלול לקבל את הסטייה כ"בנאלית".

תיאטרון, קולנוע ואחרים

מנקודת מבטו של השחקן, אין הבדל מהותי בין התיאטרון, הקולנוע, הטלוויזיה, הרדיו ותחומי הופעה אחרים. ההבדלים בין התחומים הם טכניים. המתכון מכסה תחומים אלה אף אם לא תמיד הם נזכרים בו מפורשות (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "לשחק קטן או לשחק גדול").

במדיה הקואליציונית המדיום קובע. שם יצירה מופקת מראש בהתאמה למדיום המסוים. במרחב האופוזיציוני הדברים פתוחים לחזונו של היוצר והוא קובע גבולות, סגנון ותוכן. בכל מקרה, כשמדובר בשחקנים, הם אמורים להתייחס למעבר ממדיום אחד לאחרים, כאל מעבר טכני. המהות האנושית היא אחת. דוגמה טכנית: שחקנים אמורים להתייחס לעין המצלמה ולמיקרופון, בדיוק באותו אופן שבו הם מתייחסים לעינו ולאוזנו של הצופה בתיאטרון. עליהם לשים לב למרחק הפיזי בינם לבין הגוף הקולט. מי שרכש מיומנות בתחום התיאטרון, והמתכון להכנת היסטוריה שגור אצלו, מוכן להופעה גם בפני מצלמה.

מחקר אתני על דמות

יש טוענים שעל השחקן לערוך מחקר אתני על התקופה שבה הדמות שלו חיה, המצב הפוליטי, הלבוש, המזון, הביגוד, הארכיטקטורה וכיו"ב. טענה זו נכונה רק בחלקה ותלויה בתנאים הנתונים ובאילוצים הטכניים של ההפקה. המחקר האתני חשוב, אבל לא במידה מכרעת. בסופו של דבר, בתחום האירוע האמנותי עצמו, קובע היחס שבין ההיסטוריה של הטקסט האמנותי הכולל, לבין החוויה האישית המיידית של השחקן. המחקר האתני הוא חלק מתהליך בניית ההיסטוריה,

וחשיבותו היא בעיקר בהשכלה הכללית של השחקן, וגם כאשר יוצרים "טיפוס".

מגמות ביצירה

ביצירת אירוע, כמו ביצירת דמות, קיימות שתי מגמות כלליות:

1. מגמה דרמטית-ספרותית:

הבנת הטקסט כפשוטו והצגתו כיצירה מנותקת מהקשר אישי וחברתי אקטואלי.

2. מגמה אישית:

בחינת הטקסט מנקודת מבט אישית וחברתית והצגתו כתעודה חברתית אקטואלית.

התפיסה השיטתית ביצירה משלבת את שתי המגמות. כאן אנו בוחרים בטקסט לא בגלל שהוא נאה וטוב, אלא בעיקר בגלל שהוא עשוי להיות בעל תוקף אקטואלי חברתי באותו פרק זמן. לדוגמה, "המלט" מוצג כי ניתן להביע באמצעותו את השקפת העולם האקטואלית של היוצרים. כך אפשר לקבוע שבמחזה "המלט", המושג הכולל הוא "אב", והרעיון המרכזי הוא "אב האומה אחראי למתרחש בה, ואם משהו רקוב במדינת דנמרק, פירושו שמשהו רקוב במרומי השלטון, כאן ועכשיו" וכן הלאה. בשנות השישים של המאה העשרים באנגליה הייתה נפוצה פרשנות על "המלט" שבאה לידי ביטוי ברעיון מרכזי בן שלוש מילים: "הדג מסריח מהראש." המחזה נבחר עפ"י הרעיון החברתי שמעסיק את היוצר בנקודת זמן מסוימת. אם נמצא שהמחזה אכן מתאים לרעיון החברתי, ממשיכים בפיתוח היצירה. אם הוא לא מתאים, מחפשים טקסט אחר שיהיה הולם את הרעיון. לא נמצא טקסט כזה, יוצרים אותו.

"רצון" לעומת "פעולה"

אין לבלבל בין "רצון" לבין "פעולה". "רצון" הוא דחף פנימי שבא לידי ביטוי באופן הגשת הטקסט. "פעולה" פירושה ביצוע מהלכים פיזיים מובהקים: קימה, הליכה, מגע פיזי וכיו"ב!

ברירת המחדל של ביצוע טקסט היא ריאליזם

בכל התהליכים המוזכרים להלן, ברירת המחדל של ביצוע הטקסטים היא סגנון ריאליסטי, כלומר, "אם הקטע הזה היה מתרחש בחיים איך היינו משחקים אותו," אלא אם כן נאמר אחרת.

זיכרון חוויה

"זיכרון חוויה" הוא מונח המגדיר תגובת היזכרות לגירוי פנימי או חיצוני. הטקסט הנתון הוא גירוי חיצוני. במחזה "המלט", טירת אלסינור שבדנמרק היא גירוי חיצוני. אצל שחקן מסוים עשוי שם המקום הזה, לעורר חוויה אישית של היזכרות בבניין תיאטרון "הסמטה" ביפו וכיו"ב. החוויה התעוררה באמצעות המנגנון של "זיכרון החוויה".

"אולפן השחקנים" האמריקאי, מתייחס לתכונה של "זיכרון חוויה", באמצעות השם "זיכרון חושים", אבל זו אינה הגדרה מדויקת. החושים הם קולטני מידע, ואין בהם זיכרון במשמעות התודעתית הפעילה שאנו מתכוונים אליה. זיכרון פעיל ויוצר נמצא במערכת העצבים העליונה. דוגמה לכך יכולה לשמש תופעת כאב הפנטום: אם נכרת איבר מהגוף, עדיין עשויות להתעורר תחושות כאילו הוא עדיין קיים בגוף. האיבר רשום במערכת העצבים העליונה המרכזית ומשדר זיכרון חוויה.

את מערכת העצבים העליונה אנו מכנים "חדר התודעה". כאן אנו מעבדים חוויות, תחילה כתחושות. התחושה עשויה לעורר תגובת שרשרת שבה תחושה, תמונה ומחשבה, עשויות לעורר רגש: "ראיתי מישהי יושבת באולם וזו תמונה, שהיא גם תחושה, בהיותה נקלטת בחוש הראייה שלי. זיהוי התמונה כרוך בפעולה של ניתוח והסקת מסקנות. אני מזהה בתמונה זו את אהובתי. באותו רגע אני חש גל חום עולה ומתפשט בגופי והוא נעים לי וזו תחושות חדשה. אני חושב לעצמי שאני שמח לראות אותה ואני מרגיש אהבה. את הטקסט הבא אני יכול להגיש באהבה לאהובתי!"

חושבים על רגש ורוצים להרגיש אותו

שחקנים אוהבים להרגיש את הרגש הרשום בטקסט, ומאוכזבים כאשר הרגש קיים כמחשבה בלבד ואינו טעון כרגש, אבל עדיין הם חייבים לשחק את הקטע ואת הרגש המובע בו. שחקן שאמור להציג "דמות שמחה" לא חייב להרגיש שמחה כדי לשחק שמחה. בחיי יום יום אנו מרבים לשחק שמחה גם במקרים שבהם אנו לא מרגישים אותה. אנו נותנים לעצמנו הוראה תבונית ו"שמחים", או "עליזים" או "כועסים", וכיו"ב. עצב הוא יוצא דופן. עצב שבא לידי ביטוי בבכי הוא יוצא דופן. אלו הן תופעות פְּגִיעוֹת. קשה להציג פְּגִיעוּת. חשוב להציג פְּגִיעוּת. בחדר החזרות, תהליך העבודה על דמות אפשר להיעזר בזיכרון חוויה מן העבר שתזין את הביטוי הדרמטי של הטקסט. על הבמה אין פנאי לזיכרונות מורכבים. אפשר להיעזר בזיכרון החוויה מחדר החזרות של זיכרון החוויה מן העבר. אם מרגישים את הרגש, מה טוב. לא מרגישים? גם טוב. משחקים אותו. השחקן מעלה את החוויה מ"רצפת חדר התודעה" אל החלל המודע של חדר התודעה ומטעין אותה באנרגיה ועדיין הוא יכול לשחק את הרגש באופן משכנע. "להרגיש את הרגש" זו תופעה הפכפכה. לרוב אנו חושבים אותו. לאחר אימון מתאים, אפשר להתפקע מצחוק ולבכות בדמעות, באמצעות פקודה תבונית. על במה ואל מול מצלמה אלו פעולות לגיטימיות. שם נדרש, קודם כול, לשחק. כי משחק הוא יצירת אמת מחייבת.

רקע אישי להיסטוריה

מומלץ לכתוב, או להקליט או לצלם, מונולוג דמיוני של הדמות המוצגת, במילים של השחקן ובגוף ראשון, לפי שלושת הסעיפים הבאים. אפשר לעשות זאת בכל שלב של היצירה.

א. <u>תולדות חיים של הדמות</u>:

הדמות מספרת היכן נולדה ומתי, קורות חייה בעבר ועד לרגע שבו היא

מופיעה ביצירה. המידע מבוסס על הטקסט, על תחקירים ועל תוספות אישיות. אורך הדברים עד 300 מילים בערך. יש צורך להוסיף? מוסיפים, לגרוע? גורעים.

ב. סדר היום של הדמות:

(רישום כנ"ל). הכוונה לסדר יום שכיח, שמלמד על אורח חייה של הדמות, עד לרגע שבו היא מופיעה ביצירה, או גם אחרי כן.

ג. רצף מילולי ו/או תנועתי ו/או צלילי של הדמות:

חוויה אישית מיידית של הדמות ברגע שבו בוצע הרצף, כולל תחושות, תמונות, מחשבות, רגשות, תנועה וצליל וכיו"ב.

ד. תופעות במציאות החוץ-בימתית:

רצוי להיות ערים לקיומן של תופעות במציאות החוץ-בימתית של היצירה, שמתקשרות אל היצירה ואל הדמות שהשחקן מגלם. לרשום מה ניתן להסיק מהן על היצירה. לדוגמה: אם מתוך הליכה ברחוב, בכל שעה שהיא, השחקן מבחין בתופעה שמתקשרת ליצירה, מומלץ לרשום אותה לעצמו. לעיתים ניתן להסיק מתופעות חוץ בימתיות, על היצירה.

1. הקריאה הראשונה

זה עתה קיבל השחקן טקסט חדש ומיד הוא בודק את כמות התגובות, הרשומות על שם הדמות שהוא אמור לשחק. אחר כך הוא מונה במהירות צורות של התנהגויות בימתיות מרשימות שהוא יכול להפיק באמצעות התפקיד. הוא משתוקק להדהים את הקהל בביצועים של צחוק ודמע, באקרובאטיקה גופנית או בתעלולי קסם. זו התנהגות אנושית נורמטיבית.

לפעמים עלולה להתעורר מבוכה כשאנחנו לא מצליחים אפילו לשאול את השאלות הבסיסיות המתאימות. ככל שהתפקיד נתפס אצל השחקן

כחשוב יותר, כך עולה המתח שהתפקיד מעורר, וגובר הסיכוי להופעתה של ההתנגדות. בינו לבין עצמו, השחקן עלול להתבלבל ולטעון שהוא לא מבין שום דבר, או שהוא בהלם. אם זה מה שקורה, פירושו של דבר שיש לבצע טיפול מהיר במצב ההתנגדות. תחילה יש לשאול "מה קורה לי?" ומיד, ללא היסוס, להגיב בתשובה אינטואיטיבית. כל תשובה תהיה טובה, גם אם ברגע הראשון היא נראית בלתי מתקבלת על הדעת:

"מה קורה לי?"

"בלגן!"

"אם הבלגן היה מגיש את הטקסט ברגע זה, כיצד היה עושה זאת?"

מגישים את הטקסט עפ"י החוויה האישית המיידית שהוא מעורר, כלומר, עפ"י "בלגן", ומפעילים כוח מרבי בביצוע, עד מעבר לגבול של ביצוע גרוטסקי. יש להניח כי אם ההגשה תהיה בפתיחות ובקבלה עצמית, היא תהיה נכונה ואפקטיבית לאותו רגע, תפרק את המתח שנוצר במפגש הראשון עם הטקסט, ותאפשר לשחקן לבדוק אותו באופן ענייני. אולי בעתיד תוכל צורת הגשה זו להיות גם חלק מההיסטוריה של האירוע.

לאחר שהחזרנו לעצמנו את השקט הנפשי היחסי, קוראים את הטקסט, ותוך כדי קריאה, רושמים טיוטה של "מרכיבי אירוע אמנותי" (לעיון כאן, ב"המעגל הראשון" בפרק "מרכיבי אירוע אמנותי"). אחר כך מגדירים כל קטע בטקסט ע"י מושג כולל ותוכן.

מושג כולל: מילה אחת, המגדירה את הקטע.

תוכן: סיפור העלילה שנרשם ע"י השחקן. זו לא פרשנות ולא ניתוח ספרותי של הטקסט, אלא תיאור העלילה במילים של השחקן.

מושג כולל ותוכן הן פעולות שיוצרות קשר ראשון, אישי וטוב, עם טקסט חדש.

סיכום קריאה ראשונה של טקסט

שם האירוע/הקטע:

המחזה "המלט", מאת ויליאם שייקספיר, מערכה 3, תמונה 1. הדמות: המלט. המונולוג: "להיות או לא להיות". תרגום: אברהם שלונסקי,

הוצאה לעם, תש״ו, 1946.
מושג כולל:
התלבטות.
תוכן:
המלט שואל את עצמו מה נכון יותר לאדם לעשות בחיים שלו. האם נכון לקבל בהכנעה את מעשי העוול והדיכוי. או להיאבק בהם. אולי הפתרון הוא להתאבד. אבל אז מתים ואף אחד לא יודע מה קורה אחר כך, ובגלל שאין לנו אומץ למות, אנחנו נדפקים בעולם הזה, ונרמסים תחת מגפי השליטים, הטייקונים והרשעים האחרים, שממררים לנו את החיים ועושקים אותנו... המלט מגיע למסקנה שעליו לנקוט בפעולה ישירה.

2. הקריאה המוטעמת

בהמשך לקריאה הראשונה, או אפילו תוך כדי הקריאה הראשונה, יש לקרוא את הטקסט קריאה שוטפת, פשוטה ומוטעמת! כלומר, להטעים (להדגיש) ״מילים חשובות״ בכל משפט! חשיבות המילים נקבעת עפ״י הזרימה הטבעית של דיבור אנושי חי, בטוח בעצמו, ומחויב לאמירה שבאה לידי ביטוי במילים עצמן. להלן חוקי הטעמה והנחיות להטעמה (המילים המוטעמות מופיעות בהגדלה ומסומנות בקו תחתון).

1. הטעמה השואפת לשלמות של אמירה

יש לשים לב לתכונה הבסיסית הנפוצה בהטעמות:
״הטעמה שואפת להימצא בסוף משפט, אבל לא תמיד, במילה האחרונה!״
מה שנובע מתוך משפט זה היא הנחת יסוד המלמדת על הדחף האנושי,

להביא כל פעולה לכלל שלמות. במקרה זה המשאלה לשלמות באה לידי ביטוי בדחף להגיע אל סופו של המשפט ושם לחגוג את שלמותו של המשפט בהטעמה המבליטה את המילה האחרונה במשפט או לפחות בזו הסמוכה לה!

2. הטעמת חלקי המשפט

הטעמה קובעת גבולות במשפט:
משפטים מורכבים/ אפשר לפרק לחלקיהם,/ ולהתייחס לכל חלק/ כאל משפט נפרד,/ ואז ניתן לזהות הטעמה,/ בכל חלק/ של המשפט המורכב./

3. הטעמת מילות הקריאה!

במילות קריאה יש לטפל כבמשפט נפרד, והן מוטעמות תמיד:
אוי! אללי! הצילו!

4. הטעמת מילות הציווי!

מילות ציווי מוטעמות תמיד:
לך! בוא! זוז!

5. הטעמת מילים זהות הנמצאות ברצף אחד

מילים זהות ברצף אחד, מוטעמות כל אחת בנפרד ונגינתן קבועה:
למה?! / למה?! / למה?! לעזאזל! / לעזאזל! / לעזאזל!
כך גם במשפטים זהים ברצף אחד. המילים המוטעמות נגינתן קבועה!
מי אני? מי אני? מי אני?

6. קירבת תוכן ומשקל

משפטים דומים ומקבילים, שיש ביניהם זיקה של תוכן ומשקל, בדרך כלל הטעמותיהם קבועות, וגם נגינתם קבועה. תכונה זו נפוצה בקריאת שירה:
אִם רוֹצִים - אָז אֶפְשָׁר,

לִהְיוֹת כָּל רֶגַע, מֶאֱשָׁר,
וָלָשִׁיר, הֶמְיַת הַנֶּפֶשׁ,
גַּם בָּתוֹךְ, קֶבַּעַת רֶפֶשׁ.

7. מילות יחס

מילות היחס על הטיותיהן, בדרך כלל הן לא מוטעמות, אלא אם כן, הן נאמרות ביחס למשפט קודם, או לזה שבא אחריו! כגון:
בשבילי, בגללי, שלי, שלו, אותי, אותה אותך...
"אני לא אוהב אותה, אני אוהב אותך!"
מילות חיבור בדרך כלל לא מקבלות הטעמה:
אף, גם, כי, את...
"אף על פי כן, גם הם באו, כי הבינו, את החשיבות שבדבר!"

8. יחס למשפט הקודם

במשפט, או בחלק של משפט, המתייחס ישירות למשפט הקודם, או לחלק הקודם במשפט, יש להטעים את המילה המתייחסת לקודם!
אם המשפט נפרד, נטעים כך:
לא להיות!
אם המשפט מתייחס לקודם, נטעים כך:
להיות, או לא להיות!
במקרה זה, חלק המשפט "לא להיות" מתייחס לחלק המשפט הקודם שהוא "להיות" ועל כן המילה "לא" מוטעמת.

9. חוק הצמדים

בצמדי-מילים ההטעמה תופיע תמיד במילה הסוגרת את הצמד:
"צמדי מילים!" "המעגל הפתוח!" "הצגת בכורה!"

10. הטעמה נרגשת

ברגעי שיא של דרמה, או התלהבות, ההטעמות עשויות להתרבות:

נואם, המבקש להדגיש, את חשיבות, דבריו, עשוי, להוסיף, למשפט שלו, הטעמות, רבות:

חריגים

לתכונות הנפוצות בהטעמה יש שני יוצאים מן הכלל:

1. הטעמה במהלכה של חוויה עוצמתית: במקרה של חוויה אישית מיידית אותנטית בעלת עוצמה גבוהה, או היסטוריה משוחזרת היטב בעלת עוצמה גבוהה, החריגה מחוקי ההטעמות המתקדמות היא נסלחת. העוצמה הגבוהה של הביטוי, מכסה על החריגה הזאת, ועשויה גם ללמד על מצב נפשי של הדמות.

2. הטעמה של "טיפוס": במקרה של הצגת טיפוס מסוים, שאחת מתכונותיו היא "לדפוק הטעמות", כלומר הוא מדבר דיבור בהטעמות נסוגות, מניחים לו לעשות זאת, כי זו תכונת הטיפוס.

הטעמה כתופעה אוניברסלית

תכונות ההטעמה המתקדמת, הן אוניברסליות וזהות בכל שפה! הן מאשרות את ההנחה שבדרך כלל בני אדם שואפים להתקדם מן העבר אל העתיד ולהביא את עצמם לידי ביטוי שלם. משפט פשוט, משפט מורכב, פסוקית במשפט, או אפילו משפט קטוע, שקטיעתו מלמדת על שלמות נסתרת שעדיין לא באה לידי ביטוי, והטעמת המילים בהם היא דיבורית מתקדמת, מייצגים דגם של שאיפה לשלמות.

הדגם הזה מאפיין בני אדם שבטוחים בייעודם, מתקדמים אל סופו של משפט, כדי לקדם רעיון, לממש משאלה או ליצור משמעות מובהקת. כאמור, היוצאים מן הכלל הזה מושפעים ממצבה של התרבות שבתוכה הם חיים, או מושפעים ממצב נפשי חריג, או זוהי תכונה טיפוסית להם. בתקופה שבה חלות התפתחויות רציות בחברת רווחה שהיא במהותה סוציאל-דמוקרטית, ופועלת להטבת מצבו של האדם, מתוך ביטחון בתוקפה של תפיסת עולם הומניסטית, המכוונת אותה, וכאשר האדם נמצא במרכז החוויה החברתית - בדרך כלל נמצא אצלה את התכונה המתקדמת של ההטעמה. לעומת זאת, בתקופה של מצוקה ונסיגה

חברתית, עם התפתחויות לא רצויות, לא מובנות, או מאיימות, כאשר האידיאולוגיה המכוונת את החברה בנויה על ניכור וחשדנות, תסכול ואלימות - יש לשער שנמצא ערבוב של מגמות, עם דגש על חשש מובחן מפני אמירה כלשהי. ההטעמה תהיה אז נוטה לסגת לאחור במשפט.

אם נבדוק את אוסף המילים הפופולאריות בחברה מתקדמת, אל מול אוסף כזה בחברה שבנסיגה, יש לשער שבמקרה של חברה מתקדמת, נמצא שלמילים יש משמעות ברורה, מדויקת, המכוונת אל ההוראה המקורית של המילה. במקרה השני, של חברה בנסיגה, נמצא כי למילים הפופולאריות יש הוראה מעורבת, לא מדויקת, לא ברורה, או כזאת שאינה מכוונת אל ההוראה המקורית שלה.

הטעמה במצבי קונפליקט

לפעמים, על במת החזרות, מתרחשת תופעה מתסכלת. השחקן, על אף כוונתו המוצהרת לדייק בהטעמה דיבורית מתקדמת, מגיש את הטקסט בהטעמה נסוגה והוא כלל אינו מודע לכך. המנחה חוזר ומתקן את השחקן והשחקן חוזר מצהיר על כוונתו להיענות לדרישת המנחה, אבל ההטעמה עדיין נסוגה. השחקן טוען שקרא את הטקסט כפי שהתבקש וכלל לא מודע לכך שהוא דיבר בהטעמות נסוגות. ככל שהמנחה-הבמאי שב ומתקן את השחקן, כך הולכת ומתקבעת ההטעמה הנסוגה ומתעצם מצב ההתנגדות. לכאורה, זהו מצב של נתק לא מודע אצל השחקן, בין כוונה לתוצאה. אפשר לציין שלוש סיבות לתופעה:

א. קונפליקט בין-אישי לא פתור, בין שחקן לבין מנחה-במאי.

ב. קונפליקט פנימי לא מודע של השחקן, בין הרצון לציית להנחיית המנחה ולהגיש את הטקסט בהטעמה מתקדמת, לבין הרצון לרצות קהל שמורגל בהטעמות נסוגות.

ג. הטקסט מזמן לשחקן מלכודת אישית נסתרת, או התעוררות של תגובה פוסט טראומטית.

בתנאים של תהליכי יצירה שתלויים בלוח זמנים דוחק, לא תמיד אפשר לטפל בקושי הזה באופן ממוקד, כלומר במסגרת "מנחה שחקן" אישי

וכולי. אפשר לקיים שיחה מלומדת ומחכימה ולהסביר את הסיבות לתופעה, אולם ברוב המקרים לא יושג הביצוע המקווה וגם האווירה במקום עלולה להתקבע כמצב של התנגדות. שתי אפשרויות לטיפול במצב זה הן:

1. להניח לשחקן להגיש את הטקסט עפ״י דרכו ולקוות שהוא יעבוד על הטקסט בינו לבין עצמו, ויסגל לעצמו את הביצוע המקווה.

2. לעצור את החזרה, ללכת למקום שקט, לקיים דו-שיח עם השחקן, לבדוק שההטעמות מסומנות בטקסט, לקרוא את הטקסט המוטעם, לחזור לאולם החזרות ולהמשיך בעבודה על קטע אחר. לפעמים השחקן זקוק לפרטיות כדי להתמודד עם הקושי.

עזרה הדדית

לעיתים מתגלה הבדל בכיוון ההטעמות, בין רצף מילולי אישי ספונטני, לבין קריאה בטקסט נתון. כל עוד השחקן מדבר רצף מילולי אישי ספונטני, ניתן לזהות אצלו הטעמות מתקדמות טובות. אם ניתן לאותו שחקן טקסט חדש לקריאה, לפעמים עלול להיווצר אצלו קושי בבחירת ההטעמות. במקרה כזה ואם במקום נוכחים רק המנחה ושני שחקנים בלבד, יכול המנחה לבקש מהשחקן-העמית לקרוא בקול רם מתוך הטקסט של השחקן המתקשה בקריאה. הקשבה לזולת, עשויה לחדד את יכולת ההבחנה בהטעמות הרצויות. אבל במקרה זה יש סיכון מסוים שדווקא ניסיון העזרה לזולת עלול לעורר התנגדות. תחבולה זו טובה רק במקרה שבו נוכחים במקום רק המנחה ושני השחקנים ומערכת היחסים הבין-אישית מאפשרת זאת. בדרך כלל רצוי שכל שחקן יקרא רק את הטקסט שלו, והמנחה חייב להפעיל שיקול דעת באשר לשימוש בתחבולה זו.

קפיצה לטקסט

מי שמודע להטעמותיו, וזהו אצלו עניין שבשגרה, יכול לקחת טקסט כתוב, שמעולם לא ראה קודם לכן, ולקרוא בו בפעם הראשונה כאילו הוא שולט בחומר מזה זמן רב. ישנם שחקנים המסתפקים בקריאה

ראשונה ומוטעמת, לא עושים שום עבודה נוספת ועולים אל הבמה להציגו. לשחקנים המבצעים קפיצה לתפקיד באירוע בתוך פרק זמן קצר ביותר, זהו פתרון המניח את הדעת, עד שתהיה שהות להעמיק בחומר. כדי להבטיח שליטה משביעת רצון בדמות, נדרשת כמובן הכנה מסודרת של היסטוריה.

סיכום ביניים: 1. הקריאה הראשונה. 2. הקריאה המוטעמת.

טקסט: "המלט" מאת ויליאם שייקספיר, המלט, "להיות או לא להיות", מע' 3, תמונה 1. תרגום: אברהם שלונסקי, הוצאה לעם, תש"ו, 1946.

המושג הכולל במילה אחת: הרהור

התוכן במשפט אחד: המלט מתלבט באשר לדרכו בחיים...

הנחיות משחק אינטואיטיביות וטקסט:

(שתיקה... מחפש מילים) "לִהְיוֹת, אוֹ לֹא לִהְיוֹת, הִנֵּה הַשְׁאֵלָה:

(שתיקה...) מָה נַּעֲלָה יוֹתֵר: לָשֵׂאת בְּאַרְךְּ-רוּחַ

(תסכול) חִצֵּי גּוֹרָל אַכְזָר, אַבְנֵי מַרְגֵּמוֹתָיו,

(מופנם) אוֹ אִם חָמוּשׁ, לָצֵאת, מוּל יַם הַיִּסּוּרִים,

לְמָרֵד, וְקֵץ לָשִׂים לָהֶם!

(השלָמָה) לָמוּת, לִישׁוֹן;

וְלֹא יוֹתֵר;

(התעוררות) וְדַעַת: הַשְּׁנָה הַזּוֹאת

תַּשְׁבִּית מַכְאוֹב-הַלֵּב וְאֶלֶף הַפְּגָעִים,

זֶה חֶלֶק כָּל בָּשָׂר... - הִנֵּהִי הַתַּכְלִית,

אֵלֶיהָ יִכָּסֵף אָדָם. לָמוּת, לִישׁוֹן;

לִישׁוֹן! אוּלַי לַחֲלֹם!

(חשש) הָא, זוֹ הַמַּכְשֵׁלָה...

3. המצב הדרמטי

מצב דרמטי הוא בסיס לתוכן היצירה. במהלך הדורות הוצמדו למצב הדרמטי אין ספור הגדרות ופירושים, גם פירושים שסתרו אלו את אלו. ריבוי ההגדרות עלול לגרום לבלבול בקרב מי שמבקשים להציג מצב דרמטי ממשי ויעיל. בחנתי פירושים שונים למצב דרמטי שהיו נהוגים בעבר. כל פירוש הוא טוב לזמנו ומקומו, או בפשטות: כל פירוש למצב דרמטי הוא טוב, אם הוא מבוצע בנאמנות ובמסגרת התנאים המסוימים של היצירה. אבל מה שמעצים את הפירוש המסוים, הוא האמון שנותן השחקן באותו פירוש. כי בסופו של דבר, על במה ומול מצלמה, או בכל מדיום אחר, קובעת התנועה שבין "ההיסטוריה" של הטקסט האמנותי, לבין "החוויה האישית הכוללת" של השחקן. בזיקה לעקרונות המעגל הפתוח, זוקקה הגדרת המצב הדרמטי, כדי שתהיה פשוטה, מקיפה ויעילה.

<u>הגדרה כוללת של מצב דרמטי</u>:

אירוע משמעותי שהתרחש בעבר (מה שקרה לפני תחילת הסיפור),
משפיע על מה שמתרחש בהווה (שהוא תוכן הסיפור),
ויש לו השפעה על מה שיתרחש בעתיד (לאחר תום הסיפור).

<u>ארבעת מרכיבי המצב הדרמטי הם</u>:

א. מקום. ב. זמן. ג. מטרה. ד. קונפליקט.

שני שלבים בסיסיים בדרך לביצוע מצב דרמטי:

- <u>קריאה ספרותית-דרמטית</u> של הטקסט. לימוד "ההיסטוריה" שלו.
- <u>קריאה אישית-אסוציאטיבית</u> של הטקסט. תגובות השחקן על בסיס חוויה אישית כוללת שלו.

קריאה ספרותית-דרמטית

תחילה רצוי לדבר ו/או לרשום את עלילת הסיפור במילים של השחקן. לא מדובר בפרשנות אינטלקטואלית-מחקרית של הטקסט הנתון, אלא

סיפור העלילה במילים של השחקן:
"במונולוג 'להיות או לא להיות' הנסיך המלט מתלבט בשאלה האם עליו לנקוט פעולה ישירה או לא לעשות שום דבר. אבא שלו נרצח על ידי הדוד שלו והדוד הזה תפס את השלטון והתחתן עם אימא של המלט. המלט רוצה לרצוח את המלך ופוחד. הוא רוצה לשבת בשקט על מקומו ופוחד. הוא פוחד מהמוות. הוא פוחד מפני השליטים העריצים, מפני השחצנים, מפני הכישלון האפשרי ביחסים עם מי שהוא אוהב..."
וכן הלאה.
לאחר שהשחקן סיפר את עלילת המונולוג, מבקשים ממנו להגיש אותו עפ"י מה שסיפר זה עתה. אין כאן מעורבות אישית של השחקן כאדם, אלא רק מיומנות מקצועית. אבל בסיפור שסיפר השחקן מגולמות הנחיות משחק אחדות. כל אחד מהמשפטים יכול לשמש כהנחיית משחק. עליו לבחור בהנחיה המקובלת עליו ואפילו באופן מקרי, ולהגיש את הטקסט. עפ"י הגישה הספרותית-דרמטית, יש דרך אחת נכונה להגשת טקסט, והיא תלויה בפרשנות הדרמטית הכוללת של המחזה בכלל, ובפרשנות של הקטע המסוים בפרט, כפי שאלו הוגדרו על ידי מנחה-במאי ו/או שחקן. נקבעת ההנחיה והשחקן מגיש את הקטע במיטב המיומנות המקצועית שלו.

קריאה אישית-אסוציאטיבית

כשמדובר בקריאה מבוססת חוויה אישית, יש לשאול מהי המשמעות האישית של הטקסט אצל השחקן המסוים שמבצע את התפקיד. במגמה האישית-אסוציאטיבית, כל פיסת מידע בטקסט, עשויה להיות מפתח שמעורר אצל השחקן רצף של הקשרים אישיים. רצף כזה מאפשר פריצה אל מעבר לניתוח הספרותי, ומניח את הבסיס ליצירת מגוון של גרסאות הגשה חדשות, שהן אישיות, מפתיעות, ועשויות להבליט את ייחודיותו של אותו שחקן. פירוש הדבר הוא הרחבת טווח התגובה של השחקן, והרחבת טווח הבחירה של המנחה-במאי. זוהי הרפתקה בנבכי התודעה היוצרת, המעשירה את היצירה. כל זה נעשה במסגרות של הגדרת מרכיבי המצב הדרמטי, כפי שיובא להלן.

יש לשער כי גרסאות אחדות, הנוצרות בדרך זו, עשויות להיראות מפתיעות, מדויקות ומתאימות לפרשנות הכוללת של הטקסט, ואחרות עשויות להיראות שונות, מוזרות או לא מתאימות. אבל יש עניין בכל גרסה, כי כל אחת מהן מוצגת על בסיס החיבור שבין הטקסט לבין החוויה האישית של השחקן. לכן יש לה סיכוי טוב להיות מתאימה, אם לא ברגע זה, אולי בעתיד. יש לתעד כל גרסה כזאת, בזיכרון או בתיעוד חיצוני. לעתיד לבוא היא עשויה להופיע במהלך החזרות או אפילו בהופעה, כתופעה הולמת של חוויה אישית מיידית. לאחר שנוצר מאגר של גרסאות, אפשר לבחור באחת מהן, או בחלקים מגרסאות שונות, כדי לקבוע את ההיסטוריה של הקטע. מספר הגרסאות שאפשר ליצור בעבודה זו על המצב הדרמטי, בטקסט נתון אחד, הוא תשע, עפ"י מקום, זמן, מטרה וקונפליקט, להלן פירוט:

א. מקום - 2 גרסאות

(1) "המקום מדבר". המחשה של מקום מסוים שעלה בזיכרונו של השחקן בהקשר למיקום הפיזי של הקטע, כביכול "המקום עצמו" מגיש את הטקסט. התוצאה היא בדרך כלל סוריאליסטית.

(2) אני במקום. החוויה האישית שהייתה לשחקן במקום המסוים הנ"ל ואפשר לבחור גם במקום אחר.

ב. זמן - 3 גרסאות

(3) מה קרה לפני תחילת הקטע?

(4) השעה שבה מתרחש הקטע.

(5) מה עומד להתרחש אחרי הקטע?

ג. מטרה - 2 גרסאות

(6) מטרת-העל של הדמות ביצירה כולה.

(7) רצון בפועל שבא לידי ביטוי בקטע המסוים שבו עוסקים.

מטרה יכולה להיות גם צד אחד בקונפליקט!

ד. קונפליקט - 2 גרסאות

(8) הגדרה בלבד של מטרת-על אחת של הדמות, ומה שבא לידי ביטוי זה "רצון בפועל אחד".

(9) הגדרה בלבד של מטרת-על שנייה של הדמות, ומה שבא לידי ביטוי זה "רצון בפועל שני".

עד כאן 9 גרסאות להצגת מצב דרמטי בקטע נתון אחד.

אפשר לבדוק את כל האפשרויות, או לבחור מתוכן את מה שנראה מתאים בכל מקרה לעצמו. כאמור, גרסאות אלו מבוצעות באמצעות הקשרים אישיים, שנובעים מתוך זיכרון חוויה מסוימת של השחקן. בדרך כלל, כמעט כל פרט בטקסט נתון עשוי להזכיר חוויה אישית אחת או יותר.

הדמות המלט שבמחזה היא ישות בדיונית. אפשר לדמיין כניסה אל תוך הראש של "המלט", ואפשר להיכנס אל תוך הראש שלנו המשקיף על המלט. אפשר לשאול: "כיצד המלט נוהג במקרה המסוים הזה?" או: "אם אני הייתי במצב של המלט במקרה המסוים, כיצד הייתי נוהג?" או: "מה הקטע הזה מזכיר לי מהחיים שלי?"

נניח שמישהו מחליט לתאר לעצמו כיצד נוהג המלט במקרה מסוים, והוא עושה זאת באמצעות מדיטציה כלשהי. הוא עשוי אז לגלות כיצד נראית טירת אלסינור, וכולי. גם זה טוב, משום שגם כך מתרחש כאן תהליך של זיכרון חוויה אישית, בין אם היא שאובה מתוך המציאות הפנימית או החיצונית של השחקן. דרך נוספת לתאר כיצד נוהג המלט במקרה מסוים, היא באמצעות עבודת ה"טיפוס", ועל כך בפרק הבא.

טיפול במצב דרמטי באמצעות מרכיב אחד של "מקום"

המחזה "המלט" מתרחש בטירת אלסינור בדנמרק. יש שחקנים שלא היו פיזית בדנמרק, וגם אין להם ידע היסטורי אישי על טירת אלסינור. אפשר שיש להם ידע מכלי שני או שלישי. אפילו אם הם היו שם פיזית, לא היו שם בזמנו של המלט, כפי שהדברים מוצגים במחזה. אבל צמד

המילים ״טירת אלסינור״, יכול לגרות את זיכרון החוויות האישיות של השחקן. לכל אדם יש מאגר חוויות ש״טירת אלסינור״ יכולה להתקשר אליהן:

״טירת אלסינור מזכירה לי את בניין תיאטרון הסמטה ביפו״, או:

״...את שער הניצחון בפריז,״ או:

״...את אולם הכניסה במלון וולדורף אסטוריה בניו-יורק,״ או:

״...את הבית של הסבתא שלי בפרבר.״

נניח שטירת אלסינור מזכירה לשחקן את בניין תיאטרון הסמטה ביפו. מה שגרם לקשר הזה ניתן גם הוא להסבר, אבל זה פחות חשוב. יתכן שסגנון הבנייה גרם. אבל אפילו אם אין שום דמיון בין תיאטרון הסמטה ביפו לבין טירת אלסינור, אפשר להשתמש בהמחשה של הסמטה ולו רק בגלל שהסמטה עלתה בזיכרונו של השחקן! מגישים המחשה של המקום במסגרת המצב הדרמטי, לפי ההקשר האישי של בניין הסמטה ביפו.

מנחה: תאר בבקשה את בניין הסמטה ביפו בדרך של המחשה.

שחקן: בניין הסמטה ביפו יש לו אופי של עתיקות אבל מחודשת, הוא בהיר ויש בו חמימות וגם רשמיות. אילו היה הבניין הזה מתנועע, הוא היה עושה זאת באיטיות מלאת חשיבות עצמית, ואם היה לו קול, הוא היה צרוד.

מנחה: מצוין! מכול מה שאמרת, די אם תבחר בתיאור אחד או שניים לצורך הביצוע. במה אתה בוחר?

שחקן: אני בוחר באיטיות ובחמימות.

מנחה: מצוין. אם חמימות ואיטיות היו מגישים את הטקסט, כיצד הוא היה נשמע, בבקשה.

אם יוגש הטקסט באמצעות אותה המחשה של הסמטה, או באמצעות כל הקשר אישי אחר, תיווצר גרסה חדשה ייחודית, שעשויה לחרוג מגבולות הפרשנות הספרותית, ולפתוח דרכים חדשות להבנת היצירה והעשרתה.

הערת ביניים בעניין "מקום הזוי" ו"מקום פיזי":
יש להבחין בין "המקום ההזוי" שמוזכר במחזה, והוא טירת אלסינור, **לבין** "המקום הפיזי" של הצגת האירוע, כלומר, אולם התיאטרון או המקום שבו מוצג המחזה.
ישנם שלושה מקרים של יחס בין "מקום הזוי" לבין "מקום פיזי".

1. <u>המקום ההזוי דומה או אפילו זהה למקום הפיזי</u>.
לדוגמה, המחזה "דם" מתרחש בדירה חדר וגם ההצגה מתקיימת בדירת חדר. זהו מקרה נדיר יחסית. אם המקום ההזוי שבמחזה דומה למקום הפיזי שבו מוצג המחזה, מגישים את הטקסט מתוך זיקה לעצם נוכחותנו במקום הפיזי.
2. <u>המקום ההזוי קיים במציאות וזכור לנו מן העבר הקרוב או הרחוק</u>.
לדוגמה, המחזה מתרחש בבית הנבחרים האנגלי, שבעבר ביקרנו בו. אם היינו בעבר במקום שבו מתרחשת הדרמה שבמחזה, מגישים את הטקסט עפ"י זיכרון החוויה שלנו מאותו מקום.
3. <u>המקום ההזוי לא מוכר</u>. זהו המקרה השכיח ביותר. אם המקום ההזוי לא מוכר כלל, אנו משחזרים, באמצעות זיכרון-חוויות, מקום הידוע לנו אישית, והמתקשר אסוציאטיבית למקום ההזוי שבטקסט, ומגישים אותו בהתאם.

שיטה
לפני כל עבודה על טקסט חדש, רצוי לבצע נוהל "מנחה שחקן בסיסי", ואת הטקסט האמנותי אפשר לקרוא מתוך הדף, או בעל פה.
בוחרים אחד ממרכיבי המצב הדרמטי: מקום, זמן, מטרה, או קונפליקט.
רצוי להתחיל ב"מקום" שבו מתרחש המחזה.
קובעים באופן אינטואיטיבי-מיידי מה תיאור המקום במחזה מזכיר לנו ברגע זה. קוראים את הטקסט מתוך הכתוב. עפ"י זיכרון החוויה האישית שהתעוררה ברגע זה. כך עושים גם ביחס ל"זמן", ל"מטרה", ל"קונפליקט".

בזמן הגשת הטקסט, מניחים להקשרים המיידים הנוצרים תוך כדי קריאה, לבוא לידי ביטוי עפ״י דרכם.
כאמור, סגנון הקריאה הוא בבסיסו ריאליסטי, ״כמו בחיים״. לפעמים, בהתאם לחוויה, אפשר לעבור לסגנון גרוטסקי, להדגיש ולהגדיל תגובות ככל יכולתנו. לאחר שנצטברו מספר גרסאות לביצוע הטקסט, שנוצרו במסגרת היצירה עפ״י המצב הדרמטי, ניתן לבחור מתוכן תגובות לקיבוע ההיסטוריה של הקטע.

משך התהליך

כמעט כל אחד יוכל להגדיר חוויה אישית ולתת לה ביטוי באמצעות הטקסט בתוך שניות ספורות. מי שתרגל את התהליך מספר פעמים, יכול לראות את עצמו כבעל מיומנות, משום שהתהליך מבוסס על זרם האסוציאציות של השחקן. כל אסוציאציה טובה, ואפשר להחליף אותה באחרת!

א. מקום

בעבודה על **מקום** ישנן שתי אפשרויות. המקום כולל נוף, אווירה, חפצים.
(1) ״המקום מדבר״
(2) ״אני במקום״

(1) מקום - ״המקום מדבר״

המחשה של מקום מסוים שעלה בזיכרונו של השחקן בהקשר למיקום הפיזי של הקטע, כביכול ״המקום עצמו״ מגיש את הטקסט. התוצאה היא בדרך כלל סוריאליסטית.
מנחה: ישיבה נוחה. נשימת אנחה... נשימה אוטונומית...
(בכל מקרה מתקיים נוהל מקדים של ״מנחה שחקן בסיסי״: ״מה קורה?״... הגשת טקסט בהתאם... ״מרכיבי חוויה אישית״... הגשת טקסט בהתאם...)
...טוב! שם המחזה, קטע, דמות, מקום.

שחקן: (מציג את הפרטים של המונולוג) ...ובאשר למקום, כתוב שהמקום הוא חדר בארמון.

מנחה: האם אתה יכול לתאר את החדר הזה?

שחקן: במחזה הכתוב אין תיאור מלא של החדר. נאמר שם רק "חדר בארמון", אף פעם לא הייתי בארמון. ראיתי ארמונות בסרטים, אבל זה לא מדבר אלי עכשיו.

מנחה: טוב. המושג "חדר בארמון", האם הוא מזכיר לך עכשיו מקום כלשהו? מה הדבר הראשון שעולה בדעתך ברגע זה. זה יכול להיות כל דבר, אפילו אם הוא נראה לך, כביבול, לא שייך.

שחקן: כן. חדר בארמון. משום מה אני חושב עכשיו על החדר שראיתי בווילה ואנזה בברלין. שם ישבו הקצינים של היטלר ודנו במסמך שמסדיר את מה שהם כינו, הפתרון הסופי של בעיית היהודים. כשהגענו לשם היה קר. גם המקום הוא גדול וקר. לאורך החדר היה שולחן רחב וארוך. בחלונות תריסי מתכת אוטומטיים. מין תערובת של עתיקות וחידושים מכאניים.

מנחה: מה היו הצבעים השולטים בחדר?

שחקן: חום ואפור.

מנחה: איזו אווירה הייתה בחדר הזה?

שחקן: ניכור עתיק.

מנחה: אילו החדר הזה היה יצור חי, איך היה נע בחלל?

(השחקן מדגים גוף מעוות, תנועה כבדה)

...מצוין! אם מתוך החדר הזה עולה צליל, איזה צליל היה זה?

(השחקן משמיע צליל נמוך ועמום)

...מצוין! ברגע זה ביצענו המחשה לחדר בווילה ואנזה בברלין, שהוא זיכרון חוויה שהתקשרה למושג "חדר בארמון". עפ"י ההמחשה הזאת, אם החדר בווילה ואנזה בברלין היה אומר את הטקסט, איך זה היה נשמע ונראה? בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט עפ"י ההמחשה: תנועה כבדה ומעוותת וצליל דיבור נמוך ועמום)

...מצוין, תודה! הגשת המונולוג הייתה חיה ומלאת כוח,

והייתה בו גם התרסה, תסכול ואפילו עצב. איך זה עבר עליך?

שחקן: מצוין! מעניין! מוזר! לפני שהתחלנו לעבוד על המונולוג, לא העליתי בדעתי שאפשר להגיש אותו ככה. הביצוע הזה הוא מעניין מאד, אבל איך זה מתקשר למחזה?

מנחה: אתה מתכוון לומר שהביצוע מעניין לעצמו, אבל אולי לא מתאים לדמות של המלט בקטע הזה של המחזה?

שחקן: כן.

מנחה: "המקום מדבר" מושך לכיוון של ביצוע סוריאליסטי. זו האנשה של תופעה דוממת. תמיד אפשר לעדן את הביצוע הגרוטסקי לביצוע ריאליסטי של אדם מדבר. לכן הוא יכול להתאים. בבסיס הביצוע שלך עכשיו, ישנו הידע שלך על המחזה והדמות. הביצוע היה טעון בכוח, בהתרסה, בתסכול, בעצב. אלו הן בהחלט תכונות חשובות לאפיון הדמות בקטע הזה. יתכן מאד כי דווקא הביצוע הזה, או גרסה מעודנת שלו, יישמרו בהיסטוריה של ההצגה. בינתיים נרשום אותו בספר הבימוי כאחת מן האפשרויות להגשת המונולוג. מאוחר יותר היום, או בפגישה הבאה, נשחזר את הביצוע הזה כשינון של חומר חדש. יתכן כי בפעם השנייה שבה תקרא את הטקסט, הביצוע יהיה שונה. הפעם הראשונה הייתה אותנטית מעצם הגדרתה. הפעם השנייה היא כבר שינון של היסטוריה.

לאחר ביצוע קטע רצוי לכתוב תקציר של הביצוע לזיכרון כמו להלן.

המקום במחזה: חדר בארמון.

המקום האישי: וילה ואנזה בברלין.

האווירה: ניכור עתיק.

המחשה: תנועה כבדה ומעוותת וצליל דיבור נמוך ועמום כך עושים בכל אחד ממרכיבי המתכון.

(2) מקום - "אני במקום"

"אני במקום" פירושו תגובה אישית של השחקן למקום מסוים. "המקום ההזוי" הרשום בטקסט הוא חדר בארמון אלסינור שבדנמרק. החדר

בארמון הזה הזכיר לשחקן את וילה ואנזה שבברלין. "אני במקום" מתייחס לפעם הראשונה שבה נכח השחקן בווילה ואנזה, או בכל פעם אחרת ומשמעותית שבה נכח באותו מקום.

מנחה: ...נעבור אל "אני במקום". אמרת שטירת אלסינור בדנמרק מזכירה לך את וילה ואנזה בברלין. האם אתה זוכר את החוויה שלך כשביקרת שם?

שחקן: כן. הסתובבתי במקום ברתיעה, בפחד, אבל גם בסקרנות. המקום היה קודר. היה שם בד צהוב מבריק בתוך ויטרינה, מסוג הבד שממנו היו גוזרים את הטלאי הצהוב לסימון יהודים. רציתי לעטוף את כל המקום הזה בבד הצהוב ולהשליך לתהום.

מנחה: אם באותה שעה, בווילה ואנזה, היית מדבר את הטקסט אל המקום, כיצד היית עושה זאת? בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בהתאם, לחישה, אימה, זעם)

...מצוין! הקטע היה מרתק והיה בו מגוון של אמצעי ביטוי. איך זה עבר עליך?

שחקן: טוב מאד. מאד משחרר. זו נראית הבחירה הנכונה!

מנחה: טוב, ומה דעתך על הגרסה הקודמת של "המקום מדבר"?

שחקן: כן, גם היא. עכשיו גם היא נראית מתאימה. איך זה יכול להיות?

מנחה: גם הקודמת היא נכונה למקומה ולזמנה ונכונה בפני עצמה. החוויה האישית בהגשה הראשונה שלה, אם היא פתוחה וזורמת, תמיד היא נכונה, בגלל שיש בה אמת דרמטית שמבוססת על מה שמתרחש ברגע זה. ככלל, לכל קטע יכולים להיות פירושים אישיים רבים שהם נכונים. נמשיך.

ב. זמן

במסגרת המצב הדרמטי, אפשר להגדיר זמן בשלוש גרסאות:

(3) "מה קרה לפני תחילת הקטע?"

(4) "מה השעה שבה מתרחש הקטע?"

(5) "מה מתרחש אחרי הקטע?"

(3) זמן - "מה קרה לפני תחילת הקטע?"

מנחה: ...עפ"י הטקסט, מה קרה לפני הקטע שלנו?

שחקן: הדבר הכי משמעותי בחייו של המלט, קרה בלילה שבו נודע לו שהדוד שלו רצח את אבא שלו. אבל ממש לפני הקטע שלנו, המלך והמלכה והיועץ הפוליטי שלהם, פולוניוס, קושרים נגדו קשר מאיים. שולחים את אופליה לדובב את המלט ולחלץ מפיו מידע על התוכניות שלו. אבל נראה לי שעל כוונה זו המלט לא יודע עדיין.

מנחה: כן, בין אם הוא יודע או לא יודע, בכל אופן, אתה שמגלם את הדמות של המלט, אתה יודע. כל זה מזכיר לך משהו מהחיים שלך?

שחקן: כן. זה מזכיר לי שפעם נכנסתי לחדר החזרות וכולם השתתקו פתאום, וחשבתי שדבר נורא הולך לקרות, אולי מפטרים אותי, עד שמישהו ניגש אלי ולחש לי שהחנות שלי פתוחה.

מנחה: טוב. אם באותה פעם, ברגע שנכנסת לחדר החזרות, היית אומר את הטקסט, איך היית עושה זאת? בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט, כמי שמתכנס אל תוך עצמו)

...מצוין! איך זה עבר עליך?

שחקן: טוב מאד. מעניין. אפילו הפירוש האידיוטי הזה שלי של הקטע, עבד טוב! האם פירוש הדבר שכל פירוש הוא נכון?

מנחה: לאו דווקא, אבל ברוב המקרים מה שנעשה על בסיס של חוויה אישית מיידית נראה נכון. בסופו של דבר קובעת הפרשנות הכוללת של היצירה והסגנון שנבחר כדי להציג אותה. החוויה האישית המיידית מקנה לנו היכרות מגוונת יותר עם הטקסט.

(4) זמן - "מה השעה שבה מתרחש הקטע?"

מנחה: מת השעה שבה מתרחש הקטע?

שחקן: לפנות בוקר, והמלט לאחר לילה ללא שינה.

מנחה: האם זה מזכיר לך מקרה מסוים בחייך?

שחקן: כן. זה מזכיר לי את הבוקר ההוא שישבתי בבית וחיכיתי לחברה שלי, שתשוב הביתה אחרי שרבנו והיא יצאה מהבית.

מנחה: אתה זוכר איך הבוקר הזה נראה לך?

שחקן: כן. האור חריף מדי לעיניים, ובכלל התחושות חדות ומעיקות. הגוף עצבני.

מנחה: אם אז, היית מגיש את הטקסט הזה, איך הוא היה נשמע? בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בהתאם לתיאור)

...מצוין! איך זה עבר עליך?

שחקן: מצוין! האם זה בגלל זיכרון החוויה של אותו בוקר בעבר, או בגלל החוויה האישית המיידית שלי עכשיו?

מנחה: בגלל שניהם, כי נתת אמון בשניהם.

(5) זמן - "מה מתרחש אחרי הקטע?"

מנחה: מה מתרחש אחרי הקטע?

שחקן: אופליה תיכנס, המלט יתקוף אותה מילולית ויצעק שתלך למנזר.

מנחה: טוב. האם זה מזכיר לך דבר מהחיים שלך?

שחקן: כן. החברה שלי נכנסת הביתה אחרי שרבנו ואני שולח אותה לכל הרוחות ואחר כך מתפייסים.

מנחה: טוב. אם אז היית מגיש את המונולוג, איך היה נשמע? בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בהתאם. זועם בעוצמה גבוהה מאד)

...מצוין! איך זה עבר עליך?

שחקן: כיף. אבל אני לא יודע אם זה יהיה נכון שהביצוע הזה ייכנס להיסטוריה של הקטע המסוים הזה.

מנחה: יתכן. בכל אופן, רצוי להשאיר דלת פתוחה גם לאפשרויות ביצוע יוצאות דופן. בינתיים רושמים גם את אופן הביצוע הזה.

ג. מטרה

לכל דמות יש מטרת-על שמגדירה את חייה באופן כללי. הגדרת מטרת-העל של דמות חשובה בעיקר מבחינת הניתוח הספרותי-דרמטי של הטקסט. אבל גם ממנה אפשר להפיק גרסה נפרדת של הגשת טקסט. מתוך מטרת-העל של הדמות ניתן להפיק בנפרד, ובאופן מסוים בכל קטע, שם פועל שהוא "רָצוֹן בְּפֹעַל" או "תיאור פעולה פיזית".

שמות פועל כמו "לאהוב" או "לרצוח", הם מופשטים מבחינה דרמטית. רצוי שהם יבואו לידי ביטוי בפעולה פיזית מוחשית כמו "לחבק" ו"ללטף", או "לדקור" ו"לחנוק" וכיו"ב. אבל אם השחקן מבקש להשתמש דווקא ברצון כללי או מופשט, יש להניח לו לעשות זאת.

מה בין מטרת-על לבין רצון בפועל

(6) "מה מטרת-העל של הדמות?" זו משימת חיים של דמות וגם של בני אדם ככלל, ויכולה להיות מוגדרת גם כרעיון כללי ובאופן מופשט. במקרה של המלט אפשר לקבוע את מטרת העל הבאה: "המלט רוצה לתפוס את השלטון ולהיות מלך, וזו משימת החיים שלו."

(7) "מה הרצון בפועל של הדמות?" זו מחשבה מסוימת בנקודה מסוימת בחייה של הדמות או בחייו של אדם, והיא באה לידי ביטוי בפעולה פיזית. אם המלט רוצה לתפוס את השלטון, עליו להרוג את המלך. כדי לעשות זאת עליו לבחור ברצון בפועל, כלומר לדקור למוות את המלך, לחנוק אותו, להטביע אותו באמבטיה וכיו"ב. חירות היוצרים מאפשרת לנו להגדיר כל מטרה שנראית מתאימה, בהקשר לטקסט המסוים.

אילו ישב המלט כל הימים וחשב ש"מטרת-העל" של חייו היא תפיסת השלטון, יתכן שהיה מתמלא רגשות כעס ונקמה, שמחה לאיד וכיו"ב, אבל אפשר גם שמרוב ישיבה כזאת היה מתכסה עובש ולא היה מגיע להגשמת משאלתו. הדרמה במחזה מתעוררת לחיים בגלל הפעלת הרצון בפועל, שנובע מתוך מטרת-העל. המטרה תקפה מבחינה דרמטית רק אם הדמות מחליטה על רצונה במימושה ונוקטת בפעולה פיזית, שיכולה לכלול גם השגת טקסט מילולי, בדרך למימוש מטרת העל.

פעולת ההריגה עצמה, היא עניין בימתי טכני, שאמור להיות מתוכנן בנפרד, בזהירות ובתשומת לב רבה לפרטים, לפי כוריאוגרפיה מדויקת ומוכנה מראש, ומתוך הקפדה על שלומם של המשתתפים.
מטרה יכולה לשמש צד בקונפליקט.

(6) מטרה – "מה מטרת-העל של הדמות?"

מנחה: מה מטרת-העל של המלט?
שחקן: לרצוח את המלך ולמלוך במקומו.
מנחה: האם מטרת-על זו מזכירה לך דבר מהחיים שלך?
שחקן: אני מודה שלפעמים מתעורר בי הרצון להפעיל אלימות. אני מקווה שלעולם לא אעשה את זה. זו פנטזיה בלבד. אני זוכר שפעם כל כך כעסתי על במאי אחד עד כי רציתי להכאיב לו! לאחר רגע זה עבר.
מנחה: אם אז, באותו מעמד, היית מגיש את הטקסט, כיצד היית עושה זאת? בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט בהתאם, במבט חודר, בכעס)
...מצוין! איך זה עבר עליך?
שחקן: מצוין! משחרר.
מנחה: כן, וככל הידוע, זה גם מחזק את המערכת החיסונית שלנו. זה הקתרזיס שמדברים עליו מימי יוון העתיקה ועד ימינו, צורה של טיהור עצמך, הזדככות של שחקן וקהל, נקודת שיא דרמטית שאחריה באה רגיעה ונחמה. טקסט אמנותי הוא תחום של פנטזיה אנושית. כל עוד הפעולה הדרמטית נותרת בתחום הפנטזיה, מותר לנו לעשות על הבמה, ככל העולה על רוחנו ובגבולות שלומו ורווחתו של הזולת ושלנו. זה דבר שראוי להזכיר אותו מדי פעם.

(7) מטרה – "מה הרצון בפועל של הדמות?"

מנחה: ...הגדרנו את מטרת-העל של המלט שהיא לרצוח את המלך ולמלוך במקומו. מה הרצון בפועל המסוים בקטע הנתון שאותו

אפשר להפיק ממטרת-העל של המחזה כולו?
שחקן: "לדקור."
מנחה: טוב. "לדקור" מגיש את הטקסט, בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט במבט נעוץ בנקודה קבועה...)

ד. קונפליקט

8. "מה הרצון האחד של הדמות?"
9. "מה הרצון השני של הדמות?"

קונפליקט יוגדר כאן כמפגש של שתי פעולות שונות, "רצון אחד" ו"רצון שני" לסירוגין. בקונפליקט פועלים שני כוחות שונים ושווים בעוצמתם, זה כנגד זה. התוצאה היא התנהגות המביאה לידי ביטוי שתי צורות פעולה, שכל אחת מהן שלמה מטעם עצמה. יש המגדירים קונפליקט כחיבור של "רצון ומעצור". אם במילה "מעצור" הכוונה היא להתנגדות לביצוע פעולה מסוימת, הרי שיש בהגדרה זו קושי. למה הדבר דומה? לאדם המבקש לבצע פעולה מסוימת, ובאותו הזמן הוא מפעיל כוח נגדי כדי לבטל אותה. זה מה שקורה במצב ההתנגדות, כאשר התודעה מסרבת לתת ביטוי לחוויה שמתעוררת בה, ואז היא מנתקת קשר עם הסביבה וקשובה רק לגירויים הכרחיים. התוצאה היא פעולה ברמה נמוכה. כדי ליצור קונפליקט פעיל, יש לקבוע שתי פעולות שונות - לאו דווקא מנוגדות זו לזו – אבל הן שוות בעוצמתן, זו כנגד זו. כאמור, "מטרה" יכולה לשמש גם צד אחד בקונפליקט.
קונפליקט יכול להכיל מטרת-על ("להיות מלך!") ורצון בפועל ("לדקור את המלך השולט").

(8) קונפליקט - "מה הרצון האחד של הדמות?"

מנחה: ...נעבור לצד אחד בקונפליקט. כאמור, קונפליקט מוגדר באמצעות שני רצונות שונים הפועלים זה כנגד זה בעוצמה שווה. קודם לכן, בעבודה על מטרה, הגדרנו מטרת-על כלומר, "להרוג את המלך ולמלוך במקומו" שמתוכה הפקנו רצון

בפועל, "לדקור!" וראוי להזכיר שוב כי מטרה יכולה לשמש גם כצד בקונפליקט. עכשיו, בקונפליקט, אנו יכולים ללכת מייד אל ה"רצון בפועל" ואני מציע לרענן אותו. איזה "רצון בפועל" אתה בוחר להפעיל במקום "לדקור!" ואפשר להמציא.

שחקן: אני ממציא, "לחנוק!"

מנחה: טוב, תחילה ניתן ביטוי לרצון האחד, "לחנוק!" ואחר כך ניתן ביטוי לרצון הנגדי ואחר כך נציג את שניהם לחלופין. אם כן, אם "לחנוק את המלך ולרשת אותו" היה הרצון, כיצד הוא היה בא ידי ביטוי באמצעות הטקסט. בבקשה.

(השחקן מגיש טקסט בהתאם. לוחש, מכווץ שרירים)

...מצוין! נמשיך...

(9) קונפליקט - "מה הרצון השני של הדמות?"

(הגשת טקסט עפ"י הרצון האחד ואחר כך עפ"י שני הרצונות לסירוגין.)

מנחה: ...נעבור לצד השני של הקונפליקט. מה "מטרת-העל" השנייה? היא יכולה להיות ריאליסטית או סוריאליסטית.

שחקן: לאמץ את המלך לאב.

מנחה: טוב, ומהו "הרצון בפועל"?

שחקן: לחבק אותו.

מנחה: האם זה מזכיר לך מקרה מהחיים?

שחקן: כן. הרבה מקרים.

מנחה: אתה יכול לבחור באחד מהם?

שחקן: ...כן. שחיבקתי את אימא שלי שחזרה מהשוק. הייתי בן ארבע, את החיבוק הזה אני זוכר. פחדתי להישאר לבד.

מנחה: טוב, אם באותו זמן היית אומר את הטקסט איך היית עושה זאת? בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בלחישה. מחבק את עצמו.)

...מצוין! ועכשיו ננוע בין שני הרצונות. קרא את הטקסט באופן רצוף ובמהלך ההגשה, מדי פעם, או אחרי כל משפט, אתה נע

מרצון אחד לרצון שני לסירוגין. הרצון "לחנוק" מתחלף ברצון "לחבק". באיזה מהם אתה בוחר להתחיל?

שחקן: "לחנוק".

מנחה: בבקשה.

(השחקן משחק את שני הצדדים של הקונפליקט לסירוגין...)

סיכום ביניים: 3. המצב הדרמטי

טקסט: "המלט" מאת ויליאם שייקספיר, המלט, "להיות או לא להיות", מע' 3, תמונה 1. תרגום: אברהם שלונסקי, הוצאה לעם, תש"ו, 1946.

א. מקום

(1) מקום - "המקום מדבר"

במחזה: חדר בארמון אלסינור. תקרה גבוהה מקומרת. וילונות כהים. נברשת כבדה. נרות דולקים. מושבים רכים.

זיכרון אישי: וילה ואנזה בברלין: אפור-כבד. ניכור עתיק.

ביצוע: תנועה כבדה, מעוותת. קול נמוך ועמום...

(2) מקום - "אני במקום"

במחזה: חדר בארמון אלסינור. תקרה גבוהה מקומרת. וילונות כהים. נברשת כבדה. נרות דולקים. מושבים רכים.

זיכרון אישי: חדר בווילה ואנזה בברלין. רצון להשליך הכול לתהום.

ביצוע: אימה. לחישה. דיבור איטי ונמשך...

ב. זמן

(3) זמן - "מה קרה לפני תחילת הקטע?"

במחזה: קושרים נגד הדמות קשר מאיים.

זיכרון אישי: פחד ומבוכה בחדר החזרות.

ביצוע: מתכנס אל תוך עצמו...

(4) זמן - "מה השעה שבה מתרחש הקטע?"

במחזה: בשעה חמש לפנות בוקר.

זיכרון אישי: לאחר לילה ללא שינה. האור חריף מדי.

ביצוע: תחושות מתחלפות, במהירות. הגוף עצבני...
(5) זמן - "מה מתרחש אחרי הקטע?"
במחזה: פגישה עם אופליה.
זיכרון אישי: ויכוח קשה עם חברה.
ביצוע: זועם בעוצמה גבוהה מאד...

ג. מטרה

(6) מטרה - "מה מטרת-על של הדמות?"
במחזה: להרוג את המלך ולרשת אותו.
זיכרון אישי: הזיה על רצח הבמאי שלי.
ביצוע: פשוט כעס... מבט חודר...
(7) מטרה - "מה הרצון בפועל של הדמות?"
במחזה: להרוג את המלך ולמלוך.
רצון פיזי - בחירה אישית:: לדקור.
ביצוע: לוחש ומאיים.

ד. קונפליקט

(8) קונפליקט - "מה הרצון האחד של הדמות?"
במחזה: להרוג את המלך ולמלוך.
רצון פיזי - בחירה אישית: לחנוק.
ביצוע: לוחש, מכווץ שרירים...
(9) קונפליקט – "מה הרצון השני של הדמות?"
במחזה: לאמץ את המלך כאבא.
רצון פיזי - בחירה אישית: חיבוק רך.
ביצוע: לחישה, מחבק את עצמו...

4. טיפוס

הצגת "טיפוס" פירושה שעל השחקן לסגל לעצמו מרכיבים בגופה של הדמות, שאינם נמצאים בגופו של השחקן: תבניות התנהגות מיוחדות, תנועה, קול, מבטא, גיל, מבנה גוף, צבע עור, לבוש, אביזרים אישיים. מדובר לרוב במאפיינים פיזיים חיצוניים. לדוגמה: "אני צעיר והדמות מבוגרת. אני רזה והדמות מלאת גוף. יש לה גיבנת ולי אין. יש לה עווית מסוימת באפה, שחוזרת כתגובה מותנית למצבים מסוימים. קולי עמוק ורך וקולה גבוה וצרוד..."

חמש אפשרויות פעולה בעיצוב טיפוס:

א. התנועה הפסיכו-פיזית.

ב. הדמות מהחיים.

ג. ציור.

ד. בעל-חיים.

ה. המחשה (משחק הדימויים).

א. התנועה הפסיכו-פיזית

רקע

קונסטנטין סרגייביץ סטניסלבסקי (1863-1938), חיפש דרך למתן ביטוי אישי של המיוחד שבכל דמות. בשיטה שלו הוא הניח בסיס עיוני, עם ניסיון מעשי ראשון, ליצירת מה שהגדיר כ"ג'סטה פסיכו-פיזית" של דמות, שהיא תבנית התנהגות הנוצרת מתוך עיון עצמי של השחקן בדמות. הניסיונות היו כלליים, אבל הניחו בסיס להתפתחות בעתיד.

מיכאיל צ'כוב תלמידו (1891-1955), ביסס את שיטת המשחק שלו על "הג'סטה הפסיכו-פיסית" שבתורתו של סטניסלבסקי. הוא הגדיר את התנהגות הדמות במשפט מילולי כללי. הגדרותיו נטו להפשטה ונשמעו לעיתים כפרשנות ספרותית-פיוטית, יותר מאשר ככלי עזר מעשי.

ירז'י גרוטובסקי (1933-1999), יצר תאוריה ושיטה המבוססים על זיקה

מחייבת בין הבחנה פסיכולוגית לתגובה פיסית. מכל הבחנה נובעת תגובה פיסית מתאימה ולהפך. השחקן אמור להכיר היטב את גופו, לשכלל את כושרו הפיסי, ולהשיג מיומנות מקצועית כוללת ברמה הגבוהה ביותר. אפשר להגדיר את שיטתו כמשאלה להפוך את השחקן למריונטה. כשעולה שחקן אל הבמה עליו להיות מוכן באופן "שלא יצטרך לחשוב מה וכיצד יהיה הצעד הבא שלו!" במילים אחרות: הוא שכלל "היסטוריה" והפך אותה לחזות הכול. אצלו לא היה מקום לחוויה אישית מיידית. יש לשער, שהניסיון ליצור "היסטוריה מושלמת" נתקבל בתגובות התנגדות לא מודעות של השחקן ואלו חיבלו בשלמות ההיסטוריה. כיוון שהיה נחוש בדעתו לא לוותר על מטרתו המוצהרת (זאת מתוך היכרות אישית קצרה עם ירז'י), הלכו מצבי ההתנגדות ותכפו. הוא לא ידע להגדיר אותם ולא טיפל בהם. בסופו של דבר, הוא החליט לנתק קשר עם הקהל, וליצור אירועים במקום סגור, ללא נוכחות קהל.

"אולפן השחקנים" האמריקאי (נוסד 1947, ע"י איליה קאזאן ולי שטרסברג), ביסס את "השיטה" שלו ("The Method"), על עקרונות השיטה של סטניסלבסקי, תוך שהוא מפשט תהליכים ויוצר מתכון קל יחסית לעיכול. בהמשך ל"ג'סטה הפסיכו-פיזית" של סטניסלבסקי, "אולפן השחקנים" הציב את "התנוחה הפסיכולוגית". תיאור הדמות עפ"י תנוחה זו הייתה אמורה לתאר את עמוד השדרה הנפשי של הדמות. אבל ההגדרות המילוליות לעמוד שדרה זה, עדיין היו בתחום הספרות והשירה הפיוטית והמופשטת.

לזכותן של כל השיטות הללו יש לומר שכמובן אפשר ליצור דמות על בסיס כל ניסוח שבעולם, גם על בסיס של כל מילה או צליל. אבל השיטות הנ"ל, אף שלעיתים עסקו, בצורה זו או אחרת, בחוויה אישית מיידית, כדי לבנות "היסטוריה", בכל מקרה, הן לא חצו שני גבולות קלאסיים:

1. בתהליך ההפקה: בחדר החזרות, גם במקרה שבו עסקו בחוויה האישית של השחקן, היא הייתה אמורה להיות חוויה שמתקשרת באופן גלוי וישיר אל הטקסט, ולא פתוחה לאסוציאציות חופשיות.

לרוב ניתן ביטוי לזיכרון חוויות מן העבר ולא בחוויה אישית מיידית ואותנטית.

2. <u>על הבמה</u>: ברגע שבו נקבע הבימוי הסופי של היצירה, כלומר ה"היסטוריה" שלה, היא נותרה קבועה וללא שינוי. לא הייתה שום כוונה מראש ליצור "תנועה נמשכת בין היסטוריה לבין חוויה אישית מיידית".

כאשר סטניסלבסקי ואחרים טענו ש"בכל הצגה על השחקן לחיות מחדש את הדמות," הם לא התכוונו למתן ביטוי של "חוויה אישית מיידית", אלא לשחזור של ספר הבימוי המקורי של האירוע, במיטב הידע המקצועי של השחקן.

"משפט המפתח"

"המעגל הפתוח" שואף להגדרה מילולית של טיפוס, שהיא ברורה ופשוטה. הגדרה זו היא "משפט מפתח". על בסיס הידע ההיסטורי הקיים, אפשר לקבוע כי תנועה פסיכו-פיסית יכולה לנבוע לא רק מתוך קריאה בטקסט אמנותי, אלא גם טקסט כלשהו, וגם מבני אדם שחיים במציאות, ואפילו מתוך צומח ודומם.

"משפט מפתח" להגדרת טיפוס, נובע מתוך הבנה מסוימת שיש לנו על הדמות. המשפט אינו תיאור אופי או פרשנות ספרותית פסיכולוגית, אלא תו אישיותי בסיסי. הוא לא בהכרח נמצא בדברים שהדמות אומרת על עצמה, או בדברים שאומרות עליה דמויות אחרות. לעיתים התו הזה נסתר, לעיתים גלוי, ונראה בתנועה חוזרת, בעווית, או בכל צורה של תנועה מורגלת כגון שמיטת הראש לצד אחד ברגע של התרגשות, גירוד באוזן ברגע של מבוכה, משיכה בבגד, שיעול עצבני, מצמוץ, עווית בשרירי האף, תנועת כתף וכן הלאה.

דוגמאות למשפטי מפתח:

"דמות זו נוהגת כאילו היא קפיץ פלדה שרוצה להקפיץ את העולם."

"אדם זה נוהג כאילו הוא עשוי זכוכית שבירה בתוך בועה עשויה בטון."

הגדרות אלו הן פשוטות ומבוססות על מצבים וחומרים פיזיים ידועים.

"משפט המפתח" הוא עמוד שדרה של דמות והוא מורכב משלושה חלקים:

1. הסובייקט (האני): הגדרת החומר שממנה עשויה הדמות:
   אבן, מים, אבן, ברזל, פלדה, עץ, קמח, יין, מלח וכיו"ב.
2. הרצון בפועל: יחסה של הדמות (הסובייקט), אל העולם (האובייקט), באמצעות "רצון בפועל". כיוון הפעולה הוא מ"האני" אל "העולם". ה"עולם" הוא כל מה שהדמות באה איתו במגע:
   רצון להקפיץ, לבלוע, להקיא, לחבק, לדחוף וכיו"ב.
3. האובייקט: העולם החיצוני שסביב לסובייקט. בהגדרת "העולם" הכוונה היא לכל דבר שהדמות באה עימו במגע כלשהו, חי, צומח ודומם:
   "העולם" יכול להיות בוץ, בצק רך, פודינג נוזלי, בול עץ וכיו"ב.

אם יש קושי בהגדרת שלושת חלקיו של משפט המפתח, אפשר להסתפק בשניים מתוך שלושת החלקים, ובלבד שאחד מהם יהיה הרצון בפועל, כלומר, היחס של הדמות אל העולם.

דוגמה 1: "אני קפיץ ברזל (כאן הסובייקט מוגדר), רוצה להקפיץ (כאן הרצון בפועל מוגדר), את העולם (כאן האובייקט לא מוגדר)."

דוגמה 2: "אני (כאן הסובייקט לא מוגדר), רוצה להקפיץ (כאן הרצון בפועל מוגדר), עולם שהוא ג'לי אדום רוטט (כאן האובייקט מוגדר)."

נקודת מוצא טובה ליצירת "משפט מפתח" נמצאת בתשובות לשלוש השאלות הבאות:

1. אם הדמות הייתה חומר, איזה חומר היא הייתה?
   ברזל, לבה, אבן, שמן, אש?...
2. מה הדמות רוצה לעשות לעולם?
   להקפיץ, להציף, למעוך, לכסות, להתרומם מעליו?...
3. אם העולם היה עשוי מחומר ידוע, איזה חומר היה זה?
   חמאה, בוץ טובעני, מים שקופים, בצק רך?...

להלן עשר דוגמאות למשפטי מפתח:

"אני"	רצון בפועל	"אתה", העולם
אני קפיץ ברזל,	רוצה להקפיץ את...	כדור העולם.
אני לבה רותחת,	רוצה להציף את...	הקוצים.
אני דיונת חול נעה,	רוצה לכסות את...	התהום.
אני אבן	רוצה להתרומם מתוך...	בוץ טובעני.
אני סלע,	רוצה למעוך...	עולם צואה.
אני אש,	רוצה לשרוף...	בולי עץ.
אני מרגרינה,	רוצה להימרח על...	העולם (לא מוגדר).
אני פה,	רוצה לבלוע...	גוש שוקולד.
אני מוט פלדה,	רוצה ללוש...	בצק רך.
אני ערפל,	רוצה לעטוף את...	העולם (לא מוגדר).

הפקת דמות באמצעות התנועה הפסיכו-פיזית ומשפט המפתח

הערה: התנועה כולה נעשית בהילוך איטי!

1. למצוא תנוחה נוחה, רצויה תנוחה עוברית, ולהתכנס לתוכה בעיניים עצומות. כפות הידיים חופשיות, כדי לאפשר תנועה ראשונה.
2. במשך התהליך כולו יש לחשוב וללחוש ללא הפסק את משפט המפתח במעגל חשיבה סגור ורצוף! לוחשים את משפט המפתח ללא הפסק, בתנועת שפתיים, ללא קול. לדוגמה, "אני קפיץ שרוצה להקפיץ את העולם..."
3. לראות את משפט המפתח בעיני רוחנו כתמונה.
4. המחשה: לבחור אצבע באחת מכפות הידיים. משפט המפתח כביכול "נכנס" אל האצבע ומפעיל אותה, בתנועה נמשכת, שמשתמשת בכל טווח התנועה שלה. הגוף כולו נייח ורק האצבע פועלת וממחישה בהילוך איטי את משפט המפתח. התנועה עדיין מופשטת.
5. להפעיל כנ"ל אצבע סמוכה לראשונה.

עכשיו שתי אצבעות מבצעות את ההמחשה של משפט המפתח. כל אצבע פועלת באופן עצמאי.

נדרשת כאן מידה מסוימת של קוארדינציה. הקשב מתמקד באצבע אחת במשך שניות אחדות, ולאחר מכן עובר הקשב אל האצבע השנייה ומתמקד בה במשך שניות אחדות. בזמן שהקשב מופנה לאצבע אחת, התנועה באצבע השנייה נמשכת!

6. להמשיך בתנועה גורפת, מאיבר לאיבר. בכל מספר שניות התנועה גורפת איבר נוסף, עד שהיא מתפרשת לאורך הגוף כולו, מהאצבע הראשונה, ולאורך האיברים הקרובים: כף יד, זרוע, כתף, ראש, גו, אגן, רגליים. וכן הלאה. התנועה מקיפה את הגוף כולו. כל איבר ממחיש, בהילוך איטי, את משפט המפתח באופן עצמאי כנ"ל.
7. במהלך התנועה הגורפת, קמים מהרצפה לאט, מהתנוחה העוברית לתנועה בעמידה. התנועה נמשכת בעמידה על מקום אחד.
8. במהלך התנועה בעמידה, עשוי להתברר כי תנועה מסוימת, מתארת היטב את התכונות שבמשפט המפתח וגם הולמת את תכונות הדמות.
זהו גילוי הנוצר לפתע, והוא יכול להיות מעוצב בסגנון סוריאליסטי, מופשט, או ריאליסטי.
9. יש לעצור את התנועה ולבדוק אותה במצב של תנוחה.
10. אם התנוחה אינה מתאימה לדמות, יש לשוב אל התנועה כמקודם.
11. אם התנוחה מתאימה, מתקשרת אל הדמות, אפשר לנוע בחלל לפי התנועה שנובעת מהתנוחה המתאימה. התנועה עדיין מופשטת!
12. לעצור לרגע ולבחון את התוצאה.
13. להמשיך בתנועה ולהגיש את הטקסט יחד עם התנועה. זו המחשת התנועה גם בטקסט, כלומר, אם התנועה הייתה אומרת את הטקסט, איך הוא היה נשמע?
14. ברגע זה עדיין התוצאה עשויה להיות סוריאליסטית או מופשטת.
15. לעצור לרגע ולבחון את התוצאה.
16. לצאת להליכה במקום במעגלים איטיים ולהגיש את הטקסט בהתאם. עדיין העיצוב בתנועה ובקול הוא סוריאליסטי.

17. ממשיכים בתנועה ובהגשת הטקסט ומעדנים אותן בדרך להפיכת המוצג לריאליסטי (״כמו בחיים״). עכשיו מדובר בטיפוס ריאליסטי סביר.

בתהליך הזה אנו עשויים ללמוד דברים אחדים על הדמות. כך אפשר למצוא, באופן ייחודי ואישי, קול מתאים, תנוחת גוף ותנועה ליצירת דמות. משך התהליך מספר דקות.

ב. הדמות מהחיים

למצוא גבר, אישה, זקן או טף, בכל גיל שהוא, בסביבה הקרובה - בבית, ברחוב, במקום העבודה, או במקום ציבורי כלשהו - הנראים מתאימים לתיאור הדמות, כפי שהיא ידועה לנו מתוך הטקסט.

הדמות מהחיים נבחרת לאו דווקא עפ״י המגדר שלה. תווים מתאימים יכולים להימצא בלי הבדל מין או גיל. דמות מהחיים שהיא אישה יכולה להתאים לדמות מהטקסט שהיא גבר וכן הלאה. תבניות התנהגות בתנועה ובקול הן שקובעות את הבחירה בדמות מהחיים. יש לעקוב אחר התנהגותה של דמות זו וללמוד אותה. אם ״הדמות מהחיים״ הייתה מגישה את הטקסט, כיצד הייתה עושה זאת?

ג. ציור

למצוא דמות בציור מקורי או בתצלום, רצוי מתחום הציור הקלאסי, בסגנון פיגורטיבי ובצבע. רצוי ציור של גוף שלם, בגודל של לפחות 20X20 ס״מ. בחירת הציור היא אישית. שחקנים שונים עשויים לבחור לאותה דמות ציורים שונים.

<u>יצירת דמות באמצעות ציור</u>

1. מציבים את הציור לפנינו, בזווית שבה העיניים שלנו רואות אותו, והגוף מחקה במדויק את תנוחת הגוף שבציור, בוחנים את תנוחת האיברים, הבעת הפנים, הצבעים, פרטים והמבנה הכללי של הציור וכיו״ב.

2. להגדיר חוויה אישית של הדמות, כלומר, תחושה, תמונה, מחשבה, רגש.
3. אם הדמות שבציור הייתה יוצאת מהתנוחה שבה היא נמצאת, לתנועה במקום, כיצד היא הייתה נעה? לצאת מהתנוחה שבה נמצאים, להליכה במקום במעגל ולשוב אל הציור.
4. לשוב אל התנוחה הראשונה מול הציור ולהתבונן בדמות. מהו הקול היוצא מפיה של הדמות? אם היא הייתה מדברת את הטקסט, כיצד הייתה עושה זאת? לצאת שוב מהתנוחה שבה נמצאים, להליכה במקום במעגל, תוך כדי הגשת את הטקסט האמנותי, עפ״י הדמות שבציור.
5. לחזור אל התנוחה הראשונה, מול הציור, ולבדוק שוב תנועה וקול אל מול הציור, עד שמושגת המיומנות הרצויה בהפקת הטיפוס באמצעות הציור.

משך התהליך: מספר דקות.

ד. בעל חיים

אם הדמות הייתה בעל-חיים, איזה בעל-חיים היה זה?

בדרך כלל אדם משליך מעצמו על הסביבה, והוא נוהג להגדיר התנהגות של בעלי חיים עפ״י תוויות אנושיות נורמטיביות. נהוג לומר שהכלב נאמן, השועל ערמומי, האריה מלכותי וכיו״ב.

בעבודה על דמות לא די בזה. יש לבחור בבעל-חיים מסוים, שפוגשים במציאות, בסרט וכו׳. בוחנים את ההתנהגות המיוחדת שלו. אם בעל חיים זה היה מגיש את הטקסט, כיצד היה עושה זאת?

יש שני שלבים בהסתגלות להתנהגותו של בעל החיים הנבחר:

1. <u>ביצוע סוריאליסטי-גרוטסקי</u>

מחקים את תנועתו המיוחדת של בעל החיים ואת קולו. הכלב מהלך ונובח, החתול מהלך ומיילל וכיו״ב. לאחר מספר שניות מגישים את הטקסט בקולו של בעל החיים. בעל החיים מגיש את המילים עפ״י מינו ואופיו: הכלב נובח את הטקסט, החתול מיילל אותו וכיו״ב.

2. <u>ביצוע ריאליסטי</u>
ממשיכים בביצוע הסוריאליסטי-גרוטסקי של בעל החיים, ובהדרגה מעדנים אותו להתנהגות של אדם בעל תו אחד או שניים של בעל החיים וקולו אנושי עם דמיון קל לבעל החיים. מגישים את הטקסט ברור ומובן.

ה. המחשה (משחק הדימויים)

להכין רשימה ספונטנית של שמות עצם כלליים של צומח ודומם.
להלן רשימה של תריסר שמות עצם לדוגמה:
עץ, פרח, מכונית, בית, מאכל, כלי עבודה, כלי מטבח, שולחן, כיסא, מנורה, מיטה, כלי תפירה, וכיו"ב.
זו בהחלט כמות מספיקה, אבל בהתנהלות של חיי היום יום, בעוברנו ברחוב, בגינה, על שפת הים או בבית, תמיד נוכל לבחור חי, צומח או דומם, ולשאול את עצמנו שתי שאלות:
(1) "אם הדמות הייתה, נאמר, עץ, איזה עץ מסוים היא הייתה, ברוש, אקליפטוס...?"
(2) "אם העצם המסוים (הברוש או האקליפטוס הנ"ל) היה מגיש את הטקסט, איך הוא היה עושה זאת?"
<u>דיאלוג "מנחה שחקן" בדרך להמחשה</u>
מנחה: ...בחר שם עצם כללי מסוים.
שחקן: עץ.
מנחה: טוב, אם הדמות הייתה עץ, איזה עץ היא הייתה?
שחקן: ברוש.
מנחה: נסה להיזכר בברוש מסוים... עמוד בתנוחה של אותו ברוש... איזה קול יוצא מהברוש הזה, ואם הוא היה אומר את הטקסט, כיצד הוא היה עושה זאת?
(השחקן ניצב זקוף מאד, מבטו נישא למרחקים, ומגיש את הטקסט בנימה של געגוע. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין! איך זה עבר עליך?
שחקן: טוב מאד! אפשר לבנות תפקיד על בסיס הברוש הזה בלבד!
מנחה: כן, אפשר. נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!
(״5 מחיאות כפיים הדדיות)

סיכום ביניים: 4. טיפוס

טקסט: ״המלט״ מאת ויליאם שייקספיר, המלט, ״להיות או לא להיות״, מע׳ 3, תמונה 1. תרגום: אברהם שלונסקי, הוצאה לעם, תש״ו, 1946.

א. תנועה פסיכו-פיזית

משפט המפתח: ״אני לבה רותחת, רוצה לשרוף עולם שהוא בול עץ.״
תיאור הביצוע: תנועה גלית נמשכת, הליכה בחזה מורם, תנועות ידיים עגולות, מתחלפות בתנועות חדות ופתאומיות.

ב. דמות מהחיים

שם הדמות מהחיים: המלצר ג׳ו ממסעדת הפיצה.
תיאור הביצוע: גבוה, רזה, עצבני, קול גבוה חד ומהיר.

ג. ציור

שם הציור: ״דיוקן של אלמוני עם מדליה״, סאנדרו בוטיצ׳לי.
תיאור הביצוע: מופנם, תנועה עצבנית, קול רך.

ד. בעל חיים

שם בעל החיים: טווס.
תיאור הביצוע: גנדרן, חזה וישבן בולטים. צווחני.

ה. המחשות (משחק הדימויים)

להמחיש באמצעות הטקסט: ברוש, נרקיס, מכונית ספורט, בית פוסט-מודרני, תבשיל צ׳ילי, פטיש, סכין בעלת ידית מוזהבת, שולחן מסעדה עגול, כיסא מתכת, פנס יד ארוך...

5. יחסים

יחסים הם כל צורה של קשר בין שתי תופעות. במהלך יצירה, קשר בין שחקן לבין תופעה, בסביבה הפנימית או החיצונית שלו, עשוי להניב חומר דרמטי לקידום היצירה. לפעמים אנו מגדירים הרהור פנימי, כדו-שיח בין "אני" לבין "עצמי". ניתן להגדיר גורם אחד בתוך השחקן בשם "אני" והוא הסובייקט, וגורם אחר בתוך השחקן יוגדר "עצמי" והוא האובייקט. מכאן אפשר לפתח מערכת יחסים "בין שחקן לבין עצמו". באותו האופן ניתן להגדיר מערכות יחסים בין שחקן לבין הדמות שהוא מגלם, בין שחקן א' לבין שחקן ב', ובין דמות א' לבין דמות ב'. להלן מודל להגדרת מערכות יחסים, עם דוגמאות, ויש בו שישה שלבים, כולל השלב של הגשת טקסט עפ"י מערכת יחסים.

1. ה"אני" הסובייקט, מגדיר את עצמו
השחקן מגדיר מרכיב אחד בתוכו כ"אני" הסובייקט:
"אני אדם שלו!"

2. ה"אני" הסובייקט מגדיר את ה"עצמי" האובייקט
השחקן ה"אני" הסובייקט, מגדיר מרכיב אחר בתוכו כ"עצמי" האובייקט:
"הוא עצבני!"

3. הגדרת היחס (רגש) של הסובייקט לאובייקט
השחקן, ה"אני" הסובייקט האדם השלו, מגדיר רגש כלפי ה"עצמי" שהוא האובייקט העצבני:
"אני האדם השלו, מרגיש חיבה כלפי עצמי העצבני!"

4. הגדרת רצון
השחקן האני הסובייקט האדם השלו, מגדיר רצון לפעולה (בפועל פיזי), כלפי העצמי האובייקט העצבני:

"אני האדם השלו, רוצה לחבק את עצמי העצבני!"

5. הגדרה מסכמת של מערכת היחסים

בהמשך לנ"ל, מערכת יחסים זו תוגדר כך:

"אני אדם שלו והוא עצבני, אני מרגיש חיבה כלפיו ורוצה לחבק אותו!"

6. הגשת טקסט באמצעות הגדרת היחסים

בסופו של דבר, מה שיבוא לידי ביטוי בהגשת הטקסט הוא הרצון בפועל! (כאן הרצון בפועל הוא "לחבק".) כל השאר נותר ברקע, כמידע תומך ברצון בפועל!

מגישים את הטקסט האמנותי בהמחשה של הרצון, בקול ובתנועה, מבלי לממש אותו פיזית ("החיבוק"). כך נוצר מתח דרמטי שנשמר לכל אורך הקטע מבלי שהוא נפרק במגע הפיזי! אם יש צורך במגע כזה, מתכננים אותו בנפרד, עפ"י כוריאוגרפיה מדויקת. יחסים יכולים לבוא לידי ביטוי במספר מצבים, כמו להלן:

א. יחסים בין שחקן לבין עצמו

כאן מדובר ביחס שבין מרכיב אחד באישיותו של השחקן, לבין מרכיב אחר בה. המנחה רושם את תשובותיו של השחקן.

מנחה: ...הגדר בבקשה מרכיב אחד באישיות שלך ואפשר גם להמציא. זה יהיה ה"אני" הסובייקט.

שחקן: אני אדם שלו.

מנחה: "אדם שלו!" טוב. הגדר בבקשה מרכיב שני באישיות שלך, והוא יהיה ה"עצמי" האובייקט.

שחקן: יש בי גם עצבנות לפעמים, העצבני.

מנחה: "העצבני!" טוב. מה מרגיש "האדם השלו" ביחס אל "העצבני"?

שחקן: מרחם עליו!

מנחה: "האדם השלו מרחם על העצבני!" טוב. מה "האדם השלו" רוצה לעשות (רצון פועל) ל"עצבני"?

שחקן: לחבק ולהרגיע אותו.

מנחה: "אני אדם שלו והוא עצבני. אני מרגיש רחמים עליו ורוצה לחבק ולהרגיע אותו!" טוב. זו מערכת היחסים בינך לבין עצמך, נכון לרגע זה, וזו גם ההנחיה לביצוע. דמה לעצמך שאתה "האדם השלו", עומד בפני עצמו, שהוא ברגע זה ה"עצבני". "האדם השלו" מרחם את "העצבני", ורוצה "לחבק ולהרגיע אותו". תנוחה של "האדם השלו"... טוב, מה נותר לעשות? רצון לחבק ולהרגיע. "האדם השלו" רוצה לחבק ומרגיע את "העצבני", בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט אל דמות מדומה הנמצאת לפניו.)

ב. יחסים בין שחקן לבין דמות

זה היחס שבין החוויה האישית של השחקן, לבין הדמות שהוא מגלם:

"אני אדם שלו (מרכיב באישיותו של השחקן),
והדמות שאני מגלם מתלבטת (מרכיב באישיותה של הדמות),
אני אוהב אותה (הרגש של השחקן ביחס לדמות),
ורוצה לחבק אותה!" (רצון בפועל).

השחקן ה"שלו", עומד בפני הדמות "המתלבטת". הוא "אוהב אותה ורוצה לחבק אותה".

השחקן מגיש את הטקסט אל דמות מדומה, עפ"י "הרצון לחבק".

ג. יחסים בין שחקן א', לבין שחקן ב'

בעבודה על יחסים בין שחקנים, השחקנים אמורים להיות מיומנים בביטוי של חוויה אישית מיידית ומתן הביטוי לה באמצעות טקסט נתון. רצוי לבצע את הפרק הזה ביחסים, לאחר רכישת ניסיון מתאים. צורה זו של עבודת יחסים מתאימה ביותר לשימוש עם טקסט של דיאלוג בין שתי דמויות. כל אחד מהשחקנים מגדיר את יחסו לבן הזוג, ושניהם מגישים את הדיאלוג עפ"י הגדרות אלו. לחלופין, הטקסט יכול להיות

גם שני מונולוגים נפרדים המוגשים באופן קטוע: כל שחקן בתורו מגיש משפט מתוך המונולוג שלו וחברו מגיש משפט. כך מתקדמים במונולוגים ויוצרים צורה של דיאלוג!

"יחסים בין שחקן א' לבין שחקן ב'" הוא גם כלי לטיפול במצבי משבר, במקרים של קושי קל עד בינוני במערכת היחסים הבין-אישית של שני שחקנים. זהו כלי לעיבוד חוויה בין-אישית בין שחקנים באמצעות טקסט אמנותי נתון והוא יכול להיות נתמך בשיחה פתוחה בין-אישית.

במקרה זה יש לבצע את פרק היחסים בשלושה שלבים:

שלב 1, מנחה שחקנים בסיסי. / שלב 2, הגדרת יחסים וטקסט. / שלב 3, שיחת סיכום.

שלב 1. "מנחה שחקנים בסיסי" - טריאלוג.

מתן ביטוי לחוויה אישית מיידית באמצעות טקסט אמנותי נתון.

שלב 2. ביצוע "יחסים בין שחקן א' (להלן א'), לבין שחקנית ב' (להלן ב')": תחילה מגדירים את מערכת היחסים:

א' מגדיר:

"אני שלו,	(מרכיב באישיות של שחקן א'),
את חכמה,	(מרכיב באישיות של שחקנית ב'),
אני מחבב את החכמה שלך,	(רגש של שחקן א' ביחס לשחקנית ב'),
ורוצה להעיף אותך מכאן!"	(רצון בפועל של שחקן א').

ב' מגדירה:

"אני מקשיבה,	(מרכיב באישיות של שחקנית ב'),
אתה תזזיתי,	(מרכיב באישיות של שחקן א'),
אני מחבבת את התזזיתי,	(רגש של שחקנית ב' ביחס לשחקן א'),
ורוצה להושיב אותו!"	(רצון בפועל של שחקנית ב').

(לאחר הגדרת היחסים מגישים טקסט אמנותי נתון בהתאם...)

שלב 3. שיחת סיכום.

ד. יחסים בין שתי דמויות

כאן מדובר ביחס שבין ההיסטוריה של דמות א', המלט, לבין

ההיסטוריה של דמות ב׳, אופליה, כפי שהדברים נראים בעיני השחקנים. להלן דוגמה להגדרות של מערכת היחסים הזאת.

שחקן א׳, שמשחק את המלט, מגדיר:

״המלט מתלבט,	(מרכיב באישיות של המלט),
אופליה רגישה,	(מרכיב באישיות של אופליה),
הוא אוהב את הרגישה,	(רגש של המלט ביחס לאופליה),
ורוצה לעטוף אותה.	(רצון בפועל - המלט ביחס אל אופליה).

שחקנית ב׳, שמשחקת את אופליה, מגדירה:

״אופליה מתפעמת,	(מרכיב באישיות של אופליה),
המלט תזזיתי,	(מרכיב באישיות של המלט),
היא אוהבת את התזזיתי,	(רגש של אופליה ביחס אל המלט),
ורוצה לחבק אותו!״	(רצון בפועל - אופליה ביחס אל המלט).

(לאחר הגדרת היחסים מגישים טקסט נתון בהתאם...)

הערות: מסלולי יחסים

מקובל שלמערכת היחסים האישית שבין שחקנים, יכולה להיות השפעה על מערכת היחסים שבין הדמויות שהם מגלמים. על כן, את העבודה על יחסים בטקסט נתון יש לבצע בשני נתיבים: הנתיב האישי של מערכת היחסים שבין השחקנים, והנתיב ההיסטורי, של היחסים שבין הדמויות.

בטיפול בטקסט ע״י הגדרת יחסים, מדובר בתנועה, בצליל ומלל, ללא מגע פיזי בין בן-הזוג. יש לשמור על מרחק ביטחון פיזי בין השחקנים. לאחר ביצוע הקטע, מחליטים האם נכון לראות בתוצאה, שלב ביניים בעבודה עליו, או שניתן לקבע אותה כהיסטוריה.

יש לשים לב לקשר האפשרי שבין ההגדרות של השחקן למערכת היחסים שבין הדמויות, לבין ההגדרות שהוא קובע ביחס להתנהגות האישית שלו, וגם להגדרות שקובעים עליו אחרים. אין רע בכך, אלא אם כן ההגדרות פוגעות במה שנכון לעשות מבחינה אמנותית. מדי פעם יש להזכיר לשחקנים שהפְּגִיעוּת שלהם היא תכונתם האמנותית המרתקת ביותר ואותה יש לעודד.

סיכום ביניים: 5. יחסים

טקסט: "המלט", ויליאם שייקספיר, "לכי למנזר", מע' 3, תמונה 1.
תרגום: אברהם שלונסקי, הוצאה לעם, תש"ו, 1946.

<u>א. יחסים בין שחקן לבין עצמו:</u>

הגדרה: "אני אדם שלו, ואני גם עצבני. מרגיש רחמים ביחס לעצבני שנמצא בתוכי, ורוצה להרגיע אותו."

ביצוע: קול נמשך ורך, תנועה רכה.

<u>ב. יחסים בין שחקן לבין הדמות המלט:</u>

הגדרה: אני אדם שלו. המלט מתלבט. אני אוהב את המתלבט. ורוצה לחבק אותו.

ביצוע: קול בוטח, ברור ומסביר.

<u>ג. יחסים בין שחקן לבין שחקנית עמיתה:</u>

הגדרה: אני אדם שלו. את חכמה. אני מחבב אותך, דוחה אותך ממני.

ביצוע: תנועות גדולות, קול קשה.

<u>ד. יחסים בין הדמות המלט לדמות אופליה:</u>

הגדרה: הוא מתלבט. את רגישה. הוא אוהב אותך ורוצה לעטוף אותך.

ביצוע: זהיר, קול רך, מדגיש מילים שחשוב לו לומר.

6. הצגת שיר

הטיפול בטקסט של שיר דומה לטיפול בכל טקסט אמנותי אחר. אפשר לראות בשירה, על הסוגות השונות שבה, מונודרמה או דרמה, שניתן לטפל בה עפ"י "מתכון להכנת היסטוריה". להלן שלוש גישות בהצגת שיר:

א. הגישה הניטרלית. ב. הגישה הדרמטית. ג. המקרה המיוחד של משורר קורא את שיריו.

א. הגישה הניטרלית

גישה ניטרלית רואה בשיר את יצירתו של המשורר בלבד. מגיש השיר, גם אם הוא המשורר עצמו, מוגדר בגישה הניטרלית כצינור תקשורת, שייעודו למסור לקהל את "כוונת המשורר", ככל שהדבר ניתן לפירוש וליישום. הסימן הראשון לכך הוא קריאת השיר מתוך הכתב.

שיטה:

1. "מרכיבי האירוע האמנותי"

(לעיון נוסף כאן, "המעגל הראשון" בפרק "מרכיבי אירוע אמנותי") מגדירים מרכיבי אירוע אמנותי כדוגמת התקציר להלן.

השיר: "הכניסיני תחת כנפך", מאת חיים נחמן ביאליק (י"ב אדר, תרס"ה, 1905).

המושג הכולל: חסד.

הרעיון המרכזי: כל אדם ראוי לחסד וגם מי שלכאורה לא ראוי, יש להנחות אותו למעשי חסד כמו שמנחים נכה. אבל אם החסך בחסד הוא חסר גבולות, על האדם לשקול יציאה מאזור הנוחות שלו, שחדל להיות כזה ולמצוא חסד במרחבים אחרים.

המקום ההזוי: תודעתו של משורר מאוהב ומיוסר.

המקום הפיזי: אולם אינטימי.

תוכן השיר: המשורר מבקש להתכנס תחת כנפיה של ישות שהוא מכנה "אם ואחות". האם כנפי האם והאחות, הן כנפי השכינה היהודית, או להפך, כנפי ההשכלה הכללית? לשתיהן הוא התייחס ברגשות מעורבים. או מה שיכול להיות פשוט וארצי וחושני ונכון יותר, כלומר, אלו כנפי אהבתו הסודית שמחוץ למסגרת הנישואין שלו, לאמנית אירה יאן (אסתר יוֹסֶלביץ׳ סלֶפיַאן) והפחד שאהבתו זו תתגלה ברבים.

הסגנון: סיוט סוריאליסטי.

תכונה אישית אחת של המשורר: מיוסר.

תכונה אישית אחת של מגיש השיר: נוטה חסד.

הגדרת הקהל: אהובת המשורר אירה יאן.

2. אחיזת הספר:

כאמור בעת הגשת השיר יש לאחוז ספר, או במחברת קשיחה, או מחשב לוח, כמי שאוחז בתינוק רך. מטעמים טכניים לא רצוי לקרוא שיר מתוך טלפון סלולרי. ראוי שהקריאה תיעשה מתוך כלי בעל נוכחות מסיבית יותר ואסתטית.

אם השיר כתוב בעברית, כף יד שמאל מערסלת את הספר מלמטה. כף יד ימין תומכת בספר מלמעלה ומעבירה דפים.

אם השיר כתוב משמאל לימין, כף יד ימין מערסלת את הספר מלמטה. כף יד שמאל תומכת בספר מלמעלה ומעבירה דפים.

3. פתיחה וקריאה:

לפני קריאת השיר עצמו, פותחים את הספר, מישירים מבט קבוע בקהל ומציינים את שם המשורר, שם הספר ושם השיר. אם המשורר הוא זה שקורא את שירו, ושמו הוצג בפני הקהל קודם לכן, הוא כמובן אינו חייב להזכיר את שמו. אם לא הוזכר שמו קודם לכן, הוא יכול להציג את עצמו. בקריאת השיר יש להקפיד על דיבור פשוט, רגוע וישיר, בהיגוי ברור, לפי סימני הפיסוק, כפי שהם רשומים בטקסט של השיר ובהדגשת המילים המוטעמות. עפ"י אופיו של השיר, אפשר להגיש שיר דרמטי במבע מאופק ושיר קומי או אירוני, בחיוך מסוים.

4. חשוב לשאוף אוויר בתחילת כל שורה בלבד!

אין לשאוף אוויר באמצע שורה. טכניקה זו מלמדת את הקהל על צורת רישום השיר בספר, כי צורת השיר על הדף היא חלק מחוויית הקריאה.

5. סימני פיסוק:

אם יש סימני פיסוק באמצע השורה, יש לעצור עליהם אבל לא לשאוף אוויר, אלא רק בתחילתה של השורה הבאה בלבד.

6. יחס לכל שורה:

יש להתייחס לכל שורה כאל משפט שלם וסגור, גם אם השורה מסתיימת בפסיק! אחר כך שואפים אוויר וקוראים את המשפט הבא.

במשפט שנקטע (לדוגמה, "יש לי דבר לומר לכם, והוא..."), יש להטעים את המילה האחרונה באותו משפט, בצורה פתוחה, לשאוף אוויר ולהגיש את השורה הבאה.

7. מבט בקהל:

המבט בקהל הוא רק בשני מקרים אלו:

(א) בקריאת שם המשורר, שם הספר ושם השיר.

(ב) בשורה אחרונה של כל בית בשיר, ובשורה האחרונה של השיר.

מבט בקהל ושאיפת האוויר בתחילת כל שורה, מלמדים על צורת הרישום של השיר, וכאמור, צורה זו היא אחד ממרכיביו הלגיטימיים של השיר.

כיוון שהמונח "ניטרלי" אינו חד משמעי, ובאמת אין מגיש השיר, ככל האדם, יכול להיות ניטרלי לחלוטין, הגשת השיר תלויה גם במערך האישיותי הפסיכו-פיזי המיוחד לכל יוצר-מופיע, ובחוויה האישית המיידית שלו בעת קריאת השיר.

ב. הגישה הדרמטית

גישה זו רואה בשיר מונולוג דרמטי של דמות, או דרמה לדמויות אחדות. גם כאן כוונת המשורר היא לגיטימית. ניתן להפעיל כאן חלק או חלקים מתוך "המתכון להכנת היסטוריה", ולשלב גם את האפיונים המיוחדים לגישה הניטרלית. בכל מקרה, גם כאן, כמו בגישה הניטרלית, יש לרשום את "מרכיבי האירוע האמנותי".

ג. המקרה המיוחד של משורר קורא את שיריו

משורר קורא משיריו על במה, זהו לכאורה, מקרה פרטי של הגישה הדרמטית, שהרי מדובר במונולוג אישי של משורר, שהוא לרוב גם הדמות בשיר שמדברת אותו. כאן נוצר מתח דרמטי מסוים שאינו קיים אצל קריין שמגיש שיר של משורר. הוא נובע מחוויית החשיפה האישית של המשורר. משוררים רבים אינם קריינים או שחקנים מקצועיים, רובם אינם מיומנים בקריאה ניטרלית או דרמטית והבמה אינה אזור הנוחות שלהם.

אך עלו אל הבמה וכבר הם רוצים לרדת ממנה. רובם קוראים את השיר בחטף ובנגינה שסיגלו לעצמם, שבדרך כלל אין לה שום קשר לתוכן השיר המסוים. אם הם מדברים דברים אישיים לפני קריאת השיר, הרי דיבורם הוא כאחד האדם, ולעיתים מתלווה לדיבור האישי דוק של מבוכה חיננית. אבל אך החלו בהגשת השיר וכבר הם שרים אותו בנגינה מתערסלת ובתווים גבוהים מאלה שבדיבור הרגיל שלהם. מיד לאחר שסיימו לקרוא את השיר, הם מבקשים לנוס על נפשם, אלא אם כן הם אנוסים עפ״י סדר היום, להישאר על הבמה להמשך האירוע.
הסיבה לכך היא שהם חושבים שהצגת השיר מערטלת אותם נפשית בפני הקהל. הם רואים בשיר סודות שאיש מלבדם אינו רואה, וזו עלולה להיות חוויה קשה עבורם. עם הניסיון הנרכש בקריאת שיריהם בפני קהל, הם מתרגלים לשהייה על הבמה, אבל חווית החשיפה קיימת תמיד. התרופה לכך היא שהמשורר יאמן את עצמו בקריאה הניטרלית.

7. סיכום: תקציר מתכון

רקע אישי להיסטוריה

בכל שלב של היצירה אפשר לשוב ולחדש מידע על בסיס חוויה אישית של היוצר. רצוי לכתוב, לרשום או לצלם את המידע הזה:

1. תולדות החיים של הדמות.
2. סדר היום של הדמות.
3. רצף מילולי ו/או תנועתי ו/או צלילי, המתאר חוויה אישית מיידית של הדמות.
4. תצפית במציאות החוץ-בימתית. דברים המתרחשים בחיי היום יום.

מה ניתן לאמץ מהם אל היצירה?
להלן שלבי הכנת היסטוריה:

1. הקריאה הראשונה

(שלב טכני-ראשוני)

הגדרת המושג הכולל והתוכן של הטקסט.

חלוקת אינטואיטיבית של הטקסט לקטעים.

רישום הנחיית בימוי אינטואיטיבית לכל קטע.

2. הקריאה המוטעמת

(שלב טכני-ראשוני)

רישום ההטעמות בטקסט.

חוקי ההטעמה:

הטעמה דיבורית חיה שואפת להיות בסיומו של משפט, אבל לאו דווקא במילה האחרונה.

לכל חלק במשפט יכולה להיות הטעמה משלו.

מילות קריאה ומילות ציווי מוטעמות תמיד.

מילות יחס ("שלה, "איתו", "הזה" וכו'), בדרך כלל לא מוטעמות, אלא רק בהתייחסות למשפט קודם.

בצמדי מילים המילה השנייה מוטעמת תמיד.

בהטעמה נרגשת אפשר להטעים את כל המילים במשפט.

הטעמה מושפעת מאפיונים חברתיים.

3. המצב הדרמטי

(שלב אישי)

מצב דרמטי מורכב ממקום, זמן, מטרה וקונפליקט.

מספר הגרסאות שאפשר ליצור בעבודה זו על המצב הדרמטי, בטקסט נתון אחד הוא תשע, עפ"י החלוקה הכללית הבאה (פירוט בגוף הפרק).

א. מקום - שתי גרסאות

(1) "המקום מדבר"

(2) "אני במקום"

ב. זמן - שלוש גרסאות

(3) מה קרה לפני תחילת הקטע?
(4) מה השעה שבה מתרחש הקטע?
(5) מה מתרחש אחרי הקטע?
ג. מטרה - שתי גרסאות
(6) מה מטרת-העל של הדמות ביצירה כולה?
(7) מה הרצון בפועל של הדמות בקטע המסוים?
מטרה יכולה להיות גם צד אחד בקונפליקט!
ד. קונפליקט - שתי גרסאות
8) מה הרצון האחד של הדמות?
(9) מה הרצון השני של הדמות?
ס"ה עד תשע גרסאות להצגת מצב דרמטי בקטע נתון אחד.

4. טיפוס

(שלב אישי ובין-אישי)
עיצוב התנהגות חיצונית של דמות עפ"י חמש האפשרויות להלן;
א. תנועה פסיכו-פיזית.
מבוססת על משפט-מפתח בעל שלושה חלקים, לדוגמה,
"אני קפיץ, שרוצה להקפיץ, עולם שהוא כדור גומי."
לפי הפירוט הבא.
(1) ה"אני" הסובייקט ("אני קפיץ...").
(2) הרצון בפועל ביחס ל"עולם" ("...שרוצה להקפיץ...").
(3) "העולם" שהוא האובייקט ("...עולם שהוא כדור גומי") .
ב. דמות מהחיים.
ג. ציור.
ד. בעל-חיים.
ה. המחשה (משחק הדימויים).

5. יחסים

(שלב בין-אישי)
א. יחסים בין שחקן לעצמו.

ב. יחסים בין שחקן לדמות.
ג. יחסים בין שחקן לשחקן.
ד. יחסים בין שתי דמויות.

6. הצגת שיר
א. הגישה הניטרלית.
ב. הגישה הדרמטית.
ג. המקרה המיוחד של משורר קורא את שיריו.

התקציר של התקציר של המתכון

ואז מופיע פלוני אלמוני ואומר לי:
"למד אותי את כל תורת המשחק כולה על רגל אחת."
"טוב, אפשר לנסות," אני אומר לו, "יש לך שתי רגליים נטועות באדמה והראש בשמיים."
"כן, ככה אני," הוא אומר, "מה אני צריך לעשות?"
"יש לך טקסט בעל פה?"
"כן," הוא אומר, "המונולוג של המלט, להיות או לא להיות, מתוך המחזה... אבל אתה הרי מכיר אותו. התרגום של דורי פרנס."
"כן," אני אומר, "עמוד על שתי רגליך, עמידה נוחה. ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה... טוב, על מה המונולוג במילה אחת?"
"התלבטות," הוא אומר.
"ואם היית מגדיר את המלט במילה אחת, מה הוא המלט?"
"המתלבט."
"טוב, אם המתלבט הוא פסל במוזיאון, איך הפסל הזה נראה?"

הוא עומד, ראש מורם, ידיים שמוטות, כפות הידיים פונות קדימה, מסמן חוסר אונים.
"טוב, אם הפסל הזה היה מדבר את המונולוג, איזה קול היה יוצא ממנו ואיך הוא היה מדבר? בבקשה."
הוא מגיש את המונולוג בלחש, כנדהם, ובעצב. מסיים, מביט בי בשתיקה.
"מצוין," אני אומר לו, "זה היה נכון ומרגש."
"תודה. עכשיו אני שחקן?" הוא שואל.
"כן, אתה שחקן. תמיד היית, ומרגע זה, וכל ימי חייך, אתה לומד."

חיבור היסטוריה
לחוויה איישית מיידית

- "יש לי ביד אחת היסטוריה של קטע, וביד השנייה חוויה אישית מיידית. איך אני מחבר ביניהם בלי להסתבך?"
- "אם ההיסטוריה של הקטע מוכנה, לכאורה הקטע מוכן להצגה ואתה יודע מה לעשות בו. בתקופת החזרות היה עליך להציג את הקטע מספר פעמים עפ"י ההיסטוריה שלו, וזהו שלב של שינון החומר. כל עוד ההיסטוריה טעונה, ואתה יודע שאתה יכול ליצור קשר טוב עם הקהל שלך, באמצעות הבימוי המקורי של הקטע, אתה לא מוכרח להפעיל את החוויה האישית המיידית. פתאום, ביום אחד, שיכול להיות היום, מחר, או ברגע מסוים אחר, לפני הגשת הקטע או במהלכו, אתה חש מרוקן, עייף, אדיש, אולי מתוסכל. ההיסטוריה מרוקנת מאנרגיה ואינך יכול עוד ליצור קשר טוב כמקודם. אתה מחליט שאין זה מצב של התנגדות, אלא מצב של פוסט-דרמה, תוצאה של מיצוי החוויה, התרוקנותה, ושלב המעבר לחוויה חדשה. נגיד שהבימוי המקורי של הקטע הוא, 'הדמות עליזה!' אתה שואל את עצמך מה קורה לך ברגע זה. נניח שהתשובה שאתה נותן לעצמך היא: 'אני מתוסכל!' מיד אתה ממשיך בהצגה עפ"י החוויה האישית המיידית הזו של 'אני מתוסכל!'"

- "אני מתוסכל? הרי זו חוויה כל כך שונה מהבימוי המקורי!"
- "כן. זו חוויה השונה מזו הרשומה בספר הבימוי, ואני יודע שבלי הדגמה חיה קשה להאמין שזה אפשרי, אבל בדוק ותראה שזה עובד. זה עדיין במסגרת התנאים הנתונים של האירוע ונוצר מתח דרמטי מרתק בין המצב הדרמטי ההיסטורי, לבין החוויה אישית של השחקן! אתה ודאי מכיר את הביטוי השגור אצל שחקנים: 'לשחק נגד הטקסט!' הם אוהבים לעשות זאת, כי הם יודעים שהתוצאה היא מרתקת."

- "עד מתי?"
- "עד שהחוויה האישית המיידית ממצה את עצמה."
- "מתי היא ממצה את עצמה?"
- "היא יכולה למצות את עצמה בתוך מספר שניות או דקות. לא רצוי לנבא מראש מתי חוויה אישית מסתיימת. ניבוי חוויה מיידית הופך אותה מחוויה אישית מיידית טעונה, להיסטוריה שיש להשקיע אנרגיה בטעינתה. עדיף להניח לה לבוא לידי ביטוי עד שחשים רוויה אישית ואז חוזרים להיסטוריה המקורית."

- "האם אפשר למנוע מצב כזה של מיצוי או התרוקנות חוויה אישית?"
- "לא, אי אפשר וטוב שכך. זהו חלק ממחזור החיים בטבע שמבטיח זרימה והתפתחות: התעוררות, צמיחה, יצירה, התכנסות והתרוקנות, מנוחה ויצירה חדשה. במציאות החוץ-בימתית זהו תהליך מובן מאליו רצוי וטבעי. על הבמה מוכרחים לקיים רצף של יצירה, למרות מחזורי העליות והירידות ברמת התפקוד האישי."

- "מה עושים כשהחוויה האישית המיידית מתרוקנת?"
- "חוזרים להיסטוריה, לבימוי המקורי של הקטע. בדרך כלל, בשלב זה כשחוזרים להיסטוריה, חווים אותה טעונה באנרגיה, שזרמה אליה ממקורות האנרגיה של החוויה האישית המיידית. במילים אחרות: ההליכה לחוויה האישית המיידית מעוררת את מאגר האנרגיה שבגוף, כמו בתרגיל חימום. אם לא כך קורה, וההיסטוריה עדיין איננה טעונה, ממשיכים להגיש את הטקסט באמצעות חוויה אישית מיידית."

- "האם פירוש הדבר שהחוויה האישית המיידית היא סוג של תרגיל חימום?"
- "לא. היא תכלית הדבר עצמו. היא יצירה לגיטימית כמו היסטוריה. ההבדל בינה לבין ההיסטוריה הוא, שההיסטוריה שייכת לטקסט האמנותי, היא נולדה בעבר ומשוחזרת בהווה. החוויה האישית המיידית, נולדת או שנזכרים בה, בזמן הווה מיידי."

- ״אפשר לקבל דוגמה?״
- ״נניח שאתה מגיש את המונולוג של המלט ״להיות או לא להיות״. יש לך היסטוריה לקטע. מבחינה אישית עשית כל מה שניתן כדי להבין את הקטע. יש לך זיכרון של חוויה אישית שמתחברת אל הקטע, והוא מקרה של התלבטות אישית. בעבר עבדת על הקטע ונניח שנזכרת בחוויה של התלבטות אישית ביחס לנושא הנישואין עם חברתך לחיים, אמרת לעצמך, ׳אם אז, כשהתלבטתי באותו עניין, הייתי אומר את המונולוג, איך הוא היה נשמע?׳ הגשת את המונולוג עפ״י חוויית ההתלבטות האישית בעבר, הטקסט נשמע מצוין, ובספר הבימוי של ההצגה נרשם ׳התלבטות׳, ואתה ידעת למה הכוונה. מונולוג ההתלבטות שלך היו בו מעלות ומורדות ושינויי מקצב, וכן הלאה. הכול מובן, טוב, יפה ונכון. יום אחד, לפני ביצוע הקטע, אתה חש מרוקן, לא מרוכז, מטופש וכישלון וכן הלאה. אתה מנסה להיזכר בזיכרון החוויה האישית שצמודה לקטע, ועכשיו היא משעממת או דוחה אותך. אתה שואל את עצמך אם אתה נמצא במצב של התנגדות, ומחליט להציג את הקטע עפ״י האמצעים לטיפול במצבי התנגדות: ׳המחשה׳, או ׳אב טיפוס׳ או ׳היסטוריה עוצמתית׳. אתה מנסה ׳המחשה׳: אני מרוקן כמו חבית ברזל חלודה. אתה מגיש את הקטע עפ״י המחשה זו ובעוצמה פיזית גבוהה מאד וזה עובד! אתה מתמלא אנרגיה וממשיך. כך אתה מגיש את הטקסט, לא באמצעות הבימוי המקורי, אלא באמצעות הטיפול במצבי התנגדות, שהוא בתחום החוויה האישית הכוללת. נניח שאתה מחליט שאתה לא במצב של התנגדות, ואתה חושב שברגע זה, כל הקטע של ׳להיות או לא להיות׳, הוא מגוחך ולא משכנע אף אחד, ואתה חושב לעצמך: ׳אני מגוחך!׳ זו החוויה האישית המיידית שלך. במקרה הזה אתה יכול להגיש את הקטע, כמי שהוא מגוחך בעיני עצמו. ברגע זה אתה מקבל את עובדת היותך מגוחך כחוויה לגיטימית, שאפשר אפילו להפיק ממנה מעט נחת ורגעים של יצירה טובה. ברגע שקבלת את עצמך ואת החוויה האישית שלך כלגיטימית – אתה שב ליצור.

בהמשך הגשת הקטע אתה עשוי לגלות, ששוב אין אתה מגוחך כלל. להיפך, אתה נראה לעצמך מוצלח ואהוב. עכשיו אפשר להמשיך

בהגשת הקטע כמי שהוא מוצלח ואהוב, או לחזור לבימוי המקורי. אתה עדיין זוכר אותו. היה מדובר שם בהתלבטות."

- "האם אין סכנה שבמהלך כל התנועות הללו מהיסטוריה לחוויה אישית מיידית ובחזרה, אני עלול לשכוח את ההיסטוריה של הקטע?"
- "לא. הסיכון הוא קלוש. אם שיננת את ההיסטוריה של הדמות המוצגת, כי אז היא טבועה בך כתבנית התנהגות קבועה, אפשר לשחזר אותה בכל פעם שהדבר יידרש ואפילו באופן אוטומטי."

- "האם מתן ביטוי לחוויה אישית מיידית, שלא תוכננה מראש, עלול לסבך אותי עם שחקנים אחרים, שאינם מודעים לתפיסה השיטתית של התנהגות יוצר בתחום אירוע אמנותי?"
- "אם השינוי בהתנהגות השגורה של מהלך המונולוג, נעשה מתוך קבלה עצמית ואין בו משום פגיעה בשלומו ורווחתו של הזולת, הוא יתקבל בהבנה, ויש להניח שהסביבה תגיב בהתאם לשינוי ותתאים את עצמה אליך. תגובות השרשרת עשויות לתרום להעשרת האירוע כולו."

<u>תזכורת: בהצגת יצירה, קיימות שלוש אפשרויות תגובה של יוצר</u>:

1. <u>ה</u><u>התנהגות החיצונית והפנימית - היסטוריה בלבד</u>! המושג הכולל של הקטע, באופן חיצוני ופנימי: "התלבטות". היצירה מתנהלת, חיצונית ופנימית, עפ"י ספר הבימוי.
2. <u>התנהגות חיצונית - היסטוריה ("התלבטות"). התנהגות פנימית - חוויה אישית מיידית (כל מה שקורה לשחקן באותו הרגע)</u>!
3. <u>תנועה נמשכת וגלויה לקהל, בין היסטוריה ("התלבטות"), לבין חוויה אישית מיידית, השואפת להרמוניה אמנותית.</u>

אפילוג:

- "עבדתי קשה על הקטע. בחזרות הכנתי היסטוריה מדויקת, וגם פעלתי בתנועה שבין ההיסטוריה לבין החוויה האישית המיידית ונהניתי מכול רגע. אבל בהצגות אני עדיין נצמד להיסטוריה ופוחד לסטות ממנה."

- ״זה מצב שכיח אצל מי שבפעם הראשונה מבקש לתת ביטוי מוחצן לחוויה אישית מיידית בנוכחות קהל. בדוק את עצמך, ולך לקראת התפתחות זו רק אם אתה שלם איתה. רצוי שבשתי ההצגות הראשונות תיצמד להיסטוריה. בהצגה השלישית, בדוק את עצמך בקטע מסוים אחד וקצר מאד שבו תחשוב על החוויה האישית - רק לחשוב(!). ההתנהגות החיצונית תהיה היסטוריה. לדוגמה, ׳בקטע הבא, לפי ספר הבימוי אני מתלבט ומתוסכל, אבל בתוכי אני די עליז ושמח.׳ ׳העליז והשמח׳ יישארו בתוכך ובחוץ תמשיך להגיש את ה׳מתלבט ומתוסכל׳. בהצגה הרביעית הצג קטע קצר של חוויה אישית מיידית שמשנה את ההיסטוריה. קודם לכן נסה את זה בבית. לדוגמה, במקום ה׳מתלבט והמתוסכל׳ שכתוב בספר הבימוי, יגיש את הטקסט ׳העליז והשמח׳. ראה זה פלא, זה עובד! תקופה חדשה מתחילה: תנועה נמשכת ובטוחה בעצמה, בין היסטוריה לבין חוויה אישית מידית.״

שגרה

מטרות

הכנה לקראת ביצוע משימות.
בדיקה עצמית לאחר ביצוע משימות.
הרחבת מודעות אישית כשלב ביצירה.

שיטה

פעולות שגרה רצוי לבצע ללא נוכחות צופים.
לפני ביצוע פעולות שגרה ובמהלכן, יש לנהוג בשיקול דעת, בגמישות ומתוך התחשבות בתנאים הנתונים בסביבה החיצונית ובחוויה האישית.
במהלך ביצוע פעולות השגרה יש להניח לחוויות לזרום בפתיחות ועפ״י דרכן. פעולות שגרה אלו עומדות בפני עצמן, ואינן סותרות פעולות אחרות שהשחקן מבצע במסגרת עבודתו השוטפת.

בהשכמה ולפני השינה

(בשכיבה)

1. חמש נשימות אנחה והתמתחויות בהילוך איטי ונינוח לאורך הגוף כולו.
2. נשימת אנחה ונשימה אוטונומית - דקה אחת.
3. נשימה מעגלית - עד שתי דקות.
4. לחישה של רצף מילולי, מלווה בתנועה עפ״י חוויה אישית - דקה אחת.

בכל עת וכמעט בכל מצב

לשחרור מיידי של מתח מקומי מזדמן.

1. נשימת אנחה.
2. מקבץ קצר של ארבע נשימות מעגליות ונשימת אנחה אחת גדולה וטובה.

3. התמתחות והרעדה מהירה של הגוף, למספר שניות בלבד.
4. ברגע של מצוקה נשימתית: "שיעול עמוק!" ולא יותר מחמישה שיעולים ברצף בלבד! מנוחה לחצי דקה לפחות ואחר כך אפשר להשתעל שוב.

אחת לשבוע

רצף של נשימה מעגלית במשך כשעה (לבעלי ניסיון).

רצף אישי

צורות של רצף: מילולי מדובר, מילולי כתוב, תנועתי, צלילי או בציור.
אפשר לבצע רצפים באופן חופשי בכל עת שרוצים בכך או כשנדרש.
אין להפוך את הרצף לפעולה כפויה בכל יום בשעה קבועה!
יש לבצע רצף אישי רק אם יש פנאי ורצון לעשות זאת!
כשהרצף נפסק מתוך עצמו, אין לכפות על עצמנו לחדש אותו, אלא רק לנשום נשימת אנחה גדולה וטובה ולהמשיך בסדר היום.

תיעוד אירועים במבט מבחוץ

כתיבת יומן אירועים אישי. רישום אירועים שהתרחשו במציאות, שמעוררים תובנות אישיות, חברתיות או אמנותיות. רצוי לרשום פרטים קטנים כגדולים. הקטע הכתוב יכול להיות בכל אורך שמתאים.

עיבוד רגעים אישיים מהחיים

זו פעולה של עיבוד חוויות, שבני אדם מבצעים אותה לעיתים קרובות באופן ספונטני. היא נעשית במקום מבודד: אנו מציגים לעצמנו התנהגות אישית שהתרחשה במציאות, זה עתה, או לפני שעה, לפני יום, לפני שנה או בעבר הרחוק.
במהלך ההצגה יש להיות, בעת ובעונה אחת, בתוך המצב וגם להשקיף עליו מבחוץ. לבדוק מה ניתן ללמוד מהתנהגות זו. לכתוב את התובנות, או לתת להן ביטוי בכלי יצירה.

תיעוד חלומות

להניח דרך קבע "יומן חלומות" עם כלי כתיבה ליד המיטה. אם מתעוררים לאחר חלום, לכתוב אותו ביומן, כולל ציון תאריך והערות. אם לא נרשמו הדברים מייד, יש לנסות לשחזר אותם בכתב לאחר השינה בשעת בוקר. חלומות מועדים להישכח. לפעמים אנו זוכרים רק פרטים אחדים מהם. כל פרט יכול לשמש פתיחה של רצף אסוציאציות אישיות וטוב שכך.

המלצות

כאמור, הכלל המקובל בביצוע משימות שגרה, ובמיוחד במשימות של רצף אסוציאטיבי הוא שיש לבצע אותן מתוך קבלה והסכמה. שחקן לא חייב לכפות על עצמו לבצע פעולות שגרה. אם מתעוררת בו התנגדות, ואפילו קלה, לביצוע אחת מהפעולות הרשומות כאן, מוטב שיניח לה עד שירצה בכך.

במהלך ביצוע רצף מילולי או תנועתי, יש להניח לחוויה האישית המיידית שתנחה אותנו. יכול היוצר להחליט על מתן ביטוי לנושא מסוים, אבל אם החוויה האישית מביאה אותו לנושאים אחרים רצוי לתת להם ביטוי.

אפשר להחליט לייחד תקופה מסוימת, ימים או שבועות, לכתיבה באותו נושא ולא לעמוד בהחלטה וזה מצב סביר. ראוי לשחרר פעולות אלו ואחרות מכל רגש אשמה על אי עמידה בלוחות זמנים וכיו"ב, ולחוות את הסיפוק שנובע ממה שאכן נעשה.

שישים דקות

הנחות יסוד:
אם נבצע פעולה שגורה וידועה, כמו הגשת קטע של טקסט אמנותי, נאום מוכן מראש, סיפור כתוב, קטע מוסיקלי קיים וכיו״ב - מספר פעמים ברצף באופן מעגלי, ללא הפסקה, ועפ״י חוויה אישית מיידית - יאפשר הדבר בחינה מחודשת של הטקסט והביצוע, הסקת מסקנות חדשות, הטקסט יתרענן ויבואו לידי ביטוי צורות הבעה חדשות או מחודשות.
חזרה מעגלית על הפעולה הזאת, מספר רב של פעמים, יכולה ליצור מצבים קוטביים. בקוטב האחד אפשר למצוא מצבי מנוחה שונים, התנהגות אוטומטית ומנותקת, שלווה וכיו״ב. בקוטב השני, עוררות תודעתית מוגברת, המעשירה את היצירה.
מטרות:
יצירה ספונטנית של צורות תגובה חדשות לטקסט קיים.
הרחבת טווח הביטוי היצירתי.
הדמיה של מצב הצגה באורך מלא.
פירוק מצבי מתח.
מסגרת:
קבוצתית או אישית.
עיתוי:
בשלב מתקדם בעבודה על יצירה.
מקום:
חדר או אולם חזרות.
הכנות:
מצלמה על חצובה ניידת.
לשחקנים יש טקסט שגור על פה, כתוב על נייר, או בכלי-עזר אחר.

שיטה:
השחקנים יושבים בכיסאות במעגל רחב. המרחק בין כל שחקן לזולתו שמימין או משמאל, הוא בערך חצי מטר. במרכז המעגל נמצאת מצלמה. עם הינתן האות להתחלה, המשתתפים מגישים את הקטעים שלהם סימולטנית, באופן מעגלי, כלומר, מגישים את המונולוג שוב ושוב, עפ״י ההיסטוריה של הקטע, או עפ״י חוויה אישית מיידית. את הטקסט אפשר לכוון לכל יעד רצוי, אפשר לכוון אותו למצלמה, לשחקנים האחרים שמהווים קהל, אל התקרה, הרצפה, בקווים אלכסוניים וכיו״ב. בכל רגע אפשר לבחור ביעד אחר. המצלמה מתקרבת אל אחד מהמשתתפים ועוצרת לתמונת תקריב. המנחה יוצא מהמעגל. כשהמצלמה קרובה למשתתף מסוים והמיקרופון מכוון אליו, הקולות של האחרים הופכים לרעש רקע והקטע של השחקן המצולם נמצא בחזית הקליטה של המכשיר. משך הצילום הזה הוא שתי דקות. לאחר שעברו שתי דקות המנחה נכנס למעגל, מעביר את המצלמה לעבר משתתף סמוך ויוצא. שוב המצלמה שוהה שתי דקות מול אותו שחקן וכך הלאה, במעגל, במשך שישים דקות. לאחר סיום המשימה, מכריזים על הפסקה שלאחריה צופים בחומר המצולם ומקיימים שיחת סיכום. רצוי לבצע משימה זו מספר פעמים, בהזדמנויות שונות.
להלן קטעים מפרוטוקול סיכום פגישה, לאחר צפייה בצילומי ״שישים דקות״. זו הפעם הראשונה שבה הקבוצה ביצעה משימה זו.

מנחה: ...עשיתם עבודה מצוינת. עמדתם במשימה באופן מרשים. אלו היו שישים דקות מאתגרות, פיזית ומנטאלית. האם ניתן להסיק מסקנות אישיות?...

בני: ...שאלתי את עצמי איך הסביבה משפיעה עליי. שמעתי את כולם סביב מגישים את הטקסטים שלהם. חשבתי האם הם מפריעים לי? האם עלי להשתיק אותם? האם להתגבר על הרעש בצעקות חזקות יותר מכולם? או אולי יש אפשרות אחרת? החלטתי לעשות את המונולוג בשקט כי רציתי להתחבר אליו.

מנחה: התייחסת אל הדיבור סביב, לא כאל רעש, שהוא לעצמו עלול להיות גורם מתסכל, אלא כאל צלילים שהיוו גירוי לדיון בינך לבין עצמך, שמתוכו הגעת למסקנה שיש ללחוש את המונולוג, במקום להילחם בסביבה ולדחות אותה, קיבלת אותה. הנחת לה שתתקיים לעצמה וניהלת את הקטע שלך במקביל אליה. הקשבת לצלילים, לעצמך ולמונולוג.

בני: כן...

טליה: צעקתי ובכיתי וזה היה כל כך טוב. עדיין אני מרגישה שאני רוצה לבכות עוד קצת.

מנחה: כן, זה ידרוש הגשה סימולטנית נוספת של המונולוגים. עוד מעט נעשה זאת, למשך פרק זמן קצר יחסית, של עשר דקות. זה פרק זמן סביר כדי לבחון דברים מחדש, ולתת מקום לחוויות טעונות, כדי שהן תבואנה לידי ביטוי...

אביבה: ...הטקסט שלי היה מונולוג מהמחזה "חשמלית ושמה תשוקה". של בלאנש הפגיעה, שמדברת אל סטלה, שנחשבת לאישה חזקה. בחלק מהזמן ניסיתי להפוך את המצלמה לסטלה. להעביר ל"סטלה המצלמה" את המצוקה של בלאנש.

מנחה: למעשה בחלק מהזמן, בצעת את הבימוי המקורי של הקטע שעוסק במצוקה של בלאנש וזה כמובן לגיטימי. המצלמה היא גוף דומיננטי ומאתגר. בחרת במצלמה כאובייקט המסמן את "סטלה". ננסה לאפיין את "המצלמה סטלה", באמצעות אב טיפוס. איזה אב טיפוס מתאר את "המצלמה סטלה"?

אביבה: "המנוכרת".

מנחה: טוב, מכאן נפתחות שלוש אפשרויות. את לא חייבת לממש אותן, אבל מעניין לגלגל אותן כאן.
אפשרות אחת היא כמובן, אם היית מדברת אל "המצלמה שהיא סטלה המנוכרת", כיצד היית עושה זאת.
האפשרות השנייה היא, "אני סטלה המנוכרת". אם את "סטלה המנוכרת", שמדברת את הטקסט של בלאנש למצלמה כפי שהיא, כיצד היית עושה זאת.

והאפשרות השלישית היא "המצלמה היא בלאנש". אם את אביבה, היית מדברת את הטקסט של בלאנש אל המצלמה בלאנש, כיצד היית עושה זאת?
באיזו אפשרות את בוחרת?

אביבה: אני אביבה רוצה להרגיע את "המצלמה בלאנש".

מנחה: טוב מאד, אפשר לעשות זאת עכשיו, בבקשה.

(אביבה מדברת אל המצלמה דיבור רך, מרגיע. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי,)

...טוב מאד! איך זה עבר עליך?

אביבה: טוב מאד! במהלך הביצוע גיליתי שאני למעשה משחקת את בלאנש כמו שרציתי לשחק אותה!...

צחי: ...זה כבר הרבה זמן שאני חווה ייאוש קבוע שמלווה אותי. רציתי לתת לו ביטוי. אבל לא באמת הרשיתי לעצמי להיות נואש. שמרתי על עצמי. פחדתי שאם ארשה לעצמי להיות נואש, לא אוכל לשחק. רציתי לשתף מישהו ברגש הזה. כשניסיתי לדבר למצלמה, הרגשתי מתוסכל שאני לא מצליח לתת ביטוי לעצמי.

מנחה: תודה ששיתפת אותנו בתובנות שלך. עוד מעט אבקש ממך לשתף אותנו לרגע גם במשחק שלך.
ביקשת לתת ביטוי לייאוש, אבל אולי הוא נמצא שם בעוצמה כזאת, שכביכול נוצר פקק דחוס של ייאוש והוא, הייאוש, אינו מצליח להיחלץ ממנו ולבוא לידי ביטוי. להפך, הוא נאטם יותר ומתסכל.

צחי: זה בדיוק מה שחשתי. תקוע בפקק שהוא אני.

מנחה: במקרה הזה אני מבקש שתניח לייאוש הפנימי שלך במקומו. אין לנו אלא לקבוע שהייאוש הפנימי עדיין לא הגיע זמנו לבוא לידי ביטוי חיצוני. לא כדאי ללחוץ עליו במצבו זה. הוא עלול להגיב בלחץ נגדי ובעוצמה שווה לזו שאנו מפעילים עליו ושוב נוצר פקק. אבל אנחנו יכולים לשחק את הרגש באופן טכני-מלאכותי ואפילו מוגזם, כמו קריקטורה של

ייאוש ובכל הכוח. כלומר, ברגע זה יש לשחק באופן חיצוני את מה שאין באפשרותנו להביא לידי ביטוי מתוך הפנימיות שלנו. זכותנו לעשות זאת, חובתנו לעשות זאת, וזו הופעת במה לגיטימית לכל עניין ודבר.

צחי: תסלח לי על השטויות שאני מדבר, אבל האם הייאוש האמיתי שלי לא "ייעלב" במירכאות, "ממה שאנחנו עושים לו" וגם זה במירכאות, וכאילו יגרום לי נזק כלשהו?

מנחה: להפך, אתה מסיע אנרגיה מהחוויה הטעונה של הייאוש אל החוויה המשוחקת של הייאוש, הייאוש הפנימי משתחרר מהפקק של עצמו, וכוחו מופנה ליצירה. מוכן לנסות?

צחי: כן.

מנחה: בבקשה.

(צחי מגיש את הקטע באופן גרוטסקי. תחילה בלחישה, אחר כך בעוצמה מתגברת. הוא נרגש. אחר כך צוחק)

...טוב מאד! איך זה עבר עליך?

צחי: טוב! עכשיו יותר קל לי. תודה!

מנחה: מייד נבצע שוב את "שישים דקות" למשך של עשר דקות, נסו לתת ביטוי לפגיעות שלכם, לחיבה, לעצב, לאהבה. ברגשות אלו יש הרבה כוח ועוצמה, יש שם רכות, עדינות, צניעות וענווה. אלו מצבים אנושיים שלא מרבים לתת להם ביטוי בחיים החוץ בימתיים. קהל בא אל התיאטרון ואל הקולנוע והטלוויזיה, כדי לחוות מצבים אלו ולתת להם ביטוי באמצעות השחקנים, כי הוא עצמו חושש לעשות זאת. השחקנים הם שליחי הציבור של הקהל. זה תפקידנו לסייע לו לגלות את הרכות, העדינות, האהבה, שבתוך עצמו. לאחר שיעבדו את החוויה, גם הם יגיעו אל הרגע שבו הם אומרים לעצמם: השחקנים האלה דיברו אלי אמת שאני רוצה לאמץ! זו היא הפגישה הראשונה שבה ביצענו את "שישים דקות". בביצועים הבאים נרכשת מיומנות טכנית, הביטחון העצמי מתעצם וגם הסיפוק האישי עשוי להיות גבוה יותר.

ועכשיו נבצע את "שישים דקות" למשך עשר דקות, גם מתוך שיתוף והתחשבות בזולת. כשהמצלמה תתייצב על שחקן אחד, האחרים יניחו לו מקום לביטוי בולט יותר. המצלמה פועלת. בבקשה...

כל הצגה היא AUDITION!

"אודישן" הוא מושג כולל
לכל הופעת מבחן בפני בוחן או בוחנים
או גם להופעה בפני קהל.
להלן מקבץ הצעות
לכל מי שעיסוקם מזמן להם
הופעה בצורה כלשהי של "אודישן".

הנחת יסוד:
כל מבחן, בכל תחום, הוא חוויה מעוררת מתח, והוא מציב בפני הנבחן קשיים שיש להתמודד איתם.
1. ההכחשה: יש מי שאומרים שהם יודעים שמבחנים, ראיונות עבודה או כל הופעה בציבור, יכולים להיות מתישים וחשוב להתכונן. אבל הם טוענים שלהם באופן אישי, זה בכלל לא מפריע. בינתיים הם דוחים את ההכנה עד לרגע אחרון ומכחישים את מה שקורה להם.
2. ההדחקה: "מבחן? לי? מתי?!" יש מי שהנטייה הספונטנית שלהם היא לשכוח שבקרוב מזומן להם מבחן. לפעמים הם שוכחים את היום שלו, או את המיקום שלו, או אפילו את נושא המבחן, אף שכל הפרטים הללו מצוינים ביומן שלהם. הם מבזבזים הרבה אנרגיה כדי להדחיק את מועד המבחן הקרוב.
אלו תגובות אנושיות מובנות. מי שבכל זאת רוצה להגיע למבחן, רצוי שיטפל בהרגלים מכשילים אלו, ואם יש צורך בכך, אפילו יכפה על עצמו להתכונן למבחן או יזנח אותו לחלוטין ויישא בתוצאות המעשה.
ההצעות הבאות נועדו לשחרר את עצמנו ממעשי כשל, ולהתמודדות עם החוויה המורכבת של המבחן. כדי להתמודד עם הפעולות המוצעות

כאן, יש לעשות בחירה נחושה ולהפעיל כוח רצון. מתוך הניסיון הנצבר, מי שמכינים את עצמם למבחן, ומאמצים את ההמלצות להתנהגות בשעת המבחן, צולחים אותו בקלות יחסית ולפעמים אפילו בהנאה.

״את כל האנרגיה שלי
אני משקיע בלהיות נחמד באודישן
אבל בפנים אני מרגיש מושפל
ואני סובל !״

במפגשי מבחן, השחקן נמצא במוקד של בדיקה ושפיטה שהן קשות יותר מאשר בהופעה אחרת. הוא מגיב כמו אל מול איום על שלומו רווחתו. הוא חשוף יותר למצבי התנגדות וכל ניסיון להכחיש זאת עלול לגרום נזק יותר מאשר תועלת. הכול פגיעים ונבוכים באודישן, גם מי שהם בעלי ניסיון במצבי אודישן. כל בחינה מכל סוג שהוא, נוגעת בפגיעות שלנו. מי שמבקש כביכול ״לשכוח״ את חרדת המבחן ולעטות על עצמו מסכה של נוקשות, או של קלילות, עלול לגרום לקהל שלו מבוכה ודחייה. קהל מגיב לא רק למה שהשחקן עושה, אלא גם למה שקורה לו בשעת העשייה הזאת. שחקן במיטבו הוא זה שנותן ביטוי לפגיעותו באופן מוגן ובאמצעות העשייה היצירתית !

אחת הסיבות לפגיעות ולתחושת ההשפלה היא הידיעה הכואבת שהבוחן כלל אינו רואה את הנבחן, אל רק את הצרכים של עצמו והמטרה שלשמה נתכנסו הנוכחים. ברגע שבו נכנס הנבחן לחדר האודישן, הבוחן סוקר אותו עפ״י אמות המידה של התפקיד שאותו יש לאייש. אם שחקן לא קיבל את התפקיד אין פירוש הדבר שהוא ״פגום״ חלילה. פירוש הדבר שהוא לא מתאים לחזון של הבמאי וזה לעצמו גורם סבל שעלול להימשך מספר ימים. לכן שחקנים משקיעים אנרגיה בהתאמת עצמם לחזון של הבוחן. מתוך ידיעה מתסכלת, שיש לשמור על השפיות ועל החוסן הנפשי, גם במקרה שלא מקבלים את התפקיד.

על כן, יש לנסח מחדש את אמירתו של השחקן המובאת למעלה:

״אני משקיע אנרגיה גם כדי להיות נחמד באודישן, וגם כדי לתת ביטוי לסבל, באמצעות הטקסט, ולהיטהר ממנו!
אני משנן את החומר שוב ושוב,
חוזר ומזכיר לעצמי את כל מה שידוע לי על ציפיות הבוחנים,
מבצע טיפול במצבי התנגדות,
מבצע הדמיה של מה שיקרה בפגישה,
ומרבה לנשום נשימות ארוכות, רכות ומרגיעות,
ואני מזכיר לעצמי שבכל מקרה אני שחקן טוב,
גם אם לא קיבלתי את התפקיד.״

מתווה כללי של הכנה לפני מבחן

את הפעולות הבאות רצוי לקיים במהלך היום שלפני יום המבחן וביום המבחן עצמו, בכל שעה שמתאימה. משך הביצוע וסדר הדברים, תלויים בהחלטה האישית.

1. רצף חימום שיטתי - מלא או חלקי:
   בתנועה, או בתנועה וצליל, או בתנועה ומלל
   (לעיון נוסף כאן, ״המעגל השלישי״, בפרק ״רצף חימום שיטתי״).
2. חזרה כללית:
   חזרה גנרלית מלאה של כל מה שעשוי להתרחש בשעת המבחן, כולל הדמיה של הכניסה למקום המבחן, של השיחה עם הבוחן, שבמסגרתה עשוי השחקן להידרש להצגת עצמו, ביצוע הקטע והפרידה מהבוחן/ים.
3. מנוחה:
   כל צורה של מנוחה שמקובלת על השחקן היא טובה. אחת מהאפשרויות היא ביצוע תרגיל מנוחה ונשימה, למשך פרק זמן שבין חמש דקות עד עשרים דקות (לעיון נוסף כאן, ״המעגל השלישי״, בפרק ״נשימה״, אפשר לבחור מבין צורות הנשימה המופיעות שם).

הכנה ממוקדת

עיתוי: בכל שעה לפני הופעה צפויה, לפני או אחרי רצף חימום שיטתי.
מסגרת: אישית.
מקום: מבודד.
משך: עד 5 ד׳.
שיטה: להלן פירוט ההכנה כולל תיאור ודוגמאות מצורפות.

שחרור פיזי קצר:

שחרור פיזי קל ומהיר בכל צורה ידועה ונוחה, במשך מספר שניות.
נשימת אנחה גדולה וטובה ואז נשימה אוטונומית למשך כ-20 שניות.

איזון נפשי:

לשם השגת איזון נפשי ושליטה טובה יותר בתגובות שלנו, להלן שתי גרסאות של תרגילי דמיון - פסימית ואופטימית.
מדובר בהמצאה של מצב פסימי ואחר כך המצאה של מצב אופטימי!
הצורה החיצונית היא של מרכיבי חוויה אישית.

1. ״מה קורה לי ברגע זה?״

גרסה פסימית

תחושה: ״אני חש שהבטן שלי מתהפכת.״
תמונה: ״אני רואה את עצמי מתמוטט על הרצפה.״
מחשבה: ״לא רוצה ללכת לאודישן. מה אני כן רוצה? לקבור את עצמי מתחת לשמיכה ולבכות.״
רגש: ״פחד!״

לבחור מרכיב אחד, ולשחק אותו במספר משפטים מתוך הטקסט האמנותי שעליו נבחנים.

גרסה אופטימית

תחושה: ״אני חש גל חום נעים עולה מתוך בית החזה.״
תמונה: ״אני רואה את עצמי עומד שם, מביט בהם בחיוך.״
מחשבה: ״אני מצליח לעשות עבודה טובה!״
רגש: ״שמחה!״

לבחור מרכיב אחד, ולשחק אותו במספר משפטים מתוך הטקסט האמנותי.

2. "מה נושא הפגישה?"

להגדיר במילים פשוטות את נושא הפגישה, בדיבור פנימי או בקול, באיטיות ובהדגשת המילים. לכאורה, פעולה זו היא קלת ערך, אבל עצם הגדרת נושא הפגישה בקול עשויה לחשוף מתח נסתר ולשחררו ולו במעט.

"עכשיו אני הולך להציג את הקטע: (שם הקטע)...

בפני: (הגדרת קהל)...

במסגרת: (ריאיון... או: אודישן לקבלת תפקיד... או: מבחן קבלה ל... או: חזרה ראשונה על... או: הצגת בכורה של... או: הצגה לביקורת של... או: הצגה משפחתית בנוכחות... וכיו"ב)"

3. "מה יקרה בפגישה?"

<u>גרסה פסימית</u>

תחושה: "אני אחוש בחילה."

תמונה: "אני מדמיין לעצמי את הבוחנים מביטים בי בתיעוב."

מחשבה: "הם יחשבו שאני אפס."

רגש: "כעס."

לבחור מרכיב אחד, ולשחק אותו במספר משפטים מתוך הטקסט האמנותי.

<u>גרסה אופטימית</u>

תחושה: "אני אהיה נינוח."

תמונה: "הבוחנים יהיו מרותקים בעניין גובר והולך לכל תנועה שלי."

מחשבה: "הם יחשבו שאני נהדר."

רגש: "שמחה".

לבחור מרכיב אחד, ולשחק אותו במספר משפטים מתוך הטקסט האמנותי.

4. האם ברגע זה אני במצב תודעתי סגור או פתוח?

האם ברגע זה מתקיימת זרימה חופשית ומתקשרת של חוויות, או שאני במצב של התנגדות. הסימן הפשוט והברור ביותר להתנגדות היא ההבחנה: "משהו כאן לא בסדר!" אם זו ההבחנה, זהו סימן למצב של התנגדות ויש לטפל בו מייד (לעיון נוסף כאן, "המעגל הראשון", בפרק "התנגדות").

עשר הצעות לקראת הופעת מבחן

1. להתכונן!

לברר מראש פרטים על מקום המבחן או ההצגה, הנוכחים בו, אישיותם וכו'. ההופעה החיצונית חייבת להתאים לנושא המפגש, לדמות המוצגת, לאופי התפקיד ולציפיות הנוכחים – ככל שהן ידועות לנו. פירוש הדבר גם סידור מתאים של השיער והלבוש, והתנהגות כללית ההולמת את מטרות הפגישה. כאמור, ביום המפגש חשוב להקפיד על מנוחה. לבצע רצף חימום שיטתי מלא, ולשוב ולשנן את החומר המוצג.

2. דף קורות חיים

להכין דף תולדות חיים, אישיים-מקצועיים. רצוי שלכל שחקן תהיינה שתי גרסאות נפרדות ושונות של דף תולדות החיים. גרסה אחת בעלת אופי רשמי וגרסה אחת אישית וחופשית יותר. יש להשתמש בכל גרסה בהתאם למטרתה של הפגישה המסוימת. הדפים אמורים להיות בתיקו של השחקן, וגרסה ממוחשבת בטלפון שלו, כדבר שבשגרה.

3. "מונולוג שישים השניות"

דף קורות החיים שבו כתובה הגרסה האישית החופשית, הוא הבסיס למה שמכונה בתעשייה: "מונולוג שישים השניות". זהו מונולוג שבו

נמצאת התשובה לשאלה: "ספר/י על עצמך!" והוא אמור להימשך לכל היותר שישים שניות.
המונולוג מתחיל בתיאור מרוכז של מה שהשחקן עושה בימים אלו.
אחר כך הוא נמשך בדברים שהשחקן עשה בעבר.
היחס של השחקן אל הדברים שהוא מזכיר, הוא של סיפוק, שמחה והתלהבות שקטה. בהצגת עצמו השחקן לעולם לא יבקר את עצמו ולא יזלזל בדבר מכול מה שהוא עושה ועשה.
דף זה יש לשנן בעל פה וחשיבותו אינה פחותה מכל קטע מוצג אחר.

4. להקדים!

לכוכבים מותר לאחר לפגישות - כך לפחות טוענת אגדה עתיקה אחת. אבל לך תסמוך על אגדות כשמדובר בגורלך, או לפחות בעתידך הקרוב.
לכן: כוכבים אלה, כלומר את ואתה, מגיעים בזמן ואפילו מקדימים!

5. לאהוב!

האם דיברנו כבר על אהבה?
מושג אהבת הקהל, ולא כל שכן אהבת קהל הבוחנים, כבר גרר בעבר תגובות ספונטניות של שחקנים כגון: "איך אני יכול לתת אהבה למישהו שבסך הכול שופט אותי?" "הם בכלל לא רואים אותי! הם רואים רק את הדמות שהם מחפשים!" "זה קשה!"
אכן כן, זה קשה. הם רואים רק את הדמות והם שופטים. אבל אהבה זה קשר. ועל כן יש לשדר אהבה ולנהוג בענווה, ואם קשה להרגיש אהבה, שחקו אותה. לשחק זו אמת מחייבת. כל אדם יכול למצוא בתוך עצמו את אותה תכונת התנהגות שבאמצעותה הוא יכול לשדר אהבה כמעט בכל רגע, על אף הקשיים.

6. לתעל אנרגיה!

לתעל אנרגיה לעצם העניין. בדרך למפגש כזה, וגם במשך כל פרק הזמן עד לתחילת הצגת קטע המבחן עצמו, אין לבזבז משאבים אישיים בשיחות רכילות או בהתנהגות מתנשאת. הניחו לאחרים להתנפח

בשיחות בטלות, אבל אל תניחו להם לערער את הביטחון העצמי שלכם. יש להתרכז במטרת המפגש. ברגעים אלה רצוי לזכור, כי שחקנים אלו, מחרחרי הבידור של חדרי ההמתנה, מחפים בהתנהגותם זו על החרדות האישיות שלהם. עם זאת לא רצוי להתנכר למי שנמצא סביבכם. הכוונה לכל השחקנים ככלל, וגם לאלו הכופים עלינו את רפרטואר הפטפוט שלהם. אפשר להקשיב להם בנימוס ולחייך במקום המתאים. אין צורך להגיב ביותר מאשר בתגובה מינימאלית. יש לשער שבמהרה יבין אותו בדרן שאתם לא בדיוק הקהל האידיאלי בשבילו ויניח לכם. אין לפגוע בכבודו של מי שפונה אלינו. פגישות המבחן מעלות מתח, יוצרות דריכות ורגישות לכל שינוי בסביבה הפנימית או החיצונית. יש הנוטים להפנות את הקשב שלהם החוצה, וכל שינוי בסביבה החיצונית עלול לערער את ביטחונם העצמי. יש המפנים את הקשב פנימה ומסתגרים בתוך עצמם. רצוי למצוא את האיזון בין זה לזה, ולחלק את הזמן בין ריכוז פנימי לבין קשר עם החוץ. יותר מכל, חשוב לחזור ולהזכיר לעצמנו את כל מה שטוב ויפה בנו. כל עוד השחקן פועל עפ״י כללי ההתנהגות המקובלים במקום ואינו פוגע בשלומו וברווחתו של הזולת - איש אינו יכול לבוא אליו בטענות.

7. לקבל !

לקבל ולבצע כל בקשה והנחיה של בוחן, במאי, מפיק, שופט או אחרים - המופקדים על ניהול המפגש - ללא היסוס או שפיטה, כמובן בגבולות העיקרון של שלומו ורווחתו של שחקן וקהלו, ולפי שיקול דעת. אם הבוחן מוסר לשחקן הנחיה, מייד יש להוציא אותה אל הפועל ועפ״י מיטב ההבנה של השחקן. לא רצוי לשאול שאלות הבהרה. זה מעצבן אותם. אם הבוחן התכוון למשהו אחר ממה שעשה השחקן - תהיה זו חובתו של הבוחן להבהיר את כוונתו. בכל מקרה לא רצוי להעמיד למבחן את סבלנותו, סובלנותו, או השכלתו הכללית והמקצועית של הבוחן. לא הוא הנבחן כאן.

8. לא לעצור! להמשיך!

לא לקטוע פעולה לאחר שהתחלת בה, בין אם היא שיחה, הצגת קטע או כל צורה אחרת של קשר: "סליחה! אני רוצה להתחיל את הקטע מחדש, טוב?" לא. לא טוב. גם לא רצוי להתנצל על מחדל זה או אחר.

9. לאפק!

אין לדווח לקהל על חוויה אישית, אם לא נשאלתם: "תשמעו! יש לי עכשיו כזה כאב בטן! אני מת!" יש בוחנים סבלניים וקשובים. אבל בדרך כלל בוחנים בתעשייה ממש לא מעניין אותם מה קורה לכם בבטן. הם בדרך ליום מייגע של אודישנים, או שהם כבר בעיצומו של היום, או בסופו, והם רוצים לסיים אותו שפויים. מבחינתם אתם נמצאים שם כדי להקסים אותם.

10. שאלות ותשובות

לאודישן יש להכין מראש רשימת שאלות אפשריות ותשובות מתאימות ("מה אומר להם אם ישאלו אותי על כך וכך"). אם אתם נמצאים בשיחה שבה עליכם להביא דעה, או אם ידוע מראש שיש לחוות דעה בנושא כלשהו, או לשאת נאום קצר התשובות שלכם אמורות להיות תמציתיות, ברורות ומדויקות, במספר משפטים קצרים, שאותם יש ללמוד בעל פה. יש שחקנים שכאשר הם נשאלים לדעתם, הם מדברים באופן כללי, נמנעים מהצגת עמדה אישית ברורה ומדויקת, נוטים לערפל את תוכן דבריהם, ובקצרה, הם משעממים ומעצבנים את עצמם ואת זולתם. תבדקו את עצמכם. אם אתם מהמתערפלים הללו, צמצמו את המונולוג האישי שלכם לכדי משפט אחד ברור, ובהפגנת ביטחון עצמי סביר. אם האידיאלים שלכם שונים במובהק מאלו של הבוחנים, ממש מיותר לנסות ולשכנע אותם דווקא עכשיו בצדקת דרככם. בכל מקרה, הדיבור מתוך שכנוע עצמי ורגוע, הוא מפתח ליצירת קשר טוב. ברוב המקרים, פשוט לא נכון להתחנף לבוחנים, אבל יש להתייחס אליהם בכבוד הראוי.

11. לראות, להביט, להתבונן !

במהלך שיחת הקדמה אישית, דיון או סיכום - רצוי להישיר מבט נעים אל עיניו של המאזין, גם באותן שניות של שתיקה לצורך מחשבה. זה לא מובן מאליו. מבט כזה מקובל בקרב רבים כאמין, אבל במציאות לרוב זהו מבט מביך ועלול לגרום למצבי התנגדות, שיתוק וקיפאון. יש לקיים חזרות על הטכניקה של המבט הישיר. לחלופין אפשר להביט אל תוך עיניו של המאזין ולא לראות אותו, אלא לחשוב על מה שיש לכם לומר לו. כך נוהגים רבים וגם זה נחשב מבט אמין.

הדברים שונים בתכלית כשמדובר בהגשת קטע משחק בדמות התפקיד. טוב תעשו אם לא תנעצו מבט ישיר, מלא משמעות דרמטית או אחרת, אל תוך עיניו של הבוחן וגם לא ישירות לעדשת מצלמה, אלא אם כן אתם מתבקשים בפירוש לעשות זאת. לא כל צופה, אפילו הוא איש במה, יכול לעמוד בקשר כזה בנוחות. אם הקטע דורש פנייה לקהל, או אל עבר דמות מדומה כלשהי באזור קהל, כדאי להפנות את המבט אל מעבר לעיניו של הקהל, ורצוי סנטימטרים ספורים מעל לראשם של הנוכחים.

שחקנים רבים העומדים לבדם על הבמה ומגישים מונולוג, שבמקור הוא חלק מדיאלוג בין שתי דמויות, מפנים את דבריהם אל דמות דמיונית שכביכול נמצאת בחזית הבמה, כלומר למעשה הם מפנים את הדברים לעבר הקהל. אפשר אז לצייר את הפעולה הבימתית הזאת על קו האורך של הבמה. אפשרות אחרת היא העמידה באמצע או בסמוך לאמצע הבמה, בחצי פרופיל, ודיבור אל דמות דמיונית הנמצאת מנגד לכם, בצד השני של הבמה. הפעולה הבימתית היא כאן לאורך קו הרוחב של הבמה. אבל החלופה המעניינת ביותר היא הקו האלכסוני, ממקום עמידתו של השחקן, באלכסון ימינה או שמאלה. כאמור, אם במקום נמצאת מצלמה, אין לדבר אליה, אלא אם כן מבקשים מכם לעשות זאת.

12. מודעות עצמית !

במהלך המפגש, רצוי לבדוק מדי פעם, את החוויה האישית המיידית, של מה שקורה לשחקן באותו רגע. אבל בהצגת קטע משחק, רצוי

להיצמד להיסטוריה של הקטע, כלומר, לבימוי המקורי שלו ובנחישות. חוויה אישית מיידית בתנאי מתח, היא הימור לא הכרחי. מתח הנוצר במהלך פגישת מבחן הוא לעצמו חוויה אישית מיידית עוצמתית, והוא יכול לחזק את הבימוי המקורי. לכן רצוי להיצמד להיסטוריה של הקטע.

13. ...ותודה!

לסיום המפגש: חיוך, תודה ויציאה רגועה. אין לשאול "איך הייתי?" ואין ליזום התקשרויות טלפוניות להחלפת חוויות או לסחיטת רשמים מהבוחנים.

14. ובכל זאת ולמרות הכול - אני טובה! אני טוב!

בדרך כלל, מפיקים ובעלי סמכות אחרים, כמו גם קהל, רואים את השחקן דרך המסננת של צורכיהם האישיים או צורכי הפרויקט שלהם. קבלת השחקן או אי קבלתו על ידי מפיק או קהל מעידה יותר עליהם מאשר על השחקן. לכן "הצלחה" או "כישלון" במפגש כזה אין פירושם שהשחקן "טוב" או "רע". פירושם רק שהשחקן ענה או לא ענה על צורכי אחרים, ודבר זה לעצמו קשה לקבל.

אם בוחן מקבל את השחקן, זה נעים, טוב ומשמח. אם בוחן לא מקבל אותו, זהו מקור לסבל. כל סירוב של קהל או של בוחן למה שהשחקן מציג בפניו יוצר פגיעה רגשית. לכן, מי שחוזר מהצגת מבחן ולא קיבל תפקיד, או לא נתקבלה יצירתו, יש לראות אותו כמי ששרוי בתקופת אבל, גם אם הוא עצמו מדחיק זאת. משך התקופה הזאת תלוי בכל שחקן לעצמו. בדרך כלל האבל הקשה נמשך כיומיים מרגע קבלת הודעת הסירוב. במהלך תקופה זו רצוי שהשחקן ייתן ביטוי מוגן לכל חוויה שמתעוררת בו. הוא עלול לדחות את כאב הפגיעה, עד שזה מתפרץ ככעס, על עצמו, על הבוחנים ועל אחרים. הוא עלול להתכנס למצב של דיכאון, ואז דרושה לו תמיכה זהירה וסבלנות מצד הקרובים לו. רצוי שהוא ישחזר מהלכים באותה פגישה ויבדוק היכן היה עליו לנהוג כך או אחרת. את הלקחים יש לכתוב, וליישם אותם בפגישת המבחן הבאה. בסופו של התהליך הוא משלים עם תוצאות אותה פגישה

ונכון לבאות. רק לאחר סדרה ארוכה למדי של מפגשים, שנסתיימו ב"אי-הצלחה" בקבלת תפקיד, ראוי לשחקן לבחון את עצמו מחדש ואולי אף לשאול בעצתו של איש מקצוע.
למרות כל המתח והתסכול הכרוכים במפגשי מבחן, ההצלחה בקרב קהל בוחנים, במקרה אחד מתוך מספר רב של מקרים, פירושה הצלחה. מעבר להצלחה שבסיפוק צרכיו של הקהל, ישנה גם ההצלחה האישית, זו שאינה תלויה בדעת הקהל או בתוצאות פגישת המבחן, ואז השחקן יכול לומר לעצמו:

"עשיתי כמיטב יכולתי,
וזו ההצלחה שלי,
ועל כן, אני יודע שהצלחתי!"

"מנחה שחקן פוסט אודישן"

להלן תקציר מפגש שנועד לעבד חווית מבחן שהתקיימה זה לא מכבר, והוא מתאים לעיבוד של מצבי מבחן שונים, ראיונות, מפגשים טעונים וכיו"ב.

מנחה: ...תחילה נבצע "מנחה שחקן בסיסי". ישיבה נוחה, עיניים עצומות, נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. הקשבה... מה קורה?

שחקן: קצת מתח בכתפיים.

מנחה: טוב, אם הכתפיים במצבן זה היו אומרות את המונולוג, איך זה היה נשמע. בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג בעוצמה ובהתרגשות בולטת. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...טוב מאד, נגדיר מרכיבי חוויה אישית. תחושה?

שחקן: נינוחות.

מנחה: טוב, תמונה?

שחקן: ים שקט.

מנחה: טוב, מחשבה?

שחקן: אני רוצה לשחות בים.

מנחה: טוב, רגש?

שחקן: אהבה.

מנחה: טוב, אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי בתנועה בת 5 שניות, איך תנועה זו הייתה נראית?

(השחקן מבצע תנועה של שחייה. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב! אם מה שקורה עכשיו בגוף היה בא לידי ביטוי בצליל

בן 5 שניות, איך הצליל הזה היה נשמע?
(השחקן משמיע צליל גבוה וצורם. המנחה סופר בקול את השניות.)
...טוב. מכל הדברים שאמרת ועשית עד לרגע זה, מהו הדבר הבולט ביותר, או אולי יש חוויה חדשה?
שחקן: חוויה חדשה. נזכרתי איך הגשתי את הטקסט באודישן.
מנחה: טוב, איך הגשת את הטקסט באודישן?
שחקן: נבוך.
מנחה: טוב, אם "נבוך", היה מגיש את הטקסט, איך הוא היה נשמע? ובכל הכוח שיש בך וגם מוקצן. בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט, בהילוך איטי מוקצן, זו המחשה גרוטסקית של אב הטיפוס "נבוך". מנחה ממתין עד שמסתמן שינוי אצל השחקן)
...מצוין! ספר בבקשה על המבחן.
שחקן: קראתי את הטקסט וחשבתי לעצמי, אולי יש טעות בליהוק ביחס אלי. בכל זאת הלכתי - לנסות דבר אחר. האווירה הייתה מנוכרת. זה קורה לפעמים באודישנים. אבל הפעם הייתי זקוק לאמפתיה שלהם.
מנחה: אכן, כל אחד זקוק לאמפתיה ועל אחת כמה וכמה במצבי מבחן. זהו לקח שבוחן חייב לאמץ לעצמו בשעה שהוא בוחן את זולתו.
שחקן: זה היה סיוט. כשיצאתי מהאודישן חשתי הקלה ונשמתי. כאילו במשך כל האודישן לא נשמתי בכלל.
מנחה: אם היית מגדיר במילה אחת או שתיים, את החוויה שתיארת עכשיו, מה היא הייתה?
שחקן: טעם של חול בפה.
מנחה: טוב, "טעם של חול בפה" מגיש את הטקסט. בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט בהבעה של גועל, שמתחלפת בעצב. הוא בוכה את המונולוג. לפתע הוא כועס. אחר כך נרגע. בסיום המונולוג הוא כבר רגוע ומדבר בלחישה. המנחה ממתין עד שהמונולוג מסתיים.)
...מצוין! איך זה עבר עליך?
שחקן: עצוב. אני עייף... לא, אני לא עייף. אני רגוע... לפעמים יש

ימים כאלה... אתה משתדל מאד ולא בוחרים בך. כבר עשיתי אודישנים וקיבלתי תפקידים. אני לא צריך להוכיח לעצמי שאני שחקן, אפילו אם הבמאי הזה לא ראה אותי בחזון שלו - אני שחקן.

מנחה: כן, אתה שחקן. והקטע שהגשת עכשיו היה נפלא. בכיתי איתך וכעסתי ונרגעתי איתך. האם אתה רוצה להוסיף דבר?

(שיחת סיכום)

שחקן: ...תודה. אני לוקח מכאן חומר למחשבה.

מנחה: בהצלחה! ניקח יחד נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!

(5" מחיאות כפיים הדדיות)

הצגה משפחתית

המונח "הצגה משפחתית" מתייחס למופע שבו נוכחים בקהל בני משפחה, קרובים, חברים, עמיתים, נציגי תקשורת או מי שהשחקן מייחס חשיבות לעצם נוכחותו של אדם מסוים במקום. בכל המקרים האלה המופע יוגדר כ"הצגה משפחתית" גם אם אותה אישיות נוכחת, אינה מוכרת אישית לשחקן. ככלל, אם נוכחותו של פרט בקהל מעלה מתח, די בכך כדי להגדיר את האירוע כ"הצנה משפחתית".

מתח זה נובע, בין השאר, מהחשיבות שהשחקן מקנה לנוכחותו של אותו אדם קרוב, או של כל מי שמעלה מתח. המתח הזה גוזל אנרגיה מהיצירה ומוריד את איכות הביצוע. הוא עלול לעורר אצל השחקן תחושות לא נעימות עד קשות והנטייה הספונטנית של שחקנים רבים היא להכחיש חוויה זו. בכל מקרה, אם היא אינה מטופלת כראוי, היא משפיעה על איכות הביצוע בהופעה.

האם בכל מקרה שבו נוכח אדם מוכר באולם, בין אם אוהבים אותו או לא אוהבים, המתח עולה? התשובה היא כן, לפעמים מתח שמתעורר מתוך אהבה יכול לסייע, אבל בכל מקרה רצוי לבצע נוהל של "הצגה משפחתית".

האם לא די להרגיע את עצמך ולבצע מדיטציה כלשהי? התשובה, בסבירות מתקבלת על הדעת היא לא. עדיף לבצע את המדיטציה לאחר הטיפול השיטתי בחוויית "ההצגה המשפחתית".

אכן, יש לקחת בחשבון את האפשרות שיתכנו מקרים שבהם הרגעה בלבד מספיקה כדי להוריד את המתח. אולם "הצגה משפחתית" היא חוויה עמוקה ומשמעותית ביותר ואי אפשר לנבא בוודאות שאכן הרגעה תוריד את המתח בכל מקרה, וגם אם כן, זו עלולה להיות הרגעה זמנית בלבד.

באופן פרדוקסלי, תרגילי הרגעה ומדיטציה עלולים דווקא להגביר מתח

מפני שעצם ביצוע תרגילים אלו גוזל אנרגיה. ככלל, השחקן אינו חייב להיות רגוע לקראת הופעה. הוא חייב להיות ממוקד ודרוך לקראתה. על כן, מומלץ לכל שחקן להתמודד באופן מודע עם החוויה של "הצגה משפחתית", בין אם הוא עושה זאת בינו לבין עצמו, או במסגרת קבוצת השחקנים, ורצוי שהדבר ייעשה באמצעות נוהל "מנחה שחקן".
משך הביצוע: בין חמש לעשר דקות.

"מנחה שחקן הצגה משפחתית"

מנחה: ...ישיבה נוחה, עיניים עצומות, נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. הקשבה... מה קורה?
שחקן: יש לי מתח בגוף.
מנחה: טוב, אם מתח בגוף היה אומר את הטקסט, איך הוא היה נשמע, ובכל הכוח. בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט. גופו מתכנס אל תוך עצמו בכוח. הוא לוחש... מנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן)
...טוב, מה קורה עכשיו?
שחקן: עדיין יש מתח.
מנחה: טוב, האם המתח הזה קיים באופן שווה בכל הגוף, או אולי יש מקום בגוף שבו המתח גבוה יותר?
שחקן: יש מקום שבו המתח גבוה יותר.
מנחה: איפה?
שחקן: בבית החזה.
מנחה: טוב, נעשה המחשה של החוויה הזאת. אם בית החזה שלך, במצב הזה של מתח, היה פסל שיושב בכיסא הזה. איך הפסל של בית החזה הזה היה נראה?
(השחקן מעצב את גופו לפסל של "בית החזה")
...טוב, אם הפסל הזה היה משמיע צליל, איזה צליל היה זה?

(השחקן משמיע צליל נמוך ומחוספס)

...טוב, אם הפסל הזה היה מגיש את הטקסט באמצעות הצליל הזה, איך הוא היה נשמע ובכל הכוח ! בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט באמצעות הצליל, בית החזה שלו מורם)

...מצוין ! מה קורה ?

שחקן: עכשיו טוב יותר. המתח ירד.

מנחה: טוב, נגדיר מרכיבי חוויה אישית. תחושה ?

שחקן: רגיעה.

מנחה: טוב, תמונה ?

שחקן: זר הפרחים על השידה.

מנחה: טוב, מחשבה ?

שחקן: הם פגיעים, הפרחים.

מנחה: טוב, רגש ?

שחקן: אהבה.

מנחה: טוב, אם מה שקורה עכשיו בגוף, היה בא לידי ביטוי בתנועה בת 5 שניות, איך תנועה זו הייתה נראית ?

(השחקן מבצע תנועה מעוגלת ורכה)

...טוב, אם מה שקורה עכשיו בגוף היה בא לידי ביטוי בצליל בן 5 שניות, איך הצליל הזה היה נשמע ?

(השחקן משמיע צליל רך וגבוה)

...טוב, מכל הדברים שאמרת ועשית עד לרגע זה, מהו הדבר הבולט ביותר, או אולי יש חוויה חדשה ?

שחקן: פרוסת לחם שיצאה מטוסטר ועליה שוקולד למריחה. אין לי מושג איך הגעתי לזה. בעצם כן. זה מאד משפחתי. נותנים לילדים. היו נותנים.

מנחה: טוב, הזכרת גם משפחה וילדים. אם כך, מה החוויה ברגע זה ?

שחקן: שוקולד מרוח על פרוסת לחם.

מנחה: טוב, אם שוקולד מרוח על פרוסת לחם היה מגיש את הטקסט, איך הוא היה נשמע ? בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט כמתיילד, תנועתו מעוגלת, פיו מתעוות)

...מצוין! מה קורה?

שחקן: עכשיו נינוח.

מנחה: טוב, קודם לכן ציינת שזו עבורך "הצגה משפחתית" כי הערב באים אנשים קרובים. האם מבין הבאים הערב יש מי שעלול להיות גורם מתח גבוה מאחרים?

שחקן: כן, אבא שלי.

מנחה: טוב, האם אתה מוכן לתאר את אבא שלך? אפשר לעשות זאת בכל דרך שנראית לך וכמובן שאתה יכול גם להמציא דברים.

שחקן: כן. הוא אדם שבנה את עצמו לבד, בלי עזרה מאף אחד. שמרן, קפדן, הוא לא מבין... (משנה את כולו לקול עמוק וגס) "מה פתאום שאתה אקטיור? אין אקטיורים במשפחה! לך תלמד מהנדס. היי-טק אני יודע שאתה לא יכול, אז לפחות מהנדס!"

מנחה: טוב, אם אבא שלך היה יושב באולם, איך הוא היה יושב?

(השחקן מחקה את האב: זקוף, ברכיים מרוחקות, ראש מורם)

...טוב, אם אבא היה מביט בך, איך הוא היה מביט?

(השחקן מביט קדימה במבט זועף)

...טוב, איזה צליל יוצא מהגוף הזה?

שחקן: אתה מתכוון לקול של אבא שלי, או לקול שלי ברגע זה?

מנחה: במה אתה בוחר?

שחקן: בקול שאבא שלי מדבר.

מנחה: טוב, מהו צליל קולו של אבא?

(השחקן משמיע קול נמוך וצרוד)

...טוב, דמיין לעצמך שאביך יושב באולם ומדבר אליך את הטקסט שלך, איך הוא היה עושה זאת? בבקשה.

(השחקן יושב בתנוחת הגוף של האב ומשמיע את הטקסט בקול נמוך וצרוד. הקול נשמע נוזף. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין! אם היית יכול לעשות עכשיו לאביך כל דבר שבעולם, דבר טוב או רע, יפה או מכוער, וחשוב להזכיר שהכול כאן פנטזיה בימתית. זה לא קורה בחיים. מה היית עושה לו?

שחקן: לא הייתי עושה לו שום דבר... מחבק אותו.
מנחה: טוב מאד. אם ה"מחבק" היה מדבר אל האבא שלך שיושב באולם ומביט בך, איך הוא היה מדבר אליו? בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט, רך מאד. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי.)
...מצוין! אם אבא היה ניגש אליך אחרי ההצגה ומדבר איתך, מה הוא היה אומר?
שחקן: הוא היה אומר שאני בסדר אבל כל השחקנים האחרים הרבה יותר טובים ממני. סתם!... הוא היה אומר שאני בסדר.
מנחה: הוא היה אומר שאתה בסדר?
שחקן: כן. הוא היה אומר שעשיתי את התפקיד שלי טוב מאד.
מנחה: טוב, אם אבא שלך היה מדבר אליך אחרי ההצגה את הדברים האלה, איך הוא היה עושה זאת באמצעות הטקסט האמנותי שלך. בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט בקול נמוך וצרוד ומפויס. המנחה ממתין.)
...מצוין! ולסיום, שלוש הנחיות משחק שהן כעס, רחמים ואהבה. תחילה כעס. תאר לעצמך שאבא שלך יושב לפניך בקהל ומביט אליך ואתה אומר לו את הטקסט בכעס נורא! בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט בכעס)
...מצוין! ועכשיו ברחמים. בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט ברחמים)
...מצוין! ועכשיו באהבה, כמו שהיית מדבר אל ילד קטן באהבה. בבקשה.
(שחקן מגיש את הטקסט באהבה)
...מצוין! מה קורה?
שחקן: טוב, חופשי, משוחרר, נרגש. תודה!
מנחה: טוב מאד. נשימת אנחה גדולה וטובה!... תודה!
(5" מחיאות כפיים הדדיות)

השיחה שלאחר ההצגה

הגדרה:
השיחה שלאחר ההצגה היא רב-שיח של יוצרים וקהל, שמתקיים לאחר הצגת תיאטרון, או כל מופע אחר. בתיאטרון החדר היא חלק מסדר היום של ההצגה.

מטרות:
א. מטרת-על: עיבוד חווית היצירה של יוצרים וחווית הצפייה של קהל.
ב. היכרות אישית של קהל עם יוצרים והכרת דרכי היצירה.
ג. יצירת דיאלוג בין יוצרים לבין קהל, באווירה נוחה, פתוחה ומקבלת.
ד. יצירת מרחב ליוצרים לדיווח על החוויה האישית שלהם במהלך ההצגה.
ה. יצירת מרחב לקהל לדיווח על החוויה האישית שלו בהצגה ועל ההקשרים האפשריים שבין המופע לבין עולמו האישי והחברתי של הקהל.
ו. דיון בנושאים שונים שהיצירה עשויה לעורר בקרב יוצרים וקהל.
ז. חשיפה לנקודות מבט מגוונות.

הכנות טכניות

1. עדכון קהל

הצופים בהצגה אמורים לדעת מראש על קיומה של השיחה שלאחר ההצגה. אפשר לעשות זאת בהודעה כתובה בתוכנייה ובפרסומים אחרים, או בהודעה מילולית לפני תחילת ההצגה. אפשר גם להזכיר זאת מעל לבמה, עם תום ההצגה.

2. עיתוי

השיחה אמורה להתחיל כחמש עד עשר דקות לאחר תום ההצגה. מדובר גם במשך זמן סביר שמאפשר לשחקנים להחליף בגדים ולהתרענן.

3. מיקום השיחה

בדרך כלל, השיחה מתקיימת במקום שבו התקיימה ההצגה. רצוי שהאווירה תהיה אינטימית ונוחה, התאורה רכה, חמה ונעימה. אור קר או תאורה רבה מדי עלולים ליצור ניכור. אפשר לסדר את הכיסאות במעגל, לקהל, לשחקנים ולמנחה.

רקע היסטורי

בתקופה שבה נכתבות שורות אלו השיחה שלאחר ההצגה אינה תופעה מובנת מאליה. בגופי תרבות רבים היא נדירה. בתעשיית התיאטרון היא במובהק אינה קיימת, למעט מקרים של ציון אירוע יוצא דופן, כמו חגיגת יובל לתיאטרון, להצגה או לאחד מיוצריה, וגם אז השיחה מוסבת לעיסוק באירוע המסוים שאותו מציינים. לרוב שיחה כזאת היא חד-סטרית וקהל לא משתתף בה באופן פעיל.

כאמור, תעשיית התיאטרון הקואליציוני מספקת לקהלה בידור שנועד להרחיק את עדותה של היצירה ולהשכיח את פגעי המציאות, לפחות לפרק הזמן שבו מתקיימת ההצגה. גם הצגות שכביכול עוסקות באקטואליה, עושות זאת באופן מרוכך ובידורי. נדירות הן ההצגות שיוצרות את הצורך בשיחה שלאחר ההצגה. בתנאים אלו, שיחה כזאת נתפסת כמטרד עוכר שלווה ותיאטרונים מסחריים אינם מוכנים לקחת על עצמם את הסיכון הכלכלי והפוליטי הכרוך בכך.

תיאטרון החדר שואף למודל של יצירה אמנותית, כלומר, אופוזיציונית, ופועל יוצא מכך היא העוצמה הרגשית וישירות התכנים של ההצגות. במקרים רבים, קהל בתיאטרון החדר מבקש להגיב על היצירה ולעבד את החוויה שחווה. על כן מתעורר צורך מובהק בשיחה שלאחר ההצגה. מראשיתו של התיאטרון העברי בפלשתינה-א״י ובשנים הראשונות שלאחר הקמת מדינת ישראל, רבות היו ההצגות שבהן השיחה שלאחר ההצגה, הייתה חלק מהותי בסדר היום של האירוע. ישובים רבים שהזמינו הצגות, התנו את ההזמנה בקיומה של השיחה שלאחר ההצגה.

שחקן הבימה, אהרון מסקין ז״ל, סיפר לי על סדר היום שהיה מקובל בתיאטרון הבימה, עוד לפני שנוסדה מדינת ישראל. קיבוץ מרוחק היה מזמין הצגה עם שיחה, וצוות ההצגה - כולל שחקנים, מנהלי הצגה, פועלי במה וכוחות עזר - היה יוצא לדרך כבר בשעות הבוקר או הצוהריים. הדרכים היו קשות ולעיתים מסוכנות. התחבורה הייתה איטית. נסיעה שהיום נמשכת שעה קלה, נמשכה אז שעות ארוכות. בהגיעם לקיבוץ הם נתקבלו בכבוד רב ובסבר פנים יפות, הוגש להם כיבוד קל וכל שחקן ואיש צוות, אומץ ע״י משפחה שבביתה הוא היה אמור גם ללון באותו הלילה. לאחר שחברי הקיבוץ סיימו את עבודת יומם, הם רחצו, לבשו את בגדי השבת שלהם והלכו, יחד עם השחקנים, לסעוד את ארוחת הערב בחדר האוכל של הקיבוץ. שם כבר הוצבה מבעוד יום במה מאולתרת ועליה אמורה הייתה להתקיים ההצגה. את חדר ההלבשה קבעו במטבח של חדר האוכל. בישובים אחדים כבר היו אז אולמות צנועים וחדרי הלבשה צמודים. לאחר הארוחה סידרו את הספסלים אל מול הבמה והחברים התיישבו לצפות בהצגה. לאחר ההצגה שבו השחקנים לבמה, חלקם אף לא הספיק להחליף בגדים ולהוריד איפור, ואז התקיימה השיחה שלאחר ההצגה שנמשכה לפחות שעה.

לאחר השיחה הרשמית, תמיד נמצאו חברים שפנו אל השחקנים לשיחות נוספות. בשעה מאוחרת התפזרו אנשי הצוות אל בתי החברים המאמצים ושם נמשכו השיחות אל תוך השעות הקטנות של הלילה. למוחרת, לאחר ארוחת הבוקר יצאה הלהקה לדרכה בחזרה לתל אביב, עמוסים בממתקים, פירות, וירקות מיבולי המקום. בשנות הצנע שלאחר קום המדינה היו גם מבריחים לתל אביב תרנגולות, ומסתירים אותן בתוך הבגד או בארגזי הבגדים, מחמת פקחי הצנע שהיו עורכים חיפושים ומחרימים מוצרים מוברחים.

השיחות שלאחר ההצגה היו אז צורך חיוני לקהל. הם היוו הזדמנות לחברים ככלל ולראשי הישוב ואנשי הרוח שבקרבו בפרט, לתת ביטוי להשקפת עולמם, למשאלותיהם האישיות והחברתיות, וליצור חיבור

בין התכנים של ההצגה, לבין מצבה של החברה העברית ההולכת ונבנית לאחר אלפיים שנות גלות.
שיחות אלו היו דוגמה מובהקת לחשיבותו של התיאטרון בגיבוש תרבות מתחדשת. ככלל, השיחה שלאחר ההצגה היא מאפיין של חברה שנמצאת בתהליכי גיבוש מהותיים, או בנקודת ציון היסטורית מובהקת, וכן היא חיונית בתיאטרון השואף למודל אמנותי. היא אינה אופיינית לחברה צרכנית בידור.
כאמור, בתיאטרון החדר מיום הקמתו, השיחה שלאחר ההצגה, היא חלק קבוע בתוכנית האירוע. מכיוון שתיאטרון החדר שואף ליצירה עפ״י מודל אמנותי-אופוזיציוני, הוא עשוי לאתגר את מערכת האמונות והדעות הקואליציוניות ומציג חלופה לחשיבה החברתית הקיימת, ומגמתו היא תיקון מצבו של האדם. יש בשיחה זו גם ביטוי לצורך של קהל במתן ביטוי לעצמו, לשם עיבוד החוויה האמנותית. בתנאים אלו השיחה שלאחר ההצגה היא חיונית.
להלן נוהל השיחה שלאחר ההצגה, כפי שהוא נהוג בתיאטרון החדר.

שלבי השיחה והתנהלותה

א. מבוא

את השיחה מנתב המנחה.
להלן דוגמה לדברי פתיחה של מנחה, הנהוגים בתיאטרון החדר. בגלל אורכם של דברי הפתיחה, יש לשקול קריאת הטקסט הזה מתוך הכתוב:
״שלום לכולם, ותודה שנשארתם לשיחה שלאחר ההצגה. שמי .... וברשותכם אהיה המנחה לשיחה.
מסורת היא בתיאטרון החדר שלאחר כל הצגה מתקיימת השיחה שלאחר ההצגה. לשיחה זו אין סדר יום קבוע מראש. אפשר לדבר על כל נושא, בין אם הוא מתייחס ישירות או בעקיפין להצגה, או שהוא נושא שעלה באופן אסוציאטיבי.
אני מבקש לשמור על כבוד הזולת וכיבוד הדעות שלו. כל אחד יכול לדבר ככל שירצה בלי שיופרע ומבלי שייכנסו לדבריו.

חופש הביטוי לא כולל דיבור גזעני או התנהגות אלימה פיזית. אם זה קורה, יש לשקול את הפסקתה של השיחה.
לידיעתכם, צוות היוצרים ואני נקשיב לכל מה שתאמרו, גם לדברי ביקורת שוללת, או מה שמכונה "ביקורת בונה", שפגיעתה אולי קשה יותר מסתם ביקורת. דעתכם חשובה לנו. נקשיב, נרשום לעצמנו ונגיב לפי העניין. נא לשים לב, שלביקורת שוללת אנחנו מקשיבים ואומרים תודה בלבד.
אפשר לצאת מכאן ולחזור לכאן בכל רגע. משך השיחה כחצי שעה בערך, אלא אם כן יידרש זמן נוסף.
יש שני חלקים בשיחה שהם קבועים. החלק הראשון הוא הצגת היוצרים ובשני אשאל אותם איך עברה עליהם ההצגה. תחילה, ברשותכם, אציג את היוצרים..."
המנחה מציג את היוצרים לפי סדר ישיבתם. מציין את השם המלא של היוצר והתפקיד שלו בהצגה. כל יוצרת ויוצר זוכים במחיאות כפיים.
"...ועכשיו, ברשותכם, אשאל את הצוות איך עברה עליו ההצגה. בבקשה."
המנחה אינו פונה לשחקן זה או אחר, אלא אל הצוות כולו. הצוות מגיב בסדר אקראי וכל אחד מהם בזמנו. לפעמים עוברות מספר שניות עד ששחקן מגיב. הוא עשוי לדבר על תחושות, תמונות, מחשבות ורגשות שההצגה עוררה בו, על רגע בהצגה שריגש אותו, או היה יוצא דופן, או יצר תובנה מחודשת או חדשה, או כל רגע שהיוצר חושב שראוי לדבר עליו.
לאחר ההצגה, החוויה של השחקנים ויש לקוות גם של הקהל היא טעונה רגשית. על כן בשיחה שלאחר ההצגה אין השחקנים מדברים על מחדלים, אינם משמיעים ביקורת עצמית ואין משמיעים ביקורת על הזולת, לא על עמיתים בהצגה, לא על הקהל כגוף אחד ולא על אף צופה מסוים בקהל. ודאי שאין להתבדח על חשבון הזולת ואין להשמיע תגובות ציניות כלפי שום גורם באירוע. כל אלו הן תגובות הרסניות. נושאים אלו ונושאים דיסקרטיים שונים, נדונים בשיחה הסגורה של הצוות, שמתקיימת לאחר "השיחה שלאחר ההצגה".

ב. גוף השיחה

לאחר הצגת היוצרים ותגובותיהם על ההצגה, אפשר שהמנחה יוסיף דברים אם עדיין לא נאמרו, על ההצגה, מקורותיה, תרגום, עיבוד, בימוי, משחק וכו׳. זהו סיכום ביניים קצר, שנועד לכוון לנושאי הליבה של השיחה. בתום דבריו הוא פונה אל הקהל ומזמין אותו להגיב.

זה המקום שבו אמור להתחיל רב-שיח שבו המנחה מנתב תגובות, משיב לשאלות או מפנה את השאלות אל היוצרים. אם הקהל מעדיף להקשיב, המנחה משוחח על אחד מהתכנים שהוכנו מראש, המתייחסים לאחד ממרכיבי האירוע.

בסיום השיחה המנחה מסכם אותה במשפט אחד או שניים, מוסיף תודה וברכה. בתיאטרון החדר נהוג ברגע זה לנשום נשימת אנחה גדולה וטובה. אחר כך מוחאים כפיים, כולם לכולם, ונפרדים בחיוך.

ג. הערות על: <u>מנחה</u>, <u>קהל</u>, <u>אדינבורו</u>, <u>צוות</u>.

(1) <u>מנחה</u>

כאמור, המנחה מנתב את השיחה, קובע את גבולותיה, מספק רקע כללי על היצירה ושומר על חופש הדיבור. הוא גם מכין מראש רשימת נושאים שאפשר לדבר עליהם במהלך השיחה, והם משמשים גם כמילוי חללים של שתיקה. רצוי שהמנחה ישמור על חזות נעימה, סובלנית ומכילה. אבל המנחה הוא לא גוף אובייקטיבי. הוא גם ישות פרטית בעלת השקפת עולם מסוימת שמנתבת את התנהגותו. מוטל עליו לשמור על גבולות פתוחים ורחבים של שיחה יחד עם סימון מראש של קווים אדומים. ככלל, לאחר כל תגובה של קהל יודה המנחה למגיב. יוצא מן הכלל הזה היא תגובה פוגענית בעליל ביוצרים ו/או בביצוע שלהם. ראוי לא לעבור כך בשתיקה. אם המנחה סבור שדעה של מישהו מהמשתתפים בשיחה פוגעת ישירות ביוצר, עליו להגיב באופן ברור וחד משמעי: ״לדעתי זו הייתה תגובה פוגעת וראוי להימנע מאלו״. תגובות שליליות על המחזה והבימוי יכולות לבוא לידי ביטוי בתנאי שהמחזאי והבמאי לא נוכחים. העיקרון המקובל כאן הוא שאין לבקר ביקורת שוללת אף אחד מהנוכחים במקום באותו רגע, כי כל ביקורת

שוללת וכל "ביקורת בונה" הן מסרסות, מרבות סבל ועלולות ליצור מצבי התנגדות.

(2) <u>קהל</u>

על המנחה לעודד תגובות של קהל ביחס למה שחווה בהצגה. על תגובת קהל בנוסח: "מה שהיה חסר לי כאן..." אין להגיב, כי לתגובה זו אין דבר עם ההצגה המסוימת הזאת, אלא רק במה "שחסר" לדובר. אם צופה מגיב בנוסח הנ"ל, מקשיבים לדבריו בסבלנות, מודים לו בקצרה וממשיכים בשיחה לכיוון חדש.

הערות קהל בנוסח של: "אתם לא חושבים ש..." וכן כל כיוצא באלו שאלות שהן למעשה ביקורת שוללת - לא מחייבות תגובה מנומקת, אלא רק תשובה לאקונית:

"אתם לא חושבים שההצגה ארוכה מדי?"

"לא."

"אתם לא חושבים שההצגה קצרה מדי?"

"לא."

"אתה יכול לנמק את תשובתך הקצרה מדי?"

"לא."

חשוב מאד לא ליפול במלכודת של ויכוח עם קהל. כי פירוש הדבר יהיה מלחמה עד אפיסת כוחות ו/או תסכול נורא, וכל צד חושב שהוא ניצח במלחמה, כאשר למעשה כל הצדדים יוצאים מובסים ומושפלים והיצירה מושפלת. מדוע אין אנו עונים לביקורת של קהל? כל צופת יכול לומר בשיחה שלאחר ההצגה, כל מה שהוא רוצה לומר, כולל ביקורת וגם "ביקורת בונה", ההצגה אמרה את דברה ויוצריה אינם חייבים להתווכח עם מי שאינו מקבל אותה, את כולה או חלקים ממנה. היוצרים יקשיבו, יהנהנו בראשם בנימוס, יאמרו תודה וימשיכו הלאה. הפגיעה הרגשית כבר מקננת בהם, אבל הם ימשיכו בדרכם. בכל מקרה, מעניין, מרתק, מכובד ומכבד יותר, להגיב על מה שיש ביצירה, על הרעיון המרכזי שלה, ומה היא עושה כדי לממש את כוונותיה, מה הרגעים שנחרטו בזיכרון וכיו"ב, ההשלכות האקטואליות שלה, הכול

עפ״י השקפתו של הדובר. הדבר המרתק ביותר שיכול לומר כל אחד מהנוכחים במקום הוא מה עוררה בו ההצגה באופן רגשי.
אם מישהו בקהל לוחץ שוב ושוב לקבלת תגובה על הביקורת השוללת שלו, אפשר להגיב, ככל האפשר בשלווה: ״אני מבטיח לחשוב על מה שאמרת.״

(3) <u>אדינבורו</u> - השיחה שלאחר ההצגה

לפני שנים רבות ביקרתי בפסטיבל אדינבורו שבסקוטלנד. במשך שלושה שבועות התקיימו בו מאות הצגות ואירועים. את עיניי לכדה מודעה על הצגת ״תיאטרון-קריאה״ של מחזה מאת יוצר מקומי, שאמורה הייתה להתקיים באולם קטן מעל פאב, ונאמר שם גם שלאחר ההצגה תתקיים שיחה עם היוצרים והקהל.
האירוע עצמו היה מרתק, השחקנים היו מרגשים, ולאחר הפסקה בת מספר דקות, החלה השיחה. ככל שחלפו הדקות התעצמו בי מחשבות על כך שיש דבר מה זר ומוזר לי בשיחה זו, אבל לא ידעתי לנסח במדויק מה היה זה. חלפה לה חצי שעה מעניינת ואז אמר אחד מהנוכחים בחיוך מתנצל: ״סליחה, אבל נראה לי שיש להדק מעט את המערכה השנייה.״ באולם נפלה דממת תדהמה. הדובר הצטנף בפינתו ונדם. אנשים הביטו בו כאילו פלט נפיחה, או הסבו מבטם ממנו והלאה, ואז לפתע הבנתי.
אני בא ממדינה שבה אנשים מתלהבים בקלות ומתכעסים בקלות, משבחים זה את זה בחום רב, ומשפילים זה את זה, ויד איש באחיו. כאן, באדינבורו, מעל לפאב, במשך חצי שעה, הדוברים נהגו במתינות ודיברו באופן רגוע, וכל אחד מהם הוסיף דבר להרחבת הדעת על האירוע. תחילה הם הודו ליוצרים במילים חמות, ואחר כך הם דיברו על המחזה וההצגה, על הרעיון המרכזי, התוכן וההשלכות האקטואליות של ההצגה, על החוויה הרגשית שלהם, על הרגעים שהפעימו אותם ביותר וכן הלאה. בכל הדברים הללו לא הייתה מילת ביקורת אחת. הם ניסחו בבהירות את מה שראו ביצירה ואת השפעתה עליהם.

(4) <u>צוות</u>

הצוות אמור לשמש מודל לחיקוי של כבוד לזולת, שיתוף, אחווה ושוויון. צוות יוצרים שאינו מיומן במהלכי השיחה - יש להכינו מראש. המשתתפים בשיחה חייבים לראות בה המשך ישיר של ההצגה. המנחה ממונה על ניתוב השיחה. אם צופה מפנה שאלה ליוצר מסוים, יש להמתין עד שהמנחה יבקש ממנו לענות עליה. השיח של צוות היוצרים אמור להיות מכבד, נעשה ברוח טובה ומוגש באהבה. על כל אחד מהיוצרים להיות מוכן לשאלת המנחה: "איך עברה עליכם ההצגה?" רצוי שלכל אחד מהם אכן תהיה תגובה לשאלה זו. מי שאינו מגיב, נתפס כמי שמסתיר דבר. הוא גם עלול לעורר מתח מיותר ולהכניס את השיחה למצב של התנגדות. כדי להקל על עצמם, רצוי שכל יוצר יכין מראש מסגרת קבועה לשיחה, בצורה של ראשי פרקים. תפקידה של מסגרת זו לארגן את תגובת היוצר ולמקד אותה. להלן הצעה של ראשי פרקים בדיווח של יוצר על ההצגה שזה עתה נסתיימה, והצעה זו אפשר למלא בתכנים שמתאימים לכל ערב:

"אני כאמור (שם פרטי), ומשחק את (שם הדמות),
וההצגה הערב הייתה (תיאור של החוויה הכוללת בהצגה...),
אחד מהרגעים הראויים לציון הערב היה...
הערב למדתי דבר חדש על ההצגה, וזה קרה ברגע שבו...
התגובה שלכם כקהל הייתה..."

כל יוצר מוזמן לבנות לעצמו מסגרת משלו לשיחה, ועפ"י דרכו. אם היוצר מעולם לא התנסה במונולוג כזה, רצוי שיתאמן בבית בדיבור על הצגה דמיונית, או על הצגה שהשתתף בה בעבר.

התנהגות פרדוקסלית

ביסודה של כל חוויה אנושית, נמצאת השאיפה אל המצב הטבעי של האדם, שהוא האושר. "אושר" זו מילת מפתח, שאליה מצטרפות מילות מפתח לאין ספור, כי משמעות האושר שונה מאדם לאדם. אושר הוא ההיחלצות מסבל, מילוי חסכים, סיפוק צרכים, אהבה, קשר טוב, שיתוף, איחוד, חופש שוויון ואחווה, ויצירה שיש בה ההרמוניה שנובעת מהתנועה הנמשכת שבין ההיסטוריה, לבין החוויה האישית המיידית והאותנטית. הפרדוקס, כלומר, רצף של טענות סותרות אלו את אלו, הוא כתב חידה, שמבקשת מאיתנו בחירה ונקיטת עמדה. גם פרדוקסים נוצרים במודע או שלא במודע, מתוך משאלה לאושר.

פרדוקס הערך של יצירה

באופן פרדוקסלי, ברגע שבו יצירת אמנות זוכה לאהדת הקהל הרחב ומחירה בשוק עולה מעבר למחיר סביר, שאדם סביר יכול להרשות לעצמו לקנות אותה, היא חדלה להיות יצירת אמנות והופכת לבידור. ככל שערכה הכספי של יצירה עולה, נשחק ערכה האמנותי וערכים אחרים תופסים את מקומו כגון יוקרה חברתית וכמובן סימון יצירה באמצעות סכום המכירה שלה.

יוצר באולפנו סיים את עבודתו על יצירה חדשה. זהו ציור שמתאר עוולות שגורמים עשירים לעניים, בעלי כוח מדיני למוחלשים. יש בה אימה ודם. הציור נחשף בפני החוג הקרוב של היוצר. הם מהללים את היצירה ואת היוצר. בקרב החוג הזה, היצירה מילאה את תפקידה החברתי, במסגרת המאבק לתיקון מצבו של האדם. אפשר גם שעודדה את מי שנחשף אליה, במאבקו שלו. זו יצירה אופוזיציונית, ולכן אף גוף קואליציוני אינו רוצה לרכוש אותה או להציג אותה. היא נותרת בודדה ונכלמת, בפינה מאובקת באולפנו של הצייר. הצייר מת. היצירה מתגלה.

היא מוגדרת יצירת מופת. מוזיאון רוכש אותה. ברגע זה היא הופכת מיצירת אמנות ליצירת בידור. מדור לדור ערכה הכספי עולה. בעל הון רוכש אותה. עכשיו היא בעלת המעמד של היצירה היקרה ביותר בעולם. במחיר ששילם בעל ההון עבור היצירה, מגולמים שנים של ניצול הזולת, אגירת ממון וההימור בו בבורסות העולם כדי להגדיל אותו. מה שקורה ליצירה לאחר שערכה הכספי עלה, הוא היסחפות אל שוק הפיננסים והפיכתה לכלי ליצירת ממון נוסף. יום אחד, ברוב אצילותו המופגנת, בעל היצירה היקרה ביותר בעולם, מואיל בטובו להשאיל אותה למוזיאון ציבורי כלשהו, בתנאי שיירשם עליה שמו כתורם היצירה או כמי שמשאיל אותה. האדם הסביר בא לראות אותה, עומד מולה ומתפעל: "איזו יצירה יקרה! היא בטח שווה מאה מיליון דולר או אולי יותר! מי יודע מה הייתי יכול לעשות במאה מיליון דולר?..." מכאן והלאה האדם הסביר מפליג בדמיונו אל מחוזות של עושר מופלג וחיי גן עדן והיצירה נותרת על הקיר בודדה ונכלמת.

פרדוקס החסך הרגשי

מקובל לחשוב ששחקנים נמשכים להופעה בפני קהל, כדי למלא חסך כלשהו בתשומת-לב, בחיבה, באהבה. כמובן שלא בכל מקרה הדבר נכון, אבל במקרים שבהם אכן כך הדבר. הם מגלים שקהל אינו ממלא חסך זה באופן אוטומטי, והרי זה פרדוקס בסיסי. כדי לספק את הצורך של השחקן באהבת קהל, תחילה על השחקן, לאהוב את הקהל שלו. זו חווית האהבה הכוללת יצירת קשר, שיתוף ואחווה.

אצל האמן האופוזיציוני, שמטרת העל שלו היא תיקון מצבו של האדם, זו אמורה להיות אהבה שאינה תלויה בדבר קואליציוני. לא בתשלום ממון, לא בפרסום ולא בפרסים. מהיכן הוא מוצא את תעצומות הנפש, את היכולת, לתת אהבה, אם זהו החסך שלו? לא מהיכולת לאהוב, שקשה לגייס אותה, שעה שהקהל שלו מתווכח איתו על כל דבר חדש שאמן אופוזיציוני זה מציג בפניו. הציווי המוחלט שלו לאהבה נמצא בעקרונות מוסר ואתיקה, בחובה החברתית שהוא מקבל על עצמו

לממש, בתיקון מצבו של האדם באשר הוא. משם הוא מגייס אנרגיה, כוח, הסכמה, יהא שם הדבר אשר יהיה, זו הפעולה היצירתית שלו, הפעולה הישירה שלו, המובילה אותו ומחזקת את רוחו. הוא עולה אל הבמה לומר דבר מה חשוב לקהל הזה, אולי ללמד אותו דבר חדש שהקהל אינו יודע, או שהוא יודע ומסרב להכיר בכך והידע הזה חשוב לקהל לשם תיקון עצמו והעולם. זה פתרונו של פרדוקס החסך הרגשי של אדם-יוצר-אמן.

יש לשער שלפחות בחלק מהמקרים, קהל ידחה את האמן האופוזיציוני. רוב בני האדם מסרבים ללמוד דבר חדש ותגובתם הראשונה לכל חידוש ממשי, היא התנגדות. מה יקרה אם הקהל לא יקבל את האמן האופוזיציוני? יכעס עליו? יתבע אותו לדין על הוצאת דיבה? ישליך אותו לכלא? יסיר את ראשו מעליו? כל אלו דברים שאכן התרחשו בהיסטוריה האנושית. אם הוא ממשיך בדרכו הרי שהוא אמן אופוזיציוני בעל מטרה חברתית. גם זו צורה של אהבת קהל. אם הוא מבקש לרצות קהל, הוא יוצר קואליציוני, כלומר בדרן.

אצל הבדרן הקואליציוני, הדברים פשוטים יותר ועדיין הם בגדר של פרדוקס. אם קיים אצלו חסך רגשי, הוא עולה אל הבמה ופועל לעינוג הקהל. הוא נותן לקהל את מה שהקהל רוצה לקבל. כאן אין תהליך תודעתי אלא בחירה פשוטה וישירה: "אני הולך לרצות קהל ואז הוא יאהב אותי." זו אמת המידה שלו למילוי חסך רגשי. אם הקהל אוהב את יצירתו, הרי שהוא מימש את המשאלה לזכות באהבה. קהל לא אוהב אותה? הוא יחפש חומר אחר שבאמצעותו ירצה את הקהל לאהבה אותו. הוא מכחיש את האפשרות שהקהל לא באמת אוהב אותו אלא את היצירה שמענגת אותו,

בתרבות המסחרית, הקואליציונית, קיים עיקרון של מכירה וקניה של מוצרים המשרתים אידיאולוגיות חברתיות מרכזיות. גם במקרה זה מוטל על היוצר לאהוב את קהלו, תוך שהוא מספק את צורכי השוק האידיאולוגי-תרבותי שבתוכו הוא פועל. אם האידיאולוגיה של היוצר עצמו אינה זהה לזו של השוק שהוא משרת, נוצר פרדוקס אישי פנימי שדורש את פתרונו.

כדי לפתור אותו, רוב היוצרים משכנעים את עצמם שצורכי השוק זהים לצרכים האותנטיים שלהם, או שהם מכחישים או מדחיקים את הפרדוקס, והדבר אף נחשב לסוג של שכנוע עצמי לגיטימי, בנוסח הקפיטליסטי: "הבן אדם צריך להתפרנס ממשהו, לא?"

פרדוקס ההתנגדות

תופעה מיוחדת בתהליך העבודה של "מנחה שחקן", היא עליית מתח הדרגתית ככל שהמפגש מתארך, והיא עלולה להפוך למצב של התנגדות שמתגלה באופן פתאומי. ברגע זה, בעיניו של השחקן, המנחה נתפס אז כבעל סמכות ולא כשותף ליצירה, ואת עצמו תופס השחקן כמי כנתון למרותו של המנחה. ההתנגדות משפיעה על כל מי שנמצא באותו פרק זמן במקום ועל כל מה שמתרחש בו. לכאורה, אפשר לראות בתופעה זו הוכחה נוספת לקיומה של אוטונומיה אנושית אוניברסלית המתנגדת באופן אוטומטי לכל הנחייה, הוראה, או כפייה. אולם במקרה זה ההתנגדות היא תגובת הגנה עיוורת לגירויים מבחוץ ואינה מבחינה בין תגובות אוהדות לתגובות אדישות. הפרדוקס נוצר ברגע שבו המנחה מנסה לסייע לשחקן שנמצא במצב של התנגדות, לצאת ממצב זה. השחקן מגיב בהתנגדות למהלך הזה וההתנגדות גוברת. האחריות על היציאה מהמצב הזה מוטלת על מי שהוא במרכז תשומת הלב, כלומר השחקן. אבל כדי שהוא יוכל לבצע זאת, עליו ללמוד תחילה את הנושא ולפעול באופן שהוא מנוגד למה שהחוויה האישית שלו, הלכודה בכבלי ההתנגדות, משדרת לו לעשות. מנחה מנוסה עשוי לסייע, בתנאי שהשחקן מודע למצבו, מסכים עם הגדרת מצבו כמי שנמצא בהתנגדות ומסכים לקבל סיוע.

כאשר מערכת היחסים היא של סמכות מדכאת אל מול המדוכאים על ידה, שגורלם נתון בידיה, לחיים או למוות, ולא נראה באופק מוצא ממצב זה, ההתנגדות לסמכות הופכת להשתעבדות מרצון. כך במקרה של "תסמונת שטוקהולם", מושג שמבוסס על מקרה של שוד בנק בשטוקהולם, שבדיה, בשנת 1973, שבו בני ערובה שהו בכספת של בנק

יחד עם השודד ששבה אותם, במשך חמישה וחצי ימים. הם העידו שחוו הזדהות עם השודד ופחד מפני המחלצים. באותו האופן נוהגים גם רוב האזרחים במדינות דיקטטוריות השורדות לפרק זמן ארוך. באופן פרדוקסלי ההשתעבדות מרצון לשלטון הדיכוי, מסייעת למשועבדים לשרוד, באמצעות יצירת תמונת מציאות שבה המדכא הוא מי שמגן עליהם.

פרדוקס הדחייה העצמית

הדבר שאנו דוחים בתוך עצמנו, הדבר שאנו פוחדים מפניו, הוא הדבר שאותו עלינו להביא לידי ביטוי יותר מכול, והוא הדבר הקשה ביותר לביטוי, עד שהוא בא לידי ביטוי.

הדברים תלויים גם במרכיב המסוים של החוויה האישית. אם מדובר בתחושות הגוף, יש לנקוט מייד בכל אמצעי פיזי ורפואי שהשחקן מכיר ומשתמש במקרים אלו.

אם מדובר בגורם מעורר רגשות, מחשבות ותמונות מפחידות, אפשר לבצע המחשות. דוגמה מתחום הרגש: "אני פוחד לעלות אל הבמה, פן אתעלף!" טוב יעשה השחקן, אם יתאר לעצמו בדיבור, או יכתוב תסריט דמיוני שבו הוא מפתח את מעשה ההתעלפות באופן גרוטסקי, לאחר רגע של ביטוי מלא לפחד, עליו לסיים את התסריט בסוף טוב, ואז מתרחש השינוי והפחד, אם לא נעלם לגמרי, הוא נחלש עד כדי כך שהוא כבר לא שולט בשחקן כי השחקן שולט בו.

פרדוקס הטקסט הנתון "שאני לא אוהב אותו!"

שחקן פוגש בקטע של טקסט נתון, ואומר לעצמו: "אני לא אוהב את הטקסט הזה. למה? אני לא יודע. לא, אני כן יודע. הוא כבד! אף אחד לא יבין אותו. הוא מכשיל אותי! אם אני מגיש אותו, הקהל ישליך אותי מהבמה! הוא מיותר! תוציאו אותו החוצה!" יש לקוות שכותב הטקסט הזה לא נמצא בסביבה ולא שומע את הרצף המילולי של השחקן.

לפעמים שחקנים, מורים, נואמים ואחרים, לא אוהבים קטע מסוים

בדבריהם ואז הם "מעבירים אותו", כלומר, מגישים אותו במהירות וברשלנות, כדבר שולי שיש לטאטא אותו במהירות אל מתחת לשטיח, שלא יראו אותו. זו עלולה להיות הליכה עיוורת אל עבר מצב של התנגדות. כמובן שגם כאן נדרשת התנהגות פרדוקסלית כדי להתגבר על הקושי שאיתו מתמודד השחקן. לעצם העניין: תגובת השחקן, מחשידה אותו בכך שהוא מסתיר יותר מאשר מגלה. ברגע זה דווקא רצוי להמתין ולא לנקוט בצעדים שאי אפשר לנבא מה יהיו תוצאותיהם. יחד עם זה, עם כל הכבוד לטקסט, הוא אינו תכלית היצירה הבימתית. התכלית היא יצירת קשר בין שחקן לבין חברה שבתוכה הוא חי, להטבת מצבו של האדם, והטקסט הוא כלי לשם השגת תכלית זו.

הכנסתו או הוצאתו של טקסט, אינה יכולה להיות תלויה באופן בלעדי ברגשות אישיים שהוא מעורר, אלא קודם כול במושג הכולל וברעיון המרכזי של היצירה. אבל הדבר הראשון שנכון לעשות ברגע זה, הוא לבדוק את מערכת היחסים הרגשית שיש לנו עם טקסט שאינו רצוי לנו. בין אם הצלחנו להבין מהו המקור האישי של היחס שלנו, ובין אם לא, עלינו הגיש אותו תחילה על בסיס חוויה אישית שלנו:

מנחה: מה קורה?

שחקן: אני שונא את הטקסט הזה!...

מנקודת מבטה של החוויה האישית המיידית, יש לעשות את המובן מאליו, כלומר, לשחק את הטקסט הזה בשנאה. זו יכולה להיות השנאה האותנטית הטעונה כרגש חי ברגע זה, אם אומנם היא קיימת עכשיו בצורה זו, או זו יכולה להיות המחשבה על שנאת הטקסט והיא זו שתגיש את הטקסט, ולהמשיך בכך כל עוד היא קיימת בשחקן, או כל עוד יש לו כוח פיזי לעשות זאת. אם הדבר נעשה מתוך קבלה עצמית וביטוי פתוח, עשוי להתרחש שינוי במערכת היחסים עם הקטע הנתון. לפעמים טקסט מעורר בנו דחייה לא מוסברת והדחייה מעוררת מחשבה שתומכת בדחייה. מייד אנו יודעים להסביר מדוע, איך, מתי ולמה, מכל בחינה שכלית שעולה על דעתנו, אין ברירה אלא להוציא את הטקסט הנורא הזה החוצה! יש להיזהר ממסלול כזה של חשיבה. יכול להיות שהוא מלמד יותר על חוסר האונים שלנו אל מול הטקסט, מאשר על

הטקסט עצמו. או אולי על עכבה אישית שנובעת ממה שנמצא בטקסט. יש לשוב אל המושג הכולל של האירוע, ואל הרעיון המרכזי שלו, ועל פיהם לבדוק כל קטע.

מנחה: ...האם ברגע זה אתה מרגיש את השנאה לטקסט, או אתה חושב שאתה שונא את הטקסט?

שחקן: אני פשוט שונא אותו.

מנחה: טוב, עוד שאלה אחת. האם זהו רגש, או זו מחשבה?

שחקן: (מהרהר...) ברגע זה זו מחשבה.

מנחה: טוב, שחק בבקשה את הטקסט בשנאה ובכל הכוח הפיזי שיש לך ברגע זה! בבקשה.

(השחקן מגיש את הקטע באגרופים קפוצים, עיניים מזרות אימה ובקול זועם. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגותו של השחקן.)

...מצוין! מה קורה?

שחקן: טוב מאד! הגשת הטקסט לעצמה היא כמובן מאד משחררת.

מנחה: מה בעניין שנאת הקטע?

שחקן: (מהרהר...) אני עדיין לא אוהב את הטקסט, אבל עכשיו אני מבין שכדאי שאחשוב עליו עוד פעם.

מנחה: טוב, נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!

(5″ מחיאות כפיים הדדיות)

פרדוקס הטקסט המעצבן

הטקסט רצוי לנו, וכביכול הכול ברור בו ובכל זאת הוא נותר סתום. במילים אחרות: אנחנו לא יודעים כיצד להגיש אותו. ברוב המקרים אנו יודעים דבר אחד או שניים על הטקסט, וזה יכול לשמש כנקודת המוצא שלנו אליו. מסיבה כלשהי אין אנו יודעים כיצד לבצע את מה שאנחנו יודעים שצריך לעשות, כדי להכין אותו להצגה. אבל אנו יודעים לחשוב באופן אסוציאטיבי.

מנחה: מה אומר לך הטקסט הזה?

שחקן: אהבת רומיאו ליוליה, אבל אני לא יודע איך להגיש אותו.

מנחה: מה הדבר שאינך יודע להגיש בו?
שחקן: את האהבה.
מנחה: מה האהבה הזאת מעוררת בך עכשיו?"
שחקן: מבוכה.
מנחה: האם אפשר להגיש את הטקסט באמצעות המבוכה הזאת?
שחקן: כן.
מנחה: המבוכה מדברת את הטקסט. בבקשה.
(השחקן מגיש טקסט במבוכה. מבטו ברצפה, קולו חרישי)
...מצוין! איך זה עבר עליך?
שחקן: מצוין! אני חושב שאפשר להגיש את הטקסט בדיוק כך!
מנחה: כן, זו הייתה החוויה האישית המיידית שלך, ועכשיו היא זו שתמכה בטקסט. בדרך כלל, החוויה האישית המיידית נשמעת בפעם הראשונה כדבר הנכון ביותר. בפעם השנייה היא הופכת להיסטוריה ואז יש להקפיד על דיוק וכוח. בינתיים אפשר לרשום את הביצוע הזה כהיסטוריה של הקטע ולהמשיך לבדוק אותו.
נשימת אנחה גדולה וטובה!... תודה!
(5" מחיאות כפיים הדדיות)

התיילדות

ההתיילדות היא נסיגה התנהגותית אל מחוזות יַלְדוּת. היא פועלת באופן אסוציאטיבי ראשוני ובמקרים רבים על בסיס של חוויה אישית מיידית ספונטנית. היא עשויה להופיע בצורות שונות: ילדותית מתפנקת, או ילדותית כועסת, או ילדותית מתחנפת וכיו״ב. למעשה לכל צורה של התנהגות בוגרת, יכולה להיות גרסת התיילדות. במקרה זה, ההתנהגות הבוגרת הנורמטיבית נעשית מוקצנת ומכילה תגובות של תנועה וצליל מוגזמים, צחוק, בכי, ומגוון של צורות ביטוי רגשי.

ברגעים של אי-נחת, או מצוקה, כשנדמה שהכול יוצא מגדר של שליטה, ואנו ניצבים חסרי אונים אל מול כוחות שאין לנו שליטה עליהם, או חוששים מפני אירוע צפוי שקשה להתמודד איתו - מתעורר הצורך בפעולה משחררת מתח. במקרים אלו ההתיילדות, שהיא מנגנון הגנה אוניברסלי, עשויה להופיע באופן ספונטני או מכוון ולהקל על המצוקה.

התיילדות יכולה לשמש כלי לשיפור רווחה אישית וכלי ליצירה. מה שמבדיל בין התיילדות ספונטנית ובלתי נשלטת, שעלולה לעכב התפתחות יצירה, לבין זו המקדמת רווחה אישית ויצירה, זו המודעות לתופעה ולצורות הביטוי שלה, השליטה בהתנהגות והכוונתה בכיוון הרצוי, וללא פגיעה בשלומו וברווחתו של הזולת. כאן מתחברים עבר והווה בתוך כלי עזר שמשמש כמפרק מתחים ובסיס ליצירה. האופן הנפוץ ביותר של התיילדות במסגרת יצירתית הוא כאשר היא משמשת כתמיכה להגשת טקסט אמנותי.

בתרבויות מסורתיות, בתגובה לאירועים קיצוניים, יש צורות מקובלות של התנהגות קבוצתית, שבבסיסן הנסיגה למצב ילדי. אלו בעיקר בתגובות של חוסר אונים, בקשת תמיכה ודומות לאלו. באבל על מותו של אדם, עשויים להופיע גילויי צער קיצוניים, בבכי, בזעקות כאב

בדיבור מיוסר ועוד. להבדיל מזה, קהל על יציעי מגרש הכדורגל, עשוי להפגין גילויים קיצוניים של צער או שמחה מתיילדים, במקרים של הפסד או ניצחון.
מתוך המונח "התיילדות" אנו גוזרים את אב הטיפוס "המתיילד", והוא עשוי לעודד את הופעתן של תבניות התנהגות מסוג של אבות טיפוס שהם קרובים אליו או משלימים אותו. להלן אבות טיפוס אחדים שהם קרובים אל ה"המתיילד": "התינוק/ת", "האומלל/ה", "התובעני/ת", "המסכן/ה", "המתפנק/ת", "הסובל/ת", "הזועם/ת", "הצוהל/ת"... ככל שהרשימה מתארכת, כך היא ממחישה את העיקרון שלכל אב טיפוס יש פוטנציאל של התחברות אל "המתיילד".
בדוגמאות שהובאו כאן יש בעיקר אבות טיפוס שמזכירים צורות של סבל. עם זאת, כל חזרה אל תבניות התנהגות מן העבר, של סבל או של עונג, יכולה לרמז על חוסר נחת מהמצוי בהווה, או על חסך כלשהו, ויכולה להיחשב כצורה של התיילדות. כאמור, המצב הטבעי של האדם הוא האושר ולפעמים אנו עוטפים את האושר בערגה או בנוסטלגיה. במקרים קשים אנו שואפים להישאב אל תוך רחם קדמונית, במשאלה להגשמת אושר מושלם, אפילו, ואולי בגלל, שמשאלה זו פירושה העדר כאב וסבל, והעדר אחריות לגורל העצמי, הזולת והעולם. אבל אם מדי פעם אנו מתנסים באופן זמני בנסיגה שכזאת, ולא מקובעים בה לפרק זמן בלתי מוגבל - אין מקום לדאגה.

התיילדות אישית מבוקרת

ביטוי מלא ומספק של התיילדות אפשרי ביחידות או בסביבה מבינה ותומכת. אם כולם מתיילדים, מה טוב! המונולוג הבא הוא המחשה מילולית דמיונית להתיילדות, שאפשר לבצע אותה גם ביחידות, בין שחקן לבין עצמו. היא עשויה להיות מלווה בכי, צחוק, צעקה, לחישה וכיו"ב. כאן משך הביצוע תלוי בשחקן ובתנאים הנתונים. לרוב הוא בן מספר דקות בלבד ועשוי להשפיע לטובה על ההתנהלות האישית לאחר מכן.

שחקן: נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי ואיך לנשום... מה קורה? אני נמצא עכשיו לבד בחדר ההלבשה לפני הצגת בכורה. עוד חצי שעה יגיעו השחקנים האחרים. יש לי הרבה זמן. אין לי הרבה זמן. אין לי בכלל זמן. מה קורה לי? הגוף שלי משותק. אני מביט בעצמי בראי ורואה טיפוס דוחה. אני כישלון. לא. אני חושב שכל ההצגה הזאת היא כישלון, ובגלל שכל ההצגה הזאת היא כישלון, גם אני כישלון. אני עצבני. אני פוחד. לא, אני לא פוחד. אני כועס. כן, אני כן פוחד. לא. אני כזה קטן ומושתן. אני מפונק מדי. פינקו אותי יותר מדי. פחות מדי. מה זה אומר? אני מתיילד! אני רוצה לשחק אב טיפוס של מתיילד! להיות הילד הקטן והמסכן שאימא שלו מחבקת אותו ומלטפת אותו ומרגיעה אותו ואומרת לו כמה שהוא הכי טוב והכי נפלא והכי מוכשר. אני רוצה לבכות ולהתכרבל בתוך אימא שלי ולהתפתל כמו ילד קטן, ועכשיו אני הולך לעשות את זה בכיף.

(השחקן מגיש טקסט אמנותי מתוך ההצגה. הוא מתכרבל, מתפנק, בוכה, מצחקק... לאחר מכן הוא נח מספר שניות)

...אני רגוע. שלווה. אני מלא אנרגיה. זה לא הולך ביחד. זה כן. לא כל מה שחשים ומרגישים כתוב בספרים. ענווה. הכי חשוב ענווה. אני הולך לקרוע את הבמה בענווה. נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה ליקום שעזר לי.

לשחק קטן או לשחק גדול

לא ידוע מי היה זה שהכריז לראשונה באופן פומבי את הטיעון שהפך במרוצת הזמן לאמונה עקשנית, שאומרת כי מול מצלמה "משחקים קטן" ועל במת התיאטרון "משחקים גדול". גם היום עדיין ישנם פה ושם במאי קולנוע שאומרים לשחקן, "תשחק קולנועי! תשחק קטן!" כביכול, אפשר להסיק מכך שקיימות שתי קטגוריות נפרדות של משחק, אחת למסך והיא באה לידי ביטוי בהתנהגות סגורה, מאופקת, מופנמת או "תשחק קטן", והשנייה לתיאטרון והיא פתוחה, מוחצנת ומוגזמת או "תשחק גדול". ההנחיה "לשחק קטן" אל מול מצלמה - ותהיה משמעות המושג "קטן" מה שתהיה - גרמה, במהלך הזמן, לתקלות ומחדלים אמנותיים. תולדות התיאטרון, הקולנוע, הטלוויזיה והווידאו, לא מספקים חיזוק לחלוקה זו שבין במה למסך. בכל התחומים הנ"ל מעולם לא התקיים לאורך זמן, סגנון אחד קבוע ומוסכם על הכול, של בימוי ומשחק. מאז ומעולם פעלו תרבויות במה ומסך עפ"י עיקרון פוליטי: זרם קואליציוני מרכזי, ובמקביל לו זרמים אלטרנטיביים או אופוזיציוניים. בכל תקופה היו הסגנונות המוצגים פועל יוצא לשיח שהתקיים בין מגמות חברתיות שונות.

הזרם האקספרסיוניסטי שהתפתח בקולנוע הגרמני, אחרי מלחמת העולם הראשונה ולאורך שנות העשרים של המאה העשרים, שם דגש על עיצוב סביבה קלאוסטרופובית, תפאורה מצוירת בקווים מעוותים, הגזמה והקצנה של המצבים הדרמטיים והתנהגות סטריאוטיפית, מוחצנת של הדמויות, שהייתה "גדולה מהחיים". הידוע ביותר בזרם זה היה "הקבינט של ד"ר קליגרי" שנוצר בשנת 1919. קדם לו סרט האימה משנת 1913 "הסטודנט מפראג", אשר סימן ציון דרך מוקדם לסגנון שעתיד היה להתפתח מאוחר יותר. סרטים אלו היו תגובה חברתית חתרנית שהגיבה לכאוס הפוליטי הגרמני באותה עת. במסגרת הקולנוע

הגרמני האקספרסיוניסטי נוצרו בעשור זה רק כעשרים סרטים. באותה תקופה יצר הזרם המרכזי הקואליציוני בקולנוע הגרמני אופרטות רומנטיות ברחניות ומלודרמות משפחתיות והיסטוריות בסגנון נטורליסטי. כמאתיים סרטים כאלה הופקו בכל שנה. רובם נשכחו ואבדו, לעומת זאת, הקולנוע האקספרסיוניסטי הגרמני החתרני, עדיין מוצג וממשיך להוות מקור השראה ליוצרים גם היום. תופעה דומה התקיימה באותה תקופה גם באמנויות הבמה.

מתחילת הופעתו של הראינוע, וגם אחר כך, כשהופיע הקולנוע, שאבו יוצריו, צורות של הצגה ותכני ביצוע מבמת התיאטרון, ולו רק מפני שהתיאטרון קדם למסך ויצר תבניות ניתנות לחיקוי. דיאלוג בין אמנות במה לקולנוע, במובן של הטמעת השפעות הדדיות, יכול היה להתקיים רק לאחר שהקולנוע שכלל את אמצעי ההבעה שלו.

רבים מהשחקנים הידועים בקולנוע של תחילת ואמצע המאה העשרים לא למדו משחק מול מצלמה. רובם התנסו בהופעה מול קהל והיו בעלי מיומנויות נוספות באחד מתחומי ההופעה הבימתית. המאהב הקלאסי, רודולף ולנטינו (1895-1926), החל את דרכו הבימתית כרקדן. דאגלס פיירבנקס (1883-1939), שהיה שחקן, תסריטאי, במאי ומפיק יהודי-אמריקאי, שיחק לראשונה בתיאטרון בהיותו בן 12 ונחשב לכוכב במה בברודווי לפני שהופיע בסרטים. צ׳רלי צ׳פלין (1889-1977) וסטן לורל (1890-1965) הופיעו יחד תקופה מסוימת, בלהקת תיאטרון נודדת לפני שהופיעו על המסך. בסטר קיטון (1895-1966) היה אמן קרקס והופיע על הבמה כבר בהיותו בן שלוש. אלה דוגמאות אחדות של דמויות מפתח על הבמה והמסך האמריקאי מתחילת המאה העשרים. באותה תקופה נהוג היה בקולנוע הצרפתי הפופולארי לצלם הצגות תיאטרון, וזרם זה הוגדר כקולנוע אמנותי.

גם הבאים אחריהם שאבו את מקור התוקף לביצוע האמנותי על המסך, מעולם התיאטרון. הם לא שיחקו ״קטן״ או ״גדול״. הם שחקו עפ״י הטיפוס של הדמות, בהתאם למצב הדרמטי שלה ולסגנון של הסיפור. תנועת השחקן ותגובותיו הפיזיות בקולנוע האילם מלמדות על מיומנות שנשענת על מסורת בימתית ארוכה, ששורשיה בקומדיה דל׳ארטה,

באיטליה בתקופת הרנסנס, החל מהמאה ה-16. הסלפסטיק, שהוא סגנון פרוע, שובב ואקרובטי, והיה שכיח בסרטי קומדיה אמריקאים, הוא המשכו של הסגנון הגרוטסקי של המאה ה-19, בהצגות הוודביל בארה״ב והבורלסקה האירופית. השחקנים על המסך גילמו טיפוסים בטכניקה זהה לטכניקה שהייתה מקובלת על הבמה.

אי אפשר להבין את הקולנוע הרוסי המהפכני בתחילת המאה העשרים בלי הזיקה לרעיונות המהפכה החברתית בכלל ולשיטת סטניסלבקי (1863-1938) בתיאטרון בפרט. ״אולפן השחקנים״ האמריקאי (נוסד בשנת 1947), שפעילותו האמנותית יונקת ישירות משיטת סטניסלבסקי, משפיע על הקולנוע, באותה מידה שהוא משפיע על התיאטרון.

בין ניסיונות העריכה הראשונים בקולנוע הרוסי בתחילת המאה העשרים, ראוי להזכיר את ״תאוריית האפקט״ של הבמאי לֶב קוּלֶשׁוֹב (1899-1970). בניסוי שנועד לאפיין את מהותה של העריכה הקולנועית, הוא צילם תקריב פנים של אִיוָן מוֹזְ׳וּקִין, שחקן רוסי ידוע. הוא ביקש מהשחקן לא לעשות דבר, לא לחשוב על דבר ולא להרגיש דבר. היום אנו יודעים שדרישה זו היא פרדוקסלית. האדם הסביר תמיד חש, או חושב או מרגיש דבר כלשהו ובכל רגע נתון פניו משקפות מהות כלשהי, מודעת או לא מודעת. אבל באותו מעמד על הסט, השחקן המצולם לא ידע מה ייעשה בחומר המצולם, על שולחן העריכה. קולשוב חיבר את פניו של השחקן לשלושה קטעים שונים והציג כל קטע בפני קהל שונה. הקטעים היו:

(1) אישה מעורטלת. (2) ילדה בארון מתים. (3) קערת מרק.

ככלל, כל הצופים שבחו את משחקו המצוין של מוז׳וקין, שלמעשה נדרש לשבת מול המצלמה ״ולא לעשות דבר.״

על הקטע ״(1) אישה מעורטלת,״ הקהל אמר ש״פניו מביעות תאווה.״

על הקטע ״(2) ילדה בארון מתים,״ הקהל אמר ש״פניו מביעות צער.״

על הקטע ״(3) קערת מרק,״ הקהל אמר ש״הוא רעב.״

האפקט שיצר קולשוב באמצעות העריכה, הוכיח הלכה למעשה. את השפעתה של מסגרת ההקשר. עיקרון ההקשר תקף עד היום, ומיושם ביומני חדשות, סרטי פרסומת, סרטי תעמולה ובסרטים בכלל. למעשה

האפקט של קולשוב קיים גם ביצירות במה, בעיקר באופן שבו נערך הטקסט הבימתי הכולל שלהן, כדי להבליט נושא מסוים או רעיון. לכל אפקט כזה, בכל תחום יצירה, יש כמובן גם משמעות פוליטית.
מאוחר יותר יצר הבמאי הרוסי סרגיי אייזנשטיין (1898-1948), את תאוריית הטיפאז', שהיא שיטת ליהוק השחקנים עפ"י אישיותו של השחקן ותכונות פיזיות חיצוניות שלו (Type Casting). שיטה זו הלמה את המגמה המסתמנת באותה תקופה, של מגע ישיר עם החיים וחדירה אל מהותם הפנימית. ניסיונות העריכה והשימוש בטיפאז' הביאו ליצירת סרטים שבהם, כביכול, לא היה השחקן צריך לעשות דבר אלא רק להיות שם. הצילום והעריכה הקולנועית היו אמורים לספר את הסיפור. אפשר לטעון כי אותה אמונה הטוענת שבתיאטרון משחקים גדול ובקולנוע קטן, החלה לקנות לה אוהדים באותה תקופה.
כל שינוי בסגנון המשחק נובע משינויים חברתיים. בשנות השמונים של המאה העשרים, הזרם המרכזי בתרבות, היה מאופיין בניכור אישי שהושפע גם מההתפתחות הטכנולוגית המואצת והשתלטות הקפיטליזם על אמצעי הייצור. הקולנוע והתיאטרון, שמו דגש על שימוש באפקטים טכניים. השחקן נדרש לניכור מסוים, כצווי חברתי ותרבותי. גם בתנאים אלו ומנקודת מבטו של שחקן, אין הבדל מהותי בין הופעה על במת התיאטרון להופעה על במת הצילומים. המהות הדרמטית של הדמות שהשחקן מגלם היא אחת, בין אם היא מופיעה מול מצלמה או על במת תיאטרון.
בכל חברה נפוצים סרטים שהיו מכונים בעבר "עממיים" והיום מכנים אותם "קומדיות קלאסיות", כגון, "סרטי הספגטי" האיטלקיים, או "סרטי הבורקס" הישראלים. ההתנהגות בהם היא מוחצנת, התשוקות מתפרצות בעוצמה גבוהה, רגשות של שמחה ועצב מועצמים. אם הדמות היא מוחצנת באופייה, בעלת תנועה גדולה ורחבה, מתפרצת בצעקות איומות, צוחקת צחוקים גדולים ובוכה בכי תמרורים עוצמתי, יהיה זה מגוחך אם בתיאטרון ישחקו אותה "גדול" ובקולנוע "קטן". עליה להיות מה שהיא באופן הנכון לה ביותר, הן בתיאטרון והן בקולנוע.

בתוך מגוון הדרישות משחקן המופיע על במה ומול מצלמה, ישנם ארבעה מרכיבים שעליו להתייחס אליהם:
(1) המצב הדרמטי (מקום העלילה, הזמן, מטרה וקונפליקט).
(2) הטיפוס (Type) של הדמות (״המקסים/ה״, ״הליצן/ית״, וכיו״ב).
(3) סגנון ההתנהגות (Style) של הדמות כלומר, ריאליזם, סוריאליזם, גרוטסקה וכו׳.
(4) המודעות למקום ההופעה והמרחק הפיזי שבין השחקן לצופה בו.
שלוש הדרישות הראשונות - מצב דרמטי, עבודת טיפוס וסגנון - הן מיומנויות בסיסיות של שחקן.
את המודעות למקום ההופעה, יוצר השחקן לעצמו בכל פעם מחדש. אם הצגת תיאטרון מגיעה למקום חדש שאינו מוכר לשחקן, טוב יעשה אם ייצא לסיור במקום, לסקור וללמוד אותו. רצוי לשבת לרגע בשורה האחרונה, או במקום המרוחק ביותר מהבמה, לסקור את הנוף וללמוד את המרחק שבין הבמה לקצה האולם. אם באים למקום מוכר לנו, יש לבחון אותו שוב. על מה שנשתנה או לא נשתנה בו. כך באולם תיאטרון כמו גם על הסט הקולנועי, הטלוויזיוני וכו׳. (לעיון נוסף כאן, ״המעגל השלישי״, בפרק ״מתכון להכנת היסטוריה״).
בהצגות תיאטרון רבות יש אמצעי הגברה לקולם של שחקנים. לכאורה, אלו תנאים דומים להופעה בפני מצלמה. בהצגות שאין בהן אמצעים אלו, על השחקן לכוון את עוצמת הדיבור שלו באופן מודע והדבר אינו מובן מאליו. אמצעי התקשורת הבין-אישיים הנפוצים, הרגילו את בני האדם לדבר עם זולתם כאילו תמיד יש מיקרופון צמוד אל הפה שלהם. רבים נשמעים כמי שמדברים אל עצמם. בתיאטרון יש ליצור את האינטימיות הזאת, גם אם הצופה יושב בשורה האחרונה באולם.
בתיאטרון, הקהל הוא היעד אליו מכוון השחקן את הופעתו. על הסט אלו הם המצלמה, שהיא העין של הצופה, והמיקרופון שהוא האוזן שלו. מיקומה של מצלמה ביחס לשחקן, עדיין אינו קובע את המרחק שבין הצופה לבין מה שנראה בעין המצלמה. כי זווית הפתיחה של עין המצלמה היא הקובעת מרחקים. כלומר, על השחקן לדעת מראש את מה שמכונה ״גודל השוט״, וטווח התנועה של עין המצלמה. החוויה של

הצופה תלויה בסידור מרכיבי התמונה, בעריכת החומר המצולם, בעריכת הקול, במיקום של הצופה ביחס למסך ובהגדרת המקום הפיזי שבו יושב הצופה.
יש לזכור שטווח הקליטה של מי שצופה בצילום הוא תמיד צר יותר מזה של הצופה באותו קטע בתיאטרון. בכל שוט, המצלמה מתמקדת בפרט מסוים מתוך מה שנמצא על הסט והצופה שבוי בידי במאי, צלם ועורך. בתיאטרון הצופה מחליט במה הוא מתמקד, מכול מה שמוצג לו על הבמה וסביב לה. על המסך יוצרים עבור הצופה את רצף התמונות. בתיאטרון הצופה הוא זה שיוצר את הרצף בעצמו. בין אם השחקן "קרוב" או "רחוק", עליו להיות נאמן לחוויה של הדמות ולא למדיום שבו הוא מציג אותה.

ריאיון טלוויזיה

פרולוג: המדיום הנחשק

השימוש בריאיון טלוויזיה, אתר אינטרנט, רשת חברתית, לצורך הפצת מידע ושיווקו ולהצגת נושאים אישיים ומקצועיים, הוא כל כך מובן מאליו, עד כי כמעט כל אחד עשוי למצוא את עצמו יום אחד מול מצלמה כ"ראש מדבר" ("Talking-Head"), מתאמץ להיראות יפה, אמין, חכם, משעשע ומשכנע. בעבר, מסלול מרכזי להפצת מידע היה הריאיון הטלוויזיוני האישי. עליו נוספו היום רשתות חברתיות, קליפים, הסכתים (Podcasts), בלוגים וכיו"ב וגם בחלקם יש "ראשים מדברים" בתמונה ובצליל. בעבר כשהטלוויזיה הייתה חידוש וכל מה שקורה באולפן עדיין נתפס כמרחב קסום סודי, היו מקבלים את פניו של המרואיין באמצעות המונולוג הבא:

"אתה יושב פה. המראיין יושב שם. זו המצלמה אבל שלא תסתכל עליה. רק המראיין מביט במצלמה. פה המוניטור שבו תוכל לראות מה רואים בשידור, אבל שלא תסתכל בו. כשישאלו אותך, תענה בקיצור, והכי חשוב - תהיה רגוע ותתנהג טבעי. יש לך בערך שתי דקות לספר את הסיפור שלך. בהצלחה!" זהו, בקירוב, מונולוג של עוזר ההפקה, שעה שהיה מלווה את המרואיין אל חדר האיפור, משם למזנון, או הישר אל האולפן הקריר והאדיש, או אל חדר צר מהכיל את המצלמה, הצלם, מכשירי התאורה והקול, מנהל אולפן וניכור ואדישות של צוות שכבר ראה ושמע הכול, ועבורו לצלם מרואיין כלשהו, או את תנין היאור, זה בערך אותו כאב ראש. היום כבר אף אחד לא טורח להסביר על מצלמות ומקומות ישיבה, מקסימום "בבקשה לשבת כאן." כי היום כולם באופן כלשהו, שחקנים ראשיים, מראיינים, במאים, ועורכים.

כמובן שאם אתה ראש ממשלה, כוכב טלוויזיה או עבריין מפורסם, היחס אליך יהיה כאל אישיות מועדפת, ויכרכרו סביבך על פי מעלת

התואר שלך. ביתרת הזמן שבין הכניסה לאולפן לבין תחילת הופעתך, תוכל להקשיב לשקט משונה סביבך, או לפטפוטים שגורים שחוקי פרקינסון הישנים והמסרסים חלים עליהם בהתמדה, כלומר, "אם משהו עלול להתקלקל, אין ספק שהוא יתקלקל". בתוך האולפן, או במקום שבו הריאיון נערך, איש הקול מעמיד מול פניך מיקרופון בגודל סביר, או מצמיד לבגד שלך מיקרופון אלחוטי זעיר. יש אנשים שהפרטים הקטנים האלה, בהקלטת ריאיון או בשידורו, עלולים להיות קריטיים עבורם. הפרטים הקטנים האלה אכן משפיעים על החוויה הכוללת של המרואיין גם אם הוא מבקש להתעלם מהם. כבר כאן רצוי להזכיר, ועוד יוזכר, שלפני שמגיעים לאולפן מקיימים חזרה כללית ומשחזרים כל מה שאפשר שיתרחש, כולל הריאיון עצמו.

מצלמה

ביחס למצלמה יש שתי תגובות קוטביות. האחת: "אני הולך לדבר למצלמה, וכמעט מתעלף מרוב התרגשות!" השנייה: "אני הולך לדבר למצלמה וממש לא אכפת לי. מה שיהיה, יהיה!" אלו הן שתי גישות קוטביות ומטרידות. השנייה הרסנית יותר כי היא מדחיקה מתח וגורמת להתשה רבה יותר. בכל מקרה, רצוי לבצע בבית הכנה פסיכו-פיזית, כולל רצף חימום או לפחות חלקים ממנו וטיפול במתח מזדמן - כדי להגיע למצב של איזון בין היפוך קרביים לבין רגיעה. אם אתם מופיעים בטלוויזיה דבר יום ביומו, זה שונה. במהלך הזמן יהיה עליכם להתמודד עם השאננות הכוזבת. אם אתם מופיעים בפעם הראשונה או אחת לשנה, נא לראות בזה אירוע מכונן ובבל מקרה אין לזלזל בו. רצוי להגיע למצב שבו המתח המתעורר ידוע ואינו מוכחש והתכנים שיש להעביר אותם בריאיון, כבר שגורים אצלכם בעל פה. פירושו של דבר השקעת זמן ומאמץ אישי. יש לכתוב מראש את כל מה שברצונכם לומר. יש להדגיש משפטי מפתח. אותם יש ללמוד בעל פה. לפני הריאיון רצוי לעשות חזרה מדוקדקת על מה שעשוי להתרחש בו. רצוי לבדוק באופן מדוקדק מה יש לומר ואיך עושים זאת.

לפעמים, בריאיון הטלוויזיוני, "איך עושים זאת" עולה בחשיבותו על

"מה נכון לומר". ראוי להזכיר: טלוויזיה היא מדיום שטוח. על כן מתאמצים הפועלים בה ליצור אשליית עומק בצורה ובתוכן. הטלוויזיה מספקת לקהל הצופים אשליה של קירבה אינטימית אבל מוגנת, בין הצופה לבין המופיעים בה. לכאורה, המרואיין חשוף בפני הצופה והצופה מוגן מפני המרואיין. לכן, אם מה שמוצג בפני הצופה מעורר בו סערת רגשות, הוא עשוי להגיב בשמחה גדולה או בכעס קולני ובוטה, באופן שלא היה עושה זאת אילו המרואיין החי היה יושב אצלו בבית. הטלוויזיה יוצרת את האשליה שהצופה יכול לחדור אל תוך נפשו של המרואיין. למעשה הטלוויזיה מאפשרת לכל אחד מהצדדים להציג את מה שנראה לו לנכון. יש מרואיינים שבפני המצלמה הם משחקים את משחק הפתיחות והכנות, גם כשהם משקרים. הצופה מצדו נוטה להשתמש בנעשה על המסך כדי לחזק את מערכת אמונותיו ודעותיו הקדומות. אם המרואיין מתחבב על הצופה, זה בדרך כלל קורה כאשר המרואיין מגיש לצופה רק את מה שהצופה רוצה לשמוע.

אילו באמת היה קיים מודל אחד נכון של התנהגות מול מצלמה, כי אז היה העולם משעמם. את כל מה שנאמר, מאז שנולדה הטלוויזיה ועד היום, בנושא של "התנהגות נכונה" בהופעה טלוויזיונית, יש תמיד לשקול מחדש בהתחשב בתנאים הנתונים של האירוע המסוים. ישנם מעט מאד כללים נוקשים שראוי לסגל אותם לשם הופעה מוצלחת ורצוי גם לא לאבד לגמרי ספונטניות אישית.

זה מה שאנשים חושבים שלא רצוי לעשות מול מצלמה:

(חלק מהאמירות הבאות נכונות בערך כמו כל הכללה)

- את האמירה הזאת דווקא ראוי לאמץ: אם המראיין משתמש במיקרופון נייד, המוחזק בידו ומוגש אל הפה שלכם, אל תתכופפו לאכול אותו. בכל מקרה, אל תתכופפו אליו. יש מרואיינים הרוכנים אל המיקרופון, בין אם הוא מוחזק ביד, או מונח על שולחן, ופוערים פה גדול. המשיכו לשבת או לעמוד זקופים. תפקידו של הצוות המקצועי, להבטיח את המרחק הרצוי בין המיקרופון לבין פיך.
- לא רצוי למצמץ לעיתים קרובות מדי. אומרים שמצמוץ מלמד על

רצון להסתיר דבר מה, ואז הצופה נוטה לאבד את האמון בכם. זה לא תמיד נכון, אבל... רצוי לתרגל מצמוצים מודעים באופן נפרד.

- לא לבהות בהתמדה בעיניים קרועות לרווחה וקפואות. אומרים שהדבר מעיד על חרדה בלתי נשלטת.
- לא לסדר שיער.
- לא להתגרד.
- לא לנפנף בידיים כדי להדגיש דבר, מתוך מה שאתם אומרים. זהו מנהג שנועד למצוא חן בעיני קהל מנפנף, ולכן כל אחד יחליט לעצמו אם לנפנף או לא לנפנף.
- לא להרים את הידיים מעבר לקו הסנטר. זה נראה כמחסום בינך לבין זולתך.
- לא להישען על המרפקים. לא לבלוע את השפתיים. לא לפהק ולא לגהק.
- לא להוציא לשון כדי להרטיב את השפתיים היבשות.
- לא למשוך באף, לא להשתעל ולא להזיל ריר.
- לא לרעוד בעצבנות, אלא אם כן אתם מבקשים לשכנע את הקהל שמצבכם קשה מנשוא ואתם ראוי לרחמים בכלל ולתרומות צדקה בפרט.
- לא להופיע במשקפי שמש, אלא אם כן זהו הסמל המסחרי שלכם.
- לא לנוע במהירות רבה מדי, או באיטיות רבה מדי. לנוע במתינות.

רוב ההמלצות האלה מתקבלות על הדעת, כי ההתנהגויות המוזרות המוזכרות כאן נתפסות אצל קהל כניסיון להסתיר מפניו מידע, או גרוע יותר, לשקר לו במצח נחושה. אבל ישנם מרואיינים שנראים אמינים לחלוטין והם מסוגלים לשקר בלי למצמץ. לפעמים טיפוסים כאלה מסוגלים לבלבל אפילו מכונת אמת. לא רצוי לחקות אותם ומומלץ לא להיתקל בהם.

ביגוד

כללי הביגוד הם פשוטים. למהדורת חדשות רצוי לבוא בחליפה. לכל השאר אפשר לבוא בכל בגד שעולה בדעתך ו"עושה לך טוב". הביגוד

מייצג אותך לא פחות מאשר הדברים הנאמרים מפיך. בעבר, בעיקר בתקופת הטלוויזיה בשחור-לבן וגם בתחילת עידן הטלוויזיה הצבעונית, לא הרשו למרואיינים להופיע בבגד לבן או שחור, וכן בגד עשוי בד סינתטי או בעל עיטורים זעירים מדי לקליטת המצלמה. במהלך הזמן הטכנולוגיה השתכללה והחוקים הללו לא תקפים עוד. לא כדאי להטריד את נציגי ההפקה בעניין הלבוש המתאים לנוף האולפן. אין להם זמן לזה והם חושבים שהיום כל ילד יודע מה לובשים לטלוויזיה.

חיוך

שבו בנוחות רבה ככל האפשר, וברמז של חיוך מאיר פנים. תחילה רצוי לבדוק את החיוך הזה בבית מול מראה. מי שאנוס לחייך על פי הציווי החברתי, או מכריח את עצמו לחייך, עלול להפחיד את הסובבים אותו: השפתיים נמתחות לצדדים, כמו מה שאמור להיות חיוך והעיניים מזרות אימה או תימהון. יש לזכור שבמקרה כזה אנו עלולים גם להיכנס למצב של התנגדות.

חיוך טוב נובע מתוך החלטה נפשית ורגשית ואפשר גם לשחק אותו באופן מכוון. הרי כך אנו נוהגים גם בחיי יום יום. לפני הריאיון עשו חזרה בבית. דברו אל עצמכם: "אני חושב שאני מאושר ומחייך!... כן, יופי. ועכשיו אני נשאר עם החיוך ואומר את הדברים הבאים... אני לא זוכר מה רציתי לומר. טוב שזה קורה בבית ולא באולפן. אני מוציא מהכיס את רשימת הנושאים שהכנתי, עליהם אני רוצה לדבר בריאיון. מעיין בה... טוב, אני מכניס את הרשימה לכיס, ממשיך לחייך חיוך נעים... ומדבר!"

טיפול דחוף וקצר

אם לפני הריאיון אתם חשים שעוד מעט תתפוצצו מרוב מתח, רצוי ללכת למקום מבודד ולפרק את המתח בתנועה, בצליל, בדיבור פנימי של רצף מילולי מהיר, והכול מלווה בסגירת שרירים. אפשר לפרק את המתח באופן יחסי ומהיר, בחמש נשימות חרדה מהירות (לעיון נוסף כאן, ב"המעגל השלישי", בפרק "נשימה", תת-פרק: "8. חמש נשימות

חרדה") רצוי לבצע כל פעולה בליווי של כוח פיזי רב.
באולפן עצמו לפני צילום או שידור אין פנאי לתרגילי ריכוז מעמיקים. את אלו עושים בבית או בסביבה מוגנת. באולפן על הסט, אם מתעורר מתח, כווצו את השרירים בכל הגוף למשך 3 שניות בלבד, באופן שאינו נראה מבחוץ ושחררו בנשימת אנחה קלה וללא קול. המשיכו לנשום נשימות רכות, ארוכות, איטיות ומרגיעות. גם "נשימת השעון" טובה כאן (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי" בפרק "נשימה", תת-פרק: "7. נשימת השעון").

הם רוצים לראות עיניים

אם אתם נוהגים להרכיב משקפי שמש כהים, קסדות ושאר אמצעי מיגון חוקיים או אמצעי קישוט אופנתיים בולטים במיוחד, הסירו אותם לפני הריאיון, אלא אם כן הם שייכים לנושא הפגישה, או מהווים אמירה אישית או חברתית כלשהי. גם אז רצוי לגלות את העיניים, אנשים חושבים שעיניים חשופות וגלויות, הן סימן לפתיחות ואמינות. אין טעם להתווכח עם השקפה זו, אלא אם כן זהו נושא הריאיון. ישבתי פעם באולפן טלוויזיה לשיחה יחד עם מנהל של בית ספר למשחק, שהרכיב משקפי שמש כהים וידיו היו שלובות על חזהו. נראה היה לי שהוא מדבר דברים ראויים. אחר כך אמרו לי חברים שהם האזינו לדבריי בעניין רב ושאלו, "מי זה המוזר עם המשקפיים שישב על ידך." לדבריהם הם לא הצליחו להבין אף מילה ממה שאמר. בשתי מילים: בלי משקפיים, וגם בלי ידיים שלובות על החזה.

"הכיסא הזה הורג לי את הגב!"

ריאיון טלוויזיה מתקיים בדרך כלל בישיבה, אבל לפעמים, המושבים במקום נראים כמיטות סדום, במיוחד במהדורות החדשות. אם אתם מתוחים ונרגשים - וכל אדם קצת מתוח לפני ריאיון טלוויזיה - כל הכיסאות ייראו לך קשים מדי או רכים מדי. על כן, יש לנשום נשימת אנחה גדולה וטובה ולהכניס את הישבן פנימה אל תוך המושב. לשבת זקופים בשיעור שעולה במעט על מה שמקובל אצלכם כזקיפות, אבל

לא להגזים. הכתפיים משוחררות במידת האפשר וצונחות כלפי מטה. גם פרטים אלו רצוי לבדוק קודם לכן בבית מול מראה. אם אתם אוהבים לשבת ברגליים מונחות זו על זו, הקפידו שהרגל העליונה תונח בכיוון מנוגד למיקומה של המצלמה, וחשוב יותר מזה הוא שהברך העליונה פונה אל מי שאתם מדברים אליו. אם אתם רגילים לשבת רגל ליד רגל, הניחו את הברכיים כשהן קרובות זו לזו, וכמעט נוגעות זו בזו. יש מי שנוח לו בישיבה עם כיפוף ברכיים. זה טוב, בתנאי שהשוקיים ניצבות לירכיים ואינן מקופלות תחתן.

אז מה לעשות עם הידיים?

כאמור, לא לשבת בזרועות שלובות על החזה. כי זו תנוחה מאיימת. שלבו כפות ידיים בחיקכם, כלומר, על הרגליים. אם אתם סמוכים לשולחן שהוא נמוך דיו כדי להניח עליו את הידיים בנוחות, עשו זאת. חזותכם מעידה על רגיעה בין אם אתם מתכוונים לומר דברים מרגיעים, מצחיקים או מתריעים.

לא רצוי לדבר בעזרת הידיים. יש רבים שמנופפים זרועות מעלה, מטה ולצדדים, בניסיון להיראות עממיים. אם התנהגות זו מתאימה לתדמית שאתם רוצים ליצור, עשו זאת. מנהיגים, בעלי משרות רמות ומי שרוצה שיתייחסו אליו בכבוד, מציגים חזות מאופקת, וכשהם יושבים, הם מניחים את כפות הידיים שלובות על השולחן או בחיקם, וכשהם עומדים, הידיים בצידי הגוף ולעולם אינן מתנופפות אל על.

אם הריאיון מתקיים ליד שולחן, אל תסתיר את ידיך מתחת לשולחן, אלא הנח אותן עליו בתנוחה רגועה: כף יד ימין על כף יד שמאל, או זו ליד זו, או באצבעות שלובות וללא תנועה. אם הכיסא נמוך מדי בשבילכם, זכותכם לבקש להגביה אותו או להחליפו, אבל בדרך כלל, כאן, אין פנאי לממש זכות זו. העיקרון המנחה גם בישיבה הוא שכל תנוחה המרמזת על פתיחות, היא טובה.

המבט...

במהלך השיחה רצוי להישיר מבט נעים אל עיניו של המאזין, גם באותן

שניות של שתיקה לצורך מחשבה. יש מי שמאמינים שקשר עין משכנע את הצופים באמינותם של הדברים שאתם אומרים, אפילו אם אתם משקרים. מבט ישיר ונמשך בעיני הזולת הוא לא מובן מאליו. הוא עלול לגרום לעליית מתח אצל המתבונן, אצל זולתו, או אצל שניהם, ולפעמים מבט כזה מטריד ומפחיד. זו הסיבה שחוקרים קשוחים בכוחות הביטחון צועקים על הנחקר: "תביט לי ישר אל תוך העיניים שלי ותודה שאתה משקר!!!... טוב מאד! ועכשיו תחתום לי כאן... וכאן... וכאן." בסדנאות מסוימות שעוסקות באינטימיות, לפעמים נהוג לבקש מהמשתתפים לשבת בזוגות במרחק נשימה ולנעוץ מבט אוהב בזולת. רבים מסתירים את המתח שעולה בהם עם ביצוע מטלה זו. המתח הזה הוא תגובה נורמלית אצל מי שלא רכשו ניסיון במצב הזה והוא עלול להתעורר גם אצל בעלי ניסיון, לפעמים גם הם חשים במתח מתסכל. על כן, הם מחייכים בנעימות ושוכחים מה רצו לומר.

למי שמתקשים במבט ישיר, יש פתרון נוח יחסית. אפשר להסתכל בעיניים של הזולת במבט בוהה שהוא לא ממוקד. אפשרות אחרת היא להביט בכל נקודה אחרת על פניו: בשורש האף שלו, בין שתי העיניים, במצחו, בפיו, בסנטרו. יש שמוצאים חלופות אלו נוחות יותר. הכוונה היא להביט בנקודה לא מאיימת, כדי לשחרר אנרגיה לתמיכה במחשבה. בכל מקרה, מבט נעים לכיוון הזולת בתנאים של ריאיון או מבחן, יש לתרגל בבית, כמו להלן.

ושוב, מבט אל עין המצלמה (או אל אובייקט קבוע אחר.)

משך:

60 שניות. רצוי להפעיל קוצב זמן.

הכנות:

מציבים מצלמה במרחק של כמטר מכם. אלטרנטיבות למצלמה:

1. תולים על קיר ציור או תצלום של פני אישה או גבר, בעלי מבט ניטרלי. הוא מסמן את המנחה. או:
2. תולים על קיר דף, עליו מצויר עיגול שחור שקוטרו כ-10 ס"מ. או:
3. בוחרים בנקודה בולטת: ידית דלת, פינת ארון, או כל אובייקט קטן

וסתמי שבולט בשטח.
לא להשתמש בראי, כי הוא מסיט את תשומת הלב ממטרת התרגיל שהיא, לא איך אתם נראים, אלא מה אתם עושים. להלן תצוין כאן המצלמה או חלופותיה כ"אובייקט".

שיטה:

1. את האובייקט מציבים במרחק של כמטר ממקום הישיבה שלכם. אם זו מצלמה, מפעילים אותה.
2. יושבים או עומדים בנוחות רבה ככל האפשר ומביטים באובייקט במבט פתוח וקל, וכמעט ללא כל תנועה. במידת האפשר לא ממצמצים, אלא לעיתים רחוקות, באופן מודע ובאופן שהוא משרת את הדיבור.
3. נושמים נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית... משדרים אהבה אל האובייקט, בכל דרך שנראית לכם. יש שמשדרים אל העולם קרניים לבנות שמסמנות החלמה ובריאות. גם זה טוב.
4. שואלים את עצמנו "מה קורה?" ובמשך של כ-10 שניות עונים על השאלה ברצף מילולי פנימי, שאינו נשמע לסביבה החיצונית. אפשר לחשוב על כל דבר, גם על מה שנראה כשטות, גם דברים מומצאים ו/או הזויים.
5. ביתרת הזמן מדברים אל האובייקט בקול רם. כאן אפשר גם להגיש טקסט שמיועד לראיון כחזרה לקראתו.

להתמיד במבט במשך 60 שניות עד שקוצב הזמן משמיע את צליל הסיום. אחר כך נושמים נשימת אנחה גדולה וטובה ומשחררים את הגוף.

שתיקה, מחשבה, ומה הוא רואה שם על התקרה?

יש מרואיינים אשר בשתיקה לצורך מחשבה, נועצים מבט מרוכז בתקרה, שהיא מחוץ לגבולות המסך, או מחפשים את המשפט הבא למטה באזור הנעליים. באותו רגע הצופים סבורים אולי שאתם רואים שם דבר מעניין הרבה יותר מהדברים שאמרתם עד לרגע זה. תשומת הלב של הצופה מוסבת אל אותו דבר שעיניכם נעוצות בו והוא נעלם

מעיני הצופה, אלא שבאותו רגע אינכם רואים שם דבר, ורק מתאמצים לדלות מתוך עצמכם איזו מילה או נוסחה שיהיו הולמות את המסר החשוב שברגע זה תקוע בעמקי התודעה או נמצא ממש על קצה הלשון, אבל המתח גוזל אנרגיה, וזו שנותרה כשל כוחה לסלק את המחסום העומד בפני הדבר החשוב שרציתם לומר. בהיסטוריה של הקולנוע, הפעם היחידה שבה אפשר לסלוח על מבטים נעוצים בתקרה, היא בסרט האילם. שם השחקן מעפעף במרץ לעבר תקרת האולפן, המצוירת שמיים בליל ירח או שמש בצוהרי היום, חזהו עולה ויורד בנשימות חפוזות, וכל זאת כדי להדגים לנו אהבת אמת מהי. למרות הקושי, השתדלו להתבונן לפחות במצחו של בן השיח, או באוזנו, באפו, בסנטרו וכיו״ב, ואם הדבר קשה מדי, הפנו מבט אלכסוני למטה, אחר כך הרימו מבטכם וסיימו במשפט כללי כלשהו שייתן סיום רשמי לאמירה כולה, או חיזרו על הרעיון המרכזי שלכם, שכבר אמרתם אותו והפעם במשנה מרץ. לרוב לא תספיקו אפילו להיות נבוכים, כי המראיין בדבריו, רץ במהירות קדימה. חלק ניכר מהמראיינים, הפחד הכי גדול שלהם בחיים הוא רגע של שתיקה בשידור, ועל כך נרחיב בהמשך.

תוכן

בנוסף למה שנאמר עד כה, כמובן שנחשפת אישיותם של המרואיינים והדברים שהם רוצים לומר לעולם והם לכאורה החשובים באמת. עד כה לא עסקנו כאן בתוכן. לא במקרה. טלוויזיה מסחרית היא לרוב מדיום של צורה ותכנים קצרים (לעיון נוסף כאן, ״המעגל השלישי״, בפרק ״כל הצגה היא AUDITION!״).

כדאי לאמץ את העיקרון: ״אני דובר אמת!״

אם מראש ידוע לכם שיהיה עליכם לחוות דעה בנושא כלשהו - כתבו אותו מראש, לא רק בראשי פרקים, אלא מילה במילה.

כתבו רשימת נושאים אפשריים בצורה של שאלות ותשובות.

כתבו משפטי מפתח קצרים וקליטים. הדגישו את הכתוב, כדי שיבלוט מתוך העמוד, ולימדו אותם בעל פה. משפטי מפתח אמורים להיות סיסמאות שאותן אתם משננים לקהל מדי פעם, וגם במקרה ששכחתם

מה רציתם לומר. יש שנמנעים מהצגת עמדה אישית בהירה ומדויקת, ונוטים לערפל את תוכן דבריהם, או שהם פולטים אמרות שפר כמצוות אנשים מלומדה. אם אינכם נמנים על אלה, יהיה עליכם להציג עמדה אישית ברורה בצורה משכנעת, כלומר, מדברים מתוך שכנוע עצמי ומציגים את עמדתכם כדבר חשוב ביותר לאומרו. דיבור מתוך שכנוע עצמי הוא במקרים רבים, כלי ליצירת קשר טוב עם הצופה. בין אם השיחה עוסקת בנושאים משמעותיים לחברה, ובין אם היא קלילה ועוסקת בשטויות - יש להכין אותה היטב מראש.

בתשובה לשאלה: לדבר קצרות. לעניין. נחרץ ודי.

בראיונות בערוצים המסחריים, אם נשאלתם שאלה ואתם מבקשים לענות עליהם באופן רגוע, עם הקדמה, הרצאת דברים וסיכום מרגש - תשכחו מזה. בתשובה לשאלה, המשפט הראשון שלכם חייב להיות משפט מפתח קצר, ברור, נחרץ ומכיל במספר מילים את המסקנה הסופית של דבריכם, או את הרעיון המרכזי של הדברים, זהו גם משפט הסיכום של התשובה לשאלה. בערוצים מסוימים חייבים היום לעשות זאת כדי להתגבר על ההתנהגות הברברית המקובלת בהם. שם מתקיימות שיחות במתכונת של קפיצה מנושא לנושא, מבלי שאפשר למצות אף אחד מהם. בדרך כלל מידת הקשב של הצופה בערוצים אלו מספיקה למשפט מחץ אחד בערך, לפני שהוא שוקע בשרעפיו האישיים ובוהה במסך כגולם. לאחר המשפט הראשון דברו בקצרה ובבהירות, שהרי את העיקר כבר אמרתם, ולעולם לא תוכלו לפרוש את כל משנתכם בריאיון טלוויזיה מסחרי.

בערוצים האלה, לעולם אל תדברו עד שהמראיין סותם לכם את הפה בשאלתו הבאה, או משתתף אחר בשיחה מתפרץ עליכם. השתדלו לדבר בראשי פרקים וסכמו את תשובתכם בסיסמה פשוטה וקליטה ולא עוד. במהלך הריאיון תוכלו לחזור עליה שוב, וזה הדבר שהצופה יזכור.

"אני מוכרח! אבל ממש, לחזור לשאלתך הקודמת!"

"לפני שאענה לשאלה הבאה שלך, הרשה לי להתייחס לשאלתך

הקודמת, בהערה אחת חשובה מאין כמוה!" זה משפט מביך שרבים נכשלים בו. הוא יכול להוציא מהדעת כל מראיין שקול ולעצבן את הקהל. מה שהיה - היה. לכו הלאה אל תוך הריאיון ואם תוכלו להכניס את ההערה החשובה מאין כמוה, כחלק אינטגרלי מהתשובה לשאלה הבאה - עשו זאת. ברוב המקרים אין זה שווה את המאמץ. אתם יכול לדבר שטויות ככל העולה על רוחכם, כל עוד דיבורכם שוטף ואתם משכנעים בנחיצות האמירות הללו.

ואם אכן חובה לומר את הדבר

אם לא הספקתם לומר את משפט המפתח של הנושא המדובר, והמשפט הזה הוא בנפשכם, והמראיין קוטע אתכם, וזה קורה לרוב, ובנוסף לזה, אם הגעתם לריאיון בערוץ טלוויזיה מסחרי קואליציוני, ואילו האמירה שלכם היא אופוזיציונית, הקשיבו בשקט למה שאומר המראיין, ואז, בתום דבריו, בחיוך, ובשקט מקפיא דם, אמרו לו: "קטעת אותי בדיוק ברגע שבו התכוונתי לומר משפט מפתח..." ואז אמרו לאט, בשקט, בקיצור נמרץ, את משפט המפתח שלכם וסיימו בשאלה, וגם היא בחיוך ובשקט: "מה הייתה השאלה שרצית לשאול?" יש שיאמרו שאתם הורסים את התדמית שלכם, אבל בשעה ששורות אלו נכתבות, המצב בערוצים המסחריים הקואליציוניים הוא כזה, שברגע שבו מופיע יוצר אופוזיציוני, הזירה הופכת למלחמת גלדיאטורים, שבה המראיין הוא נציג האומה והיוצר האופוזיציוני הוא אויב האומה שיש למחוץ אותו. אל תוותרו. עמדו על זכותכם הטבעית להביע את דעתכם. אם אתם חיים בדיקטטורה ממין זה או אחר, תהיה זו הפעם האחרונה שיזמינו אתכם להופיע. אם אתם יוצרים קואליציוניים תוכלו להתעלם מההערה האחרונה ולדבר שטויות, להשתובב בחן והמראיין יחניף לכם. תחומי ההסכמה של הקהל משתנים עם הזמן אך אינם הולכים ומתרחבים. בכל מקרה הם תלויים באידיאולוגיה המקובלת עליו. שאותה רכש בבית הספר הקואליציוני, בתקשורת המרכזית והיא מקובלת על מוקדי הכוח הממנים את התוכנית.

נגמרו המילים?

אם נגמרו לכם המילים, אל תנסו לטעון מילים מזדמנות בכוח. אין לכם עוד מה לומר - אל תאמרו! תפקידו של המראיין לדעת מתי להתערב. עדיף שתאמרו את שלכם בקיצור, מאשר תרבו מלל ותופסקו באמצע המשפט כשחצי תאוותכם בידכם. ברוב המקרים, לא רצוי להעמיד במבחן את הסבלנות, הסובלנות, או גם את ההשכלה והתבונה של המראיין וקהלו. אם אתם רוצים להוכיח ידע, עשו זאת בענווה, כחלק שווה ערך ברצף הטקסט כולו. לעולם לא תתנשאו מעל לקהל שלכם. אם אתם חושבים שהקהל לא מבין מונח כלשהו או משפט, הסבירו אותם במילים הפשוטות ביותר. רק אם אתם יושבים בריאיון המיועד לקבוצת השווים שלכם, אולי תוכלו לדלג על הסבר של מונחים שהקהל שלכם מכיר וגם אז כדאי למסור הסבר קצר, כי היום גם בקרב קבוצות מומחים, יש ערבוב של קהל מתחומים שונים.

חוויה אישית מיידית?

במהלך הריאיון אתם עסוקים רוב הזמן בבחירת מילים שהן בגדר של היסטוריה שלכם ודי בכך. אבל אם אתם במצב פתוח וזורם, והתנאים הנתונים במקום מאפשרים זאת, אפשר לתת ביטוי חיצוני מילולי לחוויה האישית המיידית, בתנאי שזו תגלה פן נעים באישיותכם. בדרך כלל, קהל מקבל בעניין, גילויים של חוויה אישית מיידית.

דיבור מהיר ורב שיח קקופוני

לעולם לא תיכנסו לדבריו של הזולת. הקשיבו לו עד תום דבריו. רק אז ענו לו. בעולם שבו איש אינו מקשיב לזולתו אלא רק כדי להכין את התגובה של עצמו, יש להקשיב לזולת ואפילו להמתין שנייה אחת אחרי שסיים את דבריו. אל תיסחפו אל תוך המקצב ההיסטרי הנפוץ. הדיבור הטלוויזיוני היום, ברוב התחומים, הוא מהיר מדי. חלק ניכר מהמראיינים רצים חסרי נשימה ממשפט למשפט, לא מסיימים אותו, משאירים חצאי אמיתות תלויות בחלל האולפן, וכבר הם רצים אל המשפט הבא, עוצרים, מגמגמים, וקשה לקלוט מה הם אומרים, דיבורם

צורם ומתנגן בילדותיות או בציניות או בניכור, או שהוא ממש נפחד. הם בולעים מילים כי ההיגוי שלהם פגום. רובם באים מעולם שבו מילים אינן מעוררות אמון או הערכה. קשה מכול זו המהירות שבה הם מדרדרים את המילים.
מי שמדבר במהירות גדולה מדי, מחשיד את עצמו באחת מהלקויות הבאות:
1. הוא משקר והמהירות נועדה להסוות את השקר.
2. אין לו מושג על מה הוא מדבר והמהירות נועדה להסתיר את הבורות.
3. הוא ממהר למקום אחר ואין לו סבלנות לאף אחד.
4. מישהו עומד מאחוריו ומצמיד קנה של אקדח לעורפו.

משל קצר על רודן איטי ומשרתו המהיר

הרודן מדבר לאט ובחשיבות עצמית. יש לו פנאי בשפע. הוא יודע שאף אחד לא ייכנס לדבריו ואף אחד לא יפסיק אותו, כי מי שיעז לעשות זאת ימצא עצמו מחר מבותר לחתיכות ומושלך כארוחת ערב לבריכת התנינים של הרודן. משרתו הנרצע מדבר במהירות, בולע מילים. קשה להבין את מה שהוא אומר, מבטו נפחד, מתרוצץ, או שהוא קפוא ומקובע בנקודה אחת כל הזמן. אם הרודן נכנס לדבריו, המשרת משתתק ומביט בהערצה ברודן שלו. הנמשל הוא שאפשר לדבר לאט ורגוע כמו רודן, ולומר מילים של שלום ואהבה לקהל של משרתים נפחדים.
יש תוכניות שבהן אתם נדרשים לשבת בחבורת פראים צורחים בזעם, נכנסים זה לדברי זה ויוצרים קקופוניה חורכת עצבים. רצוי שנדיר רגלינו מאירועים כאלה. אבל אם נקלעתם אליהם, אפשר לנקוט באחת משתי התגובות הקוטביות: לצרוח הכי חזק מכולם, או לשבת בשקט ולהתבונן, נינוח, במהומה הבריונית המבעבעת סביב. אפשר גם, עפ״י התנאים הנתונים במקום, להעלות חיוך אירוני.

נשימת סרעפת

אם במהלך הריאיון, בגלל סיבה כלשהי, מתעורר מתח, קחו בשקט נשימת סרעפת ארוכה, רכה וטובה. הנשימה משחררת לפחות חלק מן

המתח המצטבר. רוב המרואיינים חוששים לנשום נשימה עמוקה, מחשש שמא יחשפו את המתח שבו הם שרויים. וכך הוא מצטבר בגופם והסבל גובר. נשימת סרעפת מומלצת למי שמבקשים לדבר בקול רם מבלי שייראה המאמץ הכרוך בדיבור הזה, והמבקשים לנשום נשימה שכמעט אינה נראית מבחוץ.

תקלות והפתעות

מפיקי הריאיון הטלוויזיוני הקלאסי משתדלים לתכנן הכול מראש. בכל זאת עשויים לקרות דברים שאינם צפויים מראש. כלומר, שינויים של הרגע האחרון, במיקומו של הריאיון, במשתתפים, שינויים בתכנים במהלך הריאיון, וכיו״ב. כיצד ניתן להתכונן לקראת הבלתי ניתן לניבוי מראש?

רוב המראיינים משננים מראש סדרת תגובות למקרים לא צפויים. כך רצוי שינהג גם המרואיין. בתהליך ההכנה לקראת הריאיון יש לדמיין מצבים כאלה: שאלות לא צפויות, תקלות לשון, תקלות טכניות באולפן וכיו״ב. גם כאן תקף העיקרון שהכנה חרוצה היא ערובה להצלחה. במהלך הריאיון, עם הופעתו של קטע לא צפוי, אפשר להגיב עפ״י החוויה האישית המיידית. אפשר גם להגיב בחיוך של מבוכה, או לתפוס את המילה האחרונה שנאמרה ולאלתר עליה. בכל אלו מרואיין חייב להזכיר לעצמו, שהאחריות על טיפול בתקלות טכניות ותקלות תוכן מוטלת על הגוף שהזמין אותו לאולפן.

״לא הבנתי!״

אם במהלך הריאיון חל אצלכם נתק ברצף הדברים, רצוי שתנהגו עפ״י מה שמקובל אצלכם במקרים כאלה במציאות. אם אתם לא מבינים את שאלת המראיין, אפשר לומר בפשטות, ״לא הבנתי.״ לכאורה, במציאות היום-יומית, אלו דברים מובנים מאליהם. רק טלוויזיה היסטרית הופכת אותם ליוצאי דופן. תגובה כזאת עלולה להכניס את המראיין למבוכה רגעית, אבל מתפקידו להתגבר עליה. לחלופין, שכחתם מה רציתם לומר? סיימו את קטע הדיבור הזה בחזרה על הרעיון המרכזי שביקשתם

להעביר לקהל או באמירה המוכנה מראש. לדוגמה, "החשוב ביותר הוא... (כאן יש לשבץ את משפט המפתח שלכם)."

חי ומוקלט

לפחות במבט מן החוץ, ההבדל שבין שידור חי המועבר ישירות לקהל הצופים, לבין הקלטת התוכנית מראש, כמעט לא נראה לעין. כיוון ש"זמן הוא כסף קפיטליסטי", בדרך כלל אין פנאי לעצור תוכנית מוקלטת ולתקן דברים. ההבדל הוא בעיקר בחוויה החושית-רגשית של המשתתפים בו. בשידור החי המתח באולפן וסביבו גבוה יותר. אבל בסדרות שרצות לאורך זמן, כמו חדשות, תוכניות אירוח וסדרות דרמטיות ותיקות, המתח נמוך יותר, לעיתים עד אדישות. בתוכניות מיוחדות או בכאלה הדורשות יציאה אל השטח וביצועים לא שגרתיים, המתח רב יותר. בתוך המהומה הזאת משתדלים הכול לשמור על קור רוח.

מי הכוכב פה?

בתוכניות אירוח המראיין-המנחה הוא הכוכב. הצופים מזדהים איתו ודרכו הם יוצרים קשר עם המרואיין. לכן מראיינים-מנחים משתדלים לענות על משאלות וציפיות של קהל רחב ככל האפשר. אם אתם כוכבים בתחום כלשהו ומוזמנים לראיון, עובדה זו מאדירה את יוקרתו של המראיין בעיני צופיו. אם אתם מרואיינים אצל מראיין-כוכב, הדבר מגדיל את יוקרתכם הציבורית, וכאמור, למעט במקרה שאתם ראש ממשלה, טייקון או ראש ארגון פשע. מקובל שכל אחד חייב לנהוג בכבוד בזולתו. ביקורת על המראיין פירושה ביקורת על הקהל. הכלל הזה היה נכון בעבר. היום הדברים מורכבים מעט יותר.

<u>אם המראיין והמרואיין הם קואליציוניים</u>, הרי זה שבת אחים גם יחד, נופת צופים, פרחים ופרפרים ודבש על הלשון.

<u>מראיין קואליציוני ומרואיין אופוזיציוני</u>, זו מלחמת עולם קטנה, והמרואיין האופוזיציוני נתפס בעיני הקהל הקואליציוני, אם לא כאויב, אז לפחות כחייזר. אין תבנית התנהגות אוניברסלית שהיא מוחלטת

וטובה לשימוש על ידי המרואיין האופוזיציוני, ועליו להיות נאמן לתבניות ההתנהגות שהולמות אותו, ללמוד אותן ולקבל אותן על עצמו. נא לבדוק את התבנית המגוונת: חייכן ונעים הליכות, ונחוש, ואמפטי, ונחרץ, וכיו"ב.
קהל מעדיף דרכי התנהגות ויחס שהולמים את מערכת האמונות והדעות שלו, וזה כולל דיבור, תנועה ועיצוב חיצוני.
אם אתם מציגים מוצר או רעיון לקהל הנמצא בזרם המרכזי, עליכם לשנן מחדש את מערכת הדעות והאמונות של קהל זה.
אם אתם מופיעים בפני "קבוצת השווים" שלכם, שהיא קבוצת הגיל שלכם, העיסוק, הבילוי, השקפת העולם וכו', הגדירו לעצמכם מחדש את אפיוני הקבוצה.
אם אתם מבקשים להתקבל אצל קהל שאינכם נמנים עליו, לימדו את הקהל הזה מראש, אבל אל תנסו להתנהג עפ"י דרכו, אם אין זו דרככם.
אם אתם מבוגרים ומנסים למכור מוצר או רעיון לקהל צעיר, אל תנסו להיות צעירים. היו מבוגרים שמתייחסים בכבוד לצעירים. במקרה ההפוך, היו צעירים שמתייחסים בכבוד למבוגרים.
אם אב הטיפוס המועדף על הקהל נובע מכם בקלות, הציגו אותו.
תמיד היו מה שאתם במיטבכם. לשם כך עליהם ללמוד את עצמכם ואת תבניות ההתנהגות שאיתן נוח לכם לחיות ואת זה יש לקבוע מראש ולשנן.

אפילוג: המועקה של אחרי הריאיון

התופעה הבאה עלולה להופיע אצל כל מי שתפקידו מזמן אותו להופעה בפני מצלמה. לאחר יום צילומים, אחרי השקעת המאמץ הפיזי והנפשי, מתעוררת העייפות והיא מושכת מתוך עצמה שד קטן ומעצבן של ספק מנקר: "הייתי יכול לעשות את זה טוב יותר!" התופעה יכולה להתרחש גם בתיאטרון וכן בכל אירוע חי בפני קהל שאינו מצולם, אולם היא מחריפה לאחר המפגש עם המצלמה. אין לכך קשר עם איכות ההופעה. זו יכולה להיחשב טובה או לא. יש לה קשר לעובדה שהמצלמה נתפסת, כביכול, כמנציחה של אירועים וכל מה שנרשם אצלה, לנצח לא יימחק.

שחקנים רבים מגיבים בתגובות מעורבות למראה עצמם על המסך. הם עלולים לגלות מבוכה, תסכול ואפילו כעס. "הייתי יכול לעשות את זה טוב יותר!" זו מחשבה שעלולה למרר את חייהם ולא תמיד בצדק. רק לאחר שהשחקן אגר לעצמו ותק בהופעה על המסך ובצפייה בעצמו, נוצר אצלו איזון בין ספק לבין שביעות רצון. התרופה לכך היא לצפות בחומר המצולם פעמיים ברצף! מומלץ לשחקן לצפות בעצמו פעם אחת, להסיק מסקנות ראשונות, ומיד לצפות בחומר המצולם פעם נוספת. אם אפשר, רצוי לצפות בחומר המצולם פעמים אחדות, ואז תתרחש ההחלמה המהירה מחולי הספק, או לפחות תעלינה המסקנות השקולות באשר לאיכות ההופעה. מי שאין באפשרותו לצפות בעצמו לאחר הצילומים, ינסה לשחזר בזיכרונו את הפעולות שביצע וירשום את הפרטים בכתב, כולל עריכת הכתוב וכתיבת אלטרנטיבות לפעולות שנעשו. אפשר לשמור את הכתוב או למחוק. הוא מתפקד כטקסט אמנותי למתן ביטוי במצבי מתח. רצוי לזכור ש"הייתי יכול לעשות את זה טוב יותר" זו תגובת התנגדות, אשר ברוב המקרים אינה אלא חשיבה כוזבת. האמת נמצאת בהחלמה ממצב ההתנגדות.

מנחה פנימי

רקע:
בנוהל "מנחה שחקן", המנחה יוצר, שואל ומנחה, והשחקן משיב ויוצר. אחר כך, כאשר השחקן ניצב על הבמה מול קהל, נוהל "מנחה שחקן" אמור להתקיים בתודעתו של השחקן ולהפוך אצלו לדיאלוג פנימי. "מנחה פנימי" הוא שם שניתן לצד אחד באישיותו של שחקן, שהוא שותף בדיאלוג פנימי עם צד אחר, כמו לומר: "אני שואל את עצמי ועצמי משיב לי."
דיאלוג כזה יכול ליצור הארה פנימית, שהיא חווית ידע מצד עצמה. הארה פנימית יוצרת תובנה טובה לאותו פרק זמן. חייו של אדם רצופים הארות פנימיות גדולות וקטנות. הגדולות עשויות לחולל מהפכים מכריעים בחייו וביצירתו. הקטנות עשויות לחולל שינויים מוגדרים במקום ובפרק זמן נתון של רגע, שעה, יום או מספר ימים. עוצמת ההארה תלויה במשמעות שהיוצר נותן לה: "הרגע שבו הבנתי כיצד עלי לעצב את הבמה בתמונה הראשונה של המחזה, היה רגע של הארה שיצרה תובנה מקומית. הרגע שבו הבנתי, באופן הברור והמוחלט ביותר, שעלי לעזוב את תחום האמנות הפלסטית ולהשקיע את עצמי בתחום אמנויות הבמה, הוא רגע של הארה כוללת, שגרמה לשינוי מהותי בחיי."
עיתוי הפעולה של המנחה הפנימי תלויה בסדר היום ובפנאי שלנו. הדיאלוג מתקדם בקלות משאלה לתשובה וכך הלאה. כאן אין צורך להמחיש לעצמנו דמות של מנחה דמיוני. ברגעים אלו, המחשה כזאת, גוזלת זמן ואנרגיה, שראוי להשקיע אותם בדיאלוג עצמו.
מטרה:
יצירת דיאלוג פנימי קצר, לאימון בגיבוש מודעות ועמדה אישית.

מסגרת:
אישית.
עיתוי:
לפני פעולה יצירתית, בסיומה, או עפ״י התנאים הנתונים.
מקום:
כל מקום המאפשר ריכוז פנימי לפרק זמן קצר.
הכנות:
אין.
משך:
הדיאלוג הקצר נמשך כדקה אחת, והארוך כשלוש דקות.
שיטה:
להלן הליך אחד קצר ואחד ארוך מעט יותר.

1. ״מנחה פנימי״ בסיסי (כ-1 ד׳)

יוצרים רבים העידו שלאחר הכרות קצרה עם השיטה, הם החלו באופן אינטואיטיבי, לבצע את ההליך הזה כדבר המובן מאליו, תוך כדי הליכה ברחוב או במצב של מנוחה.
נושמים נשימת אנחה גדולה וטובה ועונים בקיצור על שש השאלות שמתייחסות לחוויה האישית המיידית. להלן שאלות ותשובות לדוגמה של יוצר בדרכו לפגישה חשובה.

״מה קורה? אני נושם במהירות. אין לי אוויר.״
״תחושה? אני דוחף את עצמי ונדחף ללכת מהר יותר.״
״תמונה? אני מביט למטה ורואה את הנעליים שלי רצות על המדרכה.״
״מחשבה? למה אתה רץ? תגיע בזמן גם אם תלך לאט!״
״רגש? אני רץ בגלל הפחד לאחר.״
״תנועה? אם הייתי מרשה לעצמי, הייתי מתקדם בקפיצות משוגעות. אבל אני לא מרשה, ומסתפק בכיווץ השרירים של כפות הידיים שלי לכדי אגרוף, ומשחרר, מכווץ ומשחרר.״
״צליל? זעקה מאופקת לא נשמעת, ממלאת את הגוף.״

״מכול הדברים שאמרתי, מה הדבר הבולט ביותר או אולי יש חוויה חדשה? חוויה חדשה. אני עוצר. פותח את הקלסר וקורא את עיקרי הדברים שעלי לומר בפגישה. עוד מעט אסגור את הקלסר ואמשיך בהליכה נינוחה, נושם נשימות רכות ומרגיעות.״

2. ״מנחה פנימי״ שאלון (כ-3 ד׳)

בוחרים במקום שקט ומבודד ככל האפשר.

(1) יושבים במנוחה ובדממה ועוצמים עיניים.

(2) נושמים נשימת אנחה גדולה וטובה.

(3) נושמים נשימה אוטונומית. כלומר, עוצרים את הנשימה עד לרגע שבו הגוף דורש אוויר ושואפים אוויר בכמות מספקת, לא יותר מדי ולא פחות מדי. מניחים לאוויר לצאת מיד. להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. מקשיבים לנשימה.

(4) בזמן הנשימה האוטונומית מבצעים הרפיה פנימית שלא רואים אותה מבחוץ, ההרפיה נעשית בשלבים, מלמעלה למטה - ראש, צוואר, כתפיים, זרועות, גו, אגן, רגליים.

(5) בעיניים עצומות מביטים קדימה, מבעד לעפעפיים המורדים, ומגלגלים את כדורי העיניים מעלה ופנימה, בכיוון אל מרכז המוח. התנועה קצרה וקלה.

(6) שואלים ״מה קורה?״ ועונים לעצמנו תשובה ספונטנית.
אחר כך שואלים שאלות שעולות באותו רגע בדעתנו.
הן יכולות להיות בכל נושא, או ממוקדות בנושא מסוים.
התשובה לכל שאלה תהיה במילה אחת: ״לא״, ״כן״, ״רע״, ״טוב״, ״מכוער״, ״יפה״, וכן כל מילה אחת אחרת.
התשובה מופיעה מייד או לאחר פרק זמן קצר ביותר.
כל שאלה מגלמת בתוכה תשובה.
התשובה יכולה להיות לכאורה הגיונית או לא, ריאלית או פנטסטית.
כל תשובה טובה.
אם התשובה מתעכבת, ממציאים מיד תשובה כלשהי.

זה אפשרי ומותר ולפעמים הכרחי.

(7) מניחים לכל תשובה להתקיים כהארה פנימית. נושמים נשימות, איטיות, ארוכות, רכות ומרגיעות, ולאחר מכן פוקחים עיניים.

"מנחה שחקן פגישת היכרות"

להלן נוהל של פגישת היכרות, כפי שהיא מתקיימת בתיאטרון החדר. הוא מבוסס על תמליל של סימולציה לפגישת היכרות, שהתקיימה במסגרת קבוצת מנחים. השחקנית מופיעה בשם בדוי.

מטרה:

מפגש היכרות למטרות יצירה, בין מנחה לבין שחקנית או שחקן.

שיטה:

מקום הפגישה, התנאים הנתונים בו וסדר היום, נועדו ליצור סביבת יצירה תומכת, שתאפשר לשחקנים למצות את יכולותיהם בצורה הטובה ביותר האפשרית באותו זמן, על בסיס של סבלנות, סובלנות, קבלה והכלה.

הפגישה מוגדרת כ"שיעור".

פגישת ההיכרות מתנהלת במספר קטן של משתתפים, מנחה ושחקנית או שחקן ולפעמים גם עוזר/ת מנחה. במקום שקט יחסית, לא אטום לגמרי, ולא מבודד לגמרי ונוח לעבודה. בהתאם למטרת הפגישה, אם השחקנית אמורה להציג קטע, יש לוודא מראש שאכן היא מביאה לפגישה קטע או קטעים מוכנים להצגה.

לפגישה ההיכרות שלושה חלקים:

א. שיחת היכרות, כולל מילוי טפסים וצילום.

ב. הצגת נושא הפגישה, הצגת קטעים, יצירה על בסיס של תנועה בין היסטוריה של השחקנית ושל היצירה, לבין חוויה אישית מיידית שלה.

ג. שיחת סיכום.

משך הפגישה: לפחות שעה.

1. שלום!

(כניסה, הסבר, כיבוד, ניירת, שיחה.)

מנחה: שלום, שמי אמיר.

שחקנית: אני חבצלת.

מנחה: נעים מאד. היכנסי בבקשה. לפני שאת נכנסת אל החדר, אולי תרצי לעצור בפינת השתייה ולהכין לעצמך משהו לשתות. יש כאן מים קרים, מים חמים, קפה, תה, סוכר והשירות עצמי.

שחקנית: תודה, איפה השירותים?

מנחה: שם...

...היכנסי בבקשה אל החדר. אני מציע שתשבי בכיסא הזה ליד השולחן כי הדבר הראשון שנעשה הוא מילוי דף שאלון.

(המנחה מוסר לשחקנית דף שאלון.)

...את יכולה למלא את הפרטים עפ"י דרכך. כאן יש כלי כתיבה. קחי לעצמך את כל הזמן שדרוש לך. אני יוצא למספר דקות כדי להניח לך להתרכז בכתיבה ועוד מעט חוזר...

(המנחה יוצא. לאחר מספר דקות הוא חוזר.)

...טוב, אפשר לקבל את הדף? תודה...

(שיחה פתוחה על מה שנרשם בשאלון. מצב נפשי של פגישת הכרות עשוי להיות דומה למצבי אודישן, אבל הוא לא כזה. באודישן הקלאסי באים מציגים קטע, לפעמים מציגים אותו פעמיים והולכים. כאן רצוי לקיים שיחה חופשית, נינוחה ככל האפשר, שבה גם נמסר מידע על הפרויקט המסוים, ההצגה, הסרט, וכו' שלשמו נקבעה הפגישה. המנחה מציג את המידע על הפרויקט. המנחה מניח לשחקנית לנתב את השיחה כרצונה. אם היא אינה עושה זאת, עושה זאת המנחה. דבר זה מאפשר למנחה להתבונן, להקשיב להסיק מסקנות. הוא יכול להתערב בשאלות קצרות, הנוגעות לפרט זה או אחר בשיחה, או להוסיף הערה.
בכל רגע, כאשר השחקנית אומרת או עושה דבר שראוי למחמאה, יש לנצל את ההזדמנות הזאת ולהחמיא לה.

בסיום כל קטע בפגישה יש לציין שהקטע הסתיים בהצלחה. כי סיימנו את הקטע וזו הצלחה מטעם עצמה.)

מנחה: מה המונולוג שהבאת?
שחקנית: אופליה מהמחזה "המלט" של ויליאם שייקספיר, מערכה 3, תמונה 1, תרגום דורי פרנס והוא מתחיל במילים: "איזו נפש נעלה פה מתרסקת!"
מנחה: (רושם את המידע.) טוב. הבאת שיר?
שחקנית: כן, "Imagine" של ג'ון לנון.
מנחה: (רושם) ...טוב, בזה סיימנו בהצלחה את החלק הראשון של הפגישה, ועכשיו עוד עניין טכני אחד והוא צילום הווידאו.

2. צילום

(הצילום המבוצע בפגישה זו, הוא של קטע אחד בלבד בן שתי דקות, על בסיס של חוויה אישית של השחקנית.)

מנחה: אצלם אותך שתי דקות כדי שאחר כך אפשר יהיה להצליב מידע בין הצילום שלך לבין דף השאלון. לכן הדבר הראשון שתאמרי בצילום יהיה השם המלא שלך, שם המונולוג ושם השיר ואחר כך נשוחח שתי דקות. חלק מהדברים בפגישה יהיו מלווים בהסברים. הנה ההסבר הראשון. אנחנו מגדירים את השטיח שלפנינו כשטח המשחק, כלומר "אזור במה". מכאן, שכל מה שסביב לו הוא "אזור קהל". עכשיו אני מבקש שתעברי לאזור במה ותשבי בכיסא שעליו. אני מוסיף תאורה לצורך הצילום בלבד. את לא חייבת להסתכל במצלמה, ועוד דבר, רצוי ששחקנים יידעו איך מצלמים אותם, ועל כן אני אומר לך שאצלם אותך במדיום-שוט, כלומר, מהראש ועד לאזור החגורה בערך. אחרי שאגיד "בבקשה, ומה קורה?" תאמרי את השם המלא שלך, את שם המונולוג ושם השיר, ואחר כך נפטפט במשך שתי דקות מצולמות. מוכנה?

שחקנית: כן.
מנחה: ...המצלמה פועלת. בבקשה, מה קורה?
שחקנית: אפשר לשאול שאלות?
מנחה: כן.
שחקנית: למה יש לך קוקו?
מנחה: נמאס לי להסתפר.
שחקנית: כן, גם לי. טוב. מה קורה? אז ככה...

(השחקנית מספרת על דברים שקרו לה בדרך אל פגישת ההיכרות. על הנסיעה באופניים בתוך פקק תנועה, על הכביש והמדרכה, על הקונפליקט שבין נסיעה עפ״י חוק לבין נסיעה עבריינית שבתנאים הקיימים לפעמים אי אפשר להימנע ממנה. על הפחד לדרוס ילדים וזקנים. היא מגלה רגישות לפרטים קטנים במציאות שמסביב לה. הצילום נמשך יותר משתי דקות...)

מנחה: ...טוב נראה שעברו שתי דקות. האם את רוצה לומר עוד דבר לסיום?
שחקנית: לא. שיהיה בהצלחה.
מנחה: אכן, בהצלחה. איך עבר עליך הצילום?
שחקנית: טוב. לא הרגשתי שמצלמים אותי.
מנחה: איך את בדרך כלל מתייחסת לצילומים שלך?
שחקנית: התרגלתי. זה מה שיש ותמשיכי לחיות עם זה. סתם. היום אני אוהבת להצטלם.
מנחה: כן, בעבר בני אדם נחלקו לשתי קבוצות, אלו שאהבו להצטלם ואלו שלא אהבו. אלה שלא אהבו היו זקוקים לשעות צילום רבות ואז חלו אצלם שני שינויים. אחד היה ״התרגלות״. מתרגלים להצטלם. השני הוא ״התאמה״, כלומר, ברגע שמצלמים אותם הם מכוונים למצלמה את חלק הגוף שנראה להם שהוא טוב יותר בצילום וזה עפ״י הניסיון הקודם שלהם. היום הצילום הפך שגרתי כמו להקליד בטלפון מבוקר ועד

ערב. אבל מי שמקצועם כרוך בהופעה בפני קהל, עדיין רגישים למראה המצולם שלהם, ואחרים עלולים להיות רגישים בלי קשר לעיסוק שלהם. לאיזו קבוצה את שייכת?

שחקנית: לרגישים, אבל התרגלתי.

מנחה: מצוין. סיימנו בהצלחה את הפרק השני בפגישה ועכשיו על סדר היום המונולוג והשיר. במה את בוחרת להתחיל, במונולוג או בשיר?

שחקנית: במונולוג.

3. בדרך אל הצגת הקטעים

(עד לרגע זה, כל מה שנעשה בפגישה, נועד להניח בסיס ליצירת אמון בין המנחה לשחקנית. ככל שמתקרבים אל שלב הצגת הקטעים המתח עלול לעלות באופן המיוחד לפרק הזה של הפגישה. על כן, בדרך אל הצגת הקטעים, השחקנית מקבלת מידע טכני נוסף, מספרת על הקטעים ועל עצמה, הדיבור לעצמו עשוי לשחרר מתח ולמקד את התודעה במשימה הבאה.)

מנחה: טוב, אם כך, זו תהיה הדרך אל המונולוג. את מכינה את עצמך לבצע את המונולוג ואומרת שאת מוכנה. אלא שאז עדיין לא תבצעי אותו, כי אנחנו נשוחח מעט. אחרי השיחה הזאת, את שוב מכינה את עצמך למונולוג ואומרת שאת מוכנה. אני אומר "בבקשה" ואת מגישה את המונולוג. אחרי סיום המונולוג את מסמנת שסיימת, ואז נמשיך. אני אחזור ואזכיר את הדברים האלה בכל שלב. ברגע זה את מכינה את עצמך למונולוג, אומרת שאת מוכנה ואז נשוחח...

שחקנית: את הקטע אני מגישה בעמידה. אני יכולה להזיז את הכיסא הצידה?

מנחה: כן.

שחקנית: (ממוקדת לרגע בעצמה.) ...אני מוכנה.

מנחה: טוב, כפי שאמרתי, לפני הגשת המונולוג, אנחנו משוחחים.

אשאל אותך מספר שאלות. את יכולה לענות עליהן עפ״י דרכך. את גם יכולה להמציא תשובות. מדוע להמציא? כי את נמצאת עכשיו על השטיח שמוגדר אזור-במה. כידוע, במה היא מקום שבו מציאות חוץ-בימתית, פנטזיה והמצאות הדמיון, יכולות להשתלב, ועל כן אפשר גם להמציא. את גם יכולה שלא לענות על השאלות כי זוהי זכותך הבסיסית, אבל נראה לי שהשאלות פשוטות. ככלל, בכל המקרים שבהם את מעדיפה לא לענות, זכותך לעשות זאת. שאלה ראשונה מתייחסת לדמות שמדברת את המונולוג. האם את יכולה להגדיר מה המצב של אופליה בקטע הזה? אני רושם את הדברים ואולי אחר כך נוכל לשוחח עליהם.

שחקנית: אופליה אוהבת את המלט. לפני רגע המלט אמר לה שהוא לא אוהב אותה. הוא השפיל אותה וצרח עליה שתלך למנזר. אופליה נבהלת, מבולבלת. אבל אפילו אם היא כועסת, היא לא מרשה לעצמה לתת ביטוי לכעס ועל כן היא מתוסכלת והיא גם מרחמת על המלט.

מנחה: טוב, ואם היית נותנת לעצמך עכשיו הנחיית משחק למונולוג, במילה או בשתי מילים, הנחיה נכונה לרגע זה בלבד, והיא לא מחייבת אותך אחר כך, בזמן ביצוע המונולוג, מה הייתה ההנחיה?

שחקנית: עצב.

מנחה: טוב, שאלה שלישית מתייחסת אליך באופן אישי. מה קורה לך ברגע זה? וכאן נדרש הסבר קצר. כאשר שחקנית נכנסת לבמה, הרי זו היא עצמה נכנסת, גופה, נפשה, רוחה, נשמתה. מה שקורה לה על הבמה באופן אישי, יכול או עלול להשפיע על ביצוע התפקיד. הדבר נכון בכל תחום. מכאן שרצוי שהשחקנית תהיה מודעת, לפחות באופן חלקי, למה שקורה לה באופן אישי על הבמה, כדי שתוכל לתעל את החוויה האישית שלה לקידום היצירה ולא לעכב אותה. מכאן השאלה ״מה קורה לך ברגע זה?״ וכמובן שאת יכולה להמציא.

שחקנית: אני מתרגשת.

מנחה: כן, אפשר להבין. האם ברגע זה ההתרגשות היא במצב קל, בינוני או קשה?

שחקנית: בינוני.

מנחה: האם ההתרגשות הזאת עלולה לגרום לך לא לבצע את המונולוג?

שחקנית: לא. אני מוכנה לבצע אותו.

מנחה: טוב, על השאלה הבאה אין צורך לענות אלא רק ב"כן" או "לא". האם את זוכרת איך את מתחילה את הקטע?

שחקנית: כן.

מנחה: טוב, אלו היו ארבע שאלות, אשר שלוש מהן ראוי שכל שחקן או שחקנית ישאלו את עצמם לפני הכניסה לבמה. שאלה ראשונה, "על מה כל הסיפור של הקטע?" ואפשר להסתפק במושג כולל אחד, שמגדיר את הביצוע. את הגדרת אותו במילה אחת, עצב. שאלה שנייה, "מה קורה לי ברגע זה?" ושאלה שלישית "איך אני מתחילה את הקטע?" וזאת כמובן, בהנחה שכבר עבדת על הקטע קודם לכן. אבל כל אלה לא מחייבים אותך עכשיו בביצוע המונולוג. את תנהלי את הצגת המונולוג כפי שבחרת לעצמך.

נותרו לי עוד ארבע שאלות שמתייחסות לחוויה האישית המיידית. מה זו חוויה אישית מיידית? זה מה שקורה ברגע זה, ואנחנו מחלקים אותה לארבעה מרכיבים; תחושה, תמונה, מחשבה ורגש. ויש גם שתי פעולות פיזיות, תנועה וצליל. מדוע זה כך? על כך יש דיון נפרד, אבל עכשיו אנחנו עוסקים כאן במעשה הבימתי עצמו, וזה יכול להיות פשוט מאד. בסך הכול יש להתמקד לרגע במשהו, למשל בתחושה. תחושה זה משהו פיזי, על פני העור או בתוך הגוף - לחץ, כאב, רווחה, מועקה, גירוד, "פרפרים בבטן", שלווה, נינוחות. האם את יכולה להגדיר תחושה? וכמובן שאת יכולה להמציא.

שחקנית: לחץ בחזה.

מנחה: האם הלחץ בחזה הוא קל, בינוני או קשה?
שחקנית: קל.
מנחה: האם הוא עלול למנוע ממך לבצע את המונולוג?
שחקנית: לא.
מנחה: טוב, ועכשיו תמונה. תמונה יכולה להיות אחד משני דברים או שניהם. תמונה יכולה להיות משהו שאני רואה ברגע זה. אני מביט בספל האפור הזה שעל השולחן, ואני רואה אותו ומציין לעצמי את הצבע שלו כחיזוק לראייה. ותמונה יכולה להיות גם משהו שרואים בעיני רוחנו. למשל, אני יכול להיזכר במראה הרחוב שבחוץ. ולראות את הכביש והבתים. האם יש לך תמונה כזאת כמו הספל, או כמו הרחוב, או תמונה מהעבר, או תמונה שאת ממציאה ברגע זה?
שחקנית: תמונה של נחל וגופת נערה צפה על פני המים.
מנחה: טוב, אני משער שהתמונה הזאת מתקשרת להתאבדות של אופליה.
שחקנית: כן.
מנחה: טוב, ועכשיו מחשבה, כלומר, רעיון שמובע במילים, כמו "החיים יפים, השמיים כחולים ושוב יש תה צמחים בפינת השתייה." האם את חושבת עכשיו על משהו? אם זו מחשבה חסויה, את לא חייבת לומר אותה בקול רם. די אם תאמרי שאכן יש לך מחשבה.
שחקנית: כן, יש. אני חושבת על מטרת השאלות האלה.
מנחה: מהי לדעתך המטרה?
שחקנית: אני לא יודעת. אולי להכיר אותי יותר טוב, או להכין אותי למונולוג.
מנחה: כן, בהחלט. אפשר גם לומר שהשאלות נועדו לעורר מודעות לחוויה האישית המיידית שלנו וגם לסייע ביצירת ההבחנה שבין החוויה האישית המיידית, לבין החוויה של הדמות. האם את רוצה להוסיף על זה משהו?
שחקנית: לא.

מנחה: טוב, ועכשיו רגש. רגש הוא תוצאה של מרכיבים אחרים, אבל אפשר לבודד אותו ולהגדיר, אהבה, שנאה, קנאה, ידידות, עצב, חיבה, עליזות, תסכול, כעס, אושר. באופן יחסי, קשה להגדיר רגש, אבל לא נולדים עם הקושי הזה. נראה שזהו ענין תרבותי. בכל זאת אני שואל אותך "מה את מרגישה ברגע זה?" וכמובן שאת יכולה להמציא.

שחקנית: שמחה.

מנחה: טוב, ועכשיו תנועה. אם מה שקורה עכשיו בגוף היה הופך לתנועה שנמשכת 5 שניות בלבד, איזו תנועה היא זו? אפשר פשוט לבצע אותה מייד. כל תנועה תהיה טובה. בבקשה.

(השחקנית רצה על מקומה בהילוך איטי. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב! ועכשיו צליל. אם מתוך הפה יוצא עכשיו צליל במשך 5 שניות, איזה צליל הוא זה? אפשר מייד להפיק את הצליל ואם את רוצה, אפשר להוסיף לו גם תנועה. בבקשה.

(השחקנית מפיקה צליל גבוה ורך ותנועה מעוגלת ורכה. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב מאד! אלו היו מרכיבי חוויה אישית, ותנועה וצליל, וזו הייתה סריקה של מרכיבים אלו. מכל מה שאמרת ועשית עד לרגע זה, מה קיים אצלך עכשיו באופן בולט יותר או אולי יש חוויה חדשה?

שחקנית: חוויה חדשה. שמחה.

מנחה: טוב מאד. אני מבקש רק להזכיר את החוויה האישית שלך ובצד זה את החוויה של הדמות. את שמחה. החוויה של הדמות אמרת היא "עצב". עכשיו את בוחרת במה שאת רוצה כדי להגיש את המונולוג. את מכינה את עצמך להציג את המונולוג, את אומרת שאת מוכנה, אני אומר "בבקשה" את מגישה את המונולוג ובסיום את מסמנת שסיימת ואחר כך נמשיך.

שחקנית: ...אני מוכנה.

מנחה: בבקשה.
(השחקנית מגישה את המונולוג...)

(עפ״י עדויות שחקנים שהשתתפו ב״פגישת ההיכרות״, השיחה שבדרך אל המונולוג, אכן מסייעת להורדת מתח ולהתמקדות טובה יותר במשימות. פגישות היכרות שאין בהן אפילו מידה קלה של מתח הן נדירות ביותר, ולא תמיד, כביכול חוסר מתח, פועל לטובת הביצוע. עדיף מתח קל על פני אדישות או ניכור.)

4. מונולוג ושיר

שחקנית: ...זה היה המונולוג.
מנחה: טוב מאד! הגשה עם הרבה עוצמה רגשית! איך זה עבר עליך?
שחקנית: תודה. איך עבר עלי? הרבה יותר קל ממה שחששתי.
מנחה: טוב, מתי לאחרונה ביצעת את המונולוג, לפני שביצעת אותו כאן?
שחקנית: על האופניים בדרך לכאן. אבל זה היה רק כדי לשנן את הטקסט.
מנחה: האם את יכולה לעשות השוואה בין הצורה שבה ביצעת את המונולוג על האופניים בדרך לכאן, לבין מה שעשית עכשיו בחדר?
שחקנית: כן. כאן השתדלתי לעשות אותו באופן מלא ולהתמקד בפעולות, שלא אשכח אותן. על האופניים זה היה כמו לזרוק את הטקסט בלחישה כדי להיזכר בו.
מנחה: אני מבקש שנעשה ניסיון. נסי לשחזר את הצורה שבה עשית את המונולוג על האופניים בדרך לכאן. זה כמובן לא יהיה כמו שהיה על האופניים, כי אז היית בדרך לכאן ועכשיו את כאן, ובכל זאת, נסי לשחזר לפחות את הצורה החיצונית של ההתנהגות שם. זה לא יהיה כל המונולוג, רק קטע קצר. את

יכולה לבחור בכל קטע מתוכו, ושוב את מכינה את עצמך להצגת המונולוג, את אומרת שאת מוכנה, אני אומר "בבקשה" את הולכת למונולוג ואחרי מספר משפטים אני אומר טוב או תודה.

שחקנית: (מתכוננת להצגת המונולוג.) ...מוכנה.

מנחה: בבקשה.

(השחקנית יושבת בכיסא מדווחת על אופניים מדומים ומגישה את הטקסט כמי שמהרהרת על מה שהיא חושבת.)

...טוב מאד. איך זה עבר עליך?

שחקנית: מוזר. לא חשבתי שאפשר להציג כך את המונולוג, אם נוריד את התנועה על האופניים המדומים, זה יכול להיות מעניין.

מנחה: כן, בהחלט. ועכשיו השיר, בזמנך. התחילי לשיר ברגע שאת מוכנה. בבקשה.

(השחקנית שרה.)

...טוב מאד. יש לך קול אלט ברור ואת יודעת להחזיק את הצליל היטב והכי חשוב, הרגשות שלך באים לידי ביטוי בשירה.

(המנחה מגיב לשירתה של השחקנית בהערות אחדות, שמתייחסות לתכונות הטובות בשירתה, אותן הוא גם מציין לעצמו בכתב.)

שחקנית: תודה.

5. "מנחה שחקן חוויה אישית"

מנחה: טוב, נשוב אל המונולוג. עד לרגע זה התפקיד שלך במונולוג היה לשרת את הדמות של אופליה. עכשיו נשתמש בטקסט של אופליה ככלי שבאמצעותו אפשר יהיה לתת ביטוי לחוויה האישית המיידית שלך, כלומר, למה שקורה לך ברגע זה. אשאל אותך מה קורה לך ברגע זה, ונניח שאת אומרת, "אני שְׂמֵחָה" ואז אומר לך, "טוב, אם הַשְׂמֵחָה אומרת את המונולוג, איך הוא נשמע?" אחרי זמן מה אני מתערב ושואל

״מה קורה לך עכשיו?״ ונניח שאת אומרת ״עצב״ ואני אומר, ״טוב, עצב אומר את המונולוג, איך הוא נשמע?״ וכן הלאה. זו לא הדמות שמדברת, אלא את היא זו שמגישה את הטקסט, עפ״י החוויה האישית המיידית שלך. לנוהל זה אנו קוראים ״מנחה שחקן חוויה אישית״, מוכנה?

שחקנית: כן.

מנחה: טוב. את הפעולה הזאת נעשה בישיבה. את יושבת בכיסא, בכל תנוחה שנוחה לך. את יכולה לשנות את צורת הישיבה מתי שתרצי, ועוד דבר, את עושה זאת בעיניים עצומות. הסבר! כשעוצמים עיניים נחסם ערוץ תקשורת אחד, אבל האחרים נעשים דרוכים יותר פנימה והחוצה, וזה טוב למיקוד ולהגדרה של חוויה אישית. אם כך, את יושבת בנוחות ובעיניים עצומות. זה בסדר בשבילך לעצום עיניים?

שחקנית: כן.

מנחה: את יכולה להישאר במצב הזה ככל שיידרש?

שחקנית: כן.

6. עצירת ביניים: בעניין עצימת העיניים

(במקרה זה השחקנית עוצמת עיניים ללא קושי. אבל ישנם שחקנים שעצימת עיניים קשה להם ואין לכפות זאת עליהם. אבל אם המנחה נעתר להם והם יושבים בעיניים פקוחות, אצל חלק מהם מתפרש הדבר כהפרת הוראה של מנחה, שעלולה לעורר רגש אשמה, שעלול להגביר מתח. על כן, יש לעיין באפשרות של טיפול קצר במצבי התנגדות, כמו בדוגמה שלהלן.)

מנחה: טוב, בחרת לשבת בעיניים פקוחות. מה קורה? כל דבר שעולה בדעתך ברגע זה הוא טוב.

שחקן: מתח בגוף.

מנחה: יש מקום בגוף שבו המתח חזק יותר מאשר במקומות אחרים?

שחקן: כן. בחזה.
מנחה: טוב. אם המתח הזה בחזה היה אומר קטע מהמונולוג, איך זה היה נשמע, רק למשך עשרים שניות ובכל הכוח, הנה כך... (המנחה מדגים כיווץ שרירים ומגיש קטע מתוך טקסט בקול מאומץ.) ...בבקשה, המונולוג שלך עם כל הכוח!
(שחקן מגיש את המונולוג בכוח רב. מנחה סופר לעצמו את השניות.)
... מצוין! מה קורה?
שחקן: שחרור.
מנחה: טוב מאד! נמשיך!...

(השקעת כוח פיזי רב, כמו גם דיבור בעוצמה גבוהה, בעת הגשת טקסט, עשויים לפרק אנרגיה שהושקעה בהתנגדות לעצימת עיניים. אבל עשרים שניות שקבע המנחה להגשת הקטע, לא תמיד הן זמן מספיק לסילוק מלא של ההתנגדות, ובמקרים אחרים יש להמשיך בהמחשה זו, עד להופעת שינוי בחוויה של השחקן, דבר שעשוי להתרחש מייד או בתוך פרק זמן קצר. במקרה הנוכחי יש להיות נאמן להבטחת המנחה, שפעולה זו תימשך עשרים שניות בלבד. כאן יש לשוב ולשאול את השחקן אם הוא מוכן לעצום עיניים, להניח לו להחליט ולקבל את בחירתו. לעצימת העיניים מיוחד כאן מקום, מפני שהיא עלולה לגרום קושי לחלק מהשחקנים ואין להכביד עליהם. היא עשויה גם ללמד דבר אחד או שניים על השחקן עצמו, בנושאים של אמון בזולת, שליטה בסביבה וכיו"ב.)

7. בחזרה לחוויה האישית של השחקנית

מנחה: טוב. את יושבת בעיניים עצומות. אם תרצי לפקוח אותן, את כמובן יכולה לעשות זאת בכל רגע. והדבר הראשון שנעשה יהיה נשימת אנחה. אוויר נכנס ויוצא דרך הפה. ממלאים אוויר בכל כושר הקיבול של הריאות ומוציאים אותו באנחה גדולה. הנה כך (מדגים) ...ועכשיו ביחד, שלוש ארבע ו...

(נושמים נשימת אנחה.)

...טוב מאד. ועכשיו, כיוון שהעיניים שלך עצומות, אני מבקש שתעשי לעצמך בדיקת שמיעה. מה את שומעת סביב, קולות, צלילים, רעשים?

שחקנית: אני שומעת את המזגן... מרחוק אני שומעת רעש עמום של אוטובוסים בכביש... עכשיו אתה מטפל בדפים שעל השולחן... שותה את התה...

8. מה קורה?

מנחה: טוב מאד. ועכשיו אנחנו נשוחח בדרך להגשת המונולוג עפ״י חוויה אישית מיידית. אשאל אותך מה קורה, ואת יכולה לומר כל דבר שעולה בדעתך ברגע זה, ואני אקבל. מה קורה?

שחקנית: מה קורה בכלל או מה קורה לי עכשיו?

מנחה: בכלל ועכשיו וכל דבר שעולה בדעתך, אפילו אם הוא נראה לך לא שייך לעניין.

שחקנית: זה מוזר!

מנחה: טוב מאד! גם ״זה מוזר!״ הוא חוויה לגיטימית. אם ״זה מוזר!״ היה אומר את המונולוג, איזה קול היה לו? וזה לא בהכרח הקול הרגיל שלך, ואיך ״זה מוזר!״ מגיש את המונולוג? בבקשה.

(השחקנית מגישה את הטקסט בתנועות גוף שמביעות תמיהה, וקולה עולה לתווים גבוהים מאד. המונולוג הופך גרוטסקי ומרתק.)

9. מרכיבי חוויה אישית

מנחה: טוב מאד. ועכשיו נגדיר מרכיבי חוויה אישית, כלומר, תחושה, תמונה, מחשבה, רגש וגם תנועה וצליל. כבר עשינו את זה קודם. תחושה זה משהו פיזי. האם את יכולה להגדיר תחושה בגוף - לחץ, כאב, רווחה, מועקה, שלווה, נינוחות?

שחקנית: יש לי מועקה באזור החזה.

מנחה: טוב. נעשה עכשיו הרפיה קצרה, פנימית, שלא רואים אותה בחוץ. זו תחבולה טובה למקרה שיושבים עם אנשים ופתאום עולה מועקה זמנית או מתח, ואז את עושה את ההרפיה ואיש בסביבה לא מבחין בכך. כלפי חוץ הגוף שלך נראה מתפקד כרגיל. את נושמת נשימות רכות ומרגיעות. ללא תנועה חיצונית, רק פנימית, את מרפה את מסכת הפנים ולא רואים זאת מבחוץ. כך גם הרפיה של הקרקפת, הצוואר, הכתפיים, ידיים וכפות ידיים, גו, רגליים וכפות רגליים... טוב. אנחנו ממשיכים. דיברנו על תחושה ועכשיו תמונה. כיוון שהעיניים שלך עצומות, האם את רואה משהו בעיני רוחך?

שחקנית: אני רואה את הים.

מנחה: טוב, מחשבה. מחשבה היא רעיון מובע במילים. האם את חושבת על משהו?

שחקנית: אני חושבת כמה טוב לשבת עכשיו על שפת הים.

מנחה: טוב, רגש.

שחקנית: אהבה.

מנחה: טוב, אם מתוך הגוף שלך הייתה מתחילה תנועה שנמשכת 5 שניות. מהי התנועה? בבקשה.

(השחקנית נעה באיטיות כאילו היא תחת זרם מים או קרני שמש. המנחה סופר את השניות.)

...מצוין, אם מתוך הפה שלך היה יוצא עכשיו צליל למשך חמש שניות. מהו הצליל? בבקשה.

(השחקנית משמיעה צליל גבוה, מסתלסל. מנחה סופר את השניות.)

...מצוין, מכל הדברים שאמרת ועשית, מה קיים עכשיו בצורה בולטת יותר, או אולי יש חוויה חדשה?

שחקנית: כמה טוב לשבת עכשיו על שפת הים.

מנחה: טוב, אם המחשבה הזאת הייתה אומרת את המונולוג, איך הוא היה נשמע? בבקשה.

(השחקנית מגישה את המונולוג נינוחה ומחייכת.)

10. סגירת שרירים

מנחה: טוב, זו הייתה החוויה האישית שלך שעיצבה את הגשת הקטע. עכשיו הנחיית בימוי. אנחנו קוראים לזה "סגירת שרירים". הכוונה לסגור את כל השרירים בגוף ובכל הכוח, ולומר את המונולוג בקול סגור. נעשה את זה בהדרגה. תחילה תעשי את כפות הידיים שלך אגרופים... שתי כפות רגליים על הרצפה. תצמידי רגליים... להתכופף קדימה ולהגיע עם הראש עד לברכיים... שימי את הידיים שלך במקום שנוח להן להיות... עכשיו סגרי את כל הגוף חזק מאד. זה לא יימשך זמן רב ולכן סגרי חזק חזק! ואם הגוף הסגור בקול סגור היה אומר את המונולוג, איך זה היה נשמע. בבקשה.

("סגירת שרירים" דורשת השקעה רבה של כוח פיזי. היא משמשת גם כאמצעי לפירוק מתח שלפעמים נשאר בגוף ממשימות קודמות. השחקנית מגישה את המונולוג בהשקעה גדולה של אנרגיה. המונולוג נשמע לפתע שונה ורענן.)

11. צעקה

מנחה: ...טוב מאד, ועוד הנחיית בימוי. פשוט לצרוח את המונולוג שישמעו אותך עד לשפת **הים**. זה בסדר. אפשר לצעוק.

(השחקנית צועקת את הטקסט וצוחקת.)

...טוב מאד! מה קורה?

שחקנית: זה משחרר!

("צעקה" היא לכאורה פעולה הפוכה ל"סגירת שרירים" ומשלימה אותה. "סגירת שרירים" דורשת התכנסות פיזית פנימה וצעקה דורשת פתיחה של שרירי הגוף והקול.
"סגירת שרירים" וצעקה נחשבות כהתנהגויות יוצאות דופן בחיים שמחוץ לתחום האירוע האמנותי. אבל בתחום המוגן של האירוע

האמנותי, הן לגיטימיות. לחלק מהשחקנים צעקה עלולה להיות קשה יותר מסגירת שרירים. בתחום המציאות החוץ-בימתית סגירת שרירים היא לרוב תגובה ספונטנית לאיום חיצוני, או גם פנימי. לעומת זאת, צעקה נחשבת לפעולה חשופה ופגיעה. אבל רצוי ששחקנים יהיו מאומנים במעברים מהירים של ביצועים חריגים, הנעשים בתנאים מוגנים ואין בהם חשש לפגיעה בזולת.)

12. המחשה, פסל

מנחה: מצוין! אפשר לשחרר את הגוף. מה קורה?

שחקנית: אני נחה לרגע. הגוף רגוע. שלווה.

מנחה: טוב, נעשה המחשה של שלווה. אם שלווה הייתה פסל במוזיאון, איך היא הייתה נראית? את הולכת במוזיאון ורואה שם פסל ששמו "שלווה". בבקשה לעצב את הגוף שלך לפסל ששמו "שלווה".

(השחקנית יושבת בגוף משוחרר, כפות ידיה שלובות מעל לברכיה. ראשה מוטה מעט הצידה, מחייכת.)

...טוב, איזה צליל יוצא מהפסל הזה?

(השחקנית משמיעה צליל רך.)

...טוב, אם הפסל הזה היה אומר את המונולוג באמצעות הצליל הזה, איך הוא היה נשמע?

(השחקנית מגישה את הטקסט בקול רך ובחיוך.)

13. משחק תפקידים - המשפחה הגרעינית

מנחה: טוב, ועכשיו סדרה של קטעים קצרים מאד, במשחק תפקידים של דמויות מהמשפחה הגרעינית שלך - אבא, אימא, אחיות, אחים...

(המנחה רושם את בני המשפחה לפי סדר הגילים. הוא לא מבקש את שמותיהם, אלא רק את שמות התואר ובהם גם השחקנית)

...טוב. במי את רוצה להתחיל?

שחקנית: באחותי הגדולה.

מנחה: טוב, אם אחותך הגדולה הייתה אומרת את המונולוג, איך זה היה נשמע? בזמנך. בבקשה.

(השחקנית מגישה את הטקסט בהתאם.)

...טוב! איך את מגדירה את ההתנהגות הזאת?

שחקנית: משתדלת לרצות את כל העולם.

מנחה: (רושם את תשובתה) ...טוב, ועכשיו מי?

שחקנית: אבא.

מנחה: טוב, אם אבא היה אומר את המונולוג, איך זה היה נשמע?

(השחקנית מגישה את הטקסט בהתאם.)

...טוב! איך את מגדירה את ההתנהגות הזאת?

שחקנית: פוזה. רוצה להיראות חשוב ומעורר אמון.

מנחה: (רושם) ...טוב, ומי עכשיו?

שחקנית: נשארה אימא.

מנחה: טוב, אם אימא הייתה אומרת את המונולוג, איך זה היה נשמע?

(השחקנית מגישה את הטקסט בהתאם.)

...טוב מאד! איך היית מגדירה את ההתנהגות הזאת?

שחקנית: משתדלת לרצות את כל העולם.

מנחה: (רושם) ...טוב מאד! ועכשיו את. נניח שהיית יכולה לומר למשפחה שלך כל מה שאת רוצה. אולי כבר עשית את זה. בכל אופן, נניח שהמשפחה יושבת מולך ואת עומדת או יושבת לפניהם ויכולה לומר להם כל מה שאת רוצה. אל תאמרי לי מה היית אומרת להם, אבל תאמרי זאת באמצעות המילים של המונולוג. בזמנך. בבקשה.

(השחקנית מגישה את הטקסט בהתאם.)

...טוב מאד! איך היית מגדירה את ההתנהגות הזאת?

שחקנית: מנסה להרגיע אותם.

מנחה: (רושם) ...טוב! מה קורה לך ברגע זה? על הטווח שבין "לא נוח" לבין "נוח", האם את קרובה יותר ל"לא נוח" או ל"נוח"?

שחקנית: נוח.

מנחה: טוב, ועכשיו שוב ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה. שלוש ארבע...

(נושמים נשימת אנחה.)

...מצוין! ועכשיו את יושבת לך בנוחות ונושמת נשימות ארוכות קלות ומרגיעות. כשהאוויר נכנס, הגוף קצת צף כלפי מעלה, כשהאוויר יוצא הגוף שוקע מעט ונח, וכך את נושמת לך נשימות קלות ומרגיעות ומניחה לחוויות שלך שתהיינה מה שהן רוצות להיות. את מתבוננת בהן אבל לא חייבת להיכנס אליהן.

(המנחה מניח לשחקנית לנשום מספר נשימות.)

...טוב, אפשר לפקוח עיניים... טוב מאד. איך זה עבר עליך?

שחקנית: מרתק.

מנחה: טוב. את מוזמנת לעבור מהבמה אל השולחן. סיימנו בהצלחה את פגישת ההיכרות ועכשיו נסכם.

14. שיחת סיכום

שיחה פתוחה שבה המנחה מסכם את הפגישה, על בסיס המידע שנצבר בדף המידע. הוא שם דגש על המעלות הטובות של הופעתה. השחקנית יכולה לשאול שאלות, והיא ראויה לתשובות ענייניות. המנחה מצידו מתייחס אל השחקנית בסובלנות ובאופן ידידותי. אם מדובר בפרויקט מסוים, ולדעתו של המנחה השחקנית מתאימה והתנאים הנתונים מתאימים לכך, יש למסור לה שהתקבלה מייד בתחילת שיחת הסיכום. אם יש מניעה אובייקטיבית לעשות זאת, יש למסור לשחקנית מתי בדיוק תימסר לה התשובה אם התקבלה. נפרדים לשלום באווירה של כבוד והערכה.

דף המידע שלהלן הוא לצורך רישום התרשמות המנחה.

<u>פגישת היכרות</u> לשימוש המנחה בפגישה ביום: _____.

משתתף/ים: _____ המנחה: _____

המידע חסוי ואין להעבירו ללא קבלת רשות כל המשתתפים בפגישה.

מרכיבי הופעה	הערות מנחה
הופעה	
ידע	
רגישות	
כישרון	
טכניקה	
יחסי אנוש	
צעקה	
סגירת שרירים	
המחשה	
הערות	

משחק תפקידים - המשפחה הגרעינית		
המשפחה	סדר הצגת הדמויות	תיאור הביצוע מפי היוצר/ת
אם		
אב		
אח/ות...		

רגע קשה רגע טוב

הגדרה:
רגע קשה הוא רישום בזיכרון האישי, של פגיעה פיזית ו/או נפשית. רגע טוב הוא רישום בזיכרון האישי, של חווית אושר או עונג וכן כיו"ב. רגע קשה ורגע טוב, שבאים לידי ביטוי אישי או באמצעות יצירה, עשויים להיות שלב בצמיחה האישית של השחקן.

הנחות יסוד:

א. המצב הטבעי של האדם הוא אושר. כל צורה של סבל היא קלקול של המצב הטבעי. מכאן שרצוי לתת ביטוי לסבל, כדי להיטהר ממנו ולפנות מקום לאושר, ורצוי לתת ביטוי לאושר כדי לחוות אותו במלואו.

ב. כל אדם חופשי לבחור ולהגדיר לעצמו מרצונו שלו, באופן אישי וללא כפייה, מה הם עבורו רגע קשה ורגע טוב, ולתת להם ביטוי עפ"י דרכו, כל עוד הוא אינו פוגע בשלומו ורווחתו של הזולת.

ג. ככל שהחוויה היא בעלת משמעות רבה יותר עבור היוצר, כך היא טעונה יותר וקשה יותר לביטוי.

ד. חוויה טעונה שבאה לידי ביטוי, משחררת אנרגיה וזו מסייעת לחוויה לבוא לידי ביטוי וגם מסייעת לקידום יצירה.

ה. ככל שנותנים ביטוי חוזר ונשנה, לחוויה טעונה, כך היא הולכת ומקטינה את יכולת הטעינה שלה באנרגיה ועוצמתה יורדת, אבל היא עשויה גם לעלות או לרדת בעוצמה, בהתאם לגירויים שונים (לעיון נוסף כאן, "המעגל הראשון", בפרק "אנרגיה, חומר ותאוריית הבלון").

ו. המשמעות שהיוצר נותן לחוויה טעונה, יכולה להשתנות, ככל שהוא ממשיך ונותן לה ביטוי פעמים רבות.

ז. התנועה שבין רגע קשה לרגע טוב, מרחיבה את זווית הראיה של

היוצר על פני מפת חייו באותו פרק זמן, ומאפשרת אבחנה אישית טובה יותר, התורמת ליצירתיות ככלל וליצירה שהוא שוקד עליה באותו זמן בפרט.

מטרה:

שליטה מיטבית בחוויה טעונה, ובחלוקת האנרגיה האישית להפריית היצירה.

מסגרת:

קבוצתית ואישית.

תדירות ומשך:

המפגשים של "רגע קשה רגע טוב" מתקיימים אחת לשבוע במהלך של עשרה מפגשים. הם לא חייבים להיות קבועים בזמן והתדירות תלויה בתנאים הנתונים. בכל מפגש מוגשים הרגע הקשה והרגע הטוב, בסדר הזה ובמסגרת "מנחה שחקן", שנמשך כעשר דקות.

רקע היסטורי:

קונסטנטין סרגייביץ סטניסלבסקי (1863-1938), ביקש לטפל בתופעה שהייתה שגורה בזמנו, שבה שחקנים הציגו על הבמה תבניות התנהגות של דמות, באופן סטריאוטיפי, גרוטסקי, טכני, חיצוני וריק מתוכן אישי. הוא ביקש ליצור קשר בין השחקן כאדם, לבין הדמות שהוא מגלם על הבמה. בין השאר, הציע לשחקניו להבין את המצב הדרמטי של הדמות, באמצעות חוויה אישית מחייו הפרטיים של השחקן. מאז הפכה טכניקה זו לשגורה ביותר. סטניסלבסקי נוכח לדעת ששחזור חוזר של חוויה, עלול לשחוק ולרוקן אותה מאנרגיה, או בלשונו: חוויה אורגנית עלולה להפוך לחוויה מתה. אולם האלטרנטיבה שהציע, מציאת חוויה חלופית, לא עמדה במבחן המציאות הבימתית. כל אלטרנטיבה חיה נשחקת במהלך הזמן, והתהליך מייגע את השחקן, וגורם לשחיקת המוטיבציה שלו. בסופו של דבר, עלול השחקן למצוא את עצמו, לאורך תקופת ההצגות, משחזר תבניות התנהגות חיצוניות - תופעה שמחזירה אותו לנקודת ההתחלה.

אולפן השחקנים האמריקאי, שאימץ את שיטתו של סטניסלבסקי, הפעיל תרגיל בסיסי, שבו נדרש השחקן לספר לנוכחים רגע קשה מחייו. הדבר נעשה כחלק מאימון לפתיחות אישית. אולם גם כאן לא נבדקה התופעה לאורך זמן, ונשארה כנקודת ציון בודדת בעבודת השחקן. הקשיים שבהם נתקל השחקן לאורך זמן, קיימים גם כאן.

המעגל הפתוח מגדיר חוויה כתופעה בתהליך של התפתחות נמשכת. נוהל "רגע קשה רגע טוב", מאפשר ליוצר לבדוק את עצמו, ביחס לחוויה טעונה, לא רק באותה פעם ראשונה שבה הוא מגיש אותה לקהל, אלא גם לבדוק את השינויים שעשויים לחול בתפיסת החוויה, ובהשפעתה על ההתנהגות הכוללת, לאורך זמן. הגשה חוזרת של רגעים אלו, עשויה לגרום לשינוי בתפיסת הרגע הקשה ולהפוך אותו מחוויה טראומטית, לחוויה שאינה גורמת סבל כבעבר, לשים גבולות לרגעים קשים, לשפר את האבחנה שבין רגעים קשים לבין אחרים, ולתרום לשיפור איכות החיים והיצירה. כך גם במתן הביטוי לחוויה נעימה. ככל שחוזרים ונותנים לה ביטוי, עוצמת הנעימות הולכת ויורדת. ההתנסות בשינויי העוצמה של חוויות אישיות, על העליות והמורדות בעוצמתן, מקנה ידע אישי שמסייע לניהול החוויה הכוללת של האדם.

שיטה:

השחקן מתבקש להכין מראש סיפור אישי אחד של רגע קשה וסיפור אחד של רגע טוב, מהעבר האישי שלו. רגעים אלו יתקבלו על ידי המנחה ללא שיפוט או ביקורת. יתכן כי יוצר יציג סיפור שברגע הראשון נראה למנחה או לאחרים כ"לא מספיק קשה" או "לא מספיק טוב". גם במקרה זה יש לקבל את הסיפור עפ"י הגדרתו של השחקן ולהתייחס אליו בהתאם, כי זו זכותו הטבעית להעיד על סיפורו לפי בחירתו. במקרים אחדים יתכן כי היוצר עצמו לא מאמין כי סיפורו קשה או טוב במיוחד, ובכל זאת הוא בוחר לספרו. גם אז יש לקבל את בחירתו. לכל סיפור יש רקע היסטורי, שעשוי להתקשר לכל חוויה אחרת. במהלך הזמן יתכן כי גם לסיפור שהיוצר עצמו מפקפק בעוצמת החוויה שלו,

יתווספו הבנות חדשות המאירות חוויות סמוכות בזמן, במקום ובמשמעות. כל סיפור, אף אם לכאורה הוא נראה פשוט, יכול לשמש צומת לחוויות משמעותיות.

השחקן יושב באזור במה בעיניים פקוחות או עצומות, עפ״י בחירתו. הקהל, או המנחה לבדו, יושבים באזור קהל.
בפעם הראשונה שבה השחקן מספר את הרגעים שלו, רצוי שתחילה יגיש רקע כללי קצר, אחר כך יספר את האירוע עצמו, ולבסוף יתרכז באותו רגע שמוגדר כשיאו של הסיפור.
רצוי שהסיפור יירשם בכתב, במאה מילים בערך, ויישמר אצל השחקן. אין לשנן בעל פה את הכתוב. הוא נועד רק לתזכורת אישית.
בכל פעם שהסיפור מוגש, יש לשמור על סדר המאורעות כפי שסופר בפעם הראשונה ובקירוב למה שנרשם בכתב. אין חובה להוסיף לסיפור עצמו דבר, אלא אם כן במהלך הזמן נוצרת הבנה חדשה ביחס אליו, ויש לציין אותה.
בתחילה כל מפגש יציין המנחה שיש להגיש את הרגעים הללו, <u>עפ״י החוויה האישית המיידית של המגיש, ולא עפ״י החוויה המסתמנת מתוך הסיפור</u>!
אבל אם ברגע הגשת הסיפור, החוויה המקורית היא טעונה, יגיש השחקן את הסיפור עפ״י החוויה המקורית. אם החוויה המיידית של השחקן שונה מחוויית הסיפור, יגיש אותו השחקן בהתאם למה שקורה לו באותו רגע.
אין לכפות על השחקן לספר את הרגע הקשה ואת הרגע הטוב. בכל פעם יש לקבל את הסכמתו לעשות זאת. הוא יכול לספר את הרגעים הללו בכל אורך שיבחר, ממשפט אחד ועד למונולוג. אם הסיפור מתמשך מעבר לזמן סביר שהמנחה קובע אותו, המנחה אומר:
״טוב, תודה. ספר בבקשה מה הרגע הקשה ביותר בסיפור הקשה הזה.״
או במקרה של סיפור הרגע הטוב:
״טוב, תודה. ספר בבקשה מה הרגע הטוב ביותר בסיפור הרגע הטוב.״

כל מפגש כולל שלושה חלקים:

1. "מנחה שחקן בסיסי".
2. סיפור הרגע הקשה והרגע הטוב.
3. מונולוג לסיום וסיכום. במסגרת סיכום המפגש, המנחה שואל את השחקן מה קורה לו ברגע זה, וכיצד הוא מגדיר, באמצעות מושג כולל אחד, את המפגש הנוכחי.

טבלה

המנחה מכין לעצמו טבלה. השורה הראשונה היא שורת הכותרת. השורות הבאות בטבלה הן כמספר המשתתפים בקבוצה.

מספר הטורים בכל שורה הוא 12, לפי הפירוט הבא:

טור 1: שם השחקן/נית.

טור 2: מילות מפתח של רגע קשה ומילות מפתח של רגע טוב. המנחה רושם זאת לתזכורת עבור השחקן. מילות המפתח אמורות להיות ניתנות לזיהוי ע"י השחקן.

טורים 3-12: אלו הן 10 טורים, שבכל אחד מהם יירשם תאריך פגישה וסיכום אותה הפגישה במילה אחת. לאחר שמסתיים נוהל "רגע קשה רגע טוב", השחקן מגדיר את החוויה שלו במילה אחת. המילה נרשמת בטור טקסט, מתחת לתאריך של אותו יום. לאחר עשר פגישות, המנחה קורא את המילים הרשומות בשורה של כל שחקן. אלו הן תיאורי הפגישות שנרשמו במהלך הסדרה.

"מנחה שחקנית - רגע קשה רגע טוב" / מפגש עשירי

להלן דוגמה למפגש עשירי, האחרון בסדרת מפגשי "רגע קשה רגע טוב".

מנחה: ...ישיבה נוחה. נשימת אנחה... נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם... מה קורה?

שחקנית: מרגישה מצוין, רגועה. אני כבר יכולה לספר את הרגע הקשה

אפילו אם החוויה המיידית שלי שונה ממה שקרה באותו רגע.

מנחה: טוב מאד. זה אכן אחד מהאפיונים של "רגע קשה רגע טוב", ומעיד על יכולת ההתמודדות הטובה שלך עם אותו רגע. אמרת שאת מרגישה מצוין ורגועה. האם זו עדיין החוויה הקיימת ברגע זה?

שחקנית: כן.

מנחה: טוב, אם כך, הגישי בבקשה את המונולוג שלך עפ"י החוויה הזאת. בבקשה.

(השחקנית מגישה את המונולוג בחיוך. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקנית.)

...מצוין! נעבור למרכיבים של חוויה אישית. תחושה?

שחקנית: רגועה.

מנחה: טוב, תמונה?

שחקנית: אני עומדת על יד החלון ורואה שקיעה אדומה מעבר לגגות. זה קרה אתמול.

מנחה: טוב, מחשבה?

שחקנית: אני יודעת שזו הפעם האחרונה שאני מספרת את הרגעים האלה.

מנחה: טוב, רגש?

שחקנית: אהבה לכולכם כאן.

מנחה: אהבה גם מכולנו אליך. תנועה למשך 5 שניות.

(השחקנית נעה בכיסא, בתנועות רכות. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, צליל למשך 5 שניות.

(השחקנית ממשיכה לנוע בתנועות מעגליות רכות ושרה צליל גבוה ועדין. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, מכל הדברים שאמרת ועשית, מה קיים עכשיו בצורה בולטת יותר או אולי יש חוויה חדשה.

שחקנית: הצליל.

מנחה: טוב, אם הצליל היה מגיש את המונולוג, איך הוא היה נשמע?

(השחקנית שרה את המונולוג בתו אחד, גבוה ועדין. המנחה ממתין עד

שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקנית.)

...טוב, נעבור ל"רגע קשה רגע טוב". מילות המפתח שלך לרגע הקשה הן "הייתי בת עשר" ספרי בבקשה.

שחקנית: הייתי בת עשר והוא בא ושכב עלי... (שתיקה) הוא כל הזמן דיבר.... (שתיקה ארוכה... מביטה במנחה.) זה עוד כואב... כאן... בחזה. מה עושים? חשבתי שהתגברתי עליו.

מנחה: כן, התגברת עליו. את היום אישה חזקה ויודעת מה את רוצה לעשות בחיים שלך ובוטחת בכוחות שלך, ביוזמה שלך ובנחישות שלך. הנה ההוכחה לכך. היכולת שלך, ברגע זה, לתת ביטוי לכאב, ולחלוק אותו איתנו, בלי פחד. התגברת על הפחד. הגבורה שלך היא ביכולת המופלאה שלך לפתוח את עצמך בפנינו, בפני העולם. זו הגבורה הגדולה שלך. ועשית זאת בכוחך שלך. הכאב עלול לעלות בגלל גירוי כלשהו, אבל את תוכלי לשלוט בו, והוא ייעלם ותוכלי שוב ליצור וכבר עכשיו את חזקה יותר מהכאב ועוזרת גם לנשים אחרות.

שחקנית: כן... אני מתגברת. אמרת פעם שאפשר לשוב ולבצע "רגע קשה רגע טוב" גם אחרי עשרה מפגשים.

מנחה: כן, אם תרצי, בכל זמן.

שחקנית: זה טוב... מה אני עושה עכשיו?

מנחה: את מוכנה לספר את הרגע הקשה?

(השחקנית מספרת את הרגע הקשה. היא מתרגשת. זו התרגשות של מי שהוכיחה לעצמה שהיא יכולה לעשות זאת.)

...מצוין. תודה! אפשר לספר את הרגע הטוב? מילות המפתח הן "נכנסתי לבמה ועשיתי שטויות".

(השחקנית מספרת את הרגע הטוב. היא שוב רגועה.)

...טוב. תודה! ועכשיו המונולוג עפ"י חוויה אישית מיידית. בבקשה.

(השחקנית מגישה את המונולוג שלה, עפ"י חוויה אישית מיידית. היא מתרגשת.)

...מצוין! תודה. מה קורה ברגע זה?

שחקנית: עצב. היום, כשסיפרתי את הרגע הקשה, חשבתי שאני כבר גדולה ממנו והייתי רגועה. ואז הכאב בא... ואז הוא הלך... לא נפלתי לתוכו... אני כבר לא נופלת לתוכו. במשך השנה הזאת חוויתי המון דברים. הבנתי את עצמי, את הסיבה לפחד, את הכעס, את המסר הכפול שהעבירה לי המשפחה שלי בהתנהגות שלה. כעסתי עליהם. היום אני עדיין כועסת, אבל גם יכולה להכיל אותם. הם גם כבר לא מפחידים אותי כמו פעם. אני גם כבר לא מרחמת עליהם. אבא שלי הוא סתם איש זקן וחולה שזקוק לטיפול. היום אני כבר יכולה לטפל בו בלי הפחד שהיה. הוא זקוק לי ואני רוצה לעזור לו. לא בגלל שבת צריכה לטפל באביה, אלא בגלל שאני חושבת שאני מספיק חזקה לעמוד בזה. אבל ברגע שדברתי את המונולוג, הרגשתי עצב.

מנחה: מה הסיבה לעצב?

שחקנית: לא עצב... בעצם כן, עצב. זוהי מין פרידה מהרגע הקשה שלי. זוהי הפעם האחרונה שאני מספרת אותו כאן. אני יודעת שלא אוכל לשכוח אותו, אבל עכשיו אני יכולה להביט בו בלי פחד. הוא עדיין טעון, אבל, למשל, היום אני לא פוחדת מגברים. לפעמים אני חושבת שהייתי יכולה להיות כמו האימא שלהם. היחסים שלי עם החבר שלי הם טובים כפי שלא היו אף פעם.

מנחה: טוב, תודה! היית רוצה לומר משהו על הרגע הטוב?

שחקנית: בעצם כן. בהתחלה לא ייחסתי לו חשיבות. הוא נראה לי דל לעומת הרגע הקשה, ואפשר לומר שסיפרתי אותו רק בגלל שנדרשתי לספר גם רגע טוב. במקרים רבים עוצמת הרגע הקשה האפילה על הרגע הטוב. אבל במשך הזמן קרו דברים ביחס לסיפורים האלה. אני זוכרת שהייתה פעם אחת שהרגע הקשה נראה לי לא קשה, ואילו הרגע הטוב נראה סתמי. הדברים התהפכו. אפשר לומר שהיום אני רואה את הדברים בצורה מאוזנת יותר.

מנחה: איך את מגדירה את המפגש הזה?

שחקנית: בכל זאת עצב.

מנחה: כן, אני מבין. הגיע הזמן לקרוא את רשימת התגובות שלך לאורך סדרת המפגשים. הגדרת את המושג הכולל של הרגע הקשה שלך כגילוי עריות ואת המושג הכולל של הרגע הטוב כשטויות עליזות. בפעם הראשונה אמרת שהיית "מנוכרת". במהלך הפגישות הבאות, הגדרת אותן כך, "כאב פיזי עצום", "כעס", "פחד", "כל הגברים בהמות", "עליזות", "עצב", "רחמים על עצמי", "אושר", והיום "עצב". היית רוצה להוסיף משהו?

שחקנית: רק תודה.

מנחה: תודה. נשימת אנחה גדולה וטובה... סיימנו.

("5 מחיאות כפיים הדדיות.)

טיפול בכאב מזדמן

הדבר עלול לקרות לפני אירוע בעל חשיבות, הופעה בפני קהל, שיחה חשובה, דיון שמצריך השקעה רבה של אנרגיה, פתיחה או סיום של תקופה וכיו״ב. עלולות אז להתעורר חוויות מטרידות וביניהן גם חווית כאב. כמובן שיש להתייחס לכל כאב חשוד, כאל תופעה הדורשת בדיקת רופא. אבל באותו פרק הזמן שבין הופעת הכאב, ועד שהולכים אליו, אפשר לעשות שימוש בכלים הבאים, ואז הכאב עשוי להיעלם, או שתהיה בו הקלה. אם לא חלה בו הקלה או שהוא הולך וחוזר, הולכים לרופא.

הערות:

1. ״הטיפול בכאב מזדמן״ מבוסס על מה שהגוף עשוי היה לעשות באופן עצמאי, כלומר, מדובר בשימוש באפיונים של ריפוי ספונטני.
2. לאחר שנים רבות של הפעלת ״טיפול בכאב מזדמן״, ידוע לנו שבמקרים רבים הכאב נעלם ובאחרים מושגת הקלה.
3. כמו בכל משימה של ״מנחה שחקן״ גם כאן השחקן יכול, לבחור בהמשך המשימה או בהפסקתה. גם המנחה יכול להפסיק את התהליך בכל רגע.
4. עד היום לא קרה אף פעם שלאחר ״טיפול בכאב מזדמן״, הכאב התגבר. אבל אם זה קורה, מפסיקים את הנוהל והולכים לרופא.

הנחות יסוד:

כידוע, כאב הוא חווית סבל. הוא אות התרעה של הגוף על קיומה של תופעה שעלולה לסכן אותו באופן פיזי או נפשי, ונחשב לתכונה הישרדותית. בדרך כלל, מוגדר כאב באמצעות שניים ממרכיבי החוויה האישית המיידית. התחושה והרגש, אבל הוא יכול לבוא לידי ביטוי

באמצעות מרכיבי החוויה האישית, לדוגמה, "הלב שלי כואב (תחושה, כאב פיזי בבית החזה), אני מכווץ (תחושה וגם תמונה), אני מוכרח להפסיק את הכאב הזה (מחשבה), אני אומלל (רגש)."
התגובה הספונטנית הנפוצה של גוף לכאב, היא סגירה פסיכו-פיזית של הגוף ו/או הפעלת תגובות ספונטניות להקלת הכאב: כיווץ שרירים מקומי, תנועה אוטומטית, ניתוק נפשי להקלת הכאב, ולחלופין מגוון של נשימות שמטרתן הרגעה ושחרור, או העלמת הכאב.
כאב המופיע בסמוך לאירוע בעל חשיבות אישית, עלול להיות גם כאב משוחזר מנסיבות חיים דומות וקודמות בחייו של הפרט. כאב ראש המופיע באופן קבוע בסמוך להופעה, הוא כאב משוחזר ועלול להיות מוגדר כתגובת התנגדות מותנית. אולם כל כאב, בלי קשר למקורו ולמידת שכיחותו, יש להגדיר אותו, לתת לו ביטוי ולטפל בו.

עיתוי:

עם הופעת כאב פיזי או כתרגול של מצבים דמיוניים.

מסגרת:

"מנחה שחקן לטיפול בכאב מזדמן" לשחקן אחד ו/או לקבוצה. כל חברה וחבר בקבוצה יכולים להשתתף בביצוע משימה זו, גם אם אין הם חשים בכאב כלשהו, אבל הם מבקשים ללמוד את התהליך. מי שרכשו ניסיון בתרגול המשימות הבאות, יכולים לבצע אותן בינם לבין עצמם. במקרה זה מומלץ שבשעת ההפעלה העצמית, יימצא בסמוך, דף עם פירוט התהליך.

תנאים:

מקום שקט. תאורה מינימאלית. הפעולה נעשית באמצעות מנחה או כפעולה עצמית.

משך:

כחמש דקות. יש ליידע על כך את המשתתפים מראש. הפעולה מסתיימת לאחר שתם פרק הזמן שהוקצב לה מראש. גם אם הוקל הכאב רק במקצת. ההטבה עשויה להתקיים במהלך הזמן או באמצעות טיפול חוזר בכאב מזדמן, ותמיד אפשר ללכת לטיפול רפואי קלאסי.

1. טיפול בכאב מזדמן באמצעות נשימה

מדובר בפעולה פשוטה אחת: "נשימה מסיעה את הכאב". להלן דוגמה.

שחקן: ...יש לי כאב בגרון ואני בקושי מדבר. אני לא חושב שאני יכול לעשות את ההצגה היום. אין לי שום סימפטומים חוץ מזה. משונה.

מנחה: אני מציע לעבור ל"טיפול בכאב מזדמן באמצעות נשימה".

שחקן: כן, אני מוכן.

מנחה: המטרה כאן היא להקל על כאב ואם הוא נעלם לגמרי, מה טוב. הסיכוי שהכאב יגבר במהלך הטיפול הוא אפסי. אבל אם זה קורה, תאמר לי, נפסיק את הטיפול ואתה תנוח.
טוב, אפשר לבצע זאת בישיבה או בשכיבה בתנוחה נוחה...
הנשימה נעשית דרך הפה בלבד ! אוויר נכנס ויוצא דרך הפה !
ועכשיו ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה...

(מנחה ושחקן נושמים.)

...טוב, עיניים עצומות. נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם...
להרפות את שרירי הגוף. זו הרפיה פנימית שאין רואים אותה מבחוץ...
להרפות את הלסת התחתונה ולהניח לה להיות שמוטה ורפויה...
להתמקד באזור הכאב, ובמיוחד בשרירים שבאזור הכואב. לשרירים אלו יש נטייה לשוב ולהתכווץ סביב מוקד הכאב, ולכן מדי פעם יש לחזור ולבדוק את הרפיית השרירים...
לנשום נשימות רכות, ארוכות ומרגיעות.
כשהאוויר נכנס, הגוף צף כלפי מעלה. כשהאוויר יוצא, הגוף שוקע כלפי מטה...
האוויר נכנס והגוף צף כלפי מעלה...
האוויר יוצא ועובר בתוך הגוף ויוצא מהגוף דרך המקום הכואב, ולוקח איתו את הכאב החוצה.

שוב להרפות את הגוף.
האוויר נכנס והגוף צף כלפי מעלה...
האוויר יוצא ועובר בתוך הגוף ויוצא מהגוף דרך המקום הכואב, ולוקח איתו את הכאב החוצה...
וכך אתה ממשיך...
(המנחה ממתין עד שנראה כי חל שינוי אצל השחקן, או שהגיע הזמן לסיים, ורק אז הוא מתערב.)
...טוב מאד, ועכשיו ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה, שלוש ארבע ו...
(המנחה והשחקן נושמים.)
...מצוין ! אפשר לפקוח עיניים...
הנשימה קלה ורגילה והגוף נח על מקומו...
מה קורה ?...
(שיחת סיכום.)

2. טיפול פרדוקסלי בכאב מזדמן באמצעות המחשה

שלוש פעולות נעשות כאן: הפניית קשב לכאב, המחשת הכאב באמצעות צורה, צבע, תנועה וצליל. דימוי: הגדלה דמיונית של נפח הכאב, כדי להחליש את הריכוז שלו.

שחקן: ...יש לי כאב בכתף ימין.
מנחה: אני מציע לעבור ל"טיפול בכאב מזדמן באמצעות המחשה".
שחקן: כן, אני מוכן.
מנחה: המטרה בטיפול בכאב מזדמן היא להקל על כאב ואם הוא נעלם, מה טוב. הסיכוי שהכאב יגבר במהלך הטיפול הוא אפסי. אבל אם זה קורה, תאמר לי, נפסיק את הטיפול ואתה תנוח.
טוב, אפשר לבצע זאת בישיבה או בשכיבה בתנוחה נוחה...
הנשימה נעשית דרך הפה בלבד ! אוויר נכנס ויוצא דרך הפה !
ועכשיו ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה...

(מנחה ושחקן נושמים.)

...טוב, עיניים עצומות...

נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם...

להרפות את שרירי הגוף, הרפיה פנימית שאין רואים אותה מבחוץ... להרפות את הלסת התחתונה ולהניח לה להיות שמוטה...

להתמקד באזור הכאב שבכתף ימין, להרפות את השרירים שבאזור זה. יש לשרירים אלו נטייה לשוב ולהתכווץ סביב מוקד הכאב ולכן מדי פעם יש לחזור ולהרפות אותם.

טוב, נעשה המחשה. אם לכאב הייתה צורה, איזו צורה הייתה לו?

שחקן: כדור ברזל כבד.

מנחה: (המנחה רושם את התיאור.) ...טוב, איזה צבע יש לכדור הברזל?

שחקן: חלוד, צבע חלודה.

מנחה: (המנחה רושם.) ...טוב, איזו תנועה יש לכדור הברזל החלוד?

שחקן: הוא מתכווץ ומתרחב בקצב הנשימה.

מנחה: (המנחה רושם.) ...טוב, איזה צליל יש לכדור הברזל החלוד?

שחקן: צליל עמום של ברזל כבד.

מנחה: (המנחה רושם.) ...טוב. עכשיו הנשימות הן רכות, ארוכות ואיטיות...

בתוך כתף ימין שלך יש כדור ברזל חלוד, מתכווץ ומתרחב בקצב הנשימה, ויש לו צליל עמום של ברזל כבד ועם כל נשימה הכדור נעשה גדול יותר ויותר...

לשאוף אוויר ולשלוח אותו אל כדור הברזל שבכתף ימין, והכדור מתפשט וממלא את כתף ימין... ואת כל יד ימין...

לשאוף אוויר ולשלוח אותו אל כדור הברזל והכדור גדל עוד וממלא את כל הגוף...

עם כל נשימה הכדור נעשה גדול יותר, והכאב נעשה קטן יותר, והנשימה נמשכת, נשימות רכות, איטיות וארוכות...
וכדור הברזל ממשיך לגדול ולהתפשט וממלא את כל החדר הזה וממלא את כל הבית... והרחוב... והרחובות סביב... והעיר... והארץ... וממלא את כל כדור הארץ... והשמיים... ואת היקום כולו...
(מנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)
...טוב, ועכשיו הכדור נעלם מעבר לקו האופק של היקום...
טוב ! ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה, שלוש ארבע ו...
(המנחה והשחקן נושמים,)
...מצוין ! אפשר לפקוח עיניים...
ועכשיו הנשימה היא קלה ורגילה והגוף נח על מקומו...
מה קורה ?...
(שיחת סיכום.)

3. טיפול בכאב מזדמן באמצעות טקסט אמנותי נתון

זו צורה מיוחדת של "מנחה שחקן" שנועדה לתת ביטוי לכאב באמצעות טקסט, אם הטקסט קצר ומסתיים, והמשימה עדיין נמשכת, אפשר לחזור על הטקסט מההתחלה באופן מעגלי שוב ושוב. להלן דוגמה.

שחקן: ...יש לי כאב ראש.

מנחה: אני מציע לעבור ל"טיפול בכאב מזדמן באמצעות טקסט אמנותי נתון".

שחקן: כן, אני מוכן.

מנחה: המטרה בטיפול בכאב מזדמן היא להקל על כאב ואם הוא נעלם, מה טוב. הסיכוי שהכאב יגבר במהלך הטיפול הוא אפסי.
אבל אם זה קורה, תאמר לי, נפסיק את הטיפול ואתה תנוח.
טוב, אפשר לבצע זאת בישיבה או בשכיבה בתנוחה נוחה...
הנשימה נעשית דרך הפה בלבד ; אוויר נכנס ויוצא דרך הפה ;

ועכשיו ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה...
(מנחה ושחקן נושמים.)
...טוב, עיניים עצומות...
נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם...
להרפות את שרירי הגוף, הרפיה פנימית שאין רואים אותה מבחוץ. להרפות את שרירי המצח... הפנים... צוואר... כתפיים... גב... בית החזה... אגן... רגלים וכפות רגליים...
<u>חשוב ביותר שהלסת התחתונה תהיה רפויה ושמוטה כלפי מטה והפה יהיה פתוח</u> !...
להתמקד באזורי הראש והצוואר, במיוחד בשרירים שבאזור זה. יש לשרירים אלו נטייה לשוב ולהתכווץ סביב מוקדי כאב ולכן מדי פעם יש לחזור ולהרפות אותם... מה קורה?

שחקן: יש לי כאב ראש. עכשיו הוא מכה ברקות בקצב של הדופק של הלב.

מנחה: אני מקווה שהכאב יחלוף במהרה. עכשיו אתה מגיש את הטקסט האמנותי הנתון, באמצעות הכאב, וזה דורש הסבר קצר. אתה מגיש את הטקסט, רפוי לגמרי, תאר לעצמך שהטקסט עובר דרך הראש שלך, ויוצא מהמקום הכואב בראש ולוקח את הכאב ומוציא אותו החוצה מהגוף !
והטקסט מוגש והגוף רפוי ! ובתנועה רפויה של איברי הדיבור !
קצב הגשת הטקסט איטי מאד !
הטקסט מחולק לקטעים של שתיים-שלוש מילים בלבד !
זאת אומרת שהטקסט לא נשמע כמו שהוא נשמע מעל לבמה בהצגה, אלא הוא נשמע מונוטוני ורפוי, כביכול, חסר חיים, אבל יש לו חיים חדשים ומטרה חדשה והיא לטפל בכאב המזדמן הזה.
הדיבור איטי ורפוי, בפה פתוח, והפה נשאר פתוח ולא סוגרים אותו במשך כל זמן הדיבור. הטקסט מוגש ללא הטעמות ונגינות. וללא התחשבות בפסיקים ובנקודות. מוציאים את

האוויר עם שתיים-שלוש מילים בלבד ושוב לוקחים אוויר.
בבקשה.
(במהלך הגשת הטקסט ע״י השחקן ולפי הצורך, המנחה מזכיר לשחקן לשמור על הרפיית שרירים, על פה פתוח ועל דיבור שטוח. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בחוויה של השחקן, או עד שתם פרק הזמן שהוקצב למשימה ואז הוא מתערב.)
...מצוין! אפשר לעצור ולנוח. ועכשיו ננשום יחד נשימה אנחה גדולה וטובה, שלוש ארבע ו...
(מנחה ושחקן נושמים.)
...מצוין! אפשר לפקוח עיניים... ועכשיו הנשימה היא קלה ורגילה והגוף נח על מקומו...
מה קורה?...
(שיחת סיכום.)

האמצעים לטיפול בכאב מזדמן, מובאים כאן בסדר עולה של קושי. נמצא שהגשת טקסט אמנותי שגור על פה, במצב של הרפיה מרבית, היא משימה קשה יותר לביצוע. הסיבה לכך היא בהרגלים המקובעים להגשת טקסט בתנאים של הצגה, ובמקרים רבים הגשה רפויה של טקסט, סותרת את צורה ההגשה המקורית של הטקסט. בכל זאת זהו אמצעי אפקטיבי ביותר. בכל פעם שמתעורר צורך של שחקן בטיפול בכאב מזדמן, מומלץ להשתמש באחד מהאמצעים הנ״ל, לפני שהולכים לרופא.

״מנחה שחקן מה זה מזכיר״

להלן רצף של זיכרון חוויות, כמשימה בפני עצמה, וגם כהכנה לעבודת החלום. רצף זה מורכב משלושה מעגלי היזכרות. אפשר כמובן להגדיל או להקטין את מספר המעגלים, עפ״י שיקול דעתו של המנחה.

1. פתיחה - ״מנחה שחקן בסיסי״

מנחה: טוב. ישיבה נוחה, עיניים עצומות, נשימת אנחה גדולה וטובה,... נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. הקשבה... מה קורה?

שחקן: חם לי וכל הגוף מעקצץ.

מנחה: טוב, מה יותר בולט ברגע זה, ״חם לי״ או ״כל הגוף מעקצץ״?

שחקן: מעקצץ.

מנחה: טוב, אם ״מעקצץ״ היה מגיש את המונולוג שלך, איך הוא היה נשמע. בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בזעם, נע ומתגרד.)

...טוב מאד! מה קורה?

שחקן: יותר טוב, כבר לא מעקצץ.

מנחה: טוב, נגדיר מרכיבי חוויה אישית. תחושה?

שחקן: נינוח.

מנחה: טוב, תמונה?

שחקן: קרן השמש שנכנסת לחדר באלכסון ומאירה את השולחן.

מנחה: טוב, מחשבה?

שחקן: אני רוצה לרכוב על קרן שמש לארצות הים.

מנחה: טוב, רגש!

שחקן: אהבה.

מנחה: טוב, תנועה. אם מה שקורה עכשיו בגוף היה הופך לתנועה

שנמשכת 5 שניות, איזו תנועה זו הייתה?

(השחקן נע כשוחה באוויר. מנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב! אם מה שקורה בגוף הופך לצליל בן 5 שניות. מהו הצליל?

(השחקן משמיע צליל גבוה. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, מכל הדברים שאמרת ועשית, מה קיים עכשיו בצורה בולטת יותר, או אולי יש חוויה חדשה?

שחקן: חוויה חדשה. הנשימה מלאה ועמוקה והגוף מרחף.

מנחה: אם "הנשימה מלאה והגוף מרחף" היו מגישים את המונולוג שלך, איך זה היה נשמע?

(השחקן מגיש את הטקסט בחיוך, הקול שלו פתוח, מלא וחזק.)

...מצוין! סיימנו "מנחה שחקן בסיסי".

2. שלושה מעגלי היזכרות

<u>מעגל ראשון</u>

מנחה: ...טוב, נמשיך ב"מה זה מזכיר לך", מעגל ראשון. מה קורה?

שחקן: מלא חיים ואני שמח.

מנחה: טוב, האם "מלא חיים ואני שמח" מזכירים לך מקרה מסוים מהחיים שלך?

שחקן: (מהרהר זמן רב) ...כן.

מנחה: אתה לא חייב לספר אותו, אלא רק אם אתה מסכים לעשות זאת.

שחקן: אני יכול לספר. החלטתי לרוץ במרתון העירוני. אני לא ספורטאי ואף פעם לא הייתי. אבל כשהייתי ילד חשבתי שריצת מרתון היא פסגת השאיפות שלי. נרשמתי ורצתי, בחלק השלישי של המרוץ, לקראת הסוף, נפלתי. באו להקים אותי. צעקתי בכל הכוח "אל תגעו בי! אני לבד יכול!" קמתי. סיימתי בין האחרונים. אבל סיימתי.

מנחה: תודה שסיפרת. אם היית מגדיר את המקרה הזה במושג כולל אחד, במילה אחת, מה הייתה מילה זו?

שחקן: ניצחון.

<u>מעגל שני</u>

מנחה: טוב! האם המילה "ניצחון" מזכירה לך מקרה אחר מהחיים שלך?

שחקן: ...כן. למדתי בבית הספר למשחק שכולם רוצים להתקבל אליו וכל כמה חודשים היו עושים תחרות מונולוגים. אני שונא תחרויות. הן הופכות את החיים של התלמידים לגיהינום. אתה מרגיש פחד מפני החברים שלך, כי הם הופכים להיות יריבים שלך וזה מעורר גם חשד ושנאה הדדיים. הכול מוסתר מתחת לחיוכים מזויפים. יום לפני אחת מהתחרויות האלה, עברתי את הכביש ומכונית העיפה אותי למדרכה. סבלתי פגיעות קלות ושברתי את אמת היד. ההחלמה נמשכה שנה.

מנחה: תודה! אם היית מגדיר את הזיכרון הזה במילה אחת, מהי המילה?

שחקן: מפלה.

<u>מעגל שלישי</u>

מנחה: טוב, האם המילה "מפלה" מזכירה לך מקרה אחר מהחיים שלך?

שחקן: כן. לפני כמה שנים נרשמתי להשתתפות במופע סטנד-אפ למתחילים. אומרים לך שם, שאם אתה טוב? טוב. לא טוב? זורקים אותך מהבמה. מההתחלה הייתי לחוץ. עבדתי שבועות על החומר. הצגתי אותו. זרקו אותי מהבמה בשריקות של בוז. בשיניים ובציפורניים הכרחתי את עצמי לשבת חודשים ארוכים ולכתוב את כל החומר מחדש. באתי למנהל, אמר לי זו ההזדמנות האחרונה שלך. לא הקשבתי לו. לא היה אכפת לי. רציתי לעשות את הפעם השנייה ולהגיד את האמת שלי עלי ועליהם ושישרקו, לא אכפת לי. עליתי לבמה נתתי את כל הכוח שלי. הקהל צחק ומחא כפיים. המנהל אמר, תבוא גם בשבוע הבא. אמרתי לו, תודה, לא צריך.

מנחה: תודה! זה היה המעגל השלישי. מה המושג הכולל שלו?
שחקן: להרגיע.
מנחה: אפשר שתסביר במספר מילים למה אתה מתכוון?
שחקן: להרגיע את עצמי מהצורך להוכיח לכל העולם שאני שווה משהו. אני יודע שאני שווה כל עוד אני מאמין בצדקת הדרך שלי, וכמו שאתה אומר, "שומר על שלומו ורווחתו של הזולת." ואפילו אם הם לא מקבלים אותי.
מנחה: תודה. מה קורה לך ברגע זה?
שחקן: מתרגש, מתפעל, שמח. רוצה לומר תודה.
מנחה: טוב, מכל מה שאמרת, במה אתה בוחר?
שחקן: רוצה לומר תודה.
מנחה: טוב, אם "רוצה לומר תודה" היה מגיש את הטקסט, איך הוא היה עושה זאת? בבקשה.
(שחקן מגיש את הטקסט שלו בהתרגשות עולה וגוברת ואחר כך נרגעת.)
...מצוין! איך זה עבר עליך?
שחקן: טוב מאד.
מנחה: טוב, הגיע הזמן לסיים בנשימת אנחה גדולה וטובה... תודה, סיימנו!
(5" מחיאות כפיים הדדיות.)

חלום

מבוא

פתח דבר:

המידע כאן זמין לכל מי שמבקש לעיין בתיאור הכלים של פירוש החלומות, והמידע הנוסף לו, ולקיים באמצעותם דיאלוג יוצר בינו לבין עצמו. כל אדם יכול לפרש לעצמו את החלום שחלם, ההזיה בהקיץ, הפנטזיה שיצר לעצמו, כמו גם לנתח ניתוח אישי של טקסט נתון, או כל טקסט אקראי. הפירוש האישי עשוי להיות מובן מאליו או מפתיע, מפרה, מפתח ומעשיר את היצירתיות שלנו. התודעה שלנו בנויה ליצירת חלומות, עיבודם, ליצירה באמצעות הידע שמספק לנו החלום, וגם להצבת גבולות לידע זה. במהלך עבודת החלום, אם אנו מתקרבים למידע שקשה להתמודד איתו, מערכת ההגנה שלנו מעלה חומת הגנה (המכונה גם "מצב התנגדות"), והופכת את החומר הרגיש לבלתי נגיש. כל מה שאנו מבקשים לגלות על עצמנו - נוכל לגלות בסבירות מתקבלת על הדעת. כל מה שאנו מבקשים להסתיר מעצמנו - יוסתר על ידינו. אם נרצה לחשוף את החסוי, נוכל לעשות זאת. עם זאת, חולם שמבצע עבודת חלום בינו לבין עצמו וחש לא בנוח, מומלץ שיעצור וישוב לעבודת החלום במועד מאוחר יותר, או יתייעץ עם מנחה. בפירוש חלומות הנעשה באמצעות מנחה, כלל מרכזי הוא שהמנחה לעולם אינו כופה על החולם לקבל פירוש כלשהו. אם החולם מבקש לשמוע את חוות דעתו של המנחה, המנחה נעתר לבקשה זו ומתקיימת שיחה פתוחה.

הנחות יסוד:

החלום הוא כתב חידה שכתבה אותו הנפש. חלום הוא יצירה אותנטית של החולם. הוא משמש מראה למערכת היחסים של הפרט עם הסביבה

הפנימית והחיצונית שלו. הוא מעבד חוויות עבר והווה ומשאלות לעתיד. תהליך הבנת החלום לעצמו, הוא צורה של יצירה. החוויות הבאות לידי ביטוי בחלום ובעבודת הפירוש שלו, יכולות לשמש חומר גלם ליצירה חדשה. אם החלום שנחלם הלילה לא מתאים ליצירה, לא נגרם שום נזק, כי מחר אולי אזכור חלום חדש.

יש הבדל בין החלום וההתמודדות איתו, לבין יצירה שנועדה לצאת לאור עולם ולהיות מוצגת בפני קהל. אבל המשותף הוא מהותי: שתי היצירות מתמודדות עם גבולות "הסדר הטוב", כלומר, עם נורמות חברתיות-תרבותיות.

כאשר יוצר טרוד ביצירה שנועדה להיות פומבית וכותב את הצהרת הכוונות שלו ביחס אליה, מתחיל מסע של התמודדות עם הנורמות החברתיות השליטות באותו זמן. למעשה פירוש הדבר התמודדות עם השפעתם של מוסדות שלטון ומוקדי כוח, הקובעים את טעמו של הקהל המרכזי. על היוצר להחליט האם הוא פועל עפ"י ציפיותיהם של מוקדי כוח וקהל מרכזי, או שהוא פועל מחוץ למסגרות המרכזיות. אמן אופוזיציוני מחליט מראש שהוא יוצר יצירת אמנות, מחוץ לזרם המרכזי, ומחוץ לשליטתן של נורמות חברתיות-תרבותיות. לפעמים הוא מגניב אותה אל תוך הזרם המרכזי ואז היא הופכת לבידור חתרני. אבל במהותה יצירת אמנות תמיד תהיה חתרנית, ויש לה תפקיד חשוב בתיקון חברתי.

יצירת חלום פועלת עפ"י אותה דינמיקה של יצירה אופוזיציונית. היא חופשית מאילוצים של נורמות חברתיות. היא מערבבת ערבוב פרוע, מרדני, של תכנים מעוצבים שנכנסו אליה בזמן ערות, יחד עם תכנים בראשיתיים שעולים מתוך היצר, ונוצרת תרכובת חדשה, כתב חידה שהוא החלום.

על כן, מי שמבקש ללמוד את עצמו באמצעות החלומות שלו, חייב לקבל על עצמו חשיפה לתכנים שנחשבים מאיימים מנקודת מבטו של "הסדר הטוב". הדברים אינם פשוטים. כאמור, התודעה שלנו בנויה להסוות, להסתיר ולצנזר תכנים מרדניים, שעוברים על חוקי חברה, שלטון ואלוהים. על מנת להבין את החלום, להבין את עצמנו ולהעשיר

את חיינו באמצעות החלום, עלינו להיאבק במרותן של נורמות חברתיות. כביכול, מה בסך הכול הן מבקשות? שנהיה נוחים וצייתנים ונשב בשקט ולא נזעזע את תמונת עולמנו, אפילו אם התודעה שלנו עולה באש מרוב תסכול ואימה. מכאן, שעלינו לקבל על עצמנו הבחנה ברורה וחדה. כשם שהצגת תיאטרון, קולנוע, טלוויזיה, יצירת סיפורת, מוסיקה ויצירה חזותית, הם פרי דמיונו הקודח של היוצר, ויש לבחון בזהירות את הקשר בינם לבין המציאות החוץ-בימתית, כך גם החלום הוא יצירת פנטסטית אישית, ויש לבחון בזהירות את משמעות הדברים בקשר עם המציאות החוץ-חלומית.
מנקודת מבטה של התודעה, החלום מילא את תפקידו בעצם פעולת החלימה, כלומר בעיבוד מידע שנקלט לאחרונה, ביצירת קשרים פנימיים עם מידע קיים ובתחזיות לעתיד. פרויד מוסיף לכך גם את האמירה שהפכה לסיסמה נפוצה: תפקיד החלום לשמור על השינה. מכאן והלאה החלום נוטה לחמוק מהישג ידה של ההכרה. מעטים החלומות הזכורים לאורך זמן. על כן, כדי ליצור יצירה חדשה על בסיס של חלום, נדרשת החלטה תבונית נחרצת, עקשנית והתמדה, ותמיד רצוי להכין מראש ליד המיטה, כלי כתיבה, לצורך כתיבת החלום, מיד לאחר שמתעוררים ממנו, כי לאחר מכן חלקים נכבדים ממנו עלולים להישכח.

מטרה:
הבנת החלום להרחבת המודעות האישית ולהפריית יצירה. עבודת החלום המתקיימת במסגרת קבוצתית, היא גם אימון בפתיחות בנוכחות קהל.

מידע כללי:
שינה היא צורך ביולוגי. חלום הוא צורך פסיכולוגי.
בדרך כלל, שינה מורכבת מ-5 מחזורים.
כל מחזור נמשך בין 60 ד׳ ל-110 ד׳.
כל מחזור מורכב משינה שטחית, שינה עמוקה ושנת חלום.
כל מחזור מורכב מחמישה שלבים:

1. הירדמות, בדרך לשינה.
2. שינה שטחית, התופסת כ-50% ממחזור השינה.
3. שינה עמוקה.
4. שינה עמוקה עם גלי מוח איטיים.
5. שנת חלום.

כאשר אדם ישן, ניתן לזהות את החלימה שלו בתנועות העיניים המהירות שלו מתחת לעפעפיים ("שנת REM").

בשינה אחת יכולים להתרחש מארבעה ועד שישה פרקי חלום.

אדם בוגר חולם כחמישה חלומות בלילה.

תינוקות, מחצית משנתם היא שינה פעילה, שבה מתקיימת חלימה.

רוב החלומות נמשכים מספר דקות, בין חמש דקות לעשרים דקות.

משך החלומות הולך ומתארך ככל שהשינה מתארכת.

ככל שמתבגרים, השינה מקוטעת יותר, מלווה ביקיצות רבות יותר. הפרעות השינה שכיחות יותר. משך שלבי השינה העמוקים גם הוא פוחת עם הגיל.

רוב החלומות הם חזותיים. יש גם המלווים בצליל ובקול.

חלומות של טעם וריח נפוצים פחות.

חלומות יכולים להיות בעלי רמת פירוט שונה. רמת פירוט נמוכה היא בחלום שבו אין תמונות ומופיעים מושגים כללים בלבד, "מלחמה", "שלום", "אהבה" וכו'. המושגים יכולים להתחבר למשפטים. חלומות בעלי רמת פירוט גבוהה הם כאלה שיש בהם תמונות מורכבות ופעילויות שונות. כל רמת פירוט של חלום טובה לעבודת החלום.

עיוורים חולמים יותר בצלילים מאשר במראות. אפיון זה עשוי להשתלב בפירוש חלום. מוסיקאי יכול לבצע את עבודת הפירוש של החלום כשהוא מאלתר מוסיקלית מצבי נפש.

בשינה עמוקה אין חלומות. החלום מופיע בשינה הקלה ובשינה הפרדוקסלית, כלומר, כשיורדת עוצמת השינה ועולה הפעילות המוחית. בזמן החלימה קיימת פעילות מוחית-עצבית מוגברת, אבל מתח השרירים נמוך. כך התודעה שומרת על החולם, שלא יקום פתאום בעיניים עצומות, ינוע ויפעל עפ"י סיפור החלום. אצל הגבר, בזמן

החלימה, לעיתים מתעוררת זקפה.
כאמור, עפ״י פרויד תפקיד החלום לשמור על השינה, בזמן החלימה גירויים חיצוניים מתורגמים בחלום לחלק מהחלום. צלצול שעון עשוי להשתלב בחלום כצלצול שעון או כצליל אחר וכך החלום ממשיך לשמור על השינה.

גישה אתנית

החלום בתרבויות עתיקות, הוא מקור לאמונות בישויות-על, במציאות על-חושית, בתורות גלגולים, שדים, רוחות ואלים. פירוש החלום נעשה גם עפ״י מערכת סמלים מקובלת עפ״י המסורת. החלום הוא מקור לאמונה באנימיזם, כלומר, האמונה שלכל גוף, חי, צומח ודומם, יש נשמה. כמו כן נפוצה האמונה שבשעת השינה יוצאת הנשמה ופוגשת ישויות אחרות. בדרך כלל כאן החלום נושא מסר עבור החולם באשר לעתידו. אמונה רווחת טוענת שנשמות של בני משפחה מתים, יוצרות קשר עם בני משפחה חיים, כדי להעביר מסרים: ״בחלומי הופיעה סבתי זיכרונה לברכה, והודיעה לי שעלי להתחתן עם חווה.״ בתפיסה האתנית החלום הזה מתפרש כפשוטו. החולם נדרש למלא מטלה מסוימת, ורצוי לו לעיין ברצינות באפשרות הנישואין עם אותה חווה, שאם לא כן, לאחר מאה ועשרים שנה, אולי הוא עלול לתת את הדין על כך בפני סבתו זיכרונה לברכה.

<u>שתי מגמות עיקריות בתפיסות אתניות הן</u>:

<u>א. החלום הוא מסר מהאל</u>: עפ״י הומרוס ואחרים החלום הוא מסר מטעם האלים. הוא נשלח בלילה, מבשר על הטוב ומזהיר מפני הרע. בספר ״בראשית״, החלומות שיוסף בן יעקב חולם בחוג משפחתו ואחר כך אלו שהוא פותר במצרים, מבוססים על ההנחה שהחלומות מקורם באל והם נושאים נבואה.

<u>ב. החלום הוא תגובה על גירוי אישי</u>: "והיה כאשר יחלום הרעב והנה אוכל והקיץ וריקה נפשו, וכאשר יחלום הצמא והנה שותה, והקיץ והנה

עייף ונפשו שוקקה" (ישעיה כט, 8).
אפלטון, בחיבור "הרפובליקה" טען שבחלומות בא לידי ביטוי הטבע האמיתי של האדם. אריסטו טען שהחלומות הם תוצר של תפקודים פיסיולוגיים בלבד: כאשר אדם ישן, המזון שבגופו מתאדה, הנוזלים נעים אל הראש, והחלומות משתקפים בו על פני הנוזלים כמו בבואות על פני המים. אריסטו טען שהחלומות מנבאים מחלות שהגוף הער אינו מבחין בהן. בחיבור "מסות קצרות על הטבע" הוא כותב: "כל הדברים מתחילים בצער. מחלות ושאר צרות שאמורות לפקוד את הגוף, גם הן כרוכות בצער. מכאן שמחלות וצרות אחרות, תופענה תחילה בזמן השינה ולא בהקיץ"
אסקלפיוס (Asklepios), אל הרפואה היווני, נחשב למרפא באמצעות חלומות. ביוון העתיקה שימשו מקדשים על שמו של אסקלפיוס, מקום לחלום בו חלומות רפואה. חולים באו אל המקדש, לנו בו ובחלומם הופיע אסקלפיוס ולימד אותם כיצד לרפא את עצמם. בראשית האלף הראשון לפני הספירה פעלו מאות מקדשי זימון חלומות.
ארטמידורוס, פילוסוף יווני שחי במאה השנייה לספירה, כתב את החיבור הגדול הראשון על החלומות, ספר בן חמישה כרכים בשם "פירוש החלומות". הספר נחשב למתקדם יחסית לזמנו. הוא טען כי החלום הוא תופעה אישית וביסס את פירוש החלום על עיקרון האסוציאציה, כלומר, קשר בין שתי תופעות. דמות המופיעה בחלום, מזכירה דמות אחרת, וכו'. אבל הוא קבע שההקשר נוצר במוחו של מפרש החלום ולא של החולם, קביעה שהיום אין לה עוד תוקף מוחלט.
בהינדואיזם החלום יוצר קשר עם גלגולים קודמים של האדם.
באסלאם כמו גם בתלמוד היהודי, יש הבחנה בין חלומות שבאים מטעמו של האל או המלאך הממונה על החלומות, "בעל החלומות", לבין חלומות הבאים מטעמו של השטן. באסלאם חלום טוב בא מהאל. חלום רע (כלומר סיוט), הוא מהשטן. מייחסים למוחמד את האמירה: "חלום רע אסור לספר וחלום טוב מותר לספר רק לידיד טוב."
כך גם גורס ספר הזוהר היהודי.
ביהדות, במקרים רבים, נתפס החלום כהתגלות אלוהית נבואית. בתנ"ך

החלומות מגוונים, וברובם מתגלה לחולם האל או שליחו, ופתרון החלום נמצא בחלום עצמו שבעיקרו הוא נבואה.

התלמוד מתייחס באופן מעורב לחלום, מביטול גמור ועד לקבלה: "דברי חלום לא מעלין ולא מורידין" (מסכת גיטין, נ"ב, ע"א). "אין מראים לו לאדם בחלום אלא מהרהורי ליבו" (מסכת ברכות, נ"ה, ע"ב). "חלום (הוא) אחד משישים בנבואה" (מסכת ברכות, נ"ז, ע"ב).

כדי להפר כוחו של חלום רע, נכתבה תפילה מיוחדת במסגרת "ברכת כוהנים", וגם ב"סדר הטבת חלום" הנערך בפני שלושה חברים ורצוי שיהיו מאוהביו. בשני מקרים אלו, יש בגוף התפילה, בקשה להפוך חלום רע לברכה. מי שחולם חלום רע חייב ב"תענית חלום" ולמקפידים נמסרו תכנים שונים של חלומות רעים או בעלי "כוונה מפוקפקת", ואליהם הוצמדה ההמלצה: "להתענות" או "לא להתענות" והדברים תלויים כמובן במסורת ובפסיקתו של הרב המקובל על החולם. "תענית חלום" היא המקרה היחיד שבו מותר להתענות בשבת, כי ככלל, אם אדם חלם חלום רע ומתענה עליו בשבת, תענית זו נחשבת לו לעונג שבת (מסכת שבת, י"א, ע"ה. שולחן ערוך אורח חיים, רפ"ח, תקס"ח).

התלמוד הבבלי מספר: "עשרים וארבעה פותרי חלומות היו בירושלים. פעם אחת חלמתי חלום והלכתי אצל כולם ומה שפתר לי זה לא פתר לי זה וכולם נתקיימו בי, לקיים מה שנאמר כל החלומות הולכים אחר הפה" (בבלי, ברכות נ"ה, ע"ב). כלומר, מפרש החלום קובע במו פיו כיצד יתגשם חלום. אם פירש לטוב, יתגשם החלום לטוב. אם פירש לרע, יתגשם החלום לרע.

ספר "משלי בן סירא" פוסל את האמונה בחלום (ל"ד, 8-1).

ספר "הזוהר" נע בין חלומות טומאה לבין חלומות צדיקים. גבריאל הוא המלאך הממונה על חלומות צדיקים. ספר הזוהר מייחס לחלום אחד משישים מנבואה, והוא הדרגה השישית ממדרגות הנבואה: נצח, הוד, יסוד, מלכות, מיכאל, גבריאל. הנבואה מקורה בספירות נצח והוד, שהן ספירה אחת. הנבואה מתגלה לנביא באמצעות השכינה, שאורה עמום יחסית.

רבי יהודה בר אלעאי, מתלמידיו של רבי עקיבא, אומר שהחלום מקורו

בכוחות העליונים, והוא נמסר באמצעות השכינה, על ידי שר החלומות, המלאך גבריאל, לנשמתו של האדם החולם. הנשמה מעבירה את החלום לנפש האדם. פתרון החלום מפעיל את הדיבור העליון כדי לקיים את החלום ופתרונו. ספר הזוהר מזהיר שגם בחלומות טהורים יכולים להתערב דברי כזב.

הרמב"ם נע בין האתני לבין האישי והפסיכולוגי. אצל הרמב"ם מהות החלום דומה למהות הנבואה. החלום הוא פונקציה של הכוח המדמה, או המשער בלבד, הכוח המדמה הוא הדמיון, המצוי בזיכרון האישי של האדם ! והוא עפ"י הרמב"ם, אחד ממרכיבי החוויה האישית. מלבדו יש מרכיבים נוספים בחוויה האישית כגון המרגיש (רגש), השכלי (מחשבה) ועוד. כדי להסביר את מיקום החוויות, משתמש הרמב"ם במושג ה"הדחקה", באופן דומה לפירושה היום: הדחקה היא פעולת סידור של שפע הרשמים שאוגר האדם בזמן הערות, והם ממתינים עד שיוכל לטפל בהם. מה שחולמים בני אדם "הם דעות שכבר היו להם, ונשארו רישומיהן חקוקים בדמיונם עם כל מה שבכוחם המדמה, וכאשר בטלו דמיונות רבים והשביתום, נשארו רישומי הדעות ההן בלבד, וייראו להם ויחשבום כאילו הן דברים מתחדשים ועניין שבא מבחוץ" (מורה נבוכים ב', ל"ו - ל"ח, ושמונה פרקים לרמב"ם).

התפיסה האתנית נותנת אמון במסורת, בכתבי קודש ובראשי עדה, כבעלי החזקה על פירוש החלום. תפיסה הומניסטית מודרנית מחייבת להישען תחילה על פרשנותו של החולם.

גישה פסיכולוגית

ככלל, כאן החלום נושא מסר מהאדם אל עצמו. שני נציגים קלאסיים מובהקים של התפיסה הפסיכולוגית הם פרויד ותלמידו קארל יונג.

זיגמונד פרויד (1856-1939), הגדיר חלום כתופעה אישית: "החלום הוא דרך המלך אל הלא-מודע." לחלום יש תוכן גלוי, כלומר, מה שנראה בחלום, ותוכן נסתר שהוא המפתח להבנת החלום. החולם

מופיע כמשתתף בסיפור החלום. החלום מעלה נטיות מודחקות, משאלות וחרדות מפני העתיד. תפקיד החלום לספק משאלות מודחקות. בתחילת המאה העשרים פרסם פרויד ניתוח עצמי של חלומות מבוסס על אסוציאציות אישיות. עפ״י פרויד החלום משתמש בטכניקות מרכזיות אלו:

1. ״עיבוי״ - שימוש בפרט אחד בחלום, כדי לסמל מספר פרטים בחיים.
2. ״התקה״ העברת יחס מאובייקט אחד (לדוגמה, זיכרון מאיים) לאובייקט אחר (מאיים פחות).
3. ״סימול״ תוכן מאיים מופיע בחלום כאובייקט לא מאיים.

פרויד הניח שקיימים סמלים שמשמעותם משותפת לכל בני האדם.

במהלך החלום נוצר מאבק בין שני כוחות: החלום שואף לעבד את חוויות המציאות, ואז, מתוך היצר, עולים תכנים שמתקשרים אסוציאטיבית לחוויות המציאות והם בעלי משמעות מאיימת ולא נורמטיבית. המודע הנורמטיבי מפעיל צנזורה על החלום, ומנסה לטשטש את פעולת היצר. החלום הגלוי לחולם, הוא תוצאת המאבק שבין פעולת היצר, לבין הצנזורה. החלום אמור להישכח בסמוך להתעוררות ממנו, בגלל הפעלתו של ״הצנזור״. החלום נותן ביטוי לשני כוחות יסוד: המיניות של האדם (הארוס, ליבידו, יצר החיים), והתוקפנות (תָּנָטוֹס, יצר המוות). בטבע האדם קיים מאבק בין התבונה לבין הדחף (כוח היצר), בין הלוגוס לבין המיתוס, במצב של עוררות גובר כוח התבונה. בשינה גובר כוח הדחף. כל זמן שחוויות הדחף נמצאות בתחום השינה, בריאותו של האדם נשמרת. כשפורצים תכנים יצריים אל תחום המציאות החוץ-חלומית, עלולות להתעורר תופעות פתולוגיות. החלום משחרר כוחות נפש שהיו לא מודעים וחסומים בזמן הערות ומאפשר פתרון בעיות.

קארל יונג (1875-1961), טוען שהחלום משלים את מה שלא נעשה בזמן הערות. התבוננות בסמלי החלום מקרבת הבשלה והבראה של האדם. חומר החלום מגיע מניסיונו האישי של האדם ומניסיונה ההיסטורי של האנושות ומערב ארכיטיפים אנושיים אוניברסליים, לא-מודע אישי ולא-מודע קולקטיבי. ארכיטיפ מרכזי אצל יונג הוא ״הצל״

שמכיל את סך כל התכונות, ההשקפות, וגילויי האישיות המאיימים על האדם ועל כן הוא מדחיק אותם. תכנים מתוך הצל משפיעים על ההתנהגות הגלויה ועשויים להופיע בחלומות.

הגישה האישית היוצרת

עבודת החלום כבסיס ליצירה: התפיסה היוצרת מבוססת על שני מרכיבים. אחד מהם הוא השילוב שבין הגישה האתנית והפסיכולוגית, והשני הוא תפיסת החלום כיצירה וכבסיס ליצירה עתידית. החלום והיצירה האנושית הם אמצעים לעידון כוחות הדחף של היצר. יצירה בונה מיתוסים כמו גם תבניות פעולה רציונליות. חלימה ויצירה היא תוצאה של שילוב דחפים ראשוניים, וכוחות רציונליים במגמה של תיקון אדם ועולם.

החלום הוא יצירתו האותנטית של האדם, והחולם הוא המחזאי-במאי-שחקן שלו. עבודת ניתוח החלום היא תהליך יצירתי בפני עצמו. המסרים שהחלום מעלה, מתייחסים לתמונת חייו של החולם בזמן עבר, הווה, ומשאלות וציפיות לעתיד. כל פרט המופיע בחלום מייצג מרכיב בתמונת עולמו של החולם. פירוש החלום הוא אישי, ופירוש הדבר שהוא כולל את כל הידע המצוי באופן מודע אצל החולם וכן כזה המתגלה לו במהלך עבודת החלום. כל פרט בחלום יכול להיפתח לרצף הקשרים, היוצר משמעות חדשה.

"בחלום הופיעה סבתי זיכרונה לברכה, והודיעה לי שעלי להתחתן עם חווה." שלא כמו בתפיסה האתנית שבה יש לשמוע בקולה של הסבתא זיכרונה לברכה, ובכך באופן רשמי תמה עבודת החלום, כאן החלום מתפרק למרכיביו החזותיים, המילוליים, הצליליים והתנועתיים, במסגרת החוויה האישית הכוללת של החולם. כל אחת ממילים אלו: "סבתא", "להתחתן", "חווה" וכו', היא נקודת מוצא לרצף של הקשרים אישיים, שעשוי לכסות מרחב משמעותי בתודעתו של החולם.

ביטוי יצירתי לטראומה: לחלום יש תפקיד חשוב במתן ביטוי לטראומה, לכאב ולסבל. טראומה שאינה מטופלת, תהיה נוטה לקבע את עצמה ולשמר את מעמדה המיוחד והנבדל בין חוויות חדר התודעה. טראומה מאיימת בפוטנציאל הסבל הטמון בה, המערכת מפעילה כוח נגדי כדי לחסום אותה ונוצר קונפליקט מאוזן של כוחות מנוגדים שווים בעוצמתם והם מתישים את המערכת כולה ובתוכה גם את כוח היצירה.
כאשר חלום נותן ביטוי לטראומה, זו חווית סבל. טראומה המופיעה בחלום הופכת אותו לסיוט. תהליך החלימה הופך כאן להיות תנאי הכרחי לשחרור האנרגיה שכלואה בטראומה. עבודת ניתוח החלום משחררת אנרגיה ליצירה חדשה. התהליך מחליש את עוצמתה המאיימת של הטראומה. עבודת חלום עשויה להפוך טראומה לחוויה מן המניין, כלומר, חוויה שזוכרים אותה אבל ברוב הזמן היא אינה גורמת סבל כבעבר, והוא ניתנת לשליטה ולביטוי יצירתי. אין פירוש הדבר שטראומה נעלמת. היא קיימת בזיכרון החוויות של האדם. עבודת החלום היא אמצעי להפוך אותה מחוויית סבל, ליצירה וגם לתופעה שהוא שולט בה, ומאפשר שיפור בתפיסת המציאות וההתנהלות בה. (לעיון נוסף כאן, "המעגל הראשון", בפרק "אנרגיה, חומר ותאוריית הבלון". וכן: "המעגל השלישי", בפרק "רגע קשה רגע טוב").
חלומות עשויים לאשר חוויות של אושר ועונג, והם הוכחה לכוח החיים של היוצר. במצב של ניגוד בין חלום עונג לבין מציאות חוץ-חלומית קוטבית, פירוש הדבר שהחלום מאזן בעונג שבו, את הסבל שקיים באותו פרק זמן במציאות החוץ-חלומית.
עבודת החלום מחייבת סבלנות, רגישות, הקשבה, קבלה והכלה, מצד כל הנוכחים במקום. פרק הניתוח, ככל שהוא מרתק, הוא גם רגיש לתנודות של חוויה אישית מיידית. בכל מקרה שבו מסתמן מצב של התנגדות, יש לעצור ולטפל בה (לעיון נוסף כאן, "המעגל הראשון", בפרק "התנגדות").

המסר האופטימי: בכל חלום, בין אם הוא נעים, מוזר, סיוט, או בעל תוכן אחר, ובכל שלב בעבודה עליו, עשוי להיחשף המסר האופטימי

שבו. הוא עשוי להתגלות מיד, או במהלך ביצוע עבודת החלום, או לאחר סיומה, או לאחר פרק זמן נוסף. לעיתים על החולם להשקיע עוד מעט מאמץ וזמן נוסף כדי לחשוף אותו ולהגדיר אותו. כל חלום ניתן לפירוש סדרתי, בפגישות נוספות של עבודת חלום. כלומר, כל חלום ניתן לפירוש מחדש בעתיד, ובכל פרק זמן יהיה פירוש זה נכון לזמנו!

תופעות בחלום

<u>מקטעים אסוציאטיביים או חשיבה ראשונית</u>

מאחר שלעיתים התכנים העולים בחלום הם קשים להכלה, האני מסווה אותם באירועים שנראים לכאורה מקוטעים, מבולבלים, בעלי חיבורים לא מובנים ולעיתים הוא מכיל התרחשויות פנטסטיות שאינן יכולות להתקיים במציאות. זו מלאכת העריכה המאפיינת חלום. למעשה יש בה הגיון משלה, ובאמצעות רצף מילולי ניתן להעלות זיכרון חוויות שיוצר משמעות חדשה:

שחקן חלם שהוא עף באוויר ונרדף על ידי שועל מעופף שרוצה לטרוף אותו. במהלך עבודת החלום הוא סיפר שכשחקן ידוע, לעיתים הוא נתקל ביחס קנטרני מצד עמיתיו הפחות מפורסמים. לכאורה הכול נעשה מתוך ידידות ובדיחות הדעת, ובשעת עבודת החלום הוא הגיע למסקנה שזו הייתה התנהגות ערמומית כמו של שועל סטריאוטיפי. זה גרם לחולם, חוסר נוחות ומבוכה. נראה לו שהם מקנאים בו. בהמשך עבודת החלום הוא נזכר בחוויה של כמעט טביעה בבריכה אל מול הוריו, שהתרחשה בהיותו ילד. בשיחה התברר שהיחס של עמיתיו, הטיל עליו אימה לא מודעת, שהתקשרה אצלו לפחד במה.

<u>תוכן גלוי ותוכן סמוי</u>

החלום מכיל שכבות תוכן, שבכל אחת מהן נמצאת תובנה נכונה למקומה ולזמנה. השכבה העליונה היא התוכן הגלוי של החלום ואותו אנו זוכרים, או לפחות זוכרים קטעים ממנו, גם בסמוך להתעוררות מהשינה. מתחת לשכבה הגלויה נמצאת שכבת תוכן סמויה. בעבודת

החלום בוחנים את התוכן הגלוי ובדרך אסוציאטיבית מגלים את הסמוי. ככל שנשוב וננתח את החלום יתגלו תכנים נוספים.

<u>חלומות נשכחים</u>

חלום הוא ביטוי לפנטזיה, משאלה, או דחף פנימי שדורש מימוש. לעיתים חלום כזה נותר בתחום הלא מודע כי הוא מאיים וסותר את "הסדר הטוב" שבמציאות החוץ-חלומית. להלן מקרה של חלום נשכח: שחקן עבד על הדמות של המלט בהפקה חדשה של המחזה "המלט" מאת ויליאם שייקספיר. העבודה התקדמה כראוי. הקטעים היחידים שמשום מה הם תקועים ולא זורמים, הם אלו עם העמיתה שלו שבתפקיד אופליה. הוא חולם ששניהם בחדר השינה על יאכטה בים התיכון, מתנים אהבים ופתאום היא ממריאה מהמיטה אל התקרה, פורצת אותה, נעלמת אל שמי העלילה ומותירה אותו במיטה, טובע במי גשם, שזורמים מתוך הפרצה שבתקרה, והוא מתעורר בבהלה.

הוא מבצע עבודת חלום. במהלך העבודה המנחה מבקש ממנו שיתאר את העמיתה. הוא אומר שהשחקנית הזאת היא אישיות בלתי נסבלת, אגו-מניאקית, מרוכזת בעצמה בלבד ועושה הכול כדי לגנוב לו את ההצגה. המנחה שואל אם היא מזכירה לו מישהי או מישהו מן העבר. ברגע זה השחקן מדווח על בהלה, ואומר שהוא נזכר בסיוט שחלם לפני שהחלה העבודה על המחזה. בסיוט הזה הוא עומד על הבמה בתפקיד הגיבור היווני פרסאוס, בידו האחת מגן מלוטש כמראה. בידו השנייה חרב. מופיעה השחקנית איתה הוא מופיע ב"המלט", אבל כאן היא בתפקיד הדמות המיתולוגית של הגורגונה מדוזה, אישה מפלצת ששערותיה נחשים ומי שמביט בה הופך לאבן. הוא כורת את ראשה ואוחז בשערותיה, והראש מתקרב אל פניו וצוחק צחוק נורא.

זה היה החלום הנשכח. מכאן והלאה עבודת החלום מניבה תובנות חדשות.

<u>רגשות</u>

הרגשות שמתעוררים במהלך החלום, והחוויה המלווה את ההתעוררות מהחלום, מסייעים להבנתו. לעיתים די במילה אחת פשוטה, כגון "פחד". "עצב", "שמחה" וכיו"ב, כדי לשמש מפתח לעבודת החלום.

עיבוי ודחיסה

לעיתים מופיעה בחלום דמות אחת שהיא תרכובת של דמויות אחדות בחיי היום יום. הדמות הדחוסה בחלום עשויה להכיל אוסף של תכונות שבמציאות החוץ-חלומית הן שייכות למספר דמויות נפרדות:

שחקנית חלמה שהיא נכנסת לאודישן ושוכחת את הטקסט שעליו היא נבחנת. הבמאי לועג לה, משפיל אותה וצועק עליה. בעבודת החלום התברר שדמות הבמאי מורכבת ממספר דמויות מתוך המציאות החוץ-חלומית: הורים, מנהלת הצגה, דודה אחת ושתי ידידות שהוגדרו על ידה כ"מעצבנות".

ניתוק ופירוק

המקרה ההפוך לעיבוי ודחיסה, הוא הניתוק והפירוק, שבו מספר דמויות בחלום, מרמזות על דמות אחת בחיי היום יום:

שחקן חלם על קהל מאיים שעולה אל הבמה ודוחק אותו אל הקיר האחורי. הקהל מורכב מדמויות של בני המשפחה המורחבת שלו. כל דמות מתקרבת אליו ומדברת והוא לא מבין אף מילה. לאחר סקירת הדמויות הללו, הוא מגיע למסקנה שהדמויות כולן מגלמות את דמותו של הבמאי שלו.

התקה

צורה של העברת תוכן ממקום למקום או מדמות לדמות. זהו מנגנון הגנה שבו היחס של החולם לדמות או לחפץ, בעלי חשיבות גדולה או מאיימת, מועבר לאובייקט בעל חשיבות משנית. דמות שבמציאות היום-יומית מעוררת מתח גבוה, הופכת בהלום לדמות זניחה, ואילו דמות שבמציאות היא משנית בחשיבותה, הופכת בחלום למרכזית, והיא תופסת חלק גדול יותר בסיפור החלום, או שהיא נתפסת כבעלת חשיבות גדולה יותר:

שחקן חלם שהוא מנסה להיכנס לאולפן טלוויזיה והשוער בתא שלו, מאחורי הזכוכית המשוריינת, מאיים עליו בנשק ומגרש אותו. במרחק הוא רואה את צוות הצילום והבמאי, לכודים בתוך אקווריום. החולם מתוסכל. במהלך ניתוח החלום הוא מגלה שאמנם השוער הוא אדם קשוח, אבל הקונפליקט המרכזי שלו באולפן הוא עם הבמאי.

מקצב וצורה

יש חשיבות לצורה שבה חולף הזמן בחלום. המושגים הבאים הם סימנים שמלמדים על מצבו של החולם עצמו. החלום עשוי להיות: ״מסודר״, ״מבולבל״, ״צבעוני״, ״שחור-לבן״, ״תקוע במקום אחד״, ״מתרוצץ כהרף עין ממקום למקום״, ״מתרוצץ מסיפור אחד לאחרים״, וכיו״ב. אחד מתכונותיו של החלום היא לאזן בין מצב ערות לבין מצב חלימה. על כן, חלום יכול להעיד באופן ישיר על החיים, או להעיד באופן קוטבי. לדוגמה, המקרה האחרון של ״מתרוצץ מסיפור אחד לאחרים״, יכול ללמד על חיים של התרוצצות, או להפך, הוא יכול ללמד על חיים של רגיעה ושלווה. על תוכן מקובע של חלום אפשר לומר שחייו של החולם מקובעים ותקועים בנקודה אחת, או להפך - דינמיים. כאן נדרשת עדותו של החולם עצמו שקובע איזו משתי האפשרויות היא המתאימה לו, וקביעה זו משפיעה על המשך עבודת החלום.

יש גם משמעות לצורה שבה החולם מספר את החלום, כלומר, בביטחון עצמי או בחשש, בתסכול על חוסר היכולת שלו לזכור פרטים, בעליזות מוגזמת או בעצב. לאחר שהחולם סיפר את החלום, ומה הרגיש בזמן החלימה, אפשר לשאול אותו כיצד עבר עליו הסיפור עצמו של החלום.

משמעות

האדם מחפש משמעות בחלום, כדי שזו תארגן עבורו עולם מבולבל, למכלול שיש בו הבטחה לטוב ותקווה לעתיד. הכוונה היא לכל החלומות, המורכבים מסיפור עם תמונה, צבע ועלילה, כמו גם חלום פשוט המורכב ממושגים בלבד שמתנועעים בחלל ריק. משמעות נוצרת מחיבור שתי תופעות לפחות. האם תופעה בדידה היא חסרת משמעות לחלוטין? לא. אפילו מילה אחת היא לא תופעה בדידה. לכאורה היא צורה של ידע מנותק. אולם היא לא יכולה להתקיים בניתוק ממקום, או זמן, תנועה או צליל, או מתרכובת של כל אלה. במציאות אין תופעות בדידות. כל מילה לעצמה היא תופעה בדידה, שמגלמת פוטנציאל ליצירת דרמה, כאשר היא נמצאת בהקשר מסוים.

מילה בודדת יכולה לתפקד כמושג כולל ובתור שכזאת היא תופעה

בדידה פתוחה. המילה "בית" יכולה להתכוון ל"חמימות", ואז היא כבר תופעה בעלת משמעות מכוונת ומוגדרת. "חמימות" עשויה להוביל לרצף מסוים: "בית, חמימות, ביטחון, מקלט..." או לרצף אחר: "בית, מקלט, קירות, סגירות, אטימות..." אלו הם שני סיפורים שונים, אבל ברצף הקשרים אחד הם יכולים להתחבר במעגל:
"בית, חמימות, ביטחון, מקלט, בית, מקלט, קירות, סגירות, אטימות, הגנה, ביטחון, צבא, פרחים בקנה, חיבוק..." וכן הלאה. אפשר ללכת בדרך הקשרים זו, במעגל פתוח שהוא קו ספיראלי מתרחב. הרצף ייעצר עם הופעתה של ההתנגדות. היא קובעת את גבולות הרצף ובתוך גבולות אלו נמצא משמעות, שניתנת להגדרה באמצעות מושג כולל. באותו האופן נוצרת המשמעות מרצף של קטעי סיפורים.

תכנים בחקירת החלום

נהוג לחלק תכנים בחקירת פרטים בחלום, עפ"י שתי מגמות:

א. תוכן אישי (אפיזודי):

"כשהייתי בן שש, יום אחד שכחו אותי בבית ואז..."

ב. תוכן אידיאי (סמנטי):

"חשוב מאד לטפל בזיהום הסביבה ו..."

שתי צורות תוכן אלו הן לגיטימיות, אולם מבחינת עבודת החלום היוצרת עדיף התוכן האישי. מלל מופשט עלול להיות סימפטום של מצב התנגדות, ואז אפשר לבקש מהחולם למצוא תוכן אישי מסוים בתוך התוכן האידיאי.

סמלים

הסמל הוא תו, או רצף תווים, תמונה, צליל, המופיעים בחלום ומייצגים תופעות בעלות משמעות אישית, אתנית, חברתית או אוניברסלית. ניתן להתייחס לכל תופעה בחלום כאל סמל. משמעות הסמל עבור אדם מסוים יכולה להיות אישית ותלויה בהיסטוריה הפרטית שלו, יכולה

להיות אתנית ותלויה בהיסטוריה של הקבוצה שאליה הוא משתייך, ויכולה להיות אוניברסלית ותלויה בידע האוניברסלי הכולל שהוא חשוף אליו.

לדוגמה, "יונה לבנה": מי שחולם על יונה לבנה, יכול להתייחס אל תמונה זו כמייצגת חוויה מסוימת במציאות החוץ-חלומית, שבה מופיעה יונה לבנה או דמות שהחולם מסמן כיונה לבנה. זהו פירוש על רקע אישי. אפשרות אחרת היא פירוש על בסיס מסורת אתנית. ליונה לבנה יש עשרות פירושים מסורתיים שמקורם לא תמיד ידוע, החל מאהבה גדולה, תקווה לעתיד טוב יותר, נישואין, ועד לגירושין וחיים של קלות דעת ופריצות. פירוש הסמל עפ"י מקור כלשהו הוא כמובן לגיטימי, אבל המנחה אינו חייב להיות היוזם לפירושים כאלה. רצוי שהיוזמה לכך תבוא מצד החולם.

<u>פאלי, וגינאלי:</u>

אצל פרויד כמעט כל עצם בעל צורה ווגינאלית - ארנק, מגרה, מערה, צלחת, אגרטל וכיו"ב - הם בעלי משמעות נקבית. כל עצם בעל צורה פאלית - עיפרון, מקל, מזרק, סכין, סיגר וכיו"ב - הם בעלי משמעות זכרית. על כך אפשר להוסיף תופעות שכבר נעשה בהן שימוש בתרבות:

<u>עלייה וירידה</u>:

כל צורה של עלייה במדרגות, במגדל, או בשלבים כלפי מעלה, פירושה עלייה במתח מיני, ו/או עלייה במתח רגשי, עלייה ביצירתיות של האדם, או משאלה לביטוי יצירתי. וכל מה שנובע מכך.

כל צורה של ירידה, היא ביטוי להתמעטות כושר היצירה וכל מה שנובע מכך, או הפחד מפני התמעטות כושר היצירה. החולם הוא זה שבוחר באפשרות המקובלת עליו.

עלייה פירושה משיכה אל רבדים הנחשבים לגבוהים באישיותו של האדם, בתבונה וברוחניות שבו. ירידה מתייחסת לחומר וליצר.

לכך אפשר להוסיף דימויים שהיו נפוצים בעבר:

<u>נוזל ומוצק:</u>

חומר נוזלי התקשר לנשיות. אובייקט העשוי חומר מוצק התקשר לגבריות. אלו קביעות מושפעת מנורמות חברתיות מקובלות בזמנן.

נסיקה ונפילה:

כל צורה של נסיקה, ריחוף, טיסה ושיוט מעל לנוף המופיע בחלום, בדרך כלל מעוררת תחושות נעימות בחולם. חלומות ריחוף אלו מאפשרים לחולם להתרומם מעל למצוקות שהוא חווה בחייו ולחוות נחמה ותקווה. חלומות ריחוף יכולים להופיע בתקופות של משבר בחיי החולם ולשמש פיצוי על קשיי המציאות. לעומת זאת, חלומות נפילה אינם נעימים כלל, ורגע הנפילה בחלום הוא רגע של פחד. חלומות אלו יכולים להופיע דווקא לאחר חוויה של עונג בחלום, ולרמז על רגשות מעורבים. אפשר גם שרגעי נפילה בחלום יופיעו דווקא בתקופות שבהן החולם חווה סיפוק ואושר במציאות החוץ-חלומית. חלומות ריחוף ונפילה יכולים לרמז על השאיפה לשיווי משקל נפשי, לאיזון וליצירת הרמוניה. על דרך הקוטביות ניתן לומר: מציאות קשה יכולה לעורר חלומות ריחוף, ומציאות נעימה יכולה לעורר חלומות של נפילה.

סמלים כמעכבי יצירה(!)

ראוי לזכור, כי הפירושים האתניים לסמלים, מקורם בתרבויות הומוגניות, בעלות רקע ומסורת אחידים. אלה היו נכונים לזמנם ולמקומם, משום שההקשר התרבותי היה טבוע בחינוך האישי של כל אחד מחברי הקבוצה המסוימת. בזמננו חשוף האדם לעירוב תרבויות ולמעברים חריפים בין קבוצות התייחסות שונות. הרקע והמסורת אינם אחידים עוד, ובתודעתו של האדם בן ימינו, משולבות מסורות שונות וידע מגוון. במצב זה סמלים רבים מן העבר אינם נטועים עוד בתודעת האדם כיסוד יחיד בתבנית עולמו, ואז הם מאבדים מתוקפם המקורי המוחלט. עם זאת, עדיין יש מי שמעדיפים פירוש אתני מסורתי עתיק, על פני פירוש אישי. יש לשער שהפירוש המסורתי מקנה להם תחושת שייכות לקבוצה מוגדרת-מגוננת, על פני הפירוש האישי שנושא בחובו אחריות אישית.

יש מי שמאמצים סמלים מן העבר כחלק מתבנית עולם מועדפת. אם עבודת החלום כולה מושתתת על רקע תרבותי מסורתי אתני מובהק ומסוים, שהחולם מאמין בתוקפו, כי אז יש תוקף לפירוש נורמטיבי של מושגים וסמלים. אבל האדם היוצר אינו יכול להסתפק בכך. חשוב יותר

לחתור אל מעבר לפירוש המסורתי הכללי של הסמל, אל המשמעות האישית המורכבת של היוצר עצמו. נטייתם של חולמים אחדים היא להתייחס אל סמל כאל פתרון סופי, כלומר, סוף פסוק של פירוש החלום. עדיף להתייחס לכל מושג, כולל גם מה שמוגדר כסמל, כאל גירוי אישי לגיטימי, לפתיחת מעגל הקשרים חדש ואישי.

<u>הֶקְשֵׁרִים של צליל ותוכן:</u>

א. מילולי-צלילי (״גשר, קשר, נשר, שקר, קרש, קרש קפיצה...״).

ב. מילולי-תוכני (״גשר, גשר הירקון, פעם רציתי לקפוץ למים מגשר...״).

השימוש בצורת ההקשר תלויה בהעדפותיו המסוימות של כל חולם.

<u>תכנים של הֶקְשֵׁרִים:</u>

להלן תכני חלום שהניבו תובנות לחולמים.

1) הקשר של <u>מקום</u>.
   - שתי תופעות דומות או שונות בסמיכות מקום:
   ״על הרצפה באמצע החדר עמדה מכונית ספורט.״
   (החולם הציג התנהגות יציבה, אבל חייו הפנימיים היו סוערים.)
2) הקשר של <u>זמן</u>.
   - שתי תופעות דומות או שונות בסמיכות זמן:
   ״היה שם שדה ענקי של נרקיסים. הופיע ילד. חשבתי שהוא הנסיך הקטן.״
   (החולמת חשבה שמשפחתה אינה מעריכה את מעשיה.)
3) הקשר של <u>תנועה</u>.
   - שתי תופעות דומות או שונות בסמיכות של תנועה בחלל:
   ״השוטר רדף אחרי. ברחתי. ״
   (החולם השקיע מרץ רב במאבק בבעלי סמכות.)
4) הקשר של <u>צליל</u>.
   - שתי תופעות דומות או שונות בסמיכות של צליל:
   ״ניגנו את הפתיחה לחמישית של בטהובן. פתאום אזעקה.״
   או: ״אמרתי ׳ציר׳? מוזר. התכוונתי ׳שיר׳!״
   (החולם ראה בכתיבת שירים ייעוד של חייו.)

5) <u>הקשרים עשויים לשלב מקום, זמן, תנועה וצליל. להלן דוגמה:</u>

״חדר לבן ריק. על שולחן העץ ניצבת מכונית ספורט. על הרצפה אגרטל פרחים. אלו נרקיסים. הנסיך הקטן שר ירושלים של זהב. הכתר על ראשו נוצץ באור המנורה. הוא מניף יד ומנצח על החמישית של בטהובן. נקישה בדלת. נכנסת אישה בשמלה אדומה נושאת עוגת מדלן. שפכים זורמים ברחוב. טעם מתוק מלוח של שקדים קלויים. נוף הים בשקיעה. השמש נוגעת בקו האופק. אצות ירוקות מתייבשות על הסלעים הבולטים מן המים לאורך שפת הים...״

אם ננסה להבין את המשמעות הכוללת של רצף זה, מבלי שיהיה לנו מידע מספק על מי שיצר אותו, נגלה במהרה שאנו מפרשים את עצמנו.

אם היה זה רצף מילולי של אדם מסוים שמוכר לנו במציאות - מה היינו יכולים להסיק ממנו?

אילו היה זה טקסט של דמות בפרוזה, בשיר, במחזה או בתסריט - מה אפשר היה ללמוד ממנו על הדמות?

התשובות לשאלות אלו, ככל שתהיינה שונות מאדם לאדם, מספקות מפתח להבנת החלום.

מקורות תוכן לעבודת החלום

עבודת החלום יכולה להיעשות באמצעות מקורות תוכן אלו:

א. <u>חלום</u> בשינה או הזיה בהקיץ.

ב. <u>פנטזיה</u> במצב של ערות.

ג. <u>טקסט נתון</u> וידוע מראש: טקסט מתוך מחזה, תסריט, סיפור, שיר, ציור, קטע מוסיקלי, וכיו״ב.

ד. <u>טקסט אקראי</u>: פותחים באופן מקרי, כתב עת או ספר, מניחים אצבע על קטע כלשהו, לא ידוע מראש, ומוגדר אותו כחלום שניתן לניתוח.

ניתן להתייחס לכל תיאור של חלום כאילו היה טקסט אמנותי הנתון לפירוש אישי, ואפשר לטפל בכל טקסט אמנותי כאילו היה חלום, הנתון לפירוש אישי. מכאן שאין גבול ידוע שמעבר לו אי אפשר לבצע את עבודת החלום. כל קטע מילולי, תנועתי וצלילי יכול להיות חומר גלם לעבודת החלום, ואז המפרש את הקטע, בסבירות מתקבלת על הדעת, את עצמו הוא מפרש.

הצעה למשימה מקדימה: ניתוח טקסט כחלום

לבחור שיר, ו/או מונולוג ממחזה, או פסקה מסיפור שלא אנחנו כתבנו אותו ולחקור את הקטע או הקטעים הנ"ל כאילו הם חלומו של מי שבחר בהם.
אפשר לעשות זאת על בסיס מרכיבי החלום המובאים להלן.

מרכיבי החלום

1. מקום וזמן - מתי נחלם החלום והיכן.
2. מהו המושג הכולל של החלום והרעיון המרכזי שלו?
3. "עקבות יום" בחלום, כלומר אירועים או פריטים בחלום שהם שחזור של מקרים מתוך המציאות היום יומית.
4. מרכיבי הסיפור בחלום:
   - המקום ההזוי או המקומות ההזויים המופיעים בחלום.
   - התוכן הגלוי של החלום.
   - האם החלום הוא סיוט או חוויה נעימה?
   - הרגש השולט בחלום והאם היו רגשות נוספים?
   - הסמלים המופיעים בחלום.
   - הדמויות המופיעות בחלום.
   - האם יש בחלום מאמץ להשגת דבר מה והאם הוא כרוך בקונפליקט?
5. חקירת פרטים בחלום, באמצעות קשרים אסוציאטיביים.
6. המשמעות העולה מתוך ההקשרים שהחולם מבצע.
7. מהו המסר האופטימי שמגולם בחלום?

המלצות לעבודת החלום

מסגרת:

קבוצתית או אישית.

עיתוי:

במסגרת קבוצתית - בשלב מתקדם. במסגרת אישית - בכל שלב.

מיקום:

מקום שקט המאפשר מיקוד אישי. תאורה מינימלית.

הכנות:

החולם שוכב באזור במה, בעיניים עצומות. פניו אל הקיר האחורי של הבמה. הוא יכול לשנות תנוחה לפי רצונו, ולהשתמש גם בכרית ובשמיכה. המנחה ונוכחים אחרים יושבים באזור קהל ומאחוריו.

החולם מביא עימו טקסט אמנותי נתון, שהוא יודע בעל פה, בעדיפות שנייה נמצאת האפשרות שהטקסט יהיה רשום על דף נייר או מסך. הטקסט יכול להיות טקסט אמנותי מתוך מחזה, תסריט, שיר, קטע פרוזה, תפילה וכיו״ב. זהו כלי לשחרור אנרגיה שאצורה בנושאים שעולים בשיחה.

יש שלושה מקרים בהם המנחה מבקש מהחולם להגיש מונולוג, או להפעיל כלי יצירתי אחר:

(א) בעוצמה רגשית גבוהה במיוחד. כאן נדרשת רק הנחיה ישירה למעבר אל הטקסט האמנותי הנתון.

(ב) במצב התנגדות. במקרה זה יש להפעיל טיפול במצבי התנגדות, באמצעות המחשה, אבות טיפוס או היסטוריה עוצמתית.

(ג) לקראת סיום עבודת החלום.

במקום מונולוג מילולי, החולם יכול לעשות שימוש בעזרים הבאים:

כתיבה: החולם כותב במחברת או במכשיר דיגיטלי נייד, את החוויה האישית המיידית שלו. הוא יכול לקרוא את הכתוב באוזני הנוכחים במקום.

ציור: החולם מצייר במחברת קשיחה או על גבי משטח קשיח, בעיפרון, עט, גיר או צבע וכיו״ב.

שירה: החולם שר קטע מוסיקלי ידוע, או מאלתר.
מוסיקה: החולם מנגן קטע ידוע או מאלתר, בכלי שניתן לנשיאה ביד.
תנועה: החולם מניע את גופו בתחום במה ואח"כ שב לישיבה או לשכיבה.
רישום החלום: במהלך עבודת החלום, המנחה רושם את הנאמר על דף. בשולי הדף הוא משאיר מקום להערות, השערות ומסקנות. בתום הפגישה המנחה מוסר העתק של הדף לחולם.
התנהגות הנוכחים במקום: במהלך עבודת החלום, חשוב שהנוכחים האחרים במקום, ישמרו על דממה.

משך עבודת החלום:

בהתחשב בתנאים הנתונים, המנחה קובע את משך עבודת החלום.
בדרך כלל עבודת חלום בתנאים הנתונים. הנוסח קצר מיועד לקביעת המושג הכולל והרעיון המרכזי של החלום ונעשה כשיחת "מנחה שחקן" שגורה. הנוסח המלא מבוצע בצורה המיוחדת לעבודת החלום:
א. עבודת חלום נוסח קצר.
נוסח זה עשוי להימשך מספר דקות בלבד והוא כולל:
(1) מבוא: "מנחה שחקן בסיסי".
(2) המקום והזמן שבהם נחלם החלום.
(3) סיפור החלום.
(4) רגשות בחלום ואחריו.
(5) עקבות יום.
(6) מושג כולל וסיכום.
ב. עבודת חלום נוסח מלא.
נהוג לקבוע מראש את משך עבודת החלום בגבולות זמנים אלה:
15 ד', 30 ד', 45 ד', 60 ד'.
אפשר לקבוע שעבודת החלום תימשך עד לנקודת רוויה או עד לגיבוש עמדה, אך לא יותר משעה אחת. החולם יכול לעצור את עבודת החלום בכל רגע.

(1) מבוא: "מנחה שחקן בסיסי".
(2) מקום וזמן.
(3) סיפור החלום.
(4) רגשות בחלום ואחריו.
(5) עקבות יום.
(6) מושג כולל וסיכום ביניים.
(ששת הפרקים הראשונים מהווים את עבודת החלום בנוסח הקצר.)
(7) חקירת החלום.
(8) סיכום.
(9) סיום.

עבודת החלום

(1) מבוא: "מנחה שחקן בסיסי"

(החולם שוכב בנוחות באזור במה. גוף רפוי. עיניים עצומות. ראשו נמצא בצד הקרוב למקום ישיבתם של המנחה וחברי הקבוצה. במסגרת אישית המנחה לבדו יושב באזור קהל, במרחק של 2 מטרים לפחות.)

מנחה: אתה שוכב בתנוחה נוחה ובעיניים עצומות... טוב, ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה... טוב, נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם... מה קורה?

(ההמשך תלוי בתשובת החולם. הוא יכול לשאול שאלות ולברר דברים.)

שחקן: לא נוח לי על הספה הזאת.
מנחה: בחר לך בכל תנוחה שנראית לך.
שחקן: ...עכשיו זה בסדר.
מנחה: טוב, מה קורה?

שחקן: מתח בבית החזה.
מנחה: אם המתח בבית החזה היה מדבר את הטקסט האמנותי הנתון, איך הוא עושה זאת? בכל הכוח, בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט בזעם. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן ואז הוא מתערב.)
...מצוין, ועכשיו נגדיר מרכיבי חוויה אישית. תחושה?
שחקן: רגוע.
מנחה: טוב, תמונה?
שחקן: מגדל שראשו בשמיים, נעלם בתוך העננים. זו תמונה מהחלום.
מנחה: טוב, מחשבה?
שחקן: לאן כל זה מוביל? זו השאלה. מה התשובה? בחזרה אל הרחם. אני כל כך בנלי.
מנחה: זו תשובה מצוינת. רגש?
שחקן: פחד.
מנחה: אם מדובר בפחד, אני חייב לשאול אותך מה הסיבה לפחד.
שחקן: שאפול מהחבל. זה מהחלום.
מנחה: טוב, דמיין לעצמך וזו רק המצאה לרגע זה, לאן תיפול?
שחקן: לא יודע... לגיהינום?
מנחה: טוב, דמיין לעצמך סרט קצר, שבו גיבור הסרט נופל לגיהינום. מה קורה לו בסרט הזה?
שחקן: הוא בגיהינום לנצח.
מנחה: טוב, מה קורה אחרי הנצח?
שחקן: שום דבר. הוא שם לנצח.
מנחה: כן, זה כאמור סרט קצר, לא כתבי הקודש, וגם עפ״י דתות קלאסיות משך השהיה בגיהינום הוא זמני, ויש אומרים שנים עשר חודשים שנראים כנצח. אם כך, מה קורה אחרי הנצח הזה?
שחקן: הוא חוזר לכדור הארץ והוא שרוף לגמרי ולוקח לו זמן להחלים. והוא פוגש בקבוצה של מתקני עולם והם מטפלים בו והם הולכים לתקן את מה שצריך לתקן והוא הופך למנהיג

שלהם כי הוא עבר שינוי בחייו ועל זה בעצם הסרט.

מנחה: מצוין, הגענו לסוף הטוב של הסרט הקצר ואפשר להמשיך. אם מה שקורה עכשיו היה בא לידי ביטוי בתנועה שנמשכת 5 שניות, איזו תנועה היא זו?

(השחקן מניע לאט את ידיו ככנפיים. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, אם מה שקורה עכשיו היה בא לידי ביטוי בצליל שנמשך 5 שניות, איזה צליל הוא זה?

(השחקן משמיע צליל גבוה ורך. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, האם מכל מה שאמרת ועשית עכשיו, יש דבר אחד שבולט, או יש חוויה חדשה?

שחקן: הצליל.

מנחה: טוב, אם הצליל הזה היה משמיע את הטקסט שלך, איך זה היה נשמע? בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט, וזה נשמע כמזמור גרגוריאני.)

... מצוין! מה קורה?

שחקן: רגוע.

מנחה: טוב, נעבור אל החלום.

(2) מקום וזמן.

מנחה: מתי והיכן חלמת את החלום הזה?

שחקן: לפני שלושה ימים, בבית, ומאז הוא הולך איתי.

(עיתוי החלום מתקשר להלן, ל"עקבות יום בחלום", וממקם אותו בנוף שעשוי להתקשר לתכני החלום. השאלה מתאימה לחלום או להזיה שהתרחשו בעבר. היא לא נשאלת כשעוסקים בפנטזיה שנוצרת ברגעים אלו, וגם לא כאשר משתמשים בטקסט אקראי כחומר גלם לצורך עבודת החלום.)

(3) סיפור החלום

מנחה: ספר בבקשה את החלום, כפי שהוא זכור לך ברגע זה.

(החולם אמור לספר את החלום בפירוט רב ככל האפשר. אין צורך

להכין אותו מראש בכתב והוא נמסר בעל פה. היתרון בכך הוא שסיפור החלום מוגש באופן ההולם את מצבו של החולם באותו רגע. כביכול יש בכך חיסרון, כי החולם עלול להשמיט קטעים שקודם לכן נראו לו חשובים לעניין הבנת החלום, ועתה עלולים להישכח במהלך הסיפור שבעל פה. בכל זאת עדיף לספר את החלום בעל פה. השמטת קטעים היא פעולה טבעית ביחס למידע שהחולם עדיין לא מוכן לחשוף והם נסתרים מתחת לפרטים שהוא שוכח. אם החולם קורא את החלום מן הכתב, תמיד קיים סיכון שבמהלך הקריאה, קטע מסוים יעורר התנגדות, ויתכן שבסיפור שבעל פה הוא היה מושמט. בסיפור בעל פה החולם חופשי למסור כל מה שברצונו למסור, ולשכוח כל מה שנכון לו לשכוח באותו רגע. ברוב המקרים, קטעים שנשמטו במהלך סיפור החלום, עשויים לחזור ולעלות בשלב חקירת פרטים בחלום. אם חשוב לחולם לעיין ברשימותיו על החלום, הוא יכול לעשות זאת לפני שהחלה עבודת החלום.

במהלך סיפור החלום המנחה מסמן לעצמו מילות מפתח, המופיעות בסיפור החלום. למעשה, כל מילה בחלום יכולה לשמש כמילת מפתח לפיתוח רצף מילולי, אבל יש מילות מפתח שמתקשרות באופן נראה לעין, לתוכן החלום. זכותו של המנחה לבחור בכל מילה שנראית לו. בשלב הבא יוכל המנחה להעלות אותה לשיחה עפ״י סדר הופעתה בסיפור החלום, או לפי התפתחות השיחה. הקטעים בסיפור החלום המסומנים כאן בקו תחתון, הם אלו שהמנחה בחר בהם כדי לפתח מהם רצפים מילוליים.)

שחקן: חלמתי שאני <u>הולך על חבל</u> שתלוי באוויר <u>בין חושך לאור</u>, ובידיים שלי אני מחזיק <u>מוט ברזל</u> כבד וצבוע באדום. מלמטה פנסים מסנוורים אותי ומסביב חושך נורא שלא רואים שום דבר, ושקט נורא. אני יודע שיש קהל אבל אי אפשר לראות אותו. המוט האדום נועד לשיווי משקל, אבל הוא נופל לי מהידיים ונעלם אל תוך האור שבא מלמטה ואי אפשר לשמוע אותו פוגע בקרקעית, כאילו מעבר לאור למטה יש תהום שאין לה סוף. אני לא מצליח לשמור על שיווי המשקל ויודע שאפול,

אני רץ על החבל כדי להגיע אל הצד השני לפני שאפול, אבל ככל שאני רץ, אני נשאר באותו מקום ופתאום אני על חבל בין שני בניינים ולמטה תהום. זה החלום.

(4) רגשות בחלום ואחריו

(רגשות שמתעוררים במהלך החלום ואחריו, עשויים ללמד על היחס של החולם לסיפור החלום הגלוי והנסתר, ומסייעים בהבנתו.)

מנחה: מה הרגשת בחלום?

שחקן: פחד. אבל אחר כך כשהלכתי על החבל בין שני בניינים. נרגעתי וכבר לא פחדתי, ולמטה הייתה תהום ואז אמרתי לעצמי, ואת זה שכחתי לספר קודם, אמרתי לעצמי, "אם תיפול, תעוף."

מנחה: מה הרגשת אחרי שהתעוררת מהחלום?

שחקן: פחד. הוא בא והולך בגלים. עד עכשיו.

(5) עקבות יום בחלום

מנחה: האם יש בחלום קטעים שהתרחשו בזמן ערות, לפני ואחרי שחלמת את החלום הזה?...

(הגישה היצירתית גורסת שכל מה שעולה בדעתו של החולם בקשר לחלום, או עולה בדעתו בזמן עבודת החלום, ואפילו אם באותו רגע הוא נראה חסר פשר או קשר, כולל מה שהתרחש לפני החלימה ואחריה - שייך לעבודת החלום. שאלות אלו מתאימות לכל צורות עבודת החלום: חלום בשינה או הזיה בהקיץ, פנטזיה במצב של ערות, טקסט נתון וטקסט אקראי.)

שחקן: בעניין ההליכה על חבל, יש לוליין אחד, פיליפ פטי, שבשנת 1974 הוא קשר חבל בין שני מגדלי התאומים בניו יורק, בגובה של 417 מטרים מהקרקע ובאורך 43 מטרים. אני פשוט זוכר בעל פה את כל המספרים האלה. הוא איש מרתק. היה כוכב גדול והקהל העריץ אותו והמשטרה רצתה להגיש נגדו תלונה אבל ויתרה. אני חושב עליו עכשיו ומתרגש.

מנחה: זה מזכיר לך משהו?

שחקן: יש לנו הצגת בכורה בסוף השבוע. זה מה שמעסיק אותי כל השבוע.

(6) מושג כולל וסיכום ביניים

(עד לרגע זה ידוע לנו על חלום זה, הסיפור שלו, הרגשות שהוא מעורר, ושני מקרים של "עקבות יום". מקרה אחד של מציאות מן העבר, הלוליין על החבל, פיליפ פטי, ומקרה אחד מן העתיד הקרוב, של הצגת הבכורה. על בסיס המידע הזה אפשר לנסח לפחות מושג כולל לחלום, נכון לרגע זה.)

מנחה: לפני שנמשיך אקרא בפניך את החלום כפי שמסרת לי...

(המנחה קורא את החלום כפי שנרשם על ידו, ואחר כך ממשיך.)

...בחלום היו פחד ורגיעה. דברת על הלוליין פיליפ פטי, ועל הצגת הבכורה במוצ"ש. האם אפשר להגדיר מושג כולל לחלום?

שחקן: קריסה. מגדלי התאומים. הם קרסו בפיגוע של האחד עשר בספטמבר אלפיים ואחת.

(תשובת החולם היא רקע לשלב הבא שהוא חקירת פרטים בחלום. במקרה שבו הוסכם מראש שעבודת החלום תימשך כ-5 ד' בלבד, כאן היא נקודת היציאה מעבודת החלום בנוסח הקצר. כלומר, הגדרת המושג הכולל של החלום מתחברת לסיכום כל הידוע וכל מה שהתגלה בעבודת החלום עד לרגע זה. על כן, כאן מסכמים את הידע והמסקנות. ההנחה היא שעד כה נחשף חומר על עבודת החלום, בכמות לא גדולה אבל מספקת, שמאפשרת את נקודת היציאה. במקרה זה החולם חופשי לעסוק בחלום בזמנו, ועל בסיס המידע שנצטבר עד כה. הוא גם יכול לשוב ולעסוק בחלום זה, יחד עם המנחה, במועד מאוחר יותר.)

(7) חקירת פרטים בחלום

(כל מושג המופיע בסיפור החלום או בכל שלב אחר בעבודת החלום, יכול לשמש נקודת מוצא לרצף הקשרים מילולי. אם השחקנית/ן הם בעלי ניסיון ביצירה השיטתית, המנחה יכול לבחור באחת מתוך שתי

האפשרויות:
א. המנחה בוחר מתוך סיפור החלום פרטים אחדים שמתקשרים אצלו אסוציאטיבית עם הרקע לחלום.
ב. המנחה מניח לחולמת/ם לבחור מתוך סיפור החלום, פרטים אחדים שמתקשרים אצלה/ו אסוציאטיבית עם הרקע לחלום.
אם החולמת/ם אינם בעלי ניסיון המנחה בוחר את הפרטים בעצמו.)
מנחה: בחלום שלך אתה הולך על חבל. "הולך על חבל דק", האם זה מזכיר לך מקרה מסוים מהחיים שלך?
(החולם מגיש רצף הקשרים מילולי. יש להניח לו לפתח את הרצף עפ"י דרכו ואין להתערב ברצף. לאחר שהחולם מיצה את הרצף הנוכחי, המנחה, לפי הצורך, יכול להתייחס למשפט אחרון שאמר החולם, או למילה האחרונה שאמר זה עתה, ולהמשיך את הרצף.)
שחקן: ...אני לא הולך על חבל. יש כמה תרגילי לוליינות שלמדתי, אבל לא על חבל. פעם ניסיתי, אבל די לי שהחבל בגובה חצי מטר מהרצפה וכבר יש לי פחד גבהים ואני נופל. זהו.
מנחה: טוב, "פחד גבהים", זה מזכיר לך משהו?
שחקן: לא... כן... הייתי ילד ובבית השכן, בשבת בבוקר, נפלה מרפסת. כל המשפחה ישבה שם ואכלה ארוחת בוקר. כולם נפצעו והסבתא נפלה על הגדר של הבית ומתה. אין לי אוויר.
מנחה: טוב, ננשום יחד נשימות ארוכות, רכות ומרגיעות...
(לאחר מספר נשימות המנחה מכוון את החולם לנשימות עם הגשת הטקסט האמנותי הנתון.)
...ועכשיו נשימה עם טקסט. קח אוויר בשאיפה ארוכה, רכה ומרגיעה, והוצא את האוויר לאט עם המשפט הראשון של הטקסט... שאיפה ארוכה, רכה ומרגיעה, ומשפט שני וכך הלאה. בבקשה.
(השחקן מגיש את המונולוג שלו עפ"י ההנחיה, נושם ומדבר. המנחה ממתין עד שהשחקן נרגע מעט.)
...טוב מאד! מה קורה?
שחקן אני בסדר. נרגעתי. שבוע קשה. במוצ"ש בכורה וכל דבר

מערער אצלי את האיזון. זה היה אז מקרה קשה. אחר כך העירייה התחילה להרוס מרפסות בשכונה בלי הבחנה. הבתים היו ישנים ומתפוררים.

מנחה: "בתים ישנים ומתפוררים" זה מזכיר לך משהו?

שחקן: כל החיים גרתי בבתים ישנים ומתפוררים ולא היה אכפת לי. עכשיו אני בית ישן ומתפורר. מגיע לבכורה באפיסת כוחות. אני אוהב את הדמות שאני משחק ולא רוצה לאכזב אותה. במחשבה קרה ומרוחקת, אני יודע שעשיתי כל מה שצריך כדי שתהיה דמות נכונה ואמינה אבל על הבמה זה אני אל מול קהל וגם עם עזרה מהפרטנרים שלי. בסך הכול יש לי מזל. הנה דבר טוב שיצא מהחלום הזה.

מנחה: בחלום הזכרת "מוט ברזל" הוא שימש לשמירת שיווי המשקל בהליכה על החבל.

שחקן: מוט ברזל שנופל לי מהידיים. כשהייתי ילד רצתי ונתקלתי במוט ברזל שבלט מהקרקע ונפצעתי בקרסול. היה הרבה דם. התביישתי. לא הצלחתי לשמור על עצמי. כל הזמן אומרים לנו לשמור על עצמנו ואם נפצעים הרי שנכשלנו בשמירה על עצמנו, אפילו אם לא אנחנו אשמים בכישלון הזה. זה לא צודק.

מנחה: בסיפור החלום אמרת, "ככל שאני רץ, אני נשאר באותו מקום." (המנחה עשוי לשער שהשחקן חווה חוויה אוניברסלית, נפוצה אצל מי שנמצאים בדרכם לקראת אירוע חשוב בחייהם. בחלומות שהם חולמים לפני האירוע החשוב, הם מוצאים עצמם מבצעים מעשי כשל שונים: שחקנים חולמים שהם בדרכם להצגת הבכורה וככל שהם ממהרים כך הם ממשיכים לצעוד באותו מקום ונראה להם שלעולם לא יגיעו אל מקום ההצגה. הם חולמים שהם עולים לבמה ושוכחים את הטקסט. מדינאים חולמים שהם תקועים בדרכם אל בימת הנואמים ולעולם לא יגיעו אליה. ספורטאים חולמים שהם רצים במסלול הריצה ולעולם לא יגיעו לקו הסיום. כל אלו חלומות של מי שנמצאים בדרכם למימוש משאלה חשובה. לרוב מדובר בביטוי לפחד מוסתר מפני כישלון. ברוב המקרים מדובר בבעלי תפקידים בדרכם למימוש המשימות שלהם שעה

שהם דווקא מוכנים לאירוע החשוב, ככל שרק יוכלו להיות. החלום מאזן את הביטחון העצמי החיצוני המופגן, אל מול הפחד המוסתר מפני כישלון, נותן ביטוי למתחים ומפרק אותם. המנחה מחליט שלא למסור דברים אלו לשחקן ומניח לו להגיע למסקנה האופטימית הזאת בעצמו.)

שחקן: ככה אני לפני כל בכורה. רץ, רץ, רץ, נותן ספיד בישורת האחרונה לקראת הבכורה ונדמה לי שלעולם לא אהיה מוכן להתחלת ההצגה.

(כאמור, החולם יכול לדבר על כל מה שעולה בדעתו. עם זאת אפשר לעודדו שידבר על מקרה מסוים. זה עדיף על פני דברי פרשנות על החיים. אין לעצור דיבור בעל אופי כללי, אף שהוא עלול להיות גם סימפטום למצב של התנגדות. המנחה מבקש תיאור של חוויה מסוימת.)

מנחה: טוב, בקשר למה שאמרת, "לעולם לא אהיה מוכן." האם זה מזכיר לך מקרה מסוים מהחיים שלך?

שחקן: ...כן. מבחן בחשבון בכיתה ה'. ידעתי שאני לא מוכן ולא מבין על מה בכלל מדברים. לא רציתי ללכת למבחן. לא קמתי מהמיטה בבוקר. איחרתי למבחן. נכשלתי בו. כולם ידעו שאני תלמיד גרוע ומתאים לעבוד רק בתור מטאטא רחובות. עד היום זה כואב...

(ברגע מסוים, השונה מאדם לאדם, מחליט החולם עצמו על סיום רצף הקשרים. הוא מודיע על כך במפורש, או מתכנס בשתיקה. יש להניח לשתיקות שתתקיימנה פרק זמן מספיק. לאחר מכן אפשר להעלות לדיון את המושג הבא הרשום בסיפור החלום.)

מנחה: אמרת שבחלום הלכת על חבל בין שני בניינים ולמטה תהום. האם זה מזכיר לך עכשיו משהו מהחיים שלך?

שחקן: כל בוקר אני הולך בין שני בניינים, מהבית לתיאטרון. מרחק הליכה. וחוזר הביתה. אחד מהם הוא יותר גבוה.

מנחה: איזה מהם?

שחקן: בראש שלי זה תלוי מתי אני הולך. בבוקר אני עולה אל התיאטרון ובערב אני עולה אל הבית שבו אני גר.

מנחה: למה אתה מתכוון?

(זו שאלת מנחה שמעודדת את החולם לפרשנות של מצב מתוך החלום. עד כה מדובר היה בעיקר באיסוף נתונים מהזיכרון האישי. לעיתים פרשנות עלולה לעצור את רצף ההיזכרות, גם בגלל שהיא עלולה להיות סימפטום של מיצוי החומר ו/או התנגדות. ברגע זה כמות הנתונים היא רבה יחסית, בקרוב יגיע הזמן לסיים את עבודת החלום, והשחקן נמצא במצב פתוח ולכן כאן יש מקום לפרשנית.)

שחקן: בחלום הזה, ללכת אל התיאטרון זה כמו לעלות למקום קדוש. אני הולך אליו במהירות, נושם נשימות מהירות ומגיע אליו חסר נשימה. בערב אני הולך הביתה ושוב עולה אליו כאילו אני הולך למקום קדוש, אבל אני הולך הביתה לאט, רגוע, או סחוט ועייף. במציאות של החיים שלי חשבתי שהתיאטרון הוא הכי חשוב והבית זה רק מקום שהולכים אליו לישון. עכשיו בא החלום ואומר לי, תשמע, גם הבית שלך הוא מקום קדוש, וזה לא סותר את התיאטרון כמקום קדוש. החלום אומר לי לאזן את החיים שלי. כל כך פשוט. אם מישהו היה בא ואומר לי את המילים האלה, אולי הייתי מתווכח איתו. אבל זה החלום שלי שאומר לי וזו החוויה שלי. אני מתחיל להבין את החלום!

מנחה: מצוין! אנחנו מסכמים את החלום. רק להזכיר שאמרת לעצמך, "אם אפול, אעוף!" מה דעתך על האמירה הזאת?

שחקן: על זה החלום.

(8) סיכום

מנחה: טוב, הגענו אל סיכום חלום. האם אתה רוצה להוסיף עוד על מה שאמרת?

שחקן: כן. באופן הכי ברור ופשוט, החלום הזה לימד אותי להתמודד עם פחד. שלוש המילים הכי חשובות בו, הן אלו שבהתחלה שכחתי, "אם אפול, אעוף!" אביט על עצמי מהצד ואראה איך אני מתמודד עם ביקורת, אדישות, ניכור, ואשתדל להיות אמפתי. זה מחזק אותך להיות אמפתי.

(תגובת החולם קובעת את המשך השיחה. אם החולם מפרש את החלום בעצמו, יש לקבל את דעתו ואין להוסיף על כך, אלא אם כן, החולם מבקש את חוות דעת של המנחה וגם אז יש לעשות זאת בשיתוף פעולה עם החולם.)

(9) סיום

מנחה: טוב, המונולוג שלך, עפ״י חוויה אישית מיידית. בבקשה.
(המונולוג, או כל פעולה יצירתית אחרת מאלו שהוזכרו כאן, טובים לסיום עבודת החלום. הם עשויים לפרק מתח, לסייע בהעלאת נושאים מעוררי סיפוק והנאה. השחקן מגיש את המונולוג בשמחה.)

...תודה, מצוין ! נשימת אנחה גדולה וטובה !...

סיימנו את עבודת החלום. מה שנרשם אצלי במהלך עבודת החלום, כולל הערות השוליים, אני מוסר לך לעיון נוסף. תודה !
(״5 מחיאות כפיים הדדיות.)

תגובות אישיות של חברי הקבוצה (עפ״י שיקול דעת המנחה)

(במסגרת קבוצתית, לאחר סיום עבודת החלום, אפשר לשתף את הנוכחים. חולמים שמסיימים את עבודת החלום רוצים לדעת מה הנוכחים במקום חושבים או מרגישים ביחס אליהם. או מה החלום שלהם עורר אצל הנוכחים. עבודת החלום במסגרת קבוצתית היא צורה של דרמה בימתית. כפי שכל שחקן משתוקק לדעת מה הקהל חושב עליו, כך החולם גם כן. רצוי שלפחות אחד מן הנוכחים יגיב על עבודת החלום.
המנחה מודה לחולם על עבודת החלום, מודה לנוכחים על שיתוף הפעולה ופותח בשיחה. בשיחה יש להקפיד על כך שלבד מהבעת התודה לחולם, הנוכחים יספרו את מה שהחלום מעורר אצלם באופן אישי: זיכרון חוויות, תובנה אישית וכו׳. אין להרשות ביקורת על החולם או על החלום ואין להרשות פירושים של החלום. תגובות אלו שמורות לחולם ולמנחה בלבד. רצוי להזכיר לנוכחים כי לפני כן רצוי

להניח כאן פסק זמן של שניות אחדות לשתיקה של מנוחה..)

מנחה: ...עכשיו אני פונה בבקשה אליכם, שנכחתם בעבודת החלום. האם החלום עורר אצלכם זיכרון אישי מהחיים שלכם? אין הכוונה ל"מה אני חושב על החלום שלו," אלא "מה החלום שלו מזכיר לי מהחיים שלי!" מדובר במקרה מסוים, או מצב מסוים, מהחיים שלכם ומה חשבתם או הרגשתם אז? הכוונה לזיכרון חוויות ותובנות אישיות על עצמכם. החוויות האישיות שלכם, מהחיים שלכם. אם אין לכם ברגע זה זיכרון כלשהו, אולי יהיה זה מאוחר יותר וגם אז תוכלו לחלוק אותו עם (שם החולם).

(שיחה פתוחה. בדרך כלל הנוכחים מאירים בדבריהם קטעים בחלום באופן שמעשיר את עולם החוויות של הנוכחים. להלן שתי דוגמאות.)

א': ...בתחילת סיפור החלום דיברת על פחד גבהים. גם לי יש פחד גבהים. פעם הלכנו לבריכה וכולם קפצו מהמקפצה למים. אני ישבתי על שפת הבריכה והחלקתי פנימה. אף אחד לא אמר לי שום דבר. הרגשתי בושה. יום אחד החלטתי שאני לא הולכת לטיפול ואני מתמודדת עם הפחד בעצמי. כשאני צריכה לעבור גשר עם מעקה שקוף על פני כביש סואן, אני קובעת את המבט שלי בנקודה אחת מולי, סוגרת שרירים ועוברת. עדיין יש לי פחד גבהים אבל אני לא מטרידה את עצמי בגללו.

ב': ...הזכרת את קריסת מגדלי התאומים בניו-יורק. הייתי ילד וראיתי את התגובות של המשפחה שלי. הם ישבו מול הטלוויזיה וצפו בשתיקה. זה נראה כמו בסרטים על גיבורי-על והקטסטרופות הדמיוניות. ואז אימא שלי בכתה, ואז חשבתי שסוף העולם מגיע ואין לנו בבית מקלט. זו הייתה חוויה מכוננת. החיים שלי התהפכו. התחלתי לקרוא עיתונים.

מנחה: תודה לכם ששיתפתם אותנו בתובנות שלכם. נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה.

("5 מחיאות כפיים הדדיות.)

חלום במעגל

מטרות: אימון בהקשבה, באמפתיה, ורכישת ניסיון נוסף בהבנת חלום.
שלב: לבעלי ניסיון.
שיטה: עבודת החלום במעגל מבוצעת במסגרת קבוצתית, בחדר מבודד יחסית וחשוך למדי. הנוכחים יושבים בכיסאות במעגל, בעיניים עצומות. אוחזים בכפות הידיים של מי שיושבים משמאל ומימין להם. הפרטים הטכניים נמסרים לחברי הקבוצה מראש. המנחה שואל אם יש מישהו מבין המשתתפים, שמוכן לפתוח חלום שלו בפני הקבוצה. לאחר שנקבע מי שמספר את החלום שלו,
החולם מספר את החלום שלו. הנוכחים מקשיבים. לא שואלים שאלות. לאחר מכן, אם מי מהנוכחים מבקש להגיב, תחילה הוא מודה לחולם על ששיתף את הנוכחים בחלום שלו, ואחר כך הוא מספר זיכרון אישי של חלום שלו, או של חוויה אישית אחרת, שעלתה אצלו בעקבות ההקשבה לסיפור החלום שהושמע.
החולם עצמו רק מקשיב. בסיום סבב התגובות, החולם מוזמן לחלוק עם הקבוצה תובנות שעלו מתוך ההקשבה לחוויות הזולת. להלן טקסט למנחה:

מנחה: ישיבה נוהה. עיניים עצומות. נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם (המנחה ממתין כעשרים שניות). בעוד רגע אבקש מ... (שם החולם), לספר את החלום שלו. רצוי לעשות זאת בלשון הווה, רצוי להתרכז במראות, בנופים, בצבעים וכמובן בסיפור. לאחר מכן, אתם, חברי הקבוצה, מוזמנים לספר מה החלום ששמענו מזכיר לכם מהחיים שלכם, כל דבר, חלום שחלמתם, קטע מחלום, מקרה שקרה לכם, וכולי. אין מפרשים חלומות של הזולת, אלא רק חלומות שחלמנו בעצמנו.
(פונה לחולם), מתי והיכן חלמת את החלום?
(החולם משיב.)

...טוב, ספר בבקשה את החלום.

(החולם מספר.)

...טוב, מה הרגשת בחלום?

(החולם מספר על רגשות שהתעוררו בחלום.)

...טוב, האם אפשר לנסח, נכון לרגע זה, במילה אחת או שתיים, את המושג הכולל שמגדיר את החלום שלך? על מה החלום, במילה אחת או שתיים?

(החולם מגדיר מושג כולל לחלום.)

...תודה! ננשום כולנו יחד נשימת אנחה גדולה וטובה... האם החלום ששמענו הזכיר לכם חלום שלכם, מקרה או מקרים מסוימים מהחיים שלכם? מדובר רק במה שהחלום מזכיר לכל אחת ואחד על עצמו. אם כן, אתם מוזמנים לספר, ואם יש לכם תובנות באשר לחלום שלכם, נשמח לשמוע. מה החלום מזכיר לכם מהחיים שלכם?

(הנוכחים מספרים חוויות אישיות בעקבות החלום ששמעו זה עתה.)

..."החלום במעגל" מדגיש את האישי והמיוחד שבכל אחד מחברי הקבוצה, ועם זאת הדברים שנאמרו יכולים לספק לכולם מידע להבנת עצמנו. (פונה לחולם) האם אתה רוצה להגיב דברי הנוכחים? זו לא חובה. זו אפשרות.

(גם כאן יש להקפיד על תנאי חשוב: רק לחולם יש זכות לפרש את החלום שלו! ורק המנחה יכול לשוחח איתו על פירוש החלום! החולם מגיב לדברי הנוכחים. אם הוא טועה ועובר לפירוש החלום של זולתו, מייד המנחה מעיר לו על כך, ומבקש ממנו לשוב אל החלום של עצמו.)

תודה לכולם... נשימת אנחה גדולה וטובה... למשך מספר שניות נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם... תודה! אפשר לפקוח עיניים.

(5" מחיאות כפיים הדדיות.)

חלום צלול בהזמנה

אפשר להשפיע, במידת מה, על תוכן החלום שלנו, אף שלא ברור מה התועלת בכך וגם ראוי להדגיש שזו התנסות שבמקרים מסוימים עלולה להיות מטרידה.

שיטה: לפני השינה יש להכין ליד המיטה כלי כתיבה או מכשיר הקלטה, לתיעוד מהיר של חלומות במהלך הלילה. שוכבים בנוחות ומשחררים את הגוף במידת האפשר, נושמים מספר נשימות אנחה גדולות וטובות ככל שנחוץ, נושמים נשימה אוטונומית. בתוך כך עוברים במחשבה על מאורעות היום או הימים האחרונים, וכן על מה שצפוי מחר, או בעתיד הרחוק יותר.

מחליטים איזה חלום רוצים לחלום הלילה, לדוגמה: "אני רוצה לחלום על ההופעה הבאה שלי ב..." ועם המחשבה הזאת, שיש לחזור עליה שוב ושוב כמנטרה, ולמלא אותה בתוכן נוסף, כלומר, "מה יהיה באותה הופעה" וכיו"ב, ממשיכים בהרפיית הגוף ובנשימה האוטונומית, עד ששוקעים בשינה.

תחבולה זו דורשת חזרות שהן בגדר של אימון. כאשר הגוף נמצא במצב של רגיעה והחולם אינו מוטרד, יש סיכוי טוב יותר שהחלום הרצוי יופיע. במקרה שקיימת טרדה כלשהי, תחילה יש לתת לה ביטוי, בכל אמצעי לגיטימי, רצוי ביצירה מיידית, כמו הגשת מונולוג שזוכרים בעל פה, ציור על דף נייר, שירה או תנועת הגוף, ורק אחר כך מזמינים חלום.

יש מי שמסוגלים לבחור בחלומות ולכוון אותם במהלך החלימה. תופעה זו מכונה חלימה צלולה או בהירה (LUCID DREAM). מקרים אלו הם נדירים, ויוצרים אינם חייבים לשאוף לחלימה כזאת.

הדמיון המודרך במצב מכוון של מדיטציה (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "נשימה"), עדיף על פני אותה חלימה צלולה, כמו גם על פני כל צורה של שתילת חלומות בסגנון וירטואלי. לכל היותר אפשר להתייחס לחלימה בהירה או לחלומות וירטואליים כאל סוג של בידור, המספק רגיעה למערכת, לפני או אחרי חלימה אישית ספונטנית וחיונית.

חלומות צלולים נוגדים את טבעו המקורי של החלום:
החלום נוצר כדי לעבד חומרי מציאות ודמיון מן העבר, ההווה והעתיד, לתת ביטוי חופשי לתכנים אישיים עמוקים, ולארגן את עולם הרוח שלנו. אילו ניתן היה לתפעל חלומות ולכוון את התכנים שלהם בצורה מלאה, כי אז היה החלום מרוקן מתפקידו המקורי, היה חדל להיות יצירה אותנטית, והופך לצורה של היסטוריה משוחזרת וסגורה.
לו ניתן היה להתמיד במצב זה של שחזור והשתלה מכוונת, כי אז עלולה הייתה להופיע מגמה מסוכנת: חלימה בהירה מתמדת או חלומות וירטואליים מתמידים עלולים לייצר מתחים שמתקבעים בתודעת החולם, במקום שיעובדו באמצעות החלום האותנטי, יבואו לידי ביטוי, ויסולקו. מתחים אלו עלולים אז לחפש לעצמם נתיב אחר, שאינו ניתן לשליטה ועלול להיות הרסני. נמצא כי מי שעסקו באופן אינטנסיבי בחלומות צלולים, סבלו ממצבי עייפות ופרקי זמן של עיוות המציאות. מתמודדים עם מצבים פסיכוטיים ייטיבו לעשות אם לא ינסו לחלום חלומות צלולים.
יופיו של החלום וסוד קסמו הם בתנועה החופשית, הבלתי ניתנת לניבוי מראש, של החוויה האישית הכוללת, ובחיבור המפתיע שבין הנושאים השונים שעולים בו. כך נוצרת, בכל פעם מחדש, הבנה חדשה המעשירה את חיינו.

עבודת חלום בארבעה מקורות תוכן

להלן עבודת חלום לפי ארבעה מקורות תוכן:
א. עבודת חלום מתוך שינה או הזיה בהקיץ.
ב. עבודת חלום לפי פנטזיה במצב של ערות.
ג. עבודת חלום לפי טקסט נתון וידוע מראש.
ד. עבודת חלום לפי טקסט אקראי.

א. עבודת חלום מתוך שינה או הזיה בהקיץ

1. מנחה שחקן בסיסי

מנחה: ...מה המונולוג שלך שתגיש במסגרת עבודת החלום?
שחקן: המונולוג של רומיאו מדבר על אופליה, "אך שקט, איזה אור מפציע שם?" מתוך "רומיאו וג'ולייט" מאת ויליאם שייקספיר, מערכה שנייה, תמונה 2, תרגום דורי פרנס.
מנחה: טוב, ישיבה נוחה. עיניים עצומות. נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. הקשבה... טוב, נעבור אל "מנחה שחקן בסיסי". מה קורה?
שחקן: מגרד לי ברגל.
מנחה: אם "מגרד לי ברגל" היה מגיש את המונולוג, איך הוא היה עושה זאת? בבקשה.
(השחקן מגיש את המונולוג שלו בתווי קול גבוהים וצרודים, ידיו ורגליו נעות בתנועה מעוותת ולרגע הוא נראה כבעל חיים שהונח על גבו. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגותו של השחקן ואז מתערב.)

...מצוין, נעבור למרכיבי חוויה אישית מיידית. תחושה?

שחקן: הנשימה שלי מהירה. זה בסדר, בגלל ההתלהבות בהגשת המונולוג.

מנחה: טוב, תמונה?

שחקן: צב מונח על הגב.

מנחה: טוב, מחשבה?

שחקן: צריך להפוך אותו בחזרה על הבטן שלא יסבול. הנה, הפכתי והוא נעלם מתחת לשיחים.

מנחה: טוב, רגש?

שחקן: אהבה.

מנחה: טוב, תנועה שנמשכת 5 שניות.

(השחקן מחקה תנועת צב. המנחה סופר את השניות בקול.)

...טוב, צליל שנמשך 5 שניות.

(השחקן ממשיך לחקות את תנועת הצב ומשמיע צליל נמוך, כבד, מתלונן. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, מכול מה שאמרת ועשית, מה קיים עכשיו בצורה בולטת יותר או אולי יש חוויה חדשה?

שחקן: חוויה חדשה. אני פורש כנפיים ועף.

מנחה: טוב, אם זה שפורש כנפיים ועף, היה מגיש את המונולוג שלך, איך הוא היה נשמע?

(השחקן מגיש את המונולוג. קולו נשלח למרחקים. המנחה ממתין.)

...מצוין, נעבור לעבודת החלום.

(בכל רגע במהלך המפגש, אם מתעורר מתח כלשהו אצל השחקן, אפשר להציע לו לתת ביטוי למתח באמצעות המונולוג.)

2. מקום וזמן

מנחה: מתי חלמת את החלום הזה ואיפה?

שחקן: בבית, לפני שלושה ימים, ביום שישי, אחרי שחזרתי ממסיבה.

מנחה: האם למקום ולזמן יש משמעות מיוחדת בהקשר לחלום?

שחקן: ...לא ידוע לי.

(אם יש למקום ולזמן משמעות אישית מובהקת, אפשר לשוחח על כך.)

3. סיפור החלום

מנחה: טוב, ספר בבקשה את החלום כפי שאתה זוכר אותו ברגע זה ואני כותב את הדברים.

שחקן: אני בלילה בשדה של שיבולים שחורות ענקיות ואני קטן ולא יכול לראות שום דבר סביב, רק שיבולים ושמיים שחורים. הכול שחור ואפור ואני הולך ולא מגיע לשום מקום וצעקות ובכי של ילדים. אני לא מת, אבל אני בעולם המתים. ואני מתעורר ומתיישב במיטה ורואה שהטלוויזיה דלוקה ולהקת רוק כבד שרה שם ואין לי אוויר.

4. רגשות

מנחה: טוב, מה הרגשת בחלום?

שחקן: פחד ושאין לי אוויר. החלום הזה היה סיוט.

5. עקבות יום

מנחה: טוב, לפני שחלמת את החלום הזה, או אחרי שחלמת אותו, האם היו בחיים שלך אירועים שמופיעים בחלום או דומים למשהו שהופיע בחלום?

שחקן: לא... אולי המסיבה ביום שישי, לפני החלום, אבל הייתה מסיבה חביבה. המון חברים, חיבוקים, אלכוהול, פגשתי בחורות. עם אחת אפילו החלפתי מספר טלפון. סבבה. זה אחרי הרבה מאד זמן שלא הייתי במסיבות בכלל.

מנחה: אמרת "החלפתי מספר טלפון". האם זה מזכיר לך דבר מהחיים שלך?

שחקן: כמה פעמים שהחלפתי מספר טלפון?! המון. יש לי ספר טלפונים של מספרים שהחלפתי. הם נשארים בספר. פשוט אין לי כוח ללחוץ על המספר. לא זוכר מתי היה ניצוץ שנדלק והאדמה לא רועדת אצלי כבר הרבה זמן, והדבר היחיד שאני

יכול לחשוב עליו... אני לא רוצה לחשוב עליו... אפשר?

מנחה: כן, כמובן.

6. סיכום ביניים

מנחה: טוב, האם ברגע זה אפשר להגדיר, במילה אחת או שתיים, את המושג הכולל של החלום? על מה הוא?

שחקן: פחד? אולי פחד מוות.

7. חקירת פרטים בחלום

מנחה: בסיפור החלום אמרת "שיבולים שחורות". מה אומרות לך "שיבולים שחורות"? או האם זה מזכיר לך, מקרה מסוים, מהחיים שלך? כלומר, כל דבר שעולה בדעתך ברגע זה, אפילו אם נראה לך שהוא לא שייך לחלום?

שחקן: מקרה מסוים, לא. שיבולים שחורות מבריקות. הצבע השחור היה מבריק. כאילו צבעו אותן בשחור מבריק. מישהו כיסה על משהו חי בצבע של מוות. והעלים של השיבולים היו כמו סכינים.

מנחה: טוב, "שמים שחורים"?

שחקן: לילה. סכנה. שמיים כמו פלדה. כובע פלדה מונח על העולם להגן עליו ואני לא חש מוגן. לא באמת...

מנחה: טוב, "בכי של ילדים"?

שחקן: אני לא יכול לסבול בכי של ילדים. זה מפחיד אותי. הם כל כך חסרי אונים ואני אף פעם לא יודע מה לעשות כשהם בוכים, אני אפילו מפחד להחזיק אותם בידיים שלי, כי אני עלול למעוך אותם, להפיל אותם חס וחלילה, או לפגוע בהם לא בכוונה בדרך אחרת.

מנחה: טוב, "עולם המתים"?

שחקן: אני לא מאמין בעולם המתים ולא מבין בזה שום דבר, אבל זה כיף לשחק רוח של מת ולהגיש מונולוג מפחיד של ליידי מקבת, בסרט שחור לבן ישן עם טקסט כמו "רד, כתם מקולל - רד אני

אומרת.״ ככה זה בתרגום של דורי פרנס. היא לא אומרת שם ״דם״, אבל זה ברור. אישה מפחידה ליידי מקבת. חזקה ומפחידה (שתיקה).

לאימא שלי הייתה חברה, אישה כזאת ענקית, מלאת חיים ורעש וצלצולים. הן היו יוצאות לבלות יחד, שותות. התיידדה איתי ואני בסך הכול ילד בן 12. היה מוזר לי. הייתה נשארת לדבר איתי. נתנה לי מחמאות. אחר צהריים אחד היא באה פתאום... אימא לא הייתה בבית... אפשר להפסיק? אני מבקש להפסיק.

מנחה: כן, אפשר להפסיק. לפני כן, ניקח יחד נשימת אנחה גדולה וטובה... טוב, האם אתה רוצה להפסיק את עבודת החלום?

שחקן: (שתיקה) ...אני לא רוצה להפסיק. אני רוצה להמשיך. אני צריך שפעם אחת אני אדבר על זה בקול רם בפני קהל. ושאני אוכל להיות בטוח שלא יפגעו בי בגלל הדיבור הזה שלי.

מנחה: לא יפגעו בך. והמפגש הזה הוא דיסקרטי. אתה בוחר לדבר?

שחקן: כן.

מנחה: טוב, בבקשה.

שחקן: (שתיקה) ...והיא לא הפסיקה לדבר ולצחוק ולשיר. הוציאה בקבוק אלכוהול ולגמה ממנו כל הזמן והכריחה אותי לשתות. הפה שלה הסריח מאלכוהול. היא זיינה אותי. הייתי משותק. לא יכולתי לעשות שום דבר. היא ישבה עלי. לא היה לי אוויר. היה פחד ושאין לי אוויר.

(שתיקה. השחקן לוחש את המונולוג שלו. לא הייתה כאן הנחיית מנחה להגשת המונולוג, אלא פריצה ספונטנית של השחקן. קולו גובר, מתעצם, נשבר, דומם. המעבר הספונטני למונולוג היה הכרח של אותו רגע.)

...תודה שהקשבתם לי.

8. סיכום

(בשלב זה המנחה אמור לשאול את החולם האם יש לו הבנה חדשה של החלום. אבל כאן הוא תחילה מודה לשחקן.)

מנחה: תודה לך על אומץ הלב והפתיחות והרגישות שלך. ריגשת אותי גם בהגשת המונולוג. האם היית רוצה להוסיף דבר על עבודת החלום?

שחקן: ופתאום היא קפצה מהמיטה. סידרה את הבגדים שלה ואת הבגדים שלי, צרחה "ביי!" ונעלמה. זו הייתה הפעם האחרונה שראיתי אותה. לפני כמה ימים ראיתי אותה ברחוב. אני חושב שזו הייתה היא. היא הלכה לאט, נשענת על מקל וזהו... מה אמרת?

מנחה: שאלתי אם אתה רוצה להוסיף עוד דבר על עבודת החלום?

שחקן: החלום? שחור. הוא שחור. הוא מסתיר את מה שאסור לעשות ואי אפשר לספר. צריך שיהיה מקום שאפשר לדבר בו, מקום של יצירה.

(שיחה פתוחה בין מנחה ושחקן. אם המנחה מתבקש להביע את דעתו, הוא עושה זאת עפ"י סימנים שמופיעים בחקירת פרטים בחלום.)

9. סיום

מנחה: ולסיום, קטע מהמונולוג שלך עפ"י חוויה אישית מיידית.

(השחקן מגיש את המונולוג בלחש.)

...מצוין! נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!

(5" מחיאות כפיים הדדיות.)

ב. עבודת חלום לפי פנטזיה במצב של ערות

1. "מנחה שחקן בסיסי"

מנחה: ...מה המונולוג, הטקסט האמנותי הנתון שלך?

שחקנית: המונולוג של ליידי מקבת "רד, כתם מקולל - רד אני אומרת." זה מתוך "מקבת", מאת ויליאם שייקספיר, מערכה חמישית, תמונה ראשונה, תרגום דורי פרנס.

מנחה: טוב, ישיבה נוחה. עיניים עצומות... נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם... הקשבה... טוב, נעבור אל "מנחה שחקן בסיסי". מה קורה?

שחקנית: מוכנה לצאת לדרך.

מנחה: טוב, אם זו ש"מוכנה לצאת לדרך", הייתה מגישה את המונולוג שלך, איך היא הייתה עושה זאת?

(השחקנית מגישה את הטקסט בתנועת הליכה, בחיוך, בהתלהבות. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגותה.)

...מצוין, מרכיבים של חוויה אישית מיידית. תחושה?

שחקנית: חם לי.

מנחה: טוב, תמונה?

שחקנית: קוביות קרח בקערה.

מנחה: טוב, מחשבה?

שחקנית: הלוואי שהייתי יכולה עכשיו לשים את הראש שלי בקערת קרח.

מנחה: טוב, רגש?

שחקנית: ציפייה.

מנחה: ציפייה נמצאת בגבול שבין מחשבה לבין רגש. אם היית מצפה עכשיו למשהו, יש לשער שהיית חושבת עליו. למה את מצפה ומדוע?

שחקנית: לשים את הראש שלי בקערה עם קוביות קרח, תרופה לחום.

מנחה: טוב, אני רואה שאת מחייכת עכשיו.
שחקנית: כן, זה מצחיק אותי.
מנחה: איזה רגש מתחבר למצחיק?
שחקנית: אולי עליזות?
מנחה: כן, טוב מאד. ועכשיו תנועה בת 5 שניות.
(השחקנית מקפצת, מנופפת ידיים ורגליים. המנחה סופר בקול את השניות.)
...טוב, צליל בן 5 שניות.
(השחקנית מקפצת וצוחקת צחוק ליצני. המנחה סופר בקול את השניות.)
...טוב, מכל הדברים שאמרת ועשית, מה קיים עכשיו בצורה בולטת יותר, או אולי יש חוויה חדשה?
שחקנית: העליזות.
מנחה: טוב, אם העליזות הייתה מגישה את הטקסט שלך, איך היא הייתה עושה זאת?
(השחקנית ממשיכה לקפץ על מקומה, מנופפת ידיים ורגליים ומגישה את הטקסט בצחוק ליצני עם הרבה חי-חי-חי וחה-חה-חה וכיו"ב. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגותה.)
...מצוין! נעבור אל הפנטזיה במצב של ערות. את מפנטזת סיפור. אבל אם לא עולה שום פנטזיה, את יכולה להיזכר במקרה שקרה לך ולהחליט שהוא הפנטזיה.
(בכל רגע במהלך המפגש, אם מתעורר מתח כלשהו אצל השחקן, אפשר להציע לו לתת ביטוי למתח באמצעות המונולוג.)

2. אל הפנטזיה ובחזרה

מנחה: נשימת אנחה גדולה וטובה... טוב, הרפיה של הגוף. זו הרפיה פנימית שלא רואים אותה מבחוץ. להרפות את מסכת הפנים... קרקפת... צוואר... כתפיים... ידיים וכפות ידיים... גו... רגליים... נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. כשהאוויר נכנס,

הגוף צף כלפי מעלה. כשהאוויר יוצא, הגוף נוחת ונרגע... עכשיו תארי לעצמך שבנשימה הבאה את יוצאת מהגוף שלך. עם כל נשימה את צפה למעלה. עכשיו את קרובה לתקרה, ורואה את עצמך שוכבת למטה על הספה, רגועה וממתינה... ועכשיו את שטה אל הקיר של החדר ועוברת דרך הקיר ויוצאת מהבית ועפה למעלה ורואה את הבית מלמעלה, ואת עפה בשמיים ורואה למטה את העיר כולה, ואת עפה למקום אחר ושם מתרחש משהו. את יוצרת סיפור. אם הסיפור לא נוצר, אפשר להיזכר במקרה כלשהו מהחיים שלך ולאמץ אותו כסיפור שלך. בעוד מספר דקות ולא יותר מחמש, אקרא לך לחזור, ואז תוכלי לספר מה שתבחרי לספר. אם תרצי לחזור לפני שאני קורא לך, תאמרי שאת רוצה לחזור. עכשיו את שטה למקום אחר. בבקשה.

(המנחה ממתין. משך ההמתנה הרצוי הוא בין שלוש לחמש דקות.)

...טוב. ועכשיו את עוזבת את המקום שבו את נמצאת וחוזרת, ושטה למעלה מעל לעיר ונוחתת בקלות אל תוך החדר הזה. ספרי בבקשה מה קרה, בקצב הַכְתָבָה.

שחקנית: בהתחלה לא ממש האמנתי שמשהו יכול לקרות. אחר כך אמרתי לעצמי, אם אני משגרת את עצמי לאן שהוא, לאן הייתי משגרת? תיכף ומיד הייתה לי תשובה. דיסנילנד! מה פתאום דיסנילנד? בחיים לא הייתי שם ובחיים לא הייתי נוסעת לשם. תאגיד ממוסחר שמתקיים על ניצול העובדים שלו ומטמטם ילדים. ופתאום הייתי בדיסנילנד! זכרתי תמונות מכל מיני דיסנילנדים. מיקי מאוס, סינדרלה, אלדין, מצעדים אינסופיים של בובות ענקיות, כל כך מקסים שבא להקיא. לילדים זה בריא בערך כמו חטיף מתוקים חולני. פתאום מערת שדים, מפלצות, צרחות, משהו נוגע בי, תפסתי את מה שנגע בי וזה היה סמרטוט שחור, משכתי אותו והוא פתח דלת ועפתי פנימה לחדר האחורי, חדר המחשבים של המערה ואנשים מקלידים. לא אנשים, רובוטים. אנשים חיים אבל רובוטים.

ניתקתי להם את המחשב מהחשמל והם המשיכו לתקתק. שברתי קירות, חשפתי לאנשים שבחוץ את מה שמאחורי הקלעים, אבל הם לא רצו לראות. הם המשיכו כאילו כלום לא קרה, והתרוצצו ממתקן למתקן ושרפתי את הגלגל ענק ואנשים המשיכו לטפס עליו. והבטתי בכל ההרס הזה אבל מלבדי אף אחד לא ראה אותו ואז הזמן עבר וחזרתי.

3. רגשות

מנחה: מה הרגשת בפנטזיה הזאת ומה הרגשת אחריה??

שחקנית: כעס ואחר כך רחמים. בזמן הפנטזיה כעס. אחר כך חשתי הקלה ורווחה והרגשתי רחמים.

4. עקבות יום

מנחה: לפני שנוצרה הפנטזיה, האם היו בחיים שלך אירועים שמופיעים בה או דומים למשהו שמופיע בה?

שחקנית: לא... כן. לא מבינה איך נזכרתי בזה פתאום. התאגיד הממוסחר... הבוקר ניסיתי לפתוח צנצנת של חומוס. לא הצלחתי. היה שם כיסוי פלסטיק דבוק חזק. או שזה מודבק ברישול ומטפטף, או שאי אפשר לפתוח. נתתי מכה, הפלסטיק נקרע. החומוס השפריץ עלי. היה מכעיס וגם מבייש. גם החומוס הוא תוצרת של תאגיד.

5. סיכום ביניים

מנחה: האם ברגע זה אפשר להגדיר, במילה אחת או שתיים, את המושג הכולל של הפנטזיה הזאת? או על מה היא?...

שחקנית: תיקון עולם. זה ביטוי שלך.

מנחה: כן. איך הדבר בא לידי ביטוי במקרה של דיסנילנד?

שחקנית: העולמות של דיסני מבוססים על תפיסה קפיטליסטית שצריך לעשות כסף בכל מחיר. לכן בדיסני מוכרים לקהל עולמות דמיוניים ושטחיים שמטמטמים את התבונה ומשכיחים את

הצרות שהקפיטליזם עצמו יוצר בעולם, ועושים את זה באמצעות הקניית תודעה כוזבת של דיסנילנד.

שחקן: כן. תודה. נעבור עכשיו לחקירת פרטים בפנטזיה.

6. חקירת פרטים בפנטזיה

(המנחה בוחר מתוך סיפור הפנטזיה פרטים שמתקשרים אצלו אסוציאטיבית עם הרקע לחלום)

מנחה: בסיפור הפנטזיה הזכרת "מערת שדים". האם "מערת שדים" מזכיר לך מקרה מסוים מהחיים שלך? כלומר, כל דבר שעולה בדעתך ברגע זה, אפילו אם נראה שהוא לא שייך לחלום?

שחקנית: שודדים, בפורים. ילדים שהתחפשו בפורים לשודדים עם אקדחי קפצונים ותקפו ילד וירו בו קפצונים ולקחו ממנו את הכסף שלו. ברחתי בחזרה הביתה. פחדתי שישדדו גם ממני את הדמי כיס שאימא נתנה לי. בכיתי ולא רציתי ללכת לבית ספר. אימא צעקה עלי שאני מבזבזת את התחפושת היפה שקנתה לי.

מנחה: למה התחפשת?

שחקנית: לשלגיה. לא אני התחפשתי. אימא החליטה. קנתה לי שמלה אדומה עם צמר גפן בקצוות. נורא.

מנחה: שלגיה מזכיר לך משהו?

שחקנית: סינדרלה. יפה ואומללה וטיפשה. טיפוס האישה שלא יכולה להתמודד עם העולם, עם האימא שלה והאחיות שלה וזקוקה לנסיך על הסוס הלבן שינעיל לה נעל וילביש אותה בשמלה ויהפוך אותה למלכה. אבל זה כבר לא עובד היום.

מנחה: בפנטזיה הזכרת את "מיקי מאוס"?

שחקנית: ילד טוב ירושלים. אף פעם לא הייתי כזאת. אימא אמרה לי, הלוואי שהיית ילדה טובה ירושלים, והיה לי קצת שקט ממך, והמשיכה לעשן על המרפסת.

מנחה: אמרת שבמערת השדים "משהו נוגע בי".

שחקנית: גברים באוטובוס מלא ובעמידה, וגם נשים. מתחככים בך ואף

פעם את לא יודעת אם זה במקרה או בכוונה. קירבה מאיימת, חונקת. וכמעט תמיד יש שם מין ניכור כזה. כל אחד פוחד מכל אחד. מצב חברתי חולני. המשהו שנגע בי במערה היה סמרטוט, כמובן.

מנחה: מתי לאחרונה חווית את זה?

שחקנית: הבוקר.

7. סיכום

מנחה: בשלב זה, האם יש הבנה חדשה של הפנטזיה?

שחקנית: שלגיה, אימא שלה שלחה אותה למות. אימא שלי הייתה עסוקה מדי. מיקי מאוס נחלץ מצרות. הוא אני. שלגיה היא אני. יש אימא דומה. יש כעס שלא בא לידי ביטוי במידה המספקת כדי להחלים ממנו. אני עובדת על זה דרך יצירה וזה עובד. אחרי שהכעס בא לידי ביטוי, אני סולחת. המסקנה שלי היא שאני חייבת להמשיך בתיקון עולם לא מטעם דת זו או אחרת, לעשות טוב ובלי בושה.

8. סיום

מנחה: תודה על התובנות הטובות!

לסיום, המונולוג שלך עפ״י חוויה אישית מיידית. בבקשה.

(השחקנית מגישה את המונולוג בשקט, בארשת פנים רגועה ושלמה עם עצמה. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגותה.)

...מצוין! ננשום נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!

(5״ מחיאות כפיים הדדיות.)

ג. עבודת חלום לפי טקסט נתון וידוע מראש

1. "מנחה שחקן בסיסי"

מנחה: ...מה המונולוג, הטקסט האמנותי הנתון שלך?

שחקן: המונולוג של המלט "להיות או לא להיות", מתוך המחזה "המלט", מאת ויליאם שייקספיר, מערכה שלישית, תמונה ראשונה, תרגום אברהם שלונסקי.

מנחה: ועל איזה טקסט אתה רוצה לעשות עבודת חלום?

שחקן: אני עובד עכשיו על המונולוג הזה של המלט, ומבקש שבמסגרת זו אני אוכל לעשות על המונולוג שאני עובד עליו גם את עבודת החלום. האם זה אפשרי. אני יודע אותו בעל פה.

מנחה: כן. זה אפשרי וגם מעניין. במקרה הזה, שלא כמו במקרים אחרים, המונולוג של המלט ישמש אותך כחלום וגם כטקסט שבאמצעותו תיתן ביטוי לחוויות אישיות במהלך עבודת החלום.

טוב, עיניים עצומות. נשימת אנחה גדולה וטובה. נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. הקשבה... טוב, נעבור ל"מנחה שחקן בסיסי". מה קורה?

שחקן: פתאום, ברגע ששאלת, אני מתרגש.

מנחה: טוב, אם "המתרגש" מגיש את הטקסט של המונולוג של המלט, איך הוא נשמע? בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בהתלהבות. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן והוא נרגע.)

...מצוין! האם אפשר להגדיר סיבה להתרגשות?

שחקן: כן. זה ברור. כלומר, לי זה ברור. זה המונולוג הכי מפורסם בתולדות הדרמה. "להיות או לא להיות, הנה השאלה", ונוכחים כאן אנשים שזוכרים אותו בעל פה ואפילו הציגו אותו בפני קהל. ואני מה? שחקן צעיר וחסר ניסיון.

מנחה: טוב, אם "שחקן צעיר חסר ניסיון" היה מגיש את הטקסט, איך הוא היה עושה זאת? בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בשקט, כמעט בלחש, בעצבות. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין! נעבור למרכיבי חוויה אישית מיידית, תחושה?

שחקן: הנשימה נרגעת.

מנחה: טוב, תמונה?

שחקן: החדר הזה.

מנחה: טוב, מחשבה?

שחקן: אני סקרן לדעת איך הקבוצה שנמצאת עכשיו בחדר הזה, קיבלה את הקטע שלי?

מנחה: שאלה טובה. מה התשובה?

שחקן: קיבלה טוב.

(הנוכחים בחדר, באופן יוצא מהכלל וגם מובן, וכדי להסיר כל ספק אצל השחקן, מוחאים לו כפיים.)

מנחה: (לנוכחים בחדר) תודה! (לשחקן) אפשר להגדיר רגש?

שחקן: אהבה.

מנחה: טוב, אם מה שקורה עכשיו בגוף היה הופך לתנועה בת 5 שניות, איך היא הייתה נראית?

(השחקן שולח חיוכים, חיבוקים ונשיקות לעבר הנוכחים בחדר. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, צליל למשך 5 שניות.

(השחקן ממשיך לשלוח לנוכחים בחדר חיוכים, חיבוקים ונשיקות ושר "הללויה!" המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, מכול מה שאמרת ועשית, מה הדבר הבולט ביותר ברגע זה, או אולי יש חוויה חדשה?

שחקן: "הללויה!"

מנחה: טוב, "הללויה!" מגישה את המונולוג, בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג בסגנון אורטוריה. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי אצל השחקן.)

...טוב ! נעבור אל המפגש הראשון עם הטקסט, מקום וזמן.
(בכל רגע במהלך המפגש, אם מתעורר מתח כלשהו אצל השחקן, אפשר להציע לו לתת ביטוי למתח באמצעות המונולוג.)

2. מקום וזמן

מנחה: מתי לראשונה פגשת בטקסט הזה של המלט והיכן?

שחקן: מזמן, אולי כילד, תלמיד, בספרייה של בית הספר. כן, שם. זה מסוג הטקסטים שמלווים אותך כל החיים עד שהופכים לפרט קבוע בנוף שתמיד נמצא בסביבה. אתה אומר "להיות" ומישהו עונה אוטומטית "או לא להיות". אנשים כבר פוחדים להציג את המונולוג, כי הם חוששים להיראות פתטיים. לכל היותר מציגים אותו כקומדיה, כקריקטורה של עצמו, שלא ייחשבו שהם מתייחסים אליו ברצינות. בחרתי לקחת אותו ולעשות אותו ברצינות.

מנחה: טוב, וזה בהחלט ראוי להערכה. נעבור לסיפור החלום.

3. סיפור החלום

מנחה: קרא בבקשה את הטקסט – בקצב הַכְּתָבָה.

שחקן (קורא) "לִהְיוֹת, אוֹ לֹא לִהְיוֹת, הִנֵּה הַשְּׁאֵלָה. מָה נַּעֲלֶה יוֹתֵר, לָשֵׂאת בְּאֹרֶךְ-רוּחַ חִצֵּי גּוֹרָל אַכְזָר, אַבְנֵי מַרְגֵּמוֹתָיו, אוֹ אִם חָמוּשׁ, לָצֵאת, מוּל יָם הַיִּסּוּרִים, לִמְרֹד, וְקֵץ לָשִׂים לָהֶם ! לָמוּת. לִישֹׁן..."

4. רגשות

מנחה: אמרת שלראשונה ראית את המונולוג בספרייה של בית הספר. האם אתה זוכר איזה רגש או רגשות התעוררו אז במפגש עם הטקסט?

שחקן: לא זוכר... אולי ההתרגשות, אני משער שהיה גם פחד קל, לא ממש פחד, חשש. אני אומר את זה כי זה מה שמלווה אותי עד היום.

מנחה: מה הסיבה לחשש?
שחקן: אולי אני לא האדם שהמונולוג יכול לעודד אותו לפעולה ישירה.
מנחה: אם אתה לא האדם הנכון שהמונולוג רומז עליו, מה אתה?
שחקן: סתמי, רגיל. רציתי שלחיים שלי תהיה משמעות.

5. עקבות יום

מנחה: האם יש משהו בטקסט שמזכיר לך מקרה מסוים מהחיים שלך?
שחקן: לפנות בוקר התעוררתי משינה בפחד. אולי חלמתי משהו. לא זוכר. רק את הפחד. שלפתי את הטקסט מהתרמיל וחשבתי לעצמי שאני לא ראוי לבצע את המונולוג. הכרחתי את עצמי לקרוא אותו בקול רם. החלטתי שבכל מקרה, אביא אותו היום לפגישה.

6. סיכום ביניים

מנחה: טוב, האם ברגע זה הטקסט הזה אומר לך משהו?... מושג כולל?
שחקן: עכשיו אני נזכר שזה היה ספר קטן, ישן, שחור, מרופט. פתחתי. דפדפתי. דפים צהובים. המונולוג תפס את תשומת הלב שלי. הבנתי כל מילה. זה לא מובן מאליו. טקסט של תרגום ישן. כבר לא מדברים היום ככה. אבל אז הבנתי. פתאום התרגשתי. הי, ככה צריך הבן אדם לחיות. לא. לא ככה. זאת אומרת, ממה שנרמז במילים, וזה לעשות ולא להתכווץ לתוך עצמך ולהיעלם. לעשות. לחיות. להיאבק.

7. חקירת פרטים בטקסט

מנחה: בחר לך מתוך הטקסט, מושגים, צירופי מילים, תיאור של מצבים, שאומרים לך דבר מסוים, ואולי מזכירים לך מקרה מהחיים.
שחקן: ...״אבני מרגמותיו״... הלינץ׳ שראיתי בטלוויזיה והסתירו את

הזוועה בעיגולים כהים על המסך, שאם היינו רואים את הזוועה, אולי היינו מתקוממים ופוגעים כביכול "בסדר הטוב" הנורא שהם כפו עלינו... "עַוּוֹת השליטים"... המחלה של העולם, דיקטטורים עזי מצח, כלומר בעלי חוצפה ופסיכופטים מנצלים את המצוקה והופכים את המדינה לארגון פשע. כמו עכשיו בעשרות מדינות בעולם. לא תשמעו אותי אומר מילה רעה על המדינה שלנו כי חיי יקרים לי. "כי מה אני בסך הכול? שחקן!" ככה אומר מפיסטו בסרט של אישטוואן סאבו. הנה, בכל זאת העזתי לומר משהו.

"וכל הביזיונות, אשר ינחל צדיק מיד חדל-אישים"... צדיק? אני לא צדיק, ואני חושב שהמילה הנכונה צריכה להיות לא צדיק, אלא צודק, ואני לא צודק, לפחות לא תמיד. אולי צדק. צדק זה הדבר. בצבא ראיתי איך חייל אחד גונב קיטבג מחייל אחר. שתקתי. לא רק אני, כולם מסביב ראו ושתקו. היינו טירונים מושתנים והצבא הפך אותנו לצייתנים ושותקים. למה שתקתי. זה היה כל כך פשוט לקחת את התיק מהגנב. לא היה לנו כוח. היינו מנוכרים, אדישים, תשושים בנפש, והגנב היה חדל אישים, חלאה, ואז אני וכל החיילים סביב, לא היינו אפילו צודקים.

"למרוד, וקץ לשים להם!"... זו התשובה לעוול ולפחד הגדול מפני המאבק בעוול. הלכתי בהפגנות וראיתי לאומנים מצוידים באלות מכים מפגינים וזה הכול. אבל הייתי בתוך ההמונים וידעתי בידיעה עמוקה ומלאה שאני צודק. כולם מדברים על ניצחון. לא הניצחון יקבע אם צדקנו. אלא האם הדבר שאנו נאבקים למענו הוא צודק באופן מוסרי ואוניברסלי, ואז עצם המאבק צודק. זהו.

8. סיכום

מנחה: תודה. בשלב זה, האם יש הבנה חדשה של הטקסט...?

שחקן: אני יודע שמוכרחים להיאבק בשלטון נצלני ומתעלל ויש פחד

גדול לעשות את זה. המלט פוחד. אני פוחד. אפשר לעשות את זה יחד, בשיתוף ובאחווה ובשוויון. תן לי זמן להתמודד עם הפחד.

מנחה: כן, בהחלט. תודה!

9. סיום

מנחה: לסיום, המונולוג שלך עפ"י חוויה אישית מיידית. בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג שלו ללא תנועה. מבטו קבוע בנקודה אחת לפניו. הוא שקט, נחוש, עצוב. המנחה ממתין.)

...מצוין. נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!

(5" מחיאות כפיים הדדיות.)

ד. עבודת חלום לפי טקסט אקראי

(השחקנית שמבצעת את עבודת החלום, בוחרת באופן אקראי קטע של טקסט לא ידוע מראש: פותחים ספר, חוברת, עיתון, או דף אינטרנט. מבלי לקרוא את הכתוב, מסמנים באופן אקראי פסקה של טקסט כלשהו. מעתיקים או מדפיסים. עכשיו הפסקה הזאת היא הטקסט האקראי שיתפקד כחלום.)

1. "מנחה שחקן בסיסי"

מנחה: טוב, מהו המונולוג, הטקסט האמנותי הנתון, שישמש אותך למתן ביטוי לחוויה אישית מיידית, במהלך העבודה על הטקסט האקראי, שעליו נבצע את עבודת חלום?

שחקנית: המונולוג של נינה "אני כל כך עייפה. מעט שלווה, שלווה", מתוך "שחף", מאת אנטון צ'כוב, תרגום דוד אבידן.

מנחה: טוב, עיניים עצומות. נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. הקשבה.

...נעבור אל "מנחה שחקן בסיסי". מה קורה?

שחקנית: מוטרדת.

מנחה: טוב, אם ה"מוטרדת" הייתה אומרת את המונולוג שלך, איך היא הייתה עושה זאת? בבקשה.

(השחקנית מגישה את המונולוג, בפנים קודרות, מחליפה בין דיבור מהיר לאיטי, מהססת. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי)

...טוב מאד. לפני שנמשיך, שאלה. מדוע את מוטרדת? את לא חייבת לענות. אבל אם תבחרי לענות, אשמח.

שחקנית: הטקסט האקראי מטריד אותי. אפשר להחליף?

מנחה: כן, אפשר. אבל לפני כן, האם את מוכנה בבקשה רק לקרוא אותו עכשיו, ואני מבקש שננצל את הרגע גם כדי ליצור דרמה קצרה. אני מבקש לקרוא את הטקסט האקראי בכל הכוח שיש בך עכשיו ובכעס. בבקשה.

שחקנית: (קוראת מהדף, בכוח, בכעס.) "ארה"ב הטילה סנקציות חדשות על אוליגרכים רוסים ועל המאהבת של פוטין. הסנקציות הכלכליות הוטלו בגין התמיכה של מיליארדרים רוסים במלחמה באוקראינה. 'בשעה שאנשים חפים מפשע סובלים ממלחמת התוקפנות הלא חוקית של רוסיה, בעלי בריתו של פוטין התעשרו ומימנו אורח חיים מפואר!' מסרה שרת האוצר האמריקאית ג'נט ילן."

מנחה: תודה, הביצוע שלך מצוין! מה המקור של הקטע?

שחקנית: רשמתי לי כאן על הדף, הנה. כותרת בראש הדף בעיתון "הארץ" בתאריך שלושה באוגוסט 2022. כתבה של גרדיאן ו-די.פי.איי. ועשיתי בדיוק מה שביקשת. פתחתי מחשב. עצמתי עיניים. לחצתי פה ושם ונפתח אתר החדשות והסמן עמד על הפסקה הזאת.

מנחה: מדוע את רוצה להחליף אותו?

שחקנית: לא יודעת... לא מתאים לי... מה לי ולפוטין?

מנחה: רק רגע, יש כאן אפשרות לעוד דרמה קצרה. אני מבקש שתשתפי איתי פעולה למשך מספר דקות בלבד, בתרגיל מחשבתי קצר ולא מחייב. רצף מילולי קצר שמתחיל במילה "פוטין". תחשבי רגע על המילה "פוטין". מה היא מזכירה לך ברגע זה, כולל צליל המילה ותנועה שהיא מעוררת. כל דבר, ואפילו אם זה נראה לגמרי לא שייך למילה "פוטין", כל דבר, במשך שתי דקות.

שחקנית: כל דבר?

מנחה: כן, בבקשה.

שחקנית: (תחילה היא מדברת בהיסוס, אחר כך עוברת לקצב ראפ, מלווה את הדיבור במחיאות כפיים. הנוכחים מצטרפים במחיאות כפיים.) פוטין! / פוטין! / פיטפוטין! / ופיט! / ופוט! / וציף! / וצף! / וציף, מעל הרציף! / מי זו, / עומדת, / על / הרציף? / בשמלה אדומה! / ושתי צמות! / עמדה ושאלה! / למה? / למה?! / מיליון שנה עברו! / והיא עוד /

עומדת! / שמה! / על הרציף! / ושואלת! / למה?! / וציף!
/ וצף! / וציף! / וצף! / וקריק! וקרק! ושוב! הוא בא!
הקָרוּק והקרק![1]...

(המנחה ממתין שתי דקות ומתערב.)

...תודה, מצוין!

(הנוכחים מוחאים כפיים.)

...מה קורה?

שחקנית: תודה. אני יכולה להישאר עם הקטע. היה לי חשש. הוא עבר.

מנחה: טוב! נעבור למרכיבים של חוויה אישית מיידית. תחושה?

שחקנית: הגוף התעורר.

מנחה: טוב, תמונה?

שחקנית: ילדה קטנה בשמלה אדומה ושתי צמות.

מנחה: טוב, מחשבה?

שחקנית: ילדה גיבורה בשמלה אדומה. אחרי מיליון שנה ועדיין יש לה אומץ לשאול למה.

מנחה: טוב, רגש?

שחקנית: אהבה.

מנחה: טוב, צליל למשך 5 שניות?

(השחקנית משמיעה צליל גבוה, ענוג, רך ומתמשך. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, תנועה למשך 5 שניות?

(השחקנית נעה כמרחפת. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, מכל הדברים שאמרת ועשית, מה קיים עכשיו בצורה בולטת יותר, או אולי יש חוויה חדשה?

שחקנית: התנועה שעשיתי.

מנחה: טוב, אם התנועה שעשית הייתה אומרת את המונולוג שלך. זה לא הקטע שקראת מהעיתון, אלא המונולוג של הטקסט

[1] רצף זה נוצר בהשראת שני שירים ישראליים פופולריים: 1. "ציף ציף מעל הרציף", מילים ירון לונדון, לחן דני ליטני. 2. "בשמלה אדומה", מילים רותי ספרוני, לחן יאיר רוזנבלום.

האמנותי, של נינה מ״שחף״ של צ׳כוב, איך הוא היה נשמע?
(השחקנית מגישה את המונולוג של צ׳כוב בתנועת הריחוף ובצליל רך. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי אצל השחקנית.)
...מצוין! נעבור אל מקום וזמן.
(בכל רגע במהלך המפגש, אם אצל השחקנית מתעורר מתח כלשהו, היא יכולה לתת לו ביטוי באמצעות המונולוג שלה.)

2. מקום וזמן

מנחה: מתי מצאת את הקטע ואיפה?
שחקנית: במחשב שלי, היום, בבית. כשקראתי אותו בפעם הראשונה, לא אהבתי אותו, אבל הבטחתי להיות נאמנה לתנאים של עבודת החלום הזאת ולכן הבאתי אותו.

3. רגשות

מנחה: טוב, כיוון שכבר ידוע לנו תוכן הקטע, נעבור לרגש. אמרת שלא אהבת את הקטע, מה הרגשת?
שחקנית: פחד. האיש הזה מפחיד, מאיים על שלום העולם, על שלומי שלי, על החיים שלי, וגם חשתי גועל. בעיתון הייתה תמונה שלו מחייך אל מי שהם מכנים שם ״המאהבת של פוטין״. מחייך והעיניים שלו מתות.

4. עקבות יום

מנחה: האם קרו בחיים שלך מקרים שמזכירים קטע או קטעים בטקסט האקראי מהעיתון?
שחקנית: אולי... כן. הביטוי הזה, ״המאהבת של פוטין״, מזכיר לי בבית הספר למשחק שלמדתי בו קודם, תלמיד אחד קרא לי ״המאהבת של המורה״. זה היה שקר גס שנולד אצלו מתוך קנאה. אבל נורא יותר הייתה ההשפלה. אני הבנתי את זה כאילו הוא אומר שאני השפחה של מישהו.

5. סיכום ביניים

מנחה: כן... נעשה סיכום ביניים. מה המושג הכולל של הקטע והאם ברגע זה הטקסט הזה אומר לך משהו?

שחקנית: רשע. אוליגרכים, רודנות של פוטין, השפחה של פוטין, מלחמה, סנקציות, רצח החפים מפשע. אף אחד לא מוגן.

6. חקירת פרטים בטקסט האקראי

מנחה: עייני שוב בטקסט האקראי ולקטי ממנו מה שעשוי להזכיר לך מקרה מסוים מהחיים שלך? הבחירה היא חופשית שלך.

שחקנית: (מעיינת בקטע) ...התמונה של פוטין וזוגתו. זה הדבר הבולט ביותר על הדף. הוא מביט לכיוון שלה, ולכאורה הוא מביט בה, אבל במבט שני רואים שהוא מביט הצידה ממנה. הוא לא רואה אותה ממרחק של פחות ממטר והפנים שלו הם מסכה של חיוך. והיא מביטה קדימה, כדי שיראו את הפנים שלה, המבט שלה הוא מלמעלה למטה, מעבר לנו. מבט של דוגמנית על מסלול שהפנים שלה מוכרחות להיות יפות אבל הן לא באמת קיימות, שלא תגזול תשומת לב מהסחורה שמוכרים. כי מה שחשוב זה למכור את הבגד ולא את הדוגמנית. המאהבת של פוטין חייבת להיות נוכחת, אבל היא לא באמת קיימת, כי מה שחשוב זה הפוטין ולא המאהבת. ניכור גמור. בררתי עליה. אלינה קבייבה, מוסלמית שהתנצרה, מדליית זהב בהתעמלות אמנותית. הצטלמה צילומי דוגמנות בעירום חלקי, פטריוטית רוסיה. זוגתו של פוטין. הוא לקח אותה מהארוס שלה. לא הייתה לה ברירה, הייתה חייבת להסכים להיות זוגתו של הרודן. גם אם הייתה לה ברירה הייתה הולכת אחריו כי היא אישה של הישגים. ארבעה ילדים, אומרים שמאז שפלש לאוקראינה, הוא שם אותה בהרי האלפים בשוויץ עם ארבעת הילדים שלהם. איזה בלגן של סיפור. שתי דמויות שייקספיריות שדרסו את דרכם אל הפסגה. הרודן והאלופה. הגבר והאישה המושלמים. שתי מפלצות אדם. המבט שלה

מצמרר. מת. פעם רציתי להיות דוגמנית. הלכתי לסוכן. ראה את התמונות שלי, לא התלהב. אמר, אני אצלם אותך. אמר לי, תרגיעי ובלי שום הבעה בפנים. גם כשאת מחייכת, שחקי את החיוך. בדיוק כמו האלופה הרוסיה. ניסיתי. אמר לי, את לא משתלבת, את לא באמת רוצה להיות דוגמנית. התעשייה אוהבת אישה מורדת בתנאי שבסוף אפשר להכניע אותה. איש חכם הסוכן הזה. דיכאון. אמרתי טוב, אז מחוסר ברירה אני אלך לתיאטרון. סתם. לא אמרתי דבר כזה בחיים. בחרתי בתיאטרון. כאן אני חיה, יוצרת, יש לי ייעוד. בגלל זה אני לא פוחדת יותר מהחיים. לא אני המצאתי את המשפט הזה, צ׳כוב. המונולוג של נינה ב״שחף״ לא, אני לא נינה. אני משחקת אותה, עדיין פוחדת, מתמודדת. הפוטינים של העולם הם הפוטינים של החיים שלי. הבטתי אל תוך העיניים הריקות של פוטין ואל תוך העיניים הריקות של המאהבת של פוטין. אני יודעת שאני יכולה להביט אל תוך העיניים הריקות של הפוטינים שלי ולא להתקפל.

7. סיכום

מנחה: האם לסיכום, יש לך מילה או שתיים על עצמך?

שחקנית: אני ממשיכה... זהו.

8. סיום

מנחה: תודה! המונולוג שלך עפ״י חוויה אישית מיידית, בבקשה.

(השחקנית מגישה את המונולוג בדיבור שקט ורגוע. המנחה ממתין.)

...מצוין! נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!

(״5 מחיאות כפיים הדדיות.)

"מנחה שחקן מורכב"

להלן רצף משימות במסגרת "מנחה שחקן מורכב".
הרצף נועד לסייע בהתמודדות עם חוויה מתפתחת בזמן, שמטרתה להרחיב את המודעות האישית, ואת טווח התגובה היצירתית, לשפר דימוי אישי, להגביר שביעות רצון עצמית ולהסב סיפוק. את המשימות האלה יש לבצע ברצף אחד. בדרך זו נוצרת החוויה המורכבת.
משך הביצוע תלוי בכל משתתף ובתנאים הנתונים. המשך הסביר עשוי להיות בטווח שבין ארבעים דקות לבין תשעים דקות.

פרקי הרצף והמקור שלהם כאן:

1. "מה קורה?" ("מנחה שחקן בסיסי")
2. מרכיבי חוויה אישית מיידית ("מנחה שחקן בסיסי").
3. טיפול בכאב מזדמן (מתוך פרק בשם זה).
4. רצף מילה: רצף של מילה אחת חוזרת ("רצפים").
5. רצף רגיל: רצף מילולי, ,מהירות רגילה ("רצפים").
6. רצף מהיר: רצף מילולי, מהירות גבוהה ("רצפים").
7. רצף גרוטסקי ("רצפים").
8. "מה זה מזכיר לך?" ("מנחה שחקן מה זה מזכיר")
9. דמויות מהמשפחה הגרעינית ("מנחה שחקן פגישת היכרות").
10. סימולציה לטיפול במצבי התנגדות ("התנגדות").
11. "רגע קשה רגע טוב" (מתוך פרק בשם זה).
12. עבודת החלום ("חלום").
13. סיום.

1. מה קורה?

מנחה: ...״מנחה שחקן מורכב״ אפשר לבצע בישיבה או בעמידה, בתנועה על פני כל הבמה או בעמידה בנקודה אחת, בעיניים עצומות או פקוחות ובכל רגע אפשר לשנות מיקום ותנוחה. נכון לרגע זה, אתה בוחר לשבת, טוב. מהו המונולוג שבחרת לצורך מתן הביטוי לחוויה האישית המיידית?

שחקן: המונולוג של גרומוטרובוב, ״אתם אינכם אלא ברגים!״ מתוך ״האדרת״, מאת ניקולאי גוגול, תמונה 2, במשרד, תרגום מרוסית אברהם שלונסקי.

מנחה: טוב, ישיבה נוחה, ננשום יחד נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית למשך מספר שניות, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם... טוב, מה קורה?

שחקן: רגוע.

מנחה: טוב, אם ״רגוע״ היה אומר את המונולוג שלך, איך הוא היה נשמע. בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג, נינוח ומחייך.)

...מצוין, נשימת אנחה גדולה וטובה... נעבור למרכיבי חוויה אישית.

2. מרכיבי חוויה אישית מיידית

מנחה: תחושה?

שחקן: נינוחות... ויש נקודה של מתח בכתף ימין... נעלמה.

מנחה: טוב, תמונה?

שחקן: ים שקט.

מנחה: טוב, מחשבה?

שחקן: מתחשק לי עכשיו לשחות בים.

מנחה: טוב, רגש?

שחקן: אהבה.

מנחה: טוב, אם מה שקורה עכשיו בגוף היה בא לידי ביטוי בתנועה בת 5 שניות, איך תנועה זו הייתה נראית?

(השחקן מבצע תנועה מעגלית. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, אם מה שקורה עכשיו בגוף היה בא לידי ביטוי בצליל בן 5 שניות, איך צליל זה היה נשמע?

(השחקן משמיע צליל עולה ויורד לסירוגין. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, מכל הדברים שאמרת ועשית, מה הדבר הבולט ביותר ברגע זה, או אולי יש חוויה חדשה?

שחקן: תמונה שלי שוחה, אבל לא בים, באוויר.

מנחה: טוב, "שוחה באוויר" מגיש את המונולוג שלך. בבקשה.

(השחקן שר את המונולוג בתנועה רכה של שחייה.)

...מצוין! נשימת אנחה גדולה וטובה... נעבור לטיפול בכאב מזדמן.

3. טיפול בכאב מזדמן - נשימה וטקסט

(יש לעיין כאן, "המעגל השלישי", בפרק "טיפול בכאב מזדמן")

מנחה: האם ברגע זה אתה חש בכאב כלשהו בגוף?

שחקן: כן, כאב קל בפרק היד, לפני שנה היה לי שם שבר קל. מדי פעם הכאב חוזר.

מנחה: המטרה בטיפול בכאב מזדמן היא להקל על כאב. אם הוא נעלם, מה טוב. הסיכוי שהכאב יגבר במהלך ביצוע המשימה הוא אפסי. זה עוד לא קרה אצלנו, אבל אם הוא גובר, תאמר לי ואז נעצור. טוב, ישיבה נוחה. עיניים עצומות. נשימת אנחה... הנשימות הן ארוכות, רכות ומרגיעות... חשוב שהלסת התחתונה תהיה כבדה ושמוטה והפה פתוח... האוויר נכנס ויוצא דרך הפה! כשהאוויר נכנס, הגוף צף מעט כלפי מעלה. כשהאוויר יוצא, הגוף שוקע מעט... ממשיכים לנשום ומבצעים הרפיה פנימית שלא רואים אותה מבחוץ. להרפות את מסכת

הפנים... טוב, להרפות כתפיים... ידיים.. גו... אגן... רגליים וכפות רגליים...

(המנחה ממתין מספר שניות.)

...טוב, הנשימה נמשכת והאוויר נכנס בקלות. דמיין לעצמך שהאוויר יוצא לאט דרך המקום הכואב ולוקח את הכאב החוצה... ושוב האוויר נכנס בקלות ויוצא דרך המקום הכואב ולוקח את הכאב החוצה, והכול בקלות וברכות. בבקשה.

(המנחה ממתין כחצי דקה בלבד.)

...טוב, ועכשיו נשימה עם לחישה של המונולוג שלך. אתה מחלק את המונולוג לקטעים קצרים מאד, שתיים או שלוש מילים בלבד בכל קטע, ואז, כשהאוויר יוצא, ובאופן רפוי מאד, שתיים או שלוש המילים יוצאות בלחישה דרך המקום הכואב, והמילים מוציאות את הכאב החוצה, והמונולוג מאד איטי ומונוטוני, בלי הטעמות, בלי נגינת מילים. מונולוג רפוי מאד, רך ואיטי. בבקשה, האוויר נכנס בקלות, והוא יוצא עם לחישה מונוטונית של שתיים-שלוש מילים מהמונולוג, והמילים מוציאות את הכאב החוצה... ושוב האוויר נכנס והמילים יוצאות בלחישה דרך המקום הכואב, והן לוקחות את הכאב החוצה...

(המנחה ממתין כדקה, או עפ״י שיקול דעתו.)

...מצוין! נשימת אנחה קלה מאד ורכה... תודה, אפשר לפקוח עיניים... איך זה עבר עליך?

שחקן: זה לא כואב. הכאב עבר. אפשר לעשות את זה לבד בבית?

מנחה: כן, ושעה שאתה עושה זאת בבית, כדאי שיהיה בסמוך אליך, דף של פירוט התהליך. נעבור לרצף מילה.

4. רצף מילה

מנחה: אשאל אותך מה קורה ואתה תגיב במילה אחת. כל מילה טובה, והיא יכולה להיות בכל שפה שהיא. המילה הזאת היא הטקסט

כולו. אתה חוזר על המילה שוב ושוב, עפ״י החוויה האישית המיידית שלך. זהו רצף המילה. לדוגמה, ״אנציקלופדיה, אנ-צי-קלו-פדיה...״ וכן הלאה. החוויה האישית המיידית שלך קובעת את צורת האמירה. מומלץ לתת חופש לחוויה האישית ואפשר להוסיף גם תנועה. אם כך, במילה אחת, מה קורה?

שחקן: ״קוּרִיקוּלוּם!״

מנחה: טוב, רצף של המילה ״קוּרִיקוּלוּם״, עפ״י החוויה האישית המיידית שלך. בבקשה.

(השחקן מגיש את רצף המילה באופן מגוון. הוא ליצן עצוב, ליצן שמח, חד, רך, זועם, מפויס וכו׳. הרצף נמשך כדקה.)

...מצוין! ועכשיו הגש את המונולוג שלך, עפ״י החוויה שהייתה לך ברצף המילה. בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג שלו עפ״י הגשת הרצף.)

...מצוין, נשימת אנחה גדולה וטובה... נעבור לרצף מילולי רגיל.

5. רצף מילולי רגיל

מנחה: אשאל אותך מה קורה, ואתה תגיב במילה אחת. מילה זו היא תחילתו של רצף מילולי מאולתר וחופשי, ככל העולה בדעתך ברגע זה ובכל כיוון שתבחר. הרצף המילולי הזה הוא ״רגיל״ כי קצב הדיבור הוא רגיל ואפשר לעצור למחשבה ולהמשיך. תוכן הדיבור הוא עפ״י החוויה האישית המיידית שלך, ועכשיו, במילה אחת, מה קורה?

שחקן: פקק.

מנחה: טוב, ״פקק״ היא המילה הראשונה ברצף המילולי הרגיל. בבקשה.

שחקן: ״פקק. על הבוקר, כל הדרך פקק. על הכביש מונח פקק מעוך של בקבוק מים מינרליים. מכוניות דורסות אותו. צופרים כמו משוגעים. מתחבאים מאחורי חלונות סגורים. לא מביטים בך.

אדישים. רק לא להיות אדיש. איש זקן נשען על מקל. לתת פרח לכל אישה ואיש זקנים נשענים על מקל...״

(הרצף המילולי הרגיל נמשך כדקה.)

מנחה: ...מצוין! ועכשיו הגש את המונולוג שלך, עפ״י החוויה שהייתה לך ברצף המילולי הרגיל. בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג רך ונעים.)

...מצוין! נשימת אנחה גדולה וטובה... נעבור לרצף מילולי מהיר.

6. רצף מילולי מהיר

מנחה: אשאל אותך מה קורה, ואתה תגיב במילה אחת. מילה זו היא תחילתו של רצף מילולי ואז אתה יכול לפתח אותו בכל כיוון שתרצה. הפעולה נקראת ״רצף מילולי מהיר״ כי קצב הדיבור הוא הכי מהיר שאפשר. אין עצירות למחשבה. עוצרים רק כדי לשאוף אוויר וממשיכים. אתה משחרר את התודעה שתפיק כל מה שעולה באותו רגע, והכול נעשה עפ״י החוויה האישית המיידית. אם נגמרות לך המילים, אתה חוזר על המילה האחרונה שאמרת שוב ושוב ושוב, עד שמופיעה מילה חדשה או מופיע משפט חדש. ועכשיו, במילה אחת, מה קורה?

שחקן: הווילון.

מנחה: טוב. ״הווילון״ היא מילה ראשונה ברצף המילולי המהיר. במהירות הגדולה ביותר האפשרית. בבקשה.

שחקן: הווילון הזה מאחורי הוא וילון הוא לא וילון הוא מסך הוא מבדיל בין חושך לאור בין לילה ליום בין שמיים לארץ וכל צבאם עם, עם, עם, עם מטומטם כל העמים מטומטמים גם אני מטומטם עם כולם מטרטרים אותנו מפחידים אותנו מגרפים אותנו מרתיחים אותנו משטיחים, מקצצים הון שלטון אף פעם לא דופק חשבון הון אסון...

(הרצף נמשך כדקה.)

מנחה: ...מצוין! ועכשיו הגש את המונולוג שלך, עפ״י החוויה שהייתה לך ברצף המילולי המהיר. בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג במהירות ובזעם.)

...מצוין, נשימת אנחה גדולה וטובה... ונעבור לרצף מילולי גרוטסקי.

7. רצף מילולי גרוטסקי

מנחה: אשאל אותך מה קורה ואתה תגיב במילה אחת. המילה שתאמר תהיה המילה הראשונה ברצף המילולי הגרוטסקי, והפעם הרצף הוא סיפור שמתחיל במילה שבחרת וכל מילה בסיפור מוצגת באופן גרוטסקי מספר פעמים. כלומר, אתה מתעכב על כל מילה וממחיש אותה מספר פעמים בתנועה ובצליל. הקצב הוא איטי ויש לך פנאי לחשוב על כל מילה ועל כל המחשה. לדוגמה, את המילה ״בית״ אפשר להמחיש בתנועה ובצלילים בכל מיני צורות...

(המנחה מדגים תנוחות שמתארות מצבי חיים שונים של ״בית״: מסמן בכפות ידיו גג מעל לראשו, כרית מדומה לישון עליה, משקיף מבעד לחלון מדומה, מסייד קיר מדומה. אוכל בסכין ומזלג וצלחת מדומים וכיו״ב).

טוב, מה המילה שעולה בדעתך ברגע זה?

שחקן: ״דם״.

מנחה: טוב. ״דם״ היא המילה הראשונה בסיפור גרוטסקי. בבקשה.

שחקן: (חוזר על כל מילה מספר פעמים. בכל פעם ממחיש אותה באופן אחר. תנועותיו גדולות.) דם... דם... דם... רץ... רץ... בתוך... הגוף... שלי... דם... צועק... תעצרו... תעצרו... תעצרו... את הטבח... את הטבח... ברחוב... בגן... הילדים... הם... לא... אשמים... זו... הביזה...

(הרצף נמשך כדקה.)

מנחה: ...מצוין! ועכשיו הגש את המונולוג שלך, עפ״י ההתנהגות שלך

ברצף המילולי הגרוטסקי. בבקשה.
(השחקן מגיש את המונולוג באופן הגרוטסקי כמקודם.)
...מצוין ! נשימת אנחה גדולה וטובה...
נעבור אל "מה זה מזכיר לך?"

8. מה זה מזכיר לך?

מנחה: זהו רצף של חוויות אישיות. אשאל אותך "מה קורה?" ולאחר שתשיב על השאלה הזאת, אשאל אותך האם מה שאמרת מזכיר לך מקרה מהחיים שלך. אתה מוזמן לספר אותו, או רק להגדיר אותו במילה אחת שהיא המושג הכולל של החוויה. היום נבצע שלושה מעגלי זיכרון ואחר כך תגיש את המונולוג.
מעגל זיכרון ראשון. מה קורה?

שחקן: טלטלה.

מנחה: טוב, האם "טלטלה" מזכירה לך מקרה מסוים מהחיים שלך?

שחקן: לא, אבל ברגע זה זוהי החוויה החזקה ביותר שלי. ב"מנחה שחקן מורכב" אני מטולטל מחוויה לחוויה וחווה את כולן באופן מלא ונהנה מכול רגע. אולי זו ה"טלטלה"? ליהנות מכל רגע? לא מזכיר לי שום דבר. רגע... מזכיר לי חוויה הפוכה.

מנחה: האם אתה מוכן לספר על החוויה ההפוכה?

שחקן: כן. בנג'י. קפצתי בנג'י באמריקה מגובה של חמישים מטר. בחיים אני לא אעשה את זה שוב. שטות גמורה. כל השרירים שלי נסגרו. העיניים היו עצומות. לא ראיתי מה קורה לי. שום דבר. קפצתי על החיים ועל המוות. כולם קפצו, אז גם אני. בשביל מה? להוכיח שאני "גבר"? מבחן אומץ פרימיטיבי. יש מבחנים נכונים יותר בחיים.

מנחה: טוב, אם היית מגדיר את החוויה הזאת במילה. מה היא הייתה?

שחקן: פחד.

מנחה: טוב, אפשר להמשיך?

שחקן: כן.

מנחה: מעגל היזכרות שני. האם "פחד" מזכיר לך מקרה אחר מהחיים?

שחקן: ...כן.

מנחה: האם אתה מוכן לספר את המקרה?

שחקן: אני בוחר לא לספר.

מנחה: טוב. האם אתה מוכן לומר רק מילה אחת שמגדירה את המקרה הזה?

שחקן: ...כן. "אינטימיות".

מנחה: טוב, מעגל היזכרות שלישי. האם "אינטימיות" מזכירה לך מקרה אחר מהחיים?

שחקן: ...כן.

מנחה: האם אתה מוכן לספר את המקרה?

שחקן: כן. הייתי בלונדון ופתאום לא ידעתי איפה אני נמצא, וחיפשתי את הפתח ל"טיוב", זו הרכבת התחתית של לונדון ולא מצאתי. הייתי רעב ועייף ובאותו יום אחר הצוהריים, כבר ראיתי הצגת תיאטרון ולא היה לי כוח לעוד. התיישבתי על ספסל באיזו שדרה וחיפשתי את הטלפון שלי ולא מצאתי ופתאום אני רואה על ידי יושב אבא שלי. זה לא יכול להיות. הוא הלך לעולמו כבר לפני עשר שנים, והוא יושב על ידי לבוש בגופיה הלבנה שלו ובמשקפיים ומחזיק ביד את עיתון "הארץ", עם הכותרת מאותו יום מול העיניים שלי, והוא אומר לי במבטא הֵיֶקֶה שלו, "עוד לא ביטלת את השבועה שלך." ואני שואל אותו, "איזו שבועה?" והוא אומר לי, "אז שכעסת עלי ואמרת שאתה משביע אותי שלא יהיה לי חלק לעולם הבא. הגיע הזמן לבטל את השבועה." ואני אומר לו, "אני מבטל את השבועה. יש לך חלק לעולם הבא ואני אוהב אותך אבא." והוא אומר לי, "גם אני אוהב אותך, בן." ואני מושיט את הידיים לחבק אותו וזה נראה כל כך נכון וטבעי ואז אני רואה שאני יושב על הספסל בשדרה לבד, וביד שלי הטלפון וממול במרחק של עשרים מטר, הפתח ל"טיוב", זו הרכבת התחתית של לונדון, שלא ראיתי אותו קודם, וזהו.

מנחה: תודה! אם היית מגדיר את המקרה זה במילה, מה היא הייתה?
שחקן: סליחה.
מנחה: ה"סליחה" מגישה את המונולוג, בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט בהתרגשות.)
...מצוין, נשימת אנחה גדולה וטובה...
נעבור למשחק של דמויות מהמשפחה הגרעינית.

9. דמויות מהמשפחה הגרעינית

מנחה: באן הכוונה היא לשחק, באמצעות המונולוג שלך, קטעים קצרים של בני המשפחה הגרעינית שלך: אבא, אימא, אחים, אחיות. אפשר לחקות אותם. אפשר לבחור אצל כל אחד מהם תו התנהגות אחד בלבד ולהציג אותו, כמו למשל, הקול של הדמות או צורת העמידה, הישיבה וכיו"ב. תחילה ארשום בטבלה את בני המשפחה, לא בשמות הפרטיים שלהם, אלא רק את ההגדרה המשפחתית, כלומר, אם, אב, וכיו"ב, ובסדר יורד של גיל...
שחקן: אימא, אבא, אח בכור, אני, אחות צעירה ממני והאח הצעיר.
מנחה: במי אתה בוחר לפתוח?
שחקן: האח הצעיר.
מנחה: טוב. אם האח הצעיר היה אומר את המונולוג שלך, איך זה היה נשמע. בבקשה.
(השחקן מציג את הדמות של האח הצעיר, אדיש ומנוכר.)
...טוב! איך היית מגדיר את ההתנהגות שהצגת עכשיו?
שחקן: אדיש.
מנחה: (רושם את ההגדרה בשורה המתאימה בטבלה.)
...טוב, ועכשיו במי אתה בוחר?
(נוהל זה חוזר על עצמו, עד שכל בני המשפחה הוצגו על ידי השחקן.)
...טוב. ועכשיו תאר לעצמך שאתה עומד בפני המשפחה שלך והם לפניך. אתה יכול לומר להם כל מה שתרצה. אני לא מבקש

ממך לומר לי מה היית אומר להם. אבל אם היית מדבר אליהם באמצעות הטקסט של המונולוג, איך היית עושה זאת. בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג בשקט ובשיקול דעת.)

...טוב! איך היית מגדיר את ההתנהגות שהצגת עכשיו?

שחקן: אני מדבר אליהם בצער ובאהבה.

מנחה: (רושם בטבלה את תגובת השחקן.)

...טוב, עכשיו אקרא בפניך את מה שאמרת על ההתנהגויות שהצגת...

(המנחה קורא את תוכן הטבלה בפני השחקן, לפי סדר ההצגה של הדמויות.)

משחק תפקידים - המשפחה הגרעינית		
הדמות	סדר ההצגה	תיאור הביצוע מפי השחקן
אם	4	מצטנעת.
אב	5	שליט האימפריה.
אח בכור	3	שתלטן.
השחקן	6	אני מדבר אליהם בצער ובאהבה.
אחות	2	מנסה לרצות את כולם.
אח צעיר	1	אדיש.

...האם אתה רוצה לומר דבר נוסף על מה שעשית?

שחקן: לא. ככה זה אצלנו.

מנחה: טוב, תודה. נשימת אנחה גדולה וטובה... נעבור לסימולציה של מצבי התנגדות. תחילה הסבר קצר. "מנחה שחקן מורכב" בנוי על סדרה של מצבים בסדר עולה של קושי. "דמויות מהמשפחה הגרעינית" היא פעולה שלעיתים היא בעלת פוטנציאל לעליית מתח. "סימולציה לטיפול במצבי התנגדות" ממוקמת כאן כי כבר עברנו דרך ארוכה ויפה ועדיין יש תגובות אישיות

שממתינות בדרך שהן "רגע קשה רגע טוב" ו"עבודת החלום" הממוקמות בהמשך. אין זה אומר שאתה נמצא עכשיו במצב של התנגדות. להפך, נראה לי שאתה במצב פתוח וזורם. מה דעתך?

שחקן: כן, כן! בהחלט! מוכן לסימולציה לטיפול במצבי התנגדות.

מחנה: מצוין.

10. סימולציה לטיפול במצבי התנגדות

מנחה: כזכור, יש שלושה אמצעים לטיפול במצבי התנגדות והם "המחשה", "אב טיפוס" ו"היסטוריה עוצמתית". המשותף לכל האמצעים הללו הוא הכוח הפיזי המרבי שיש להשקיע בכל אחד מהם, כדי להתיש את הגוף ובכך להתיש גם את ההתנגדות השוכנת בו באותו רגע.

(לעיון נוסף כאן, "המעגל הראשון", בפרק "התנגדות")

האמצעי הראשון הוא "<u>המחשה</u>".

להמחשה יש שתי צורות ביצוע. האחת היא המחשה פשוטה והשנייה המחשה מורכבת. נבצע את שתיהן.

<u>המחשה פשוטה</u>.

אם מה שקורה עכשיו בגוף היה הופך לפסל מוגזם, גרוטסקי, איזו צורה זו הייתה? עצב את גופך לפי צורה זו...

(השחקן מעצב את גופו לצורה מוגזמת של הפסל "האדם החושב", יצירתו של אוגוסט רודן.)

...טוב, ועכשיו אם הפסל הזה היה מגיש את המונולוג שלך ובכל הכוח הפיזי, איך הוא היה עושה זאת? בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג בצליל עמוק ורך ובכוח רב. משך ההגשה תלוי בשיקול הדעת של המנחה. פרק הזמן הקצר ביותר הוא עשר שניות.)

...מצוין! נשימת אנחה...

<u>המחשה מורכבת</u>.

כאן ממחישים את החוויה האישית המיידית באמצעות צורה, צבע, תנועה וצליל. צורה. אם מה שקורה עכשיו בגוף ניתן להמחשה בצורה של מרובע, משולש, עיגול, כדור, חץ, או בכל צורה אחרת, פשוטה או מורכבת, באיזו צורה אפשר להמחיש אותו?

שחקן: כדור ברזל.

מנחה: טוב, עצב את גופך עפ״י כדור הברזל... מצוין, איזה צבע יש לכדור הזה?

שחקן: אני סתם ממציא, צבע חלודה.

מנחה: טוב, ואם כדור הברזל בצבע חלודה נע בחלל, איך הוא נע?

(השחקן נע באיטיות ימינה ושמאלה.)

...טוב, ואם כדור הברזל משמיע צליל, איזה צליל הוא משמיע?

(השחקן משמיע צליל עמוק ורך.)

...טוב. ואם כדור הברזל החלוד הזה היה מגיש את המונולוג, איך הוא עושה זאת, ובכל הכוח הפיזי שלך! בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג עפ״י ההגדרות הנ״ל איטי ונחוש.)

...מצוין! נשימת אנחה...

<u>אב טיפוס</u>״.

לעבודה עם ״אב טיפוס״ יש שתי גרסאות. אב טיפוס המשמש את השחקן בחייו, ואב טיפוס מבוסס על חוויה אישית מיידית והוא תכונה אנושית מסוימת שנבחרת על ידי השחקן. נבצע את שתיהן.

<u>אב טיפוס המשמש את השחקן בחייו</u>.

באיזה אב טיפוס מהחיים שלך אתה בוחר?

שחקן: ״הליצן״.

מנחה: טוב, אם ״הליצן״ מגיש את המונולוג, איך הוא עושה זאת ובכל הכוח הפיזי שלך! בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג עפ״י ״הליצן״ רוקד וצוחק.)

...מצוין! נשימת אנחה גדולה וטובה...

<u>אב טיפוס מבוסס על חוויה אישית מיידית - תכונה אנושית</u>.

בחר לך תכונה אנושית, לדוגמה, "הנעים", "האוהב", "העצבני", "התוקפן", "המבולבל", "המפקד", "המאושר" וכן הלאה...

שחקן: "העצבני".

מנחה: טוב, אם "העצבני" היה עומד כאן, איך הוא היה עומד ומגיש את המונולוג שלך ובכל הכוח הפיזי שלך ! בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג בהתרוצצות מבוהלת.)

...מצוין ! נשימת אנחה גדולה וטובה...

"היסטוריה עוצמתית".

בבקשה להגיש את המונולוג שלך עפ"י הבימוי המקורי, זו ההיסטוריה שלו, ובכל הכוח הפיזי שלך ! בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג שלו עפ"י הבימוי המקורי. תוספת הכוח הפיזי המרבי, מעצימה את הביטוי דרמטי ונחוש יותר.)

...מצוין, נשימת אנחה גדולה וטובה... נעבור לרגע קשה רגע טוב.

11. רגע קשה רגע טוב

מנחה: במהלך העבודה בתיאטרון החדר ביצעת את סדרת המפגשים של "רגע קשה רגע טוב" וסיימת אותה בהצלחה. עכשיו, במסגרת "מנחה שחקן מורכב" אתה יכול לשוב אל הרגעים שסיפרת אז או לספר רגעים אחרים.

שחקן: אני בוחר לשוב אל הרגעים שסיפרתי.

מנחה: טוב. ספר בבקשה על הרגע הקשה.

(השחקן מספר על הרגע בהלוויה של אביו המנוח, כאשר הורדה גופתו המכוסה תכריכים, אל בור הקבר.)

...תודה, ספר בבקשה על הרגע הטוב.

(השחקן מספר על הרגע שעמד מתחת לחופה בטקסט הנישואין והביט אל תוך עיניה של זוגתו.)

...תודה ! המונולוג שלך עפ"י חוויה אישית מיידית. בבקשה.

(השחקן מגיש את המונולוג בשקט ובעצב.)

...מצוין! נשימת אנחה גדולה וטובה... האם אפשר להגדיר במילה או בשתיים, איך עבר עליך הסיפור של הרגע הקשה והרגע הטוב?

שחקן: פשוט באופן מדאיג. האם זה אומר שאיבדתי את הרגישות שלי למה שקורה לי? לא. אני יודע שלא. מה דעתך?

מנחה: כידוע, את "רגע קשה רגע טוב", אתה אמור לספר עפ"י החוויה האישית המיידית שלך, ולא לשחק אותו עפ"י מה שמסתמן מהסיפורים עצמם. העוצמה הרגשית האותנטית שלך, הרגש הפנימי הטעון, שמתקשר לרגעים האלה, כבר באו לידי ביטוי בעבר, במהלך סדרת הפגישות של "רגע קשה רגע טוב", ועכשיו סיפרת את הרגעים הללו, עפ"י מה שקורה לך ברגע זה. מה קורה לך ברגע זה?

שחקן: רגוע.

מנחה: כן, כך ספרת היום את סיפורי "רגע קשה רגע טוב". פירוש הדבר שמה שהיה טראומטי בעבר, עדיין קיים בזיכרון שלך, אבל היום הוא כבר לא בגדר של טראומה, כפי שהיה בעבר וזאת תודות לעבודה האישית שעשית בעבר, במסגרת "רגע קשה רגע טוב". עכשיו זו חוויה שבעבר הייתה קשה, וכבר אינה גורמת סבל כבעבר. הרגש עשוי להיעלם ולהופיע לסירוגין, עפ"י החוויה האישית המיידית שלך.
תרצה להוסיף עוד דבר מה?

שחקן: תודה.

מנחה: טוב, נשימת אנחה גדולה וטובה... נעבור לעבודת החלום.

12. עבודת החלום

מנחה: לסיום "מנחה שחקן מורכב", עבודת חלום נוסח קצר. אחרי המפגש שלנו, תוכל להמשיך ולחקור אותו. זכור לך חלום?

שחקן: כן.

מנחה: ספר אותו בבקשה בקצב הכתבה.
(המנחה רושם את הדברים בפירוט רב ככל האפשר ומסמן מילות מפתח.)
שחקן: אני במקלט, מהסוג שרואים אותו בסרטים אמריקאים על הוריקנים, ויורדים אליו בהמון מדרגות. ובמעלה המדרגות דלת פתוחה ואור חזק ומסנוור מאיר מלמעלה, מבחוץ, והמקלט ריק, ואני קשור בשרשרת אל הקיר ולא יכול להשתחרר, ומלאכים בלבן מרחפים ושרים, "בוא אלינו, אלינו אל האור" והם לא רואים אותי ועפים למעלה ומגיעים אל מחצית הדרך אל הדלת ונופלים. עפים ונופלים, ומי שנופל לא קם, ועוד עפים ועוד נופלים, מכוסים בבגדים הלבנים שלהם ורק הפנים שלהם גלויות והן מחוקות. ואני אומר לעצמי שאני בחיים לא אגיע אל האור, אז למה להתאמץ? וזהו. התעוררתי חנוק וזיעה וחרדה.
מנחה: מתי חלמת את החלום הזה ואיפה?
שחקן: לפני בערך שנה, בבית.
מנחה: מה הרגשת בחלום?
שחקן: חרדה. לא יכול לנשום.
מנחה: לפני שחלמת את החלום הזה, או אחרי שחלמת אותו, האם היו בחיים שלך אירועים שמופיעים בחלום או מזכירים דבר שהופיע בחלום?
שחקן: כן, כבר קצת חשבתי על החלום הזה, ואת המקרה הזה אני זוכר. שבוע לפני שחלמתי את החלום הזה, ידידה שלי נפצעה בזמן תרגיל אקרובטיקה, וליוויתי אותה לחדר מיון והצוות הרפואי בחלוקים לבנים לא רכוסים, כמו מלאכים בלבן, בקושי זזים מאחד לשני, עייפים, אדישים, לא ממש קולטים מה שאתה אומר להם. הם מתמוטטים כי אין תקציב לצוותים רפואיים והם עובדים יממות רצופות. כי זו מדינה של קפיטליזם מנוול ורק עשירים יכולים להרשות לעצמם טיפול אנושי. סליחה. זה לא שייך לעניין.
מנחה: כל מה שתאמר שייך לעניין.

שחקן: כן, אני יודע. גם זה העניין ואולי זהו העניין.
מנחה: האם אתה יכול לציין מושג כולל לחלום הזה?
שחקן: רווחה.
מנחה: האם, נכון לרגע זה, אתה יכול לומר מה לדעתך הפירוש של החלום?
שחקן: רווחה. על הרווחה שלנו שהתמוטטה. נחוצה מדינת רווחה לכל אזרחיה. אני יודע שזה כללי מדי. זה לא אישי.
מנחה: האמירה שלך יש לה תוקף אישי. כאן הכללי הוא חברתי והחברתי הוא אישי. נהוג לחשוב שהאישי קובע. לא תמיד. החברתי משמעותי לא פחות, ובאמצעות ההבנה הזאת אפשר למצוא גם תיקון אישי. האם חדר המיון מזכיר לך משהו. כל דבר שעולה בדעתך ברצף.
שחקן: אני בטוח שהזרז לחלום היה חדר המיון. הייתי תקוע שם. כמו מי שקשור בשרשרת של פלדה, של טנקים, של מלחמות מטורפות, ואלכוהול, מוסיקה שמוחקת את המוח, מדרגות שאין להן סוף. חדר מדרגות ומרחב מוגן ואזעקה עולה ויורדת. מרחב מוגן אלעק... כדי להביא אוכל הביתה אני על אופניים חשמליים סוחב ארוחות קרות לאנשים שגרים בבתים גבוהים ולא רואים אותך ממטר ולא נותנים טיפ. וכדי שלא יגנבו את האופניים בזמן שאני עולה במעלית, השרשרת שקושרת את האופניים חייבת להיות כבדה יותר מהאופניים. השרשרת כבדה יותר מהדבר שהיא קושרת.

(המנחה בוחר קטעים המופיעים בחלום ונראים לו מהותיים להבנת החלום, ועל כל אחד מהם יכול השחקן להגיב.)

מנחה: ...טוב, בסיפור החלום אמרת, "מי שנופל לא קם."
שחקן: זה מהחרדה שבחלום שהיא הפחד לא לקום. עכשיו אני מבין שאם אפול זו לא סוף הדרך ואקום ואבחן מה נכון לעשות.
מנחה: המלאכים בחלום שרים "בוא אלינו, אלינו אל האור."
שחקן: נשמע כמו סיסמה דתית, כאילו האור נמצא בשמירת מצוות, וזה שיר של להקת צבאית, של חיל הים, "בוא אלינו, אלינו

לים״.[1] הם שרים ומפזזים שם על הכיף, על הרוח הנושבת, על הסיפון. איזה סיפון? משחתת? ספינת טילים? כלי משחית אחר? התחברו להם יחד דת וצבא וקפיטליזם, משולש קטלני. לא בשבילי.

מנחה: מה בשבילך?

שחקן: מעט הגינות, חסד אנושי.

(שיחה פתוחה וסיכום של עבודת החלום. הנחת יסוד היא שבכל חלום נמצא מסקנה חיובית, שהיא בבחינת האור שבקצה המנהרה. מסקנה זו מגולמת בחלום כולו או בקטע שנמצא בו. אם המנחה לא מוצא נקודת אור, עליו להניח לשחקן לפרש את החלום ומתוך דבריו אולי תימצא נקודת אור זו. כאן נקודת האור נמצאת בדבריו של החולם.)

מנחה: בשלב זה, האם יש הבנה חדשה של החלום?

שחקן: מאז החלום הפסקתי לשתות חלב של פרות ולא אוכל בשר וביצים ומטיף לטבעונות. הגוף שלי בריא יותר ומשוחרר. היום אני מבין שזה תנאי הכרחי אבל לא מספיק. על הצעד הבא עלי לחשוב. הוא חייב להיות פעולה חברתית-יצירתית ישירה.

סיום

מנחה: טוב, ולסיום, המונולוג שלך עפ״י חוויה אישית מיידית...

(השחקן מגיש את המונולוג בחיוך רגוע.)

...מצוין! נשימת אנחה גדולה וטובה...

כיצד אתה מסכם את המהלך שעשית ב״מנחה שחקן מורכב״?

שחקן: מדהים. כאילו עליתי על אוורסט, וירדתי אל ים המלח ועליתי משם, ועפתי. זה היה מסע למרחקים ארוכים. תודה.

מנחה: נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה.

(״5 מחיאות כפיים הדדיות.)

[1] ״בוא לים״, מילים דן אלמגור, לחן יאיר רוזנבלום, עיבוד בני נגרי, להקת חיל הים, הד ארצי 1971.

הערת ביניים: אבן, ציפור, שחקן, דמות.

מנחה-במאי הוא מעט כמו פַּסָל, אבל לא בדיוק. איש אחד עומד וצופה בעבודתו של פסל. הפסל עומד ליד גוש אבן, מכה בו בפטיש, מסיר ממנו את מה שמסיר ומתוך כך נוצרת דמות של ציפור. אומר האיש לפסל: נפלא! איך ידעת שהיא בתוך האבן? אומר הפסל: הדמות הזאת, הציפור הזאת, כמוך וכמוני, יש בה משל עצמה ויש בה משל העולם.

לפעמים, בזמן העבודה על טקסט נתון, לקראת העמדתו בפני קהל, נדמה למנחה-במאי, שהשחקן הוא כמו אותו גוש אבן שבתוכו טמונה הדמות במחזה. אבל תמיד עליו לזכור שיש הבדל בין הפסל בסדנתו, לבין במאי-מנחה בחדר החזרות: הפסל יכול להשליך לפח את חלקי האבן שאינם מתאימים לו לשם פיסול דמות הציפור, ולכנות אותם פסולת. חלקי אבן אלו שבים אל העולם והם חלק ממנו. במאי-מנחה, היוצר דמות בשיתוף פעולה עם שחקן, אינו רשאי לעשות זאת. כי הדמות והשחקן שבתוכו היא נמצאת, וכל מה שעוטף את שניהם, וכל מה שסביב להם, הן תופעות אנושיות ועולמיות מקודשות, כלומר, מיוחדות. הן מגינות על היוצר וממתינות לרגע שבו היוצר יזמן אותן אל תוך הדמות, אל תוך היצירה. לכן האמירה ההיא שהיו נוהגים לומר בעבר: בהיכנסך לבמה תשחק את הדמות ותשאיר את עצמך בחוץ - בטעות יסודה, ואינה עומדת במבחן היצירה. כי בהיכנסך לבמה, העולם נכנס איתך, והוא מוכן ומזומן לתרום ליצירה.

״מנחה שחקן״ למנחה

הגדרות

״מנחה״ הוא שם כולל לתפקידי במאים, כוריאוגרפים, מורים, יועצים, מדריכים, ותפקידי יצירה וסעד סמוכים אליהם.

״שחקנית״, ״שחקן״, כאמור, אלה הם שמות תואר כלליים לכל מי שתפקידו מייעד אותו להופיע בפני קהל בכל תחום.

״מנחה שחקן״ או ״מנחה שחקנים״ הם שמות של דיאלוגים יצירתיים, בין מנחה לבין שחקן אחד או קבוצת שחהים, והם מכווני יצירה. דיאלוגים נפוצים של ״מנחה שחקן״ הם: ״מנחה שחקן בסיסי״, ״מנחה שחקן חוויה אישית״, ״מנחה שחקן בניית היסטוריה״, ״מנחה שחקן רצפים״, ״מנחה שחקן עבודת החלום״ ועוד. ״מנחה שחקן״ היא עבודת צוות ב״ראש אחד״, שבו פועלות שתי ישויות יוצרות:

א. המנחה מייצג את היצירה ככלל, את המושג הכולל שלה, הרעיון המרכזי וכל מה שנובע מהם, כלומר, מרכיבי האירוע, את הקהל הנוכח, החברה שבתחום המציאות ואת האתיקה האמנותית.

ב. השחקן או השחקנים מייצגים את עצמם כיוצרים ובעלי תפקיד אמנותי בפני קהל, ונושאים באחריות למרכיבי האירוע. על השחקן לשתף פעולה עם המנחה, לתת ביטוי לעצמו באמצעות החוויה האישית הכוללת שלו והוא אחראי על כלל פעולותיו אל מול קהל.

לאחר שיצירה יוצאת לאור, הדיאלוג הזה שבין מנחה לשחקן, נמשך בתודעתו של השחקן, ששואל שאלות מנחה ומשיב תשובות שחקן.

מטרות

א. יצירת דיאלוג מרחיב דעת, בין מנחה לבין שחקן, בנושאים אישיים, לימודיים, תרבותיים וחברתיים.

ב. הדרכת שחקן בהרחבת טווח התגובה היצירתית.
ג. הדרכת שחקן במתן ביטוי יצירתי, לשם יצירה של תופעות תרבות חדשות, ובזיקה לחברה שבה הם פועלים.
ד. סיוע בהפקת אירוע בתחומי חינוך, תרבות וחברה.

חוויה אישית והיסטוריה

בדרך כלל, כל מפגש של "מנחה שחקן" כולל את אחד משני מרכיבי היסוד הבאים או את שניהם יחד:
1. "חוויה אישית", הכולל רצף מילולי, תנועתי או צלילי, או טכניקה משולבת שלהם, תוך מתן הביטוי לחוויה האישית הכוללת של השחקן, באופן ישיר או באמצעות טקסט אמנותי נתון.
2. "בניית היסטוריה", דיאלוג יוצר בדרך להצגת טקסט בפני קהל, במופע אמנותי, חברתי וכיו"ב. יצירה משותפת של טקסט ו/או עיבודו, במטרה להכינו להופעה בפני קהל.
"מנחה שחקן" ניתן להתאמה במספר תחומים, כגון שירה, מוסיקה, מחול, ציור, כתיבה, וכיו"ב.

1. תנאים ליצירה במקום

יש לוודא קיומם של תנאים מתאימים במקום המפגש של "מנחה שחקן". כיוון ש"מנחה שחקן" הוא מסגרת כוללת למשימות מגוונות, מדובר בהתאמת המקום למשימות המסוימות האמורות להתבצע בו. אין צורך בבידוד מוחלט של המקום. מה שמתרחש בתוך היוצר, בתחום האירוע, ומחוצה לו, כל אלו הם חומרי גלם לגיטימיים ליצירה.
"בתחום האירוע האמנותי, כל רגע הוא נכון, בתנאי שהוא בא לידי ביטוי..." (לעיון נוסף כאן, "המעגל הראשון", בפרק "עקרונות") - זהו כאמור, עיקרון קבלת הרגע ופירושו המעשי הוא שתחום האירוע קובע מסגרת פיזית ומנטאלית ליצירה, ובו תנאים נתונים, תפקידים מוגדרים,

גבולות ומרחבי פעולה ברורים. תחילה יש לקבוע גבולות של אזור במה ואזור קהל. לדוגמה, "השטיח הזה הוא אזור במה וכל השאר סביב הוא אזור קהל." לפי העניין אפשר לקבוע גם מספר אזורי במה וקהל. אפשר לקבוע אזורים אלה בכל מקום שנראה למנחה מתאים וכמובן גם בכל חדר, יהיו נתוניו אשר יהיו, ובלבד שהוא עונה לתנאים הכרחיים בסיסיים. המנחה יושב באזור קהל והשחקן נמצא באזור במה. רצוי שהמרחק ביניהם יהיה שני מטרים לפחות. ישיבתו של השחקן, עמידתו או תנועתו, תלויים בתוכן היצירה. יש להקפיד על כך שהשחקן לא ייצא אל מעבר לגבולות אזור הבמה, אלא אם כן נקבע אחרת. אם זו לו הפעם הראשונה שבה השחקן משתתף בנוהל "מנחה שחקן", רצוי שהוא יישב באזור במה בכיסא, ובעיניים עצומות. עיניים עצומות ממקדות את הקשב בחוויה האישית. כשעוצמים עיניים נחסם ערוץ תקשורת אחד, אבל האחרים נעשים דרוכים יותר, פנימה והחוצה, והדבר מסייע להגדרת חוויה אישית. בפגישות הבאות יכול השחקן לפקוח עיניים, לקום ממקומו ולעמוד, או לנוע בכל שטח הבמה, בהתאם לתנאים הנתונים של הפעולה הבימתית.

2. הקשבה

הקשבה היא תכונה מרכזית של מנחה ותנאי ראשון ליצירת אמון וקידום יצירה. הקשבה טובה כוללת את כל מרכיבי החוויה האישית: רצוי להגיע לתחושה של רגיעה, ולמבט ממוקד בהתנהגות השחקן, המאפשרים הבנה של משמעות הפעולות שלו, קבלת השחקן והכלה של תגובותיו בגבולות ידועים או שנקבעו מראש, הבנת השחקן מתוך עצמו והבנת היחס שבין השחקן כאדם, לבין פעולותיו כיוצר.
המנחה מקבל את השחקן כאדם וכיוצר. הוא מגלה כלפיו סבלנות, סובלנות ושומר על שלומו ורווחתו, יחד עם שמירת גבולות מוסכמים של מוסר. הקשבה טובה של מנחה מאפשרת לשחקן לבוא לידי ביטוי

באופן מלא ומספק ככל האפשר.
במהלך ההקשבה, עשוי המנחה לגלות שמתעוררות בו תגובות של כביכול "עזרה לזולת". מדוע כביכול? משום שכל עוד השחקן לא הביא לידי ביטוי שלם ככל האפשר של כל אשר עם ליבו, נפשו, רוחו והחוויות הרלוונטיות לו, יש להתמיד בהקשבה, במידת האפשר. כך גם אין למהר בהצעת פתרונות לדילמות אישיות. כידוע, תגובות מהירות מדי של פתרונות אישיים לזולת, עלולות להכניס את השחקן להתנגדות. כך יש לנהוג גם בשתיקת היוצר. יש להניח לו להרהר פרק זמן שמתאים, ככל שיבחר בכך, כדי להתארגן, להגדיר את חוויותיו ולתת להן ביטוי חיצוני. שתיקה היא חומר דרמטי פעיל, וברוב המקרים אין להתערב בה. גם אם היא עלולה להיראות לצופה מן הצד ארוכה.
יש להבחין בין שתיקה טעונה, שבה מתרחשים תהליכי תודעה המקדמים יצירה, עם או בלי תנועה חיצונית ברורה, לבין שתיקה מעכבת, שבה חל ניתוק קשר, ואז השתיקה היא סימפטום של מצב התנגדות, ואותה הכול יכולים לחוש בגופם, בתחושות מועקה ותסכול ותחושות לא נעימות אחרות, שניתנות לתרגום מילולי במחשבה: "משהו כאן לא בסדר!" במצב של שתיקה טעונה יש להמתין עד שהשחקן יחליט על צורת התגובה הנכונה לו, ולהניח לו להמשיך בפיתוח הקשר עם הסביבה. לעיתים שתיקה שהחלה כטעונה, נמשכת כסימפטום של התנגדות, ואז רצוי לשקול התערבות לטיפול במצב ההתנגדות. באמצעות שאלת מנחה בסיסית, "מה קורה?"

3. היכרות, אמפתיה

במידת האפשר, רצוי שמנחה ושחקן יכירו זה את זה לפני תחילת העבודה המשותפת. אם אין היכרות קודמת, רצוי לקיים שיחת היכרות לפני פגישת העבודה הראשונה או בתחילתה. השחקן מספר על עצמו

והמנחה מוסר מידע על העבודה, מטרותיה, צורתה, משך הפגישה, ועונה על שאלות.

מערכת היחסים המתפתחת תוך כדי עבודה אינה מחייבת הזדהות הדדית בין מנחה לבין שחקן. המנחה יכול להזדהות עם אמירה מסוימת או עם פעולה יצירתית של השחקן, אבל אין בכך כדי להגיע להזדהות עיוורת כוללת עם השחקן. רצוי שתיווצר אמפתיה הדדית. כידוע, מדובר כאן ביכולת לשים את עצמך "בנעליו של הזולת" מבלי לאבד את עצמיותך. הזדהות מתרחשת במצבים אחרים. צופה יכול להזדהות עם דמות שמופיעה על במה וזהו חלק לגיטימי מהחוויה הכוללת של הצפייה. בעבודת "מנחה שחקן" אין המנחה מזדהה עם השחקן, אלא אמפתי כלפיו. באותו האופן גם השחקן אינו נדרש להזדהות עם המנחה, ובאותו עניין, השחקן גם אינו נדרש להזדהות עם דמות שהוא מגלם. הוא נדרש להיות אמפתי כלפיה.

האם איש הציבור, המורה, איש התקשורת וכיו"ב, גם הם אינם אמורים להזדהות עם "דמות התפקיד" שלהם? אכן כן. הם מזדהים עם עצמם כגוף תודעתי נפרד, ושמים גבול ברור בין דמות התפקיד שלהם, לבין הדמות הציבורית שלהם, ובין אלו לבין הדמות הפרטית שלהם. מעבר לגבול זה נמצאת האמפתיה שלהם לדמויות שלהם המופיעות בציבור, ומעבירות לציבור את המסרים של איש הציבור. תהליכים אישיים המלווים את "דמות התפקיד" של איש הציבור בפני קהל, מקבילים לאלו המלווים את הופעתו של השחקן על הבמה ב"דמות התפקיד" שלו. בשני המקרים זו חייבת להיות אמפתיה לדמות זו. בשני המקרים חייב להיווצר דיאלוג בין האדם המופיע לבין "דמות התפקיד". לכל אחד משני תחומים אלו חייבים להיות גבולות ברורים. כך גם פועל המנחה וזו המשמעות המעשית של הרעיון: "התנועה שבין ההיסטוריה (דמות התפקיד), לבין החוויה האישית המיידית (הדמות הפרטית), שואפת להרמוניה אמנותית."

יש הבדל בין מערכת יחסים של מנחה עם שחקן, לבין מערכת יחסים של שחקן עם דמות התפקיד שלו. המנחה מחויב בשמירת שלומו ורווחתו של השחקן. הוא מחויב בסיוע, תמיכה ועידוד ובכיבוד

האוטונומיה של השחקן. השחקן יכול לעשות בידע שלו על הדמות כל מה שעולה בדעתו, כולל עברה על חוקי החברה, כי כאן מדובר באירוע שמתרחש בתחום אירוע אמנותי שהוא תחום הפנטזיה האנושית. כאן פועל השחקן בכפוף למסגרת התנאים הנתונים שנמסרו לו על ידי המנחה, הכוללים את המותר והאסור בתחום הבמה, וכן שמירה על שלומו ורווחתו של הזולת במובן הרחב של הרעיון.

לכל מנחה ולכל שחקן יש מערכת אישית של אמונות ודעות. אם אמונותיהם ודעותיהם זהות או דומות, הדיאלוג ביניהם אמור להיות נינוח, בכפוף למבנה האישיות של כל אחד מהם. אבל גם אם יש שוני אידיאולוגי בין הצדדים, עשויה יצירה משותפת לעלות יפה, עד גבול מסוים של התנגדות. בתרבות המרכזית, הקואליציונית-בידורית, נדיר למצוא חילוקי דעות אידיאולוגיים חברתיים. אם הם קיימים, צוות היוצרים משתדל להסתיר אותם, כי בתרבות זו הצורך בפרנסה הוא מרכיב חשוב בשיקול הדעת של היוצרים. בתרבות האופוזיציונית-אמנותית, חילוקי דעות הם חלק לגיטימי וגלוי בתהליך היצירה. אם מנחה ושחקן שונים בהשקפתם החברתית ו/או בטעמם האישי, לאורך זמן עלול הדבר לעורר מצבי התנגדות שישפיעו על גורלה של היצירה. על שני הצדדים להיות מודעים לתופעה זו. ככל שהמנחה מבקש להקצין את מהלכי היצירה בכיוון האידיאולוגי שלו, וזה אינו עולה בקנה אחד עם האידיאולוגיה של השחקן, עדיף להם שייפרדו. רבים מקלים ראש בהשפעת האידיאולוגיה על שלומם ורווחתם של בני אדם. להם יש להזכיר שכל בחירה שלנו, אפילו הזעירה ביותר, נשענת על בסיס אידיאולוגי, בין אם אנו מודעים לכך ובין אם לאו.

אף שנאמר שעל המנחה להבין לא רק את מה שהשחקן אומר ועושה, אלא גם לשער מדוע הוא עושה זאת, אין בכך היתר לתפעל את השחקן על בסיס ההשערות של המנחה, אלא רק עפ״י מה שהשחקן מספר על עצמו, או על בסיס דרישות הביצוע של הדמות שהוא מגלם. על השערותיו יוכל המנחה לשוחח עם השחקן, רק לאחר עבודה משותפת שנמשכת תקופה שיש בה כדי ליצור אמון הדדי. בעיקר על המנחה להיות רגיש להבדל שבין החוויה הפתוחה של השחקן לבין מצב

ההתנגדות שלו, וזה דבר שניתן לזיהוי מיידי ולטיפול. בחוויה הפתוחה יש קשר טוב בין היוצרים והיצירה זורמת באופן חופשי. במצב של התנגדות מופיעה תחושת תסכול עם המחשבה: "משהו כאן לא בסדר!" ועל כך פירוט בהמשך.
להלן כלי פשוט שמסייע בפיתוח רגישות לשחקן באמצעות תנוחה פסיכו-פיזית. מצאתי אותו אצל צופים מרותקים למה שמתרחש על במה או על המסך: בעוד השחקן מגיש את הטקסט שלו, המנחה עוקב אחר התנהגותו של השחקן, ומסגל לעצמו באופן זהיר ומוקטן, את תנועתו של השחקן, הבעת פניו וכו'. הכוונה לתנועה מודעת, קלה וזהירה, המנסה להתחקות, באמצעות חיקוי פיזי חיצוני, אחר המניעים הפנימיים של התנהגות השחקן. תגובת דומה, נמצא גם אצל צופים אחדים, בדרך כלל ילדים או מבוגרים מאד. כשהם צופים בדמות מוצגת, אפשר לזהות אצלם תנועת חיקוי של הדמות המופיעה. לפעמים זו תנועת גוף או תנועה של מסכת הפנים בלבד. התנועה היא ביטוי חיצוני להזדהות פנימית של צופים אלו. כביכול הם חשים את הדמות בגופם שלהם. לרוב הם עושים זאת באופן לא מודע. אצל המנחה תנועה זו כמובן מודעת ולעיתים קרובות היא עשויה ליצור הבנה פסיכו-פיזית של התנהגות השחקן.

4. קבלה

לכאורה, על המנחה מוטלת חובה לקבל כל תגובה של שחקן על במה ומחוצה לה, כאמת מצד עצמה, בין אם תגובה זו היא שכיחה או נדירה, קואליציונית או אופוזיציונית, כולל חוויות המקובלות כגבוליות, קיצוניות או אף לא נורמטיביות. קבלה זו אין פירושה הסכמה גורפת לכל מה שהשחקן עושה. גבולות הקבלה אינם כוללים פגיעה בשלומו וברווחתו של הזולת, ואינם כוללים כל צורה של פגיעה פיזית בזולת, במקום ובחפצים שנמצאים בו. מחוץ להגבלות אלו יש לעודד את

השחקן להרחיב את טווח התגובה שלו ככל יכולתו. תנאי הכרחי לקבלה הוא ההקשבה ההדדית.
המנחה הטוב הוא זה שלומד את השחקן, לפני שהוא מלמד אותו.
השחקן הטוב הוא זה שלומד את עצמו, לפני שהוא לומד את התפקיד.

5. עידוד, מחמאה

הכול זקוקים לעידוד על פעולתם היצירתית, וזכאים לקבל אותו. בעניין זה אין הבדלי גיל, מין, מוצא, השכלה או מעמד מקצועי. ביקורת שוללת על יצירה, אינה מסייעת, לא למערכת היחסים הפנימית בתוך הצוות, ולא לקידומה של יצירה. היא עלולה לגרום לתסכול וכעס, שבאים לידי ביטוי באופן ישיר ומיידי, או בעקיפין ולאחר זמן. גם מה שמכונה, "ביקורת בונה", זו למעשה הצבעה על כשלים ו"הצעות לשיפור" שמשפיעות כמו ביקורת שוללת ישירה. ביקורת גורמת לתשישות פסיכו-פיזית, ומשפיעה לרעה על המערכת החיסונית. כל מי שצופה ביצירה ויש לו הערת ביקורת, ראוי שיזכור שהערה זו מלמדת על עצמו יותר משהיא מלמדת על היצירה.
ראוי לדבר בשבחה של המחמאה לזולת. מחמאה היא צורה של הכרת תודה ושבח. מחמאה לזולת גורמת לנותן המחמאה ולמקבל אותה, תחושות של נועם, רוגע או עוררות נעימה, רצון להיטיב עם הזולת, משאלה לקירוב לבבות, מחשבות של הסכמה והכרת תודה, רגשות שמחה ואושר. זו חוויה מורכבת שמעודדת את המערכת החיסונית במובן הפסיכו-פיזי. בריא להחמיא ובריא לקבל מחמאה. במקרים שאין הדבר כך, יש לבדוק: "מה נדפק אצלי כל כך, עד שאין אני מסוגל להחמיא או לקבל מחמאה?"
מחמאות מלוות את היצירה השיטתית כחלק לגיטימי ממנה. במהלך נוהל "מנחה שחקן", כל פנייה של מנחה אל שחקן מתחילה במילה "טוב". במסגרת זו יש למילה "טוב" שתי כוונות. האחת היא הכרת

תודה לשחקן על המאמץ היצירתי שנעשה עד כה או עתיד להיעשות בהמשך הדברים, והשנייה היא סימן לשחקן שהמנחה מבקש לומר דבר מה. לאחר כל ביצוע של יוצר יש קודם כול להחמיא על הביצוע. אפשר לעשות זאת באופן כללי וגורף, "תודה, היה מצוין!" ועדיף לציין דבר אחד או יותר מאחד שהיו מצוינים כגון, "הטיפול בטקסט היה מצוין!" "הקצב היה מצוין!" וכיו"ב. הכוונה היא לציין דברים שאכן התרחשו. גם בביצוע שאינו לרוחו של מנחה, תמיד יש רגע אחד או פרט אחד לפחות שראוי למחמאה ואותו יש לציין. רק לאחר שהמחמאה נמסרה, אפשר להתייחס אל הביצוע מנקודת מבטה של היצירה. אם אין דבר להעיר עליו, אין מעירים דבר מלבד מחמאה, בעבר היו במאים שחיפשו לומר דבר ביקורת אף שלא היה להם מה לומר. זוהי תפיסה מעוותת של תהליכי יצירה. אם זה טוב - זה טוב מאד, ולא צריך לבלבל ליוצרים את המוח. אם יש הערת תיקון, נדבר בה. לא במקרה מדובר בהמשך בהערת תיקון אחת בלבד!

היכולת שלנו כבני אדם ויוצרים לשאת רשימה ארוכה של הערות ביקורתיות היא מוגבלת, גורמת תסכול, כעס מודחק, פוגמת בכושר הריכוז ומחלישה את יכולת היצירה. על כן, רצוי לרכז את כל ההערות המתייחסות לביצוע האישי, אל תוך הערה כוללת אחת בלבד. לדוגמה, "היה מצוין! נראה שכדאי רק להגביר (או להאט) את הקצב בקטע!" בדרך כלל הערה טכנית אחת עשויה לגרום לשינויים מתגלגלים שישפיעו לטובה על הקטע כולו.

בצוות רב משתתפים, כשמדובר בשינויים טכניים שאינם נובעים מפעולת השחקנים, כגון תנועה על הבמה, הזזת כלים וכיו"ב, יש לפרט את כולם בנוכחות כל המשתתפים. כל ההערות הטכניות נמסרות במרוכז במסגרת ישיבת צוות. יש לעמוד על כך שהיוצרים ירשמו את ההערות בטקסט, ואם אפשר, שיבצעו אותן מייד, או לפחות מייד יסמנו לעצמם על הבמה את הביצוע, או בהזדמנות הראשונה שבה הדבר אפשרי. ריבוי הערות יוצר מצב של הלם, והיוצרים נוטים לשכוח את מה שנאמר להם ולכן יש לרשום את ההערות.

6. שאלות מנחה

"מנחה שחקן בסיסי"

תבנית פעולה אשר כשמה כן היא. קצרה, פשוטה ומכילה 2 קטעים:

1. שאלה אחת כללית: "מה קורה?"
2. שבע שאלות שמתייחסות לחוויות מסוימות. ארבע מהן למרכיבי חוויה אישית: תחושה, תמונה, מחשבה ורגש. שתי שאלות עוסקות בפעולות פיזיות: תנועה וצליל. שאלת סיכום אחת מבקשת להתייחס לחוויה בולטת באותו רגע.

שאלות מנחה נועדו לסייע לשחקן בהגדרת חוויה אישית מיידית, ולסייע ביצירת טקסט אמנותי, ו/או בהגשת טקסט. בדרך כלל, המנחה נמנע מפירוש של דברי השחקן, למעט במקרים של פרשנות הנובעת מהתנאים הנתונים שבאותו מפגש, ובמקרים קיצוניים של פגיעה בשלומו ורווחתו של הזולת.

כאמור, הקטע הראשון בדיאלוג "מנחה שחקן" עוסק במה שקורה ברגע זה.

מנחה: טוב, ישיבה נוחה... עיניים עצומות או פקוחות... נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית, כלומר, להניח לגוף להחליט מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם. הקשבה... מה קורה?

שחקן: מה קורה? כן... אז ככה. קמתי בבוקר ולא התחשק לי לקום מהמיטה. בקושי גררתי את עצמי החוצה. ירד גשם ושכחתי את המטריה בבית. גשם כזה ירד גם לפני שנה, ביום שפיטרו אותי מהעבודה וחשבתי שזה סימן שגם היום יפטרו אותי. לא היה לי תיאבון ואז הכרחתי את עצמי לעצור באיזה מקום ולשתות קפה. חשבתי שזה יעורר אותי. קיבלתי בחילה. הלכתי ברגל לקבל כושר והחלקתי בבוץ. אנשים הביטו בי ברחמים ורציתי לקבור את עצמי מרוב בושה. ברגע הזה הייתי בטוח שאני הולך להרוס את הפגישה הזאת ואולי יותר טוב שאחזור הביתה, בגלל

שאתמול בחזרה לא הייתי מרוכז וחשבתי שימחקו את התפקיד שלי מהמחזה. בכניסה העוזרת-במאי נתנה לי את לוח החזרות לשבוע הבא והבנתי שלא מפטרים אותי, אז עכשיו הכול בסדר וגם הבחילה עברה. זהו.

מנחה: טוב, אם כך, מה מכל מה שאמרת, קיים עכשיו באופן בולט ביותר, או אולי יש חוויה חדשה?

שחקן: הקלה.

מנחה: טוב, אם "הקלה" הייתה אומרת את הטקסט האמנותי שלך, איך היא הייתה מגישה אותו? בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט באמצעות מילת המפתח "הקלה".)

ברצף המילולי הזה של השחקן יש דיווח על חוויות רבות בתוך פרק זמן קצר. כמעט כל משפט מכיל חוויה שניתן לתת לה ביטוי באמצעות הטקסט האמנותי. אולם המנחה חייב לגלות סבלנות, להקשיב ולא להפסיק את הדיבור האישי של השחקן עד שזה סיים את דבריו. האם רצוי שהמנחה יבחר להגשת הטקסט, בחוויה שנראית לו, למנחה, "מרכזית" או "טראומטית" ביותר? לא. בדרך כלל רצוי להגיש את הטקסט באמצעות החוויה האישית האחרונה שהזכיר השחקן, תהיה זו אשר תהיה. אפילו אם היא נראית לכאורה "פשוטה" או "רגילה". אין חוויות פשוטות מדי או רגילות מדי להגשת טקסט. כל חוויה ראויה להגשה. נכון לבחור בחוויה האחרונה שהשחקן הזכיר, גם כי היא קרובה בזמן, נגישה ולא נאמר אחריה דבר שיסיח את הדעת ממנה. במקרה זה החוויה המדווחת האחרונה הייתה "הקלה".

"מה קורה?" היא שאלה כללית, פתוחה ולא מכוונת. השחקן מוזמן להשיב על שאלה זו במילה אחת, ברצף מילולי קצר או ארוך. בכל תשובה, קצרה או ארוכה, עשויה להימצא חוויה משמעותית של השחקן באותו פרק זמן. יש להיזהר בתגובת המנחה לחוויה טראומטית. לעיתים, התייחסות מהירה מדי עלולה לעורר התנגדות. על המנחה להחליט אם נכון להגיב ומתי נכון לעשות זאת. רצוי שהמנחה ירשום לעצמו בזיכרונו מה לדעתו הייתה החוויה המשמעותית ביותר. אבל ברירת המחדל שלו היא לבחור בחוויה האחרונה שהזכיר השחקן.

המנחה יכול גם להחליט, בינו לבין עצמו, האם תשובתו של השחקן נמצאת בזיקה להתנהגותו, כפי שהיא שהמנחה רואה, והאם תשובותיו של השחקן ברורות לו. האם נראה למנחה שהשחקן אכן חש הקלה, כפי שהוא מעיד על עצמו, או זו רק משאלת לב של השחקן להיות במצב של הקלה ולמעשה הוא לא מודע לפער שבין מה שהוא אומר לבין מה שקורה לו. זו כמובן השקפה אישית של המנחה על השחקן ובינתיים היא בגדר של מחשבה בלבד שעדיין אין לפעול על פיה. בכל מקרה, השחקן הוא זה שקובע מהי האמת שהוא מאמץ לעצמו - כפי שנראה גם בהמשך.

כלל קבוע הוא שהמנחה יכול להורות לשחקן ללכת אל הטקסט, בכל רגע שנראה לו מתאים. כאמור, "מה קורה?" היא תמיד השאלה הראשונה והיא הקטע הראשון ב"מנחה שחקן בסיסי". הקטע השני הוא מרכיבי חוויה אישית. עם זאת, עפ"י שיקול דעתו של המנחה, הוא יכול להישאר בקטע הראשון ולהמשיך במתן הביטוי ל"מה קורה?" בלבד.

מנחה: ... טוב! מה קורה?

שחקן: יש לי גוש של מתח קשה בבטן.

מנחה: טוב, אם הגוש הזה היה מדבר את הטקסט, איך הוא היה נשמע. בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בלחישה צרודה ובכיווץ שרירים.)

המנחה ממתין. ברגע שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן, המנחה יכול להמשיך אל הקטע השני של "מנחה שחקן בסיסי", כלומר, אל מרכיבי החוויה האישית המיידית, או לבדוק שוב "מה קורה". כיון שהחוויה הקודמת הייתה בגדר של לא נעימה. יש לשוב ולשאול מה קורה.

מנחה: ...טוב, מה קורה?

שחקן: עדיין יש לי גוש של מתח קשה בבטן.

אם החוויה הקודמת לא חלפה, עומדות בפני המנחה שתי אפשרויות: האחת היא להמשיך ולשאול על מרכיבי החוויה האישית. השנייה, לתת ביטוי לחוויה הקודמת שעדיין לא נסתיימה. מומלץ נהוג כך:

(1) אם החוויה המיידית נחשבת כנעימה, מכל בחינה שהיא, ממשיכים אל מרכיבי חוויה אישית ותגובתו האחרונה של השחקן היא חלק

ממרכיבים אלו. (2) אם החוויה הנ"ל לא נעימה, ממשיכים לתת לה ביטוי עד שהיא משתנה.

(1) החוויה המיידית אחרי "מה קורה?" היא נעימה:

מנחה: ...טוב, מה קורה?

שחקן: הקלה, שחרור.

מנחה: מצוין. אם כך נמשיך אל מרכיבי החוויה האישית. אמרת שאתה חש הקלה, שחרור. אם כך, ענית על המרכיב הראשון בחוויה האישית המיידית שהוא התחושה. ועכשיו תמונה...

(2) החוויה המיידית אחרי "מה קורה?" היא לא נעימה:

מנחה: ...טוב, מה קורה?

שחקן: עדיין יש לי גוש של מתח קשה בבטן.

מנחה: טוב, אם כך נעשה המחשה של המתח, באמצעות צורה, חומר, צבע, תנועה וצליל. איזו צורה יש לו למתח?

שחקן: של כדור ענקי.

מנחה: טוב, מאיזה חומר הכדור הענקי עשוי?

שחקן: ברזל.

מנחה: טוב, מה צבעו של הכדור הענקי?

שחקן: כסף.

מנחה: טוב, אם הכדור הענקי היה נע, כיצד הוא נע?

שחקן: מתגלגל באיטיות.

מנחה: טוב, אפשר שתדגים את התנועה?

שחקן: כן.

(השחקן מדגים תנועה איטית וכבדה.)

מנחה: ...טוב, אם הכדור הענקי היה משמיע צליל, איזה צליל היה זה?

(השחקן משמיע צליל נמוך וצרוד.)

...טוב, אם כדור הברזל הענקי שצבעו כסף, היה נע ומגיש את הטקסט באמצעות הצליל הזה, כיצד הוא היה עושה זאת? ובכל הכוח! בבקשה.

(השחקן מתכנס אל תוך עצמו ומגיש את הטקסט בצליל נמוך וצרוד. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...טוב מאד ! מה קורה?

שחקן: הרבה יותר טוב. אני חש הקלה, שחרור.

<u>מעבר אל מרכיבי חוויה אישית:</u>

מנחה: מצוין. אם כך נמשיך אל מרכיבי החוויה האישית. אמרת שאתה חש הקלה, שחרור. אם כך, ענית על המרכיב הראשון בחוויה האישית המיידית שהוא התחושה. ועכשיו תמונה. תמונה היא מה שאתה רואה בעיניך כאן, בחדר הזה, או דבר שאתה רואה בעיני רוחך, תמונה פנימית.

שחקן: השולחן שאתה יושב לידו.

מנחה: טוב, מחשבה, כלומר, רעיון שמובע במילים. לדוגמה, "החיים הם גם יפים. השמיים תכולים, ושוב יש תה בפינת השתייה."

שחקן: התה ששתיתי כאן היה טעים.

מנחה: טוב, רגש. לדוגמה, אהבה, שנאה, קנאה, ידידות, עצב, שמחה, עליזות, תסכול, כעס, אושר, ויש עוד כמובן. רגש הוא תוצאה של המרכיבים הקודמים. נהוג לחשוב שקשה יותר להגדיר רגש. אבל הקושי הזה הוא לא תכונה שנולדים איתה, אלא תופעה חברתית. בכל זאת אני שואל, מה אתה מרגיש ברגע זה, וכמובן שאפשר גם להמציא.

שחקן: עליזות.

מנחה: טוב, אם מתוך הגוף הייתה מתחילה עכשיו תנועה למשך 5 שניות, איזו תנועה היא הייתה? בבקשה.

(השחקן מדגים תנועה איטית ומעוגלת. המנחה סופר בקול את השניות.)

...מצוין. אם מתוך הגוף היה יוצא צליל שנמשך 5 שניות, איזה צליל היה זה? אפשר לצרף אליו את התנועה, בבקשה.

(השחקן משמיע צליל רך וגבוה ומצרף את התנועה האיטית והמעוגלת. המנחה סופר בקול את השניות.)

...מצוין. מכל הדברים שאמרת ועשית עד עכשיו, מה קיים ברגע זה בחוויה שלך באופן בולט יותר, או אולי יש חוויה אחרת?

שחקן: שמחה.

מנחה: טוב, אם השמחה הייתה אומרת את הטקסט שלך, איך היא הייתה עושה זאת? בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בחיוך, בקצב מהיר ובתנועות ידיים רחבות.)

...טוב מאד! סיימנו "מנחה שחקן בסיסי". נשימת אנחה גדולה וטובה! תודה!

("5 מחיאות כפיים.)

ראוי להבחין כאן בין חוויות המקובלות בציבור כ"נעימות", כגון "שמחה", "אהבה", "עליזות", שהם רגשות נעימים, לבין חוויות שמקובלות כ"לא נעימות", כגון "פחד", "תסכול", "אשמה", שהם רגשות לא נעימים. אם השחקן מדווח על חוויה נעימה, אין צורך לעצור ולחקור את הסיבה לכך. אפשר מייד להגיש את הטקסט האמנותי הנתון. כשמדובר בחוויה לא נעימה תגובת המנחה היא מורכבת יותר.

אם השחקן מדווח על חוויה לא נעימה. תחילה המנחה מבקש מהשחקן להגיש מיד וללא שאלות נוספות, את הטקסט האמנותי, באמצעות החוויה הלא נעימה. ברגע זה המטרה היא לפרוק מתח מהחוויה הלא נעימה, ועדיין לא לחקור את הסיבה לכך. רק לאחר פרק זמן סביר, שבו נתן השחקן ביטוי לעצמו ונראה שהוא פירק לפחות חלק מהאנרגיה הטעונה בחוויה זו, המנחה יכול להתערב ולשאול את השחקן אם ידועה לו הסיבה לחוויה זו. לאחר שיחה קצרה המנחה מבקש להגיש את הטקסט, עפ"י מה שהתברר בשיחה. בדרך כלל, בירור כזה עוזר לשחקן למקד את עצמו, ממקד את תגובתו היוצרת ומפרק את המתח מחוויית סבל.

כל שאלה של מנחה היא גירוי המעורר תגובה. תחילה מעלה הגירוי קשב. די שהמנחה יאמר: "בבקשה נא לשים לב!" וכבר הקשב למנחה מעורר אצל השחקן חוויות שמתקשרות לאמירה זו, רובן עדיין לא

מודעות. אם היינו יכולים למפות את כל החוויות המתעוררות באותו רגע ולאורך פרק זמן קצר ביותר, היינו מתקשים להכיל אותן ואת תולדותיהן. אפשר רק לרשום התחלה של ראשי פרקים מובנים מאליהם כמו היחס לבן-זוג, בת-זוג, חברים, בעלי סמכות לדורותיהם וכיו"ב. האנרגיה נטענת רק בחוויות שהן רלוונטיות לשחקן, עפ"י מידת החשיבות שהוא מקנה להן באותו רגע. הבחירה שלו בחוויה מסוימת, קובעת את מערכת היחסים שלו עם הסביבה במהלך "מנחה שחקן".

7. התנגדות

(הערה: רקע מקיף לנושא ההתנגדות אפשר למצוא כאן, ב"המעגל הראשון", בפרק "התנגדות". להלן תמצית הדברים והמלצות לפעולה.)
כאמור, התנגדות היא סירובו של יוצר לתת ביטוי לעצמו, סירוב שסימנו ניתוק הקשר החווייתי שבין היוצר לבין עצמו ובינו לבין הסביבה החיצונית. זוהי חוויה פסיכו-פיזית אוניברסלית. הפעולה המתוכננת מראש נמשכת, אבל היא לא ממוקדת, חסרת חיים וגורמת תסכול לכל הנוכחים במקום. שחקנים מגדירים את חוויית ההתנגדות במילים אלו: "לא הייתי מחובר!" במהלך קביעת היסטוריה ליצירה, ובגלל סיבה חיצונית כלשהי, עלולה התנגדות להתעורר לאחר מספר הנחיות. כל הנחיה בודדת עלולה לעורר גל אחד זעיר של התנגדות. כל גל כזה מצטרף לקודמו ובדרך כלל השחקן נאבק בתופעה ומשתדל להכחיש אותה. המאבק גוזל אנרגיה ואיכות הביצוע יורדת. במקרה שבו אין טיפול מתאים במצבי ההתנגדות, עלולים כל הנוכחים במקום לחוות, עייפות ותסכול, ועוד חוויות מטרידות אחרות. ההתנגדות מעוותת את תפיסת המציאות של הנוכחים והם עלולים לבצע פעולות שגויות, עם שהם מודעים לעצם קיומה, או לא. ראוי לציין שמדובר בהליך נפשי דינמי ולא בהכרח עם קשר לתוכן היצירה באותו רגע!
הטיפול במצב ההתנגדות, נועד לשחרר את השחקן מהנתק שהיא כופה

עליו, כדי שיוכל להתפנות למבע זורם ולחדש את הקשר הטוב עם הסביבה. ברוב המקרים עם שחרורו של השחקן ממצב ההתנגדות, משתחרר גם הקהל מהמצב הזה!

עיקרון מנחה בכל האמצעים לטיפול במצבי התנגדות הוא שיש להפעיל את האמצעים שלהלן תוך שימוש בהשקעה מקסימלית של כוח פיזי!

כאמור, ההתנגדות אינה פיזית-מקומית, אלא היא משוקעת בכל המערכות בגוף היוצר. כדי להתיש אותה, יש להתיש את המערכת כולה. התשת המערכת, מתישה את ההתנגדות. לכן בכל אמצעי שננקוט כדי לסלק את ההתנגדות, עלינו לעשות זאת בהשקעה מרבית של כוח פיזי! מדובר בהשקעה פיזית של כל הכוח שקיים באותו רגע בגוף, ולא במשחק חיצוני של השקעה. בפחות מזה ההתנגדות תמשיך להתקיים! עם השקעת הכוח הפיזי, הבימוי המקורי של הטקסט עשוי להשתנות, אבל עדיף השינוי המשחרר הזה, על פני האפשרות שהבימוי המקורי יישמר, ומצב ההתנגדות יימשך, ויגרום להתשת כל הנוכחים במקום, יוצרים, צוות וקהל, וזה האחרון ידחה את הטקסט, בגלל שבאותם רגעים הוא סובל מעיוות בתפיסת המציאות בגלל ההתנגדות.

שלושת האמצעים לטיפול במצבי התנגדות:

א. המחשה. ב. אבות-טיפוס. ג. היסטוריה עוצמתית.

במסגרת לימודית, או בחזרות על יצירה חדשה, ובנוכחות מנחה, הטיפול נעשה באמצעות טקסט אמנותי מילולי, טקסט תנועה, או טקסט צלילים, או בשילוב של כל אלו. הבחירה בטקסט נעשית על בסיס התנאים הנתונים באותו מקום וזמן. במהלך אירוע אמנותי בנוכחות קהל, הטיפול נעשה באמצעות הטקסט המוצג עצמו. להלן הדגמות של טיפול, במסגרת "מנחה שחקן", בשיטת צעד אחר צעד, ובצמוד לכך גם הדגמה מקוצרת לטיפול אישי יחידני במהלך הצגת אירוע אמנותי.

שיחה מקדימה

מנחה: מה קורה?

שחקן: (מהרהר) ...מוזר. אני לא יודע להגדיר מה קורה לי ברגע זה.

מנחה: טוב, תחושה? מה אתה חש עכשיו פיזית?
שחקן: ריקנות בגוף.
מנחה: טוב, תמונה?
שחקן: ערפל על שפת הים, לא רואים כלום.
מנחה: טוב, מחשבה?
שחקן: מה יהיה?
מנחה: שאלה טובה. מה התשובה?
שחקן: העולם מציג שאלות יותר מאשר תשובות.
מנחה: רגש?
שחקן: תסכול? כן, אולי תסכול. לא. רגע, אני יודע מה קורה לי.
מנחה: טוב, מה קורה לך?
שחקן: התנגדות?
מנחה: אתה שואל או קובע?
שחקן: שואל.
מנחה: כן. רוב הסימנים מצביעים על התנגדות.
שחקן: אוף, אין לי כוח לטפל בזה עכשיו.
מנחה: כן, גם זה סימפטום של מצב התנגדות.
שחקן: כן. מוכרחים?
מנחה: כן. אלא אם כן אתה מעדיף ללכת עכשיו הביתה ולבצע את הטיפול במצבי התנגדות בעצמך שם?
שחקן: לא, אני מבקש לבצע את זה עכשיו, איתך, כאן.
מנחה: טוב, כאמור...
שחקן: ואני מתנצל על ההתנגדות.
מנחה: תודה, קיבלתי. ועכשיו נותר לנו לטפל במצב ההתנגדות. כאמור, ההתנגדות היא מצב אוניברסלי. ברגע מסוים, לא צפוי מראש, נהיה כולנו נאלצים לטפל בהתנגדות שלנו, או להניח לה לחלוף בתוך שעה, שעתיים, יום, יומיים, בייסורים.
שחקן: כן.
מנחה: כדי לשנן את הכלים לטיפול במצב ההתנגדות, נבצע עכשיו את שלושתם ברצף. תחילה המחשה.

א. המחשה

(מתן צורה, חומר, צבע, תנועה וצליל, או חלק מהם, לחוויית ההתנגדות.)

מנחה: מה קורה?

שחקן: גוש כבד יושב לי בתוך החזה.

מנחה: טוב, איזו צורה יש לגוש הזה?

שחקן: כדור מלא זיזים ושקעים והוא שורט ופוצע.

מנחה: טוב, מאיזה חומר עשוי הכדור?

שחקן: פלדה.

מנחה: טוב, מה הצבע של הכדור?

שחקן: שחור.

מנחה: טוב, אם כדור הפלדה הזה היה נע, כיצד הוא היה נע?

שחקן: בכבדות.

מנחה: טוב, תמחיש בבקשה, באמצעות תנועת הגוף, את תנועת הגוש הזה, במשך חמש שניות.

(השחקן מפעיל תנועת גוף איטית וכבדה. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, אם הגוש הזה היה משמיע צליל, במשך חמש שניות, איזה צליל הוא היה?

(השחקן משמיע צליל נמוך וחורק. המנחה סופר בקול את השניות.)

...טוב, סגור בבקשה את כל השרירים בגוף ובעוצמה רבה. עצב את הגוף שלך לצורה של גוש פלדה שחור שנע בחלל ומשמיע את הצליל הנמוך הזה, אם הוא היה מגיש את הטקסט שלך, כיצד היה עושה זאת? ובכל הכוח. בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין! תודה. איך זה עבר עליך?

שחקן: טוב! משוחרר! נעים!

(מונולוג פנימי לדוגמה, של הליך יחידני, או במהלך אירוע אמנותי, לטיפול בהתנגדות באמצעות המחשה.

שחקן: "מה קורה לי? התנגדות. גוש פלדה שחור, איטי, כבד, מועך אותי בצליל צורם. אני סוגר בכוח את כל השרירים בגוף, וגוש הפלדה השחור הזה ממשיך להגיש את הטקסט בצליל צורם ובעוצמה רבה!..."

ההצגה נמשכת עם הטיפול במצב התנגדות באמצעות ההמחשה. לאחר השחרור מההתנגדות, השחקן שב אל הבימוי המקורי. הטיפול במצב ההתנגדות במהלך הצגה, יוצר רגעים מפתיעים, מרתקים ועוצמתיים.)

ב. אב טיפוס

אבות טיפוס הן תבניות התנהגות שנוסו בעבר, התגלו כמוצלחות ועל כן הן משוחזרות מעת לעת במצבים דומים. לדוגמה:

חוויה ראשונה של תינוק שנולד היא מצוקת נשימה. הריאות שלו נעות ומפיקות מגופו זעקת בכי. פתאום התינוק נושם באופן עצמאי. כך נוצרת תבנית התנהגות שמתקבעת בתוך מערך של גירוי-תגובה: (1) מצוקה, (2) תגובת בכי, (3) רווחה. לאחר זמן מה נולדת מצוקה חדשה. בטנו מתכווצת ברעב, הוא בוכה ופתאום על שפתיו פיטמה. הוא יונק חלב. מכאן שהבכי נתפס עתה כאמצעי להשגת סיפוקים. נוצר דפוס התנהגות שאפשר להגדירו כ"בכיינות", או אב טיפוס ה"הבכיין". במהלך השנים, רוב בני האדם נגמלים מאב-הטיפוס הזה. חלקם ממשיך להשתמש בו כל ימי חייהם. בכל פעם שאדם בעל דפוס כזה נתקל בקושי הוא עשוי להגיב באמצעות אב-הטיפוס של "הבכיין". לכל אדם יש מספר אבות טיפוס שנוצרו באופן אוטומטי ולרוב לא במודע. בין מבחר אבות הטיפוס של אדם, תמיד אחד מהם הוא דומיננטי.

דוגמאות של אבות טיפוס: "התוקפן", "האינטלקטואל", "הילד", "הליצן", וכן הלאה. יתכן שמספר יוצרים יגדירו אב טיפוס בשם זהה, אבל הביטוי ההתנהגותי אצל כל אחד מהם יהיה אישי ומיוחד לו.

מנחה: מה קורה?

שחקן: מוטרד, לא מרוכז, מצוקה. יש לי אודישן והקטע ששלחו...

(השחקן שותק. המנחה ממתין.)

...טוב, אני יודע שהקטע מעורר בי התנגדות.

מנחה: טוב, האם אפשר שתנסח במספר מילים מה הסיבה להתנגדות?
שחקן: זה שוב שאני משחק את הבחור הנחמד שכולם דורכים עליו ומשפילים אותו והגיבור מציל אותו. נמאס.
מנחה: אם היית מגדיר את הדמות באמצעות "אב טיפוס", מהי הדמות?
שחקן: "המסכן". אני לא רוצה לשחק את המסכן.
מנחה: מה אתה מרגיש אל הדמות הזאת?
שחקן: בוז. לא, רגע. מה אני מרגיש? רחמים.
מנחה: במציאות החוץ-בימתית, כלומר בחיים, אב הטיפוס הוא תבנית התנהגות שמשתמשים בה באופן ספונטני במצבי מצוקה. בעבודה על טקסט הוא עשוי לסייע בהעמדת קטע בזמן קצר ביותר. במקרה זה אפשר להשתמש ב"אב טיפוס" או בתכונה אנושית - נדיבות, תוקפנות, פתיינות, ערמומיות, חמלה, וכן הלאה. במה אתה בוחר?
שחקן: אמרת "חמלה" ונזכרתי ב"החומל". זה אחד מאבות הטיפוס שלי. והוא גם מתקשר לקטע. אפשר להשתמש בו?
מנחה: כן! אם "החומל" היה פסל והוא יושב בכיסא הזה שבו אתה יושב עכשיו, איך הוא היה נראה?
(השחקן מעצב את גופו בהמחשה לתכונת "החומל". גופו רפוי. ראשו מוטה הצידה. על פניו סימן קל של חיוך.)
...טוב, אם "החומל" היה משמיע צליל, במשך חמש שניות, איזה צליל היה זה?
(השחקן משמיע צליל רך וענוג. המנחה סופר בקול את השניות.)
...טוב, אם "החומל" היה נע במשך חמש שניות, איזו תנועה הייתה זו?
(השחקן נע לאט, בתנועה מעוגלת. המנחה סופר בקול את השניות.)
...טוב, ועכשיו סגור בבקשה את כל השרירים בגוף בכוח רב, ובמצב הזה, אם "החומל" היה מגיש את הקטע שלך בכל בכוח, איך הוא היה נשמע?
שחקן: "החומל" הוא רך, ואם אני אומר את הטקסט בכל הכוח, אני

חושש שהרכות תיעלם.

מנחה: כן, אכן כך הדבר. אבל הכוח הרב המושקע עכשיו הוא רק כדי להתגבר על הנתק מהטקסט. אחר כך תוכל לבחון את "החומל" בתנאים של הדרמה עצמה ובכוח הנכון לו. על כן, עכשיו שמור על החזות החיצונית של הרכות של "החומל" ועל סגירת השרירים והשקע את כל הכוח הפיזי שלך בהגשת הטקסט. אפשר שבגלל ההשקעה הגדולה של האנרגיה, הרכות של "החומל" תשנה את צורתה ותיווצר דמות שונה ואפילו גרוטסקית. אבל ברגע זה חשובה השקעת האנרגיה המרבית, כלומר, בכל הכוח. זה לא יימשך זמן רב. טקסט בבקשה...

(השחקן מגיש את הטקסט בגוף מכווץ ובקול שנשמע כאנחה - שילוב של עוצמה ורכות. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין! תודה. איך זה עבר עליך?

שחקן: טוב! וגיליתי דבר חדש. אני חושב ש"החומל" בגרסה הרכה שלו נכון לקטע באודישן.

<u>(מונולוג פנימי לדוגמה, של הליך יחידני, או במהלך אירוע אמנותי, לטיפול בהתנגדות באמצעות אב טיפוס.</u>

שחקן: "מה קורה לי? התנגדות. מה יהיה אב הטיפוס? "החומל". בכל הכוח שאני יכול להפעיל עכשיו, אני סוגר את כל השרירים בגוף ו"החומל" מגיש את הטקסט ובעוצמה רבה!...")

ג. היסטוריה עוצמתית

זהו האמצעי הזמין והמהיר ביותר לטיפול במצבי התנגדות: הגשת הטקסט עפ"י הבימוי המקורי, אבל לא בעוצמה המקורית, אלא המרבית!

מנחה: מה קורה?

שחקן: הטקסט משעמם אותי אני לא יודע מה לעשות בו.

מנחה: טוב, אפשר להגדיר את המצב הזה כהתנגדות?

שחקן: כן.

מנחה: טוב, אני מציע שנעשה שימוש ב"היסטוריה עוצמתית". סגור

בבקשה את כל השרירים בגוף ובעוצמה רבה. אפשר להחליט שסגירת השרירים תהיה פנימית בלבד ולא רואים אותה מבחוץ, ואפשר להחליט שרואים אותה מבחוץ - זה תלוי גם בנסיבות המופע והקהל.

(השחקן סוגר שרירים, גופו מכווץ.)

טוב, ועכשיו הגש את הבימוי המקורי של הקטע, ובכל הכוח! בבקשה.

(השחקן מגיש את הקטע בעוצמה גבוהה. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין! איך זה עבר עליך?

שחקן: מצוין! השתחררתי. הביצוע הזה נתן לי רעיון אדיר כיצד לבצע את הקטע. אפשר לדבר על זה עכשיו?

מנחה: כן, כמובן...

<u>(מונולוג פנימי לדוגמה, של הליך יחידני, או במהלך אירוע אמנותי, לטיפול בהתנגדות באמצעות היסטוריה עוצמתית:</u>

שחקן: "מה קורה לי? התנגדות. היסטוריה עוצמתית. אני סוגר בכוח מרבי את כל השרירים בגוף באופן שלא רואים זאת מבחוץ, וממשיך להגיש את הטקסט, עפ"י הבימוי המקורי ובעוצמה רבה!...")

התנגדות מילולית על דרך השלילה

התנגדות ניתנת לזיהוי במגוון רחב של תגובות מילוליות, שבמקרים רבים הן מנוסחות על דרך השלילה. כמו לדוגמה: "אני חסר מנוחה". כלומר, אדם מגדיר את החוויה שלו, לא ע"י ציון שם החוויה באופן ישיר, אלא ע"י שלילת חוויה אחרת, "חוסר מנוחה" וכוונתו היא ש"אין מנוחה". הדבר עשוי ללמד על שיבוש מסלולי חשיבה. אם כך, אפשר לשאול, "אם אין מנוחה, מה יש?" השחקן עשוי לומר, "יש לי ריקנות בבטן." ומתברר שלפעמים התשובה על כך קלה יותר לניסוח. התנאי היחיד לקבלתה של התשובה הוא ההגדרה הישירה, "החיובית" מנקודת מבט של מה שקיים ברגע זה, ועם הגדרה חיובית אפשר ליצור.

הגדרה שלילית אינה חומר ליצירה. מעשה היצירה חייב להתבסס על

מה שבנמצא ולא על מה שאינו בנמצא. במצב של התנגדות, השיח הזה עלול להימשך זמן מה, במעגלים סגורים.

<u>הדיאלוג הבא הוא דמיוני ומעולם לא התקיים במציאות.</u>

הוא מובא כאן כדי להדגים תנועה במעגלים סגורים של תגובות המציינות מה שאינו בנמצא ברגע הנתון הזה ועל כן אינו יכול לשמש חומר ליצירה. דיאלוג זה עושה שימוש בארבעת המרכיבים של החוויה האישית: תחושה, תמונה, מחשבה ורגש.

מנחה: מה קורה?

שחקן: אני חסר מנוחה.

מנחה: טוב, הגדרת תחושה שחסרה, חסרה מנוחה. אם אין מנוחה, מה יש?

שחקן: אני לא יודע. אני רואה סימן שאלה.

מנחה: טוב, הגדרת תמונה של סימן שאלה. אם סימן השאלה הזה היה אומר את הטקסט שלך, כיצד היה עושה זאת?

שחקן: אני לא יודע. אולי החיים הם סימן שאלה?

מנחה: טוב, הגדרת מחשבה שהיא שאלה, האם החיים הם סימן שאלה. זו השאלה. מה התשובה?

שחקן: אף פעם אי אפשר לדעת. לא. זה סתם. אני לא כועס.

מנחה: טוב, הגדרת רגש שלא בנמצא. אם אתה לא כועס - מה אתה מרגיש?

שחקן: ובכלל, אני לא יודע מה קורה לי. כן! אני יודע מה קורה לי. אני כועס!

מנחה: מצוין! הגדרת חוויה שבנמצא, על כן היא לא הגדרה שלילית אלא בעלת כיוון חיובי. אם הכעס היה אומר את הטקסט שלך, כיצד הוא היה עושה זאת, הנח לכעס להגיש את הטקסט, ובכל הכוח! בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בעוצמה גבוהה, מתנועע ימינה ושמאלה בכעס ובהתלהבות. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן)

...טוב מאד! מה קורה?

שחקן: מצוין! אני לא כועס. היה לי כעס בגוף ולא ידעתי. אני משוחרר, מלא באנרגיה...

אם השחקן מגדיר את החוויה שלו בניסוח שולל, על המנחה להמשיך ולנהל את הדיאלוג, עד שהשחקן מגדיר חוויה שהיא מסוימת ובעלת כיוון פעולה פעיל, לא סביל ולא שלילי. במקרה זה, ההגדרה של השחקן "אני כועס" היא לאו דווקא חיובית בגלל התוכן שלה, אלא עפ"י הכיוון הדרמטי שלה. על כן היא טובה לביטוי באמצעות טקסט אמנותי. זיהוי ההתנגדות נעשה באופן אישי. מרכיבי החוויה האישית המיידית - תחושה, תמונה, מחשבה ורגש – הם מדד טוב להגדרת מצב של התנגדות. כאשר מתעורר חשד למצב של התנגדות, תחילה על המנחה להגדיר לעצמו את החוויה האישית שלו. לרוב היא באה לידי ביטוי בתחושה לא נעימה, שנוטה לבוא לידי ביטוי בשלילה:

"לא נוח לי, לא נעים, הביצוע נראה לא טוב, לא מעניין, היוצר נראה לא ברור, לא מחובר, אני נרדם..." וכן הלאה. אבל מכל ההגדרות המצויות, נראה כי הפשוטה, הישירה וההולמת ביותר היא: "משהו כאן לא בסדר!"

האחריות המיידית על טיפול במצב ההתנגדות, מוטלת על מי שניצב על הבמה. הקשב מופנה אליו והוא זה שמקיים קשר עם קהל. מצב ההתנגדות מנתק קשר זה, ועל השחקן מוטלת האחריות לחדש אותו. במסגרת "מנחה שחקן" או בחדר החזרות הוא משתף פעולה עם המנחה. שחקן לא מנוסה, שנכנס למצב של התנגדות במסגרת "מנחה שחקן", עדיין אינו יודע להתמודד עם האחריות המוטלת עליו וגם אינו מודע לכך שתפיסת המציאות שלו ברגע זה היא מעוותת. במקום לראות במנחה את מי שנחלץ לסייע לו להשתחרר ממצב ההתנגדות, הוא עלול לראות בו איום, ולהאשים אותו במצב ההתנגדות. במקרה זה קיימת אצל השחקן הלא מנוסה, נטייה להמעיט בהשפעת ההתנגדות שלו.

פרדוקס ההנחיה במצב התנגדות

במסגרת סדנה שבה מנחה מנהל את המפגש, אם שחקן נכנס למצב של התנגדות והמנחה מנסה לסייע לו לצאת ממנו, הנוכחים במקום יהיו

נוטים להאשים את המנחה במצב ההתנגדות. ככל שהמנחה יתאמץ לסייע לשחקן, כך תגדל האיבה כלפיו מצד השחקנים האחרים. זהו מצב פרדוקסלי שסיבתו קודם לכול בתהליך ההזדהות הספונטנית של הנוכחים עם השחקן שעל הבמה. בתהליך זה קהל משקיע חלק מעצמו בשחקן. להאשים שחקן במצב של התנגדות, יהיה למעשה כמו שקהל מאשים את עצמו, בדבר שהשחקן גרם לו, שהרי קהל מושקע בשחקן. אף צופה לא יהיה מוכן להאשים את עצמו באופן מודע. במקרה זה, השחקן שייך ל"קבוצת השווים" של הנוכחים במקום, ואילו המנחה הוא גוף חיצוני לקבוצה זו (לעיון נוסף כאן, "המעגל הראשון", בפרק "התנגדות").

אם המנחה מזכיר מצב של התנגדות, בדרך כלל, שחקן מנוסה נענה לאתגר ואז עוברים לטיפול במצב ההתנגדות.

שחקן לא מנוסה עלול להפעיל הכחשה: "אני לא מרגיש שאני בהתנגדות!"

תגובה אפשרית של מנחה: "אם אתה לא מרגיש בהתנגדות - מה אתה מרגיש?"

השחקן עשוי להציג טיעון, לכאורה רציונלי, שהוא צורה של העברת נטל האשמה מעצמו אל הטקסט:

"יש פה בעיה בטקסט. כבר דיברנו על זה. אם לא נשנה אותו, אני לא רואה איך אני יכול לבצע אותו!"

ביקורת שמעלה שחקן כנגד טקסט אמנותי, ככל שתישמע לגיטימית והגיונית, היא עלולה להיות מבוססת על הנחות שאין להן תוקף ממשי במסגרת הנתונה. מדוע? גם אם נקבל את ההנחה שהטקסט הוא כלי, אמצעי למתן הביטוי לאדם-היוצר, והתכלית היא יצירת קשר בין שחקן לבין קהל, באמצעות כלי זה, עדיין יש לשחקן אחריות מלאה על הגשתו, בצורה הטובה ביותר, אפילו אם הטקסט לא לרוחו וכל עוד אין בו הסתה לגרימת נזק לזולת. גם טקסט שמוגדר על ידי השחקן כ"רע" יכול להישמע נכון, בתנאי שהשחקן מקבל אותו. כלומר, קבלת הטקסט או דחייתו ע"י השחקן היא מהותית יותר ליצירה המוצגת, מאשר מהות הטקסט. ברוב המקרים תלונה של שחקן על טקסט מעידה על השחקן

יותר מאשר היא מעידה על הטקסט. זהו מצב התנגדות בסיסי ומכאן יש לטפל במצב המסוים הזה.
כמובן שלטקסט יש ערך בפני עצמו, וכמובן שיש טקסט שאינו ראוי להצגה מטעם עצמו וזהו נושא אחר. כאן אנו עוסקים בחוויה האישית של השחקן ובדרכים מיטביות להגשת הטקסט. ככלל, הטיעון של השחקן כנגד הטקסט, עומד בסתירה להנחת יסוד שאומרת שכל שחקן יכול להגיש כל טקסט בדרך כלשהי. אם שחקן מתקשה בהגשת טקסט, הסיבה היא בשחקן ולא בטקסט וזהו מצב התנגדות בסיסי. אבל יש אמת בדבריו של השחקן מבחינה זו שאם השחקן חושב ש"יש בעיה בטקסט", מחשבה זו לעצמה עלולה לפגום בהגשת הטקסט. תגובה אפשרית אחת של מנחה לטיעון של השחקן ש"יש בעיה בטקסט," היא להפעיל אמצעי לטיפול בהתנגדות. תגובה אפשרית אחרת של המנחה יכולה להיות הכרזה על הפסקה קצרה להתאוששות, אולם בדרך כלל הפסקות קצרות במצב של התנגדות אינן מועילות.

מנחה: ...אמרת שאתה "לא מרגיש במצב של התנגדות." מה אתה מרגיש ברגע זה?

שחקן: מה אני מרגיש?... הטקסט?... במצב שלו עכשיו?... מכעיס אותי!

מנחה: טוב מאד, אם כך, שחק בבקשה את הטקסט באמצעות ה"מכעיס אותי", כלומר, פשוט לכעוס על הטקסט ובכל הכוח. בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בכעס מסוים, אולם מצב ההתנגדות מתגבר על ההגשה ובולם אותה. מצב ההתנגדות נמשך. המנחה חייב להתערב.)

טוב, הגשת את הטקסט בכוח מסוים שמתאים למצב רגיל של דרמה. ברגע זה אנו זקוקים למצב קיצוני, גרוטסקי, מוגזם, אפילו מצחיק, של הפעלת כוח. הכוונה היא להפעיל את כל הכוח הפיזי הממשי שקיים ברגע זה בגופך. אני אדגים...

(המנחה מכווץ את גופו בכל כוחו, כפות ידיו אגרופים. מסכת הפנים מכווצת אף היא, גופו רועד מרוב מאמץ, הוא מדבר בגרון חנוק טקסט למשך מספר שניות. הוא מסיים, משחרר את גופו, נושם נשימת אנחה

גדולה וטובה ומחייך.)

...טוב, בבקשה להגיש את הטקסט בכול הכוח שיש ברגע זה. אני לא אפסיק אותך. אתה תמשיך ככל שתרצה, עד שייגמר לך הכוח, בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בכל כוחו במשך כשישים שניות. אחר כך הוא עוצר משחרר את גופו, נושם נשימת אנחה גדולה וטובה ומחייך.)

שחקן: זהו, נגמר לי הכוח.

מנחה: מצוין! אכן נראה שהשקעת את כל הכוח. שחררת את עצמך ואת כולנו כאן בחדר. תודה! מה קורה?

שחקן: זה כיף שאפשר להמשיך ולשחק כמה שרוצים.

מנחה: כן, האם אתה רוצה לדבר על הטקסט?

שחקן: אפשר לדבר על כך אחר כך? בינתיים אני אקרא אותו עוד פעם.

מנחה: כמובן. נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!

(5″ מחיאות כפיים הדדיות.)

"והאשם הוא - המנחה!"

במצב של התנגדות, עלול שחקן לא מנוסה להאשים גם את המנחה.

מנחה: מה קורה?

שחקן: הייתי בתוך מצב מאד רגיש וטעון, הרגשתי נהדר, ופתאום שאלת אותי מה קורה לי ובבת אחת הוצאת אותי מהריכוז!

זו תגובה נדירה, שעלולה להישמע מפי שחקן שאינו בקי בתופעת ההתנגדות, והיא לעצמה, תגובת התנגדות מובהקת. היא מלמדת על בלבול, כעס, תסכול ומבוכה. הטלת האשמה על המנחה, עשויה להקל על הסבל שגורם מצב ההתנגדות לשחקן, אבל לא מסלק אותה. יש לקבל את דברי השחקן כלשונם. אבל אפילו אם הייתה זו שאלת המנחה שגרמה להתנגדות, הרי היא שקולה לכל גירוי אחר שעלול ליצור התנגדות, ואפשר לומר שכל גירוי שקיים בעולם עלול ליצור התנגדות ברגע זה או אחר. בכל מקרה, אפילו אם מרגישים כעס על הזולת, אין להטיל בו את האשמה על מצב ההתנגדות. אם גירוי כלשהו יוצר התנגדות, יש לטפל בהתנגדות, והאחריות על הטיפול היא תמיד על

השחקן. במקרה זה, השחקן מציג את המנחה כגורם להתנגדות. מכאן שיש לתת לחוויה זו ביטוי באמצעות הטקסט האמנותי.

מנחה: כיוון שהזכרת אותי כחלק בחוויה שלך, אתה יכול לומר את הטקסט אלי. אם היית יכול לעשות לי כל דבר שבעולם, נורא ואיום, או כל דבר אחר, מה היית עושה? את התשובה לשאלה הזאת אתה נותן לעצמך ושומר אותה אצלך. זה סוד שלך. אין לחשוש מסכנה כלשהי. אתה נמצא באזור במה ולא יוצא ממנה. אני באזור אולם ונשאר בו. גם המרחק בינינו נשאר כשהיה. ובכן, אם היית יכול לעשות לי כל דבר שבעולם, מה היית עושה? עשה זאת באמצעות הטקסט בלבד, ובכל הכוח, ממש כוח פיזי מרבי! בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בזעם ואחרי מספר שניות עוצר.)

...טוב, מה קורה?

שחקן: לא יודע. פתאום אין לי כוח לעשות את זה.

מנחה: אם אין כוח, מה יש?

שחקן: פחד.

מנחה: מה הסיבה לפחד? אפשר להמציא.

שחקן: אתה תהרוג אותי?

מנחה: טוב, אם זה ש"יהרוג אותי" במירכאות כפולות, היה יושב כאן, איך הוא היה יושב?

(השחקן יושב בתנוחת איום גרוטסקית.)

...מצוין! ואם הוא היה אומר את הטקסט, איך זה היה נשמע, בכל הכוח. בבקשה.

(השחקן זועם את הטקסט בכוח רב. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין, איך זה עבר עליך?

שחקן: טוב מאד. אתה לא כועס עלי?

מנחה: לא. אני מודה לך על הכנות שלך ועל אומץ הלב בביצוע המונולוג.

במקרה שבו השחקן נמצא במצב של התנגדות למנחה, והוא מתייחס

לשאלת המנחה כהפרעה, עליו לשוב ולהחיל על עצמו שני עקרונות שיטתיים:

1. "בראש אחד": מנחה ושחקן הם שני גופים הפועלים בשיתוף.
2. "הכול שייך לחוויה": כל מה שמתרחש בתחום האירוע האמנותי הוא חלק מחוויית האירוע. כאן אין הפרעות, יש גירויים ליצירה. תגובת מנחה היא גירוי ליצירה. רעש מטוס, העובר בשמיים, מחוץ לתחום הפיזי של האירוע, הוא גירוי ליצירה. כל תגובה של קהל בתחום האירוע היא גירוי ליצירה, כל גירוי חיצוני, שווה בחשיבותו לכל גירוי מנטלי שמתעורר בתוך השחקן עצמו.

"והאשם הוא - אני!"

במצב של התנגדות עלול השחקן להאשים את עצמו, ולאו דווקא בגלל שהוא יודע ששחקן על במה יש לו אחריות מלאה על הטיפול במצבי התנגדות, אלא בגלל שההתנגדות גורמת לו להגיב כך. זו תגובה מוכרת לו מן העבר וקל להביא אותה לידי ביטוי.

מנחה: מה קורה?

שחקן: אני פשוט עושה את זה גרוע!

מנחה: אתה מבצע את התפקיד שלך היטב. אתה מעניין ומרתק. אבל נניח לרגע שאתה עושה את זה גרוע. אם "הגרוע" היה מגיש את הטקסט, איך הוא היה עושה זאת? הגש בבקשה את הטקסט בצורה הכי גרועה האפשרית ברגע זה ובכוח רב!

(השחקן מגיש את הטקסט בגמגום, בהתרסה גרוטסקית, בילדותיות גרוטסקית, בתנועה של גוף מתפרק וכו'. הביצוע מרתק.)

...מצוין! מה קורה?

שחקן: מדהים! "הגרוע" הזה הרבה יותר מעניין מהגרוע שלי...

כאן נעשתה המחשה פסיכו-פיזית. דיון מילולי לא מפרק התנגדות. התנגדות ניזונה מדיונים שכלתניים ואז היא מתחזקת. התנגדות היא מצב שמערב את החוויה האישית הכוללת של האדם ואילו דיון מילולי עושה שימוש בעיקר במרכיב המחשבה, שבמצב של התנגדות היא

מועדת לעיוות המציאות. דיון מילולי יכול לסייע רק לאחר שמצב ההתנגדות נסתיים, ואז הדיון יכול לשמש כלי לימוד לקראת מצבים דומים בעתיד.

חוויה גלויה וחוויה סמויה

אם יוצר נדרש לבחור בין שתי חוויות המתקיימות בו באותו פרק זמן, ולתת ביטוי לאחת מהן, הוא יהיה נוטה לבחור בחוויה שהיא טעונה פחות, ומעוררת פחות חשש או התנגדות, אלא אם כן הוא מודע לתופעה זו,

מנחה: מה קורה?

שחקן: יש בי שמחה וגם תסכול.

מנחה: ברגע זה - במה אתה בוחר?

שחקן: בשמחה.

מנחה: מה הסיבה לשמחה?

שחקן: אני שמח לעמוד על הבמה הזאת ולהופיע בפניכם.

מנחה: מה הסיבה לתסכול?

שחקן: היה לי יום נורא. לא הצלחתי לשכנע את המפיק האידיוט שלי, שיעלה לי את המשכורת, והיו צעקות.

מנחה: מאז שבחרת בשמחה עבר זמן מה. עדיין אתה בוחר בשמחה?

שחקן: לא. ברגע זה אני בוחר בתסכול. זו חוויה מלאה יותר, ועכשיו אני מוכרח לתת לה ביטוי באמצעות הטקסט ולהשתחרר ממנה!

מנחה: בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בזעם ובעוצמה רבה. מנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין! תודה! נשימת אנחה..

(5" מחיאות כפיים הדדיות.)

8. טקסט אמנותי נתון

רגע ההפניה אל הטקסט האמנותי הנתון, כלומר, ההיסטוריה של האירוע, מחייב את המנחה למידה רבה של סבלנות ורגישות, לנוכח השינויים החלים אצל השחקן. באותו רגע על השחקן להעביר קשב ואנרגיה, מהחוויה האישית שלו ומתן הביטוי הישיר לעצמו, לביטוי אישי לא ישיר, באמצעות הטקסט האמנותי הנתון. שחקן חסר ניסיון עלול להסס ולעכב את הגשת הטקסט, ואפשר לעודד אותו לעשות זאת. למעשה זהו רגע שאינו דורש הכנות מיוחדות. כאמור, יש שלושה אמצעים להגשת טקסט: 1. חוויה אישית. 2. היסטוריה. 3. תנועה בין חוויה אישית לבין היסטוריה.

1. הגשת טקסט באמצעות זיכרון חוויה אישית מן העבר

כאן השחקן מתבקש להיזכר בחוויה מסוימת מן העבר שמתקשרת אל החוויה שבטקסט הנתון. ברוב המקרים, באותו רגע, חוויה זו אינה טעונה והטקסט הנתון עשוי לטעון אותה באנרגיה. יש להניח לשחקן את הזמן הדרוש כדי להעלות חוויה זו מהזיכרון. אם השחקן לא זוכר חוויה אישית שמתקשרת לטקסט הזה, ולטקסט זה יש כבר הנחיית בימוי שרשומה בספר הבימוי, אפשר לבקש ממנו לשחק את הקטע עפ״י הנחיית הבימוי. השחקן יכול להעלות זיכרון חוויות בזמנו שלו.

מנחה: ...בקטע הבא הדמות תשושה ועצובה, מדברת לאט ומעט מבולבלת. האם התיאור הזה מזכיר לך מקרה מהחיים שלך?

שחקן: לא כרגע.

מנחה: טוב, ברשותך, נעשה עוד ניסיון אחד להיזכר בחוויה אישית מן העבר. אם היית מסכם את המונולוג כולו במילה אחת, מה הייתה מילה זו?

שחקן: החלטה.

מנחה: האם המילה ״החלטה״ מזכירה לך מקרה מהחיים שלך?

שחקן: כן, לקבל את הצעת העבודה בעיר רחוקה, או להישאר בעיר

הגדולה. אני זוכר ערב אחד במיוחד.

מנחה: טוב, אתה יכול להגדיר את מה שקרה באותו ערב במילה אחת?

שחקן: כן, לחץ פיזי. כאב ראש.

מנחה: טוב, אם אז היית מגיש את הטקסט איך זה היה נשמע, בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט. הוא מתרגש, נראה אבוד ומבקש עזרה. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן.)

...מצוין! נכון לרגע זה, יש לרשום את התוצאה בספר הבימוי...

2. הגשת טקסט באמצעות הבימוי המקורי שלו

כאן לשחקן כבר יש ניסיון בהגשת הטקסט עפ"י זיכרון חוויה אישית, או דרך הנחיית בימוי חיצונית. הזיכרון מוטמע בטקסט ואין צורך להתחקות אחריו, אלא רק להיזכר איך אומרים את המשפט הראשון ולבצע זאת באופן טכני. החוויה של הקטע עולה אז כתגובה מותנית, עם המשך הגשת הטקסט.

מנחה: הגש בבקשה את הטקסט עפ"י הבימוי המקורי. זיכרון חוויה כלשהי כבר מוטמע בו. בין אם זו חוויה אישית שלך או הנחיית הבימוי חיצונית, הרשומה בספר הבימוי והיא טעונה או לא, תמיד תוכל לשחק אותה, בבקשה...

3. הגשת טקסט עפ"י חוויה אישית מיידית ותנועה בין היסטוריה לבין חוויה אישית

אם מדובר בחוויה אישית מיידית. טעונה או לא טעונה, אפשר לתת לה ביטוי באמצעות הטקסט, מייד וללא הכנה מיוחדת.

מנחה: מה קורה ברגע זה?

שחקן: רוח שטות.

מנחה: טוב, אם רוח שטות אומרת את הטקסט, איך הוא נשמע? בבקשה.

(השחקן משתובב להנאתו באמצעות הטקסט. מנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בחוויה של השחקן.)

...טוב, ועכשיו בחזרה להיסטוריה. מה הנחיית הבימוי?

שחקן: כן. הדמות תשושה ועצובה.
מנחה: כן, והמשך בתנועה שבין היסטוריה לבין חוויה אישית מיידית, לפי בחירתך, בבקשה.
(השחקן מגיש את הטקסט על פי הנחיית הבימוי. מדי פעם, כאשר הוא חש בחוויה אישית טעונה, הוא נותן לה ביטוי ובהמשך הטקסט הוא חוזר להנחיית הבימוי. המנחה ממתין עד סיום הקטע.)
...מצוין! איך זה עבר עליך?
שחקן: יצא מבריק! אין לי מילה אחרת.
מנחה: כן! נשימת אנחה גדולה וטובה... תודה!
(5" מחיאות כפיים הדדיות.)

הערת ביניים על שיקוף

שיקוף הוא הצגה של מראה דמיונית בפני השחקן, כדי להפגיש אותו עם תגובותיו הקודמות, במטרה ללמוד מחדש את משמעותן כתובנה אישית ולקידום יצירה. השיקוף הוא תיאור של התנהגות השחקן, מנוסחים בדרכו של המנחה. השיקוף יעיל בכל שלב של יצירה, במיוחד באלו שבהם נקבעת היסטוריה. שיקוף מכיל את השקפתו של המנחה על הדברים. שיקוף יכול להיעשות באופן מילולי - המנחה מדווח, במילים שלו, מה לדעתו עשה השחקן. שיקוף יכול להיעשות בהצגת פרוטוקול של דברי השחקן או מעשיו, בכתב, בצילום או בהקלטה. יש להימנע, ככל האפשר, מביקורת שוללת, להדגיש את הטוב ולהרבות במחמאות על מה שאפשר לשמר ולקבוע בהיסטוריה של היצירה.

9. סיום

מפגש "מנחה שחקן" עשוי להסתיים בכל רגע, עפ"י שיקול דעתו של המנחה, או:
א. ברגע שבו מסתיים פרק הזמן שהוקצב מראש למפגש.

ב. ברגע שבו הושלמה המשימה שלשמה מתקיים המפגש.
ג. ברגע שבו השחקן מביע את רצונו לסיים.
ד. בנקודת מעבר של שחקן מחוויה לחוויה.
ה. ברגע של סיפוק וקבלה עצמית של השחקן.
משך הזמן המומלץ למפגש "מנחה שחקן" תלוי בהחלטת המנחה, על בסיס התנאים הנתונים במקום.

10. סיכום

עם סיום מפגש של "מנחה שחקן", רצוי לקיים שיחת סיכום לשיחה בשני נושאים:

(1) לאפשר לשחקן לעבד ולהעריך את פעולותיו, לתת ביטוי לנושאים שלא עלו אל פני השטח במהלך הפגישה ולשאול שאלות.
(2) המנחה עונה לשאלות, ואם נועד המפגש גם לקיבוע היסטוריה, הוא מוודא שהוראות הבמה רשומות כראוי, ואז הוא מסכם את המפגש.

נספח 1 ל"מנחה שחקן" למנחה: יחסים

יחסי "מנחה שחקן" הם מערך מורכב של נתונים אישיים שנפגשים ומשתפים פעולה בתהליכי יצירה. אבל מרכיב בסיסי בקשרים בין-אישיים אלו הם יחסי אם/אב ובת/בן במובן המיתולוגי. אולם יש להסתייג ולהדגיש שלא מדובר ביחסי מרות חד צדדיים, אלא בחלוקת תפקידים, שבה בכל צד מוגדרים תפקידים שהם משלימים להגדרות התפקידים של הצד השני. "מנחה" ו-"שחקן" חייבים לפעול בשיתוף פעולה ובאחווה. על הבמה, שעה שהיצירה מוצגת בפני קהל, השחקן

ממלא את שתי התפקידים של "מנחה" ו"שחקן", במה שמכונה "יצירה בראש אחד".

דיאלוג

מרכיב מרכזי במערכת יחסים זו הוא הדיאלוג היוצר. הוא תלוי בשלושה גורמים: המערך האישיותי של כל אחד מהצדדים, תוכן החיבור שבין הצדדים ומשך הזמן של הדיאלוג. הדיאלוג יודע עליות וירידות של מתח. המשמעות שנותנים הצדדים למתח זה קובעת את מערכת היחסים שלהם. הדיאלוג הוא רבגוני ומורכב. אפשר לטעון, שבאופן תאורטי, במהלך הפקת יצירה, הצדדים המקיימים את הדיאלוג, יכולים לחוות את כל טווח התגובות האנושיות הידועות להם, כחלק מתהליך היצירה.

פתאום זה קורה...

קבוצות יצירה רבות חוות חדוות יצירה, שיתוף ואחווה, אבל אם אין בהן תנועה נמשכת בין היסטוריה לבין חוויה אישית, במובן השיטתי של התהליך, הן מועדות לאפשרות של נסיגה מעת לעת, אלא אם כן, הן נצמדות ללוח זמנים קשוח ומשלמים את המחיר באיכות החיים שלהם. בקבוצות תעשייתיות מסחריות, שבנויות על הפקת היסטוריה בלבד, ללא חוויה אישית מיידית, תופעות המעכבות יצירה נמצאות מתחת לפני השטח, אינן באות לידי ביטוי ואינן מתפרקות. לפעמים קבוצת אנשים שעובדת כצוות ולאורך זמן, יודעת את הרגע המסוים הזה, שהוא מפתיע בעוצמתו. זהו הרגע שבו מישהו יוצא מכליו בקול רעש גדול. הוא מתפרץ ואחריו מתפרצים אחרים ולכאורה עצם קיומה של המשימה המשותפת נראה כעומד בסכנת קריסה וכביכול יום הדין מגיע. בתוך ההפקה מתחילה אז התרוצצות וברגעים אלו מתגלות אצל חלק מהמשתתפים תכונות שלא נודעו קודם לכן: יכולות של קשר, משא ומתן, אדישות ומעורבות, פלגנות ואחדות, זעם והומור ופתאום, כפי שהמלחמה החלה, כך היא מסתיימת. מה שהזין את הרעש הגדול, מיצה את עצמו, נדחק הצידה וכמעט נשכח מלב. המשימה נמשכת והביצוע

נראה כאילו הוא נעשה אפילו במשנה מרץ. מדובר במצב אוניברסלי ויש לו מספר סיבות.

יחסי מרות

תבנית היחסים של קבוצה ומנחה, מגלמת בתוכה פוטנציאל לעליית מתח בין-אישי. זו תבנית מורכבת והיא יכולה להכיל רגשות אהבה ושנאה, הערכה הדדית וביטול הדדי, קרבה ודחייה וכו׳. כל אלה לא נולדו עם המפגש המשותף המסוים, הנוכחי. כידוע, התגובות הללו שייכות לתבניות תגובה היסטוריות באישיותו של המשתתף. עם כל השוני הקיים בין אדם לאדם, הרי שברגע מסוים, עלול המתח לבוא לידי ביטוי בכעס מוחצן. בדיעבד, בשיחה שלאחר מעשה עשוי המתפרץ לומר שהבוס שלו, או המנהל, הבמאי, הכוריאוגרף וכיו״ב, הזכירו לו, התנהגות מן העבר של הורה מדכא, מפקד בצבא או סמכות מיתולוגית אחרת והדברים ידועים. כדי למנוע תופעות אלו, יש לקיים נוהל כללי של תנועה בין ״בניית היסטוריה של אירוע״, כלומר, ״מה שצריך לעשות״, לבין ״חוויה אישית״ של יוצרים, כלומר, מה שקורה להם ברגע שבו עליהם לבצע את ״מה שצריך לעשות״.

יחס ליצירה

המשמעות שמייחסים הצדדים למעשה היצירה גם היא מרכיב משפיע במערכת היחסים שבתוך הצוות היוצר ובהתפתחותה של כל יצירה משותפת. אם מי מהיוצרים, או כולם, מייחסים חשיבות מעטה ליצירה, כלומר, יש להם יחס אדיש או מרוחק אליה, הסיכוי שתתפתח התפרצות רגשית הוא קטן יחסית. ככל שהיצירה חשובה להם יותר - הם מגייסים אנרגיה רבה יותר לביצועה ורגישותם לכל תופעה המתרגשת עליהם במסגרתה, היא גדולה יותר וההתפרצות מובטח לה שתפרוץ ברגע קריטי - אם מראש לא ניתן לה מסלול ביטוי לגיטימי.

מוקדי התפרצות

לאורך תקופת ההכנה של היצירה, אפשר לציין שני מוקדים מרכזיים של

התפרצות מתח. מוקד אחד הוא "משבר אמצע החיים". הוא מתגלה לאחר שעברה מחצית ממשך הזמן שנקבע להכנה. אם משך הפקת הפרויקט הוא כחצי שנה, הפיצוץ הגדול הראשון מתרגש עליו בערך לאחר שלושה חודשים.

המוקד השני הוא "משבר היציאה לאור", והוא מתרחש מספר ימים לפני שהיצירה נחשפת לקהל. ככל שמתקרב מועד הצגת הפרויקט, עולה המתח בקרב היוצרים, עד שקשה להם לשלוט בו, וקיים סיכון לפירוקו שלא באמצעות יצירה. בתיאטרון זה קורה בערך כשבוע לפני הצגת הבכורה או בסמוך למועד זה, והוא מתרחש בסמוך לזמן שבו מחברים יחד את כל מרכיבי היצירה.

התופעה היא אוניברסלית. כשם שההתפרצות מתעוררת באופן לכאורה פתאומי, כך היא שוככת ונעלמת ומותירה שברים ואז יש תקופת החלמה מהירה והמשך יצירה. לרוב התופעה אינה מטופלת, בגלל אילוצים של הפקה ואחרים. בכל מקרה, אין להכחיש את עצם קיומה.

יש שתי דרכים לטיפול במשברי אמצע ההפקה ומשבר היציאה לאור.

(1) סדר יום שיטתי: ניהול פגישות עבודה באופן שיטתי. כלומר, סדר יום שמתחיל ב"מה קורה?", נמשך ב"רצף חימום" ו"מנחה שחקן" ובהתחשב בתנאים הנתונים.

(2) מובלעות של שיח אישי: יצירת מובלעות של זמן במהלך העבודה, שבהן ניתן לדון בחוויה הקבוצתית בסגנון מורחב של "מה קורה?" ומנקודת מבט אוהדת וסבלנית. כאן נדרשת סבלנות רבה וידע.

נהוג לטעון שההצגה היא הדבר החשוב ביותר כי "ההצגה חייבת להימשך". אם המחיר שיש לשלם על המשך ההצגה, הוא פגיעה פיזית ביוצרים, בקהל, או ביצירה עצמה, ההצגה לא חייבת להימשך. הטיפול ביחסי אנוש במהלך הפקת היצירה והצגתה אינם בבחינת היחלצות מקומית לכיבוי שרפות מזדמנות, אלא הוא מרכיב הטבוע באופייה של היצירה השיטתית. אם כך ייעשה, יתרום הדבר גם לשיפור מערכת היחסים הבין-אישית בתוך ההפקה ולקידום היצירה. מערכות יחסים הן גורם משמעותי בעיצובה של יצירת צוות. כל מנחה ושחקן חייבים למצוא את האיזון שבין ביטוי הולם לחוויה האישית שלהם, לבין הצגת

ההיסטוריה של האירוע. איזון זה מסייע להרמוניה האמנותית אליה אנו שואפים.

נספח 2 ל"מנחה שחקן" למנחה: שאלות מנחה

שאלות יסוד

א. שאלה ראשונה, כללית ופתוחה

מנחה: "מה קורה?"

ב. מרכיבי חוויה אישית, פעולות וסיכום. ס"ה 7 שאלות!

ארבע שאלות על מרכיבי חוויה אישית (לפי סדר עולה של קושי):

תחושה, תמונה, מחשבה, רגש.

שתי שאלות על פעולות פיזיות:

תנועה, צליל.

שאלת סיכום אחת:

מהי החוויה שקיימת ברגע זה?

בהמשך לשאלת הסיכום - הנחיית משחק:

מנחה: אם החוויה שקיימת ברגע זה הייתה מגישה את הטקסט האמנותי, כיצד היא הייתה עושה זאת?

ס"ה שבע שאלות:

(1) תחושה:

מנחה: "תחושה היא תופעה פיזית, על פני העור או בתוך הגוף, כגון מתח, לחץ, כאב, מועקה, גירוד, צריבה, דגדוג, שלווה, נינוחות, רוגע וכו'. מה התחושה בגוף ברגע זה? ואפשר גם להמציא."

(2) תמונה:

מנחה: "בהגדרת תמונה יש שתי אפשרויות. האחת היא תמונה של כל דבר שנקלט בעיניים הפיזיות שלנו ברגע זה, לדוגמה, אני רואה עכשיו את השולחן החום הזה בחדר. אני מביט בו, רואה אותו

ויכול לתאר אותו. אפשרות שנייה היא תמונה בעיני רוחנו, והיא עולה בזיכרון ברגע זה. לדוגמה, אני רואה את הרחוב שמחוץ לחדר הזה. מה התמונה שלך ברגע זה?"

(3) מחשבה:

מנחה: "מחשבה היא רעיון שמובע במילים, כגון 'החיים הם גם יפים, השמיים תכולים ושוב יש תה צמחים בפינת השתייה.' מה המחשבה שלך ברגע זה?"

(4) רגש:

מנחה: "מה את/ה מרגישים ברגע זה? לדוגמה, אהבה, שנאה, קנאה, ידידות, עצב, שמחה, תסכול, כעס, עליזות, אושר. יחסית למרכיבים אחרים, קשה יותר להגדיר רגש, אבל לא נולדים עם הקושי הזה. זה עניין חברתי, ובכל זאת אני שואל, מה את/ה מרגישים ברגע זה? ואפשר גם להמציא."

(5) תנועה:

מנחה: "אם מה שקורה עכשיו בגוף היה הופך לתנועה שנמשכת חמש שניות בלבד, איזו תנועה היא זו?"

(המנחה סופר בקול את השניות.)

(6) צליל:

מנחה: "אם מתוך הפה היה יוצא עכשיו צליל, מה הצליל הזה היה, ואיך הוא נשמע, במשך 5 שניות?"

(המנחה סופר בקול את השניות.)

(7) שאלה סיכום:

מנחה: "מכול הדברים שאמרת ועשית עכשיו, תחושה, תמונה, מחשבה, רגש, תנועה וצליל, מהו הדבר הבולט ביותר, או אולי יש חוויה חדשה?"

בהמשך לשאלת הסיכום - הנחיית משחק:

מנחה: "אם החוויה שהזכרת עכשיו הייתה מגישה את הטקסט האמנותי שלך (במילים, או בתנועה, או בצלילים, או בנגינה או בשירה, וכיו"ב), איך היא הייתה עושה זאת?"

אלו הן שאלות היסוד. שאלת מנחה שאינה שאלת יסוד, נובעת מהתגובה הקודמת של השחקן!

"מה זה מזכיר לך?"

זו שאלת מפתח שמופיעה כהנחיית רצפים מילוליים ואחרים, בעבודת החלום ובניתוח טקסט אמנותי.

מנחה: "האם זה מזכיר לך מקרה מסוים מהחיים שלך?"

נעים, לא נעים, ואחרים

אם החוויה הקיימות ברגע זה היא של אהבה, או עליזות, שמחה, נעימות, התרוממות הרוח, וכיו"ב, לא צריך להמשיך ולחקור את השחקן על הסיבות לחוויה הנעימה וכיו"ב. חוויות נעימות קיימות בפני עצמן, ויש לתת להן ביטוי מיידי וישיר.

מנחה: מה קורה?

שחקן: אהבה.

מנחה: טוב, אם אהבה הייתה אומרת את הטקסט, איך היא הייתה עושה זאת?...

(השחקן מגיש את הטקסט האמנותי עפ"י החוויה שציין.)

...מצוין! מה קורה?

שחקן: פתאום פחד.

כאשר החוויה היא במובהק לא נעימה והיא של אימה, בהלה, חשש, יראה, מורא, פחד, תסכול וכיו"ב תגובות מרתיעות, יש שתי אפשרויות תגובה: אחת היא להגיש את הטקסט האמנותי עפ"י החוויה המוצהרת, והשנייה היא להגיש את הטקסט עפ"י הסיבה הלא מוצהרת.. יש לתת לחוויות ביטוי באופן הדרגתי, בשני שלבים.

מנחה: מה קורה?

שחקן: פחד!

מנחה: הנח לפחד לומר את הטקסט!...

צורה זו של הגשת הטקסט עשויה להיות מספקת כשלב ראשון בביטוי

חוויות לא נעימות. כדי להביא לידי ביטוי התנהגות שהיא אישית וייחודית ומשחררת, יש לתת ביטוי גם לסיבה הנמצאת במקור של החוויה הלא נעימה.

מנחה: ...טוב, מה קורה?

שחקן: קצת משוחרר, אבל עדיין הפחד קיים.

מנחה: פחד הוא תוצאה של חוויה מסוימת אחרת. מה הסיבה לפחד? ואפשר גם להמציא.

שחקן: מחר יש לי פגישה עם במאי מפחיד.

מנחה: טוב, אם הבמאי המפחיד היה יושב כאן, איך הוא היה יושב?

(השחקן יושב בתנוחת הבמאי המפחיד.)

...טוב מאד, אם הבמאי הזה היה מדבר אליך באמצעות הטקסט שלך, כיצד הוא היה עושה זאת ובעוצמה רבה! בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט בעוצמה רבה. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגותו של השחקן.)

...טוב מאד! מה קורה?

שחקן: נרגעתי, אבל לא לגמרי.

מנחה: טוב, תאר לעצמך שהבמאי המפחיד יושב מולך ואתה מרגיע אותו באמצעות הטקסט שלך. "המרגיע" מדבר, בבקשה.

(השחקן מבצע את הטקסט כנ"ל.)

...מצוין! מה קורה?

שחקן: הכול טוב! עכשיו אני יכול להביט בו בעיניים...

חרדה היא מקרה חמור ומיוחד של פחד, וקשה להגדיר את סיבתה. תחילה יש לבצע תרגיל התרגעות קצר. אחר כך יש להמציא סיבה לחרדה.

מנחה: מה קורה?

שחקן: חרדה.

מנחה: טוב, תחילה נבצע חמש נשימות חרדה. ממלאים במהירות אוויר דרך הפה, בהפעלת סרעפת, ריאות וכתפיים, ומטיחים את האוויר החוצה עם קול של נהמת דוב עמוקה. עושים זאת חמש פעמים בלבד ואני מדגים... (לעיון נוסף כאן, "המעגל

השלישי", בפרק "נשימה", תת-פרקים 8-9, "חמש נשימות חרדה...")

ועכשיו, במשך כשלושים שניות נבצע נשימות רכות, ארוכות, איטיות ומרגיעות. להרפות את השרירים של הגוף במידת האפשר ולנשום. כשהאוויר נכנס, הגוף מתרומם מעט למעלה וצף. כשהאוויר יוצא, הגוף נוחת ונח, בבקשה.

(המנחה ממתין כשלושים שניות.)

...טוב, נשימת אנחה גדולה וטובה... טוב! האם אתה יכול לומר מה הסיבה לחרדה, או להמציא לה סיבה, אפילו אם היא דמיונית?

שחקן: אני ממציא. התקרה עומדת ליפול על הראש שלי.

מנחה: טוב, נבצע המחשה. אם התקרה הזאת הייתה יושבת בכיסא שבו אתה יושב עכשיו, איך היא הייתה יושבת? ...טוב, אם התקרה הזאת הייתה מדברת את הטקסט, איזה קול היה יוצא ממנה ואיך היא הייתה מדברת? בבקשה.

(השחקן מגיש את הטקסט כנ"ל. המנחה ממתין עפ"י שיקול דעתו, עד שמסתמן שינוי בהתנהגות השחקן, או עד שהקטע מסתיים.)

...מצוין! מה קורה?

שחקן: רגוע. תודה!

יחס למנחה

אם שחקן מתייחס אל המנחה עצמו, כלומר, המנחה נמצא במוקד החוויה האישית המיידית של השחקן, יש לתת ביטוי לחוויה זו. מקרים אלו נדירים ובכל זאת הם מחייבים התייחסות.

יש הבדל בין יחס של דחייה לבין יחס של קבלה. יחס של דחייה דורש הפעלת רצון אישי מסוים בביטוי החוויה. ביחס של קבלה נותנים ביטוי ישיר לחוויה.

1. יחס של דחייה

מנחה: מה קורה?

שחקן: אני מפחד ממך.

מנחה: אני מבטיח לך שלא ידועה לי שום סיבה לפחד ממני. אבל זו בהחלט חוויה שראוי לתת ביטוי ב"מנחה שחקן". פחד הוא תוצאה של חוויה מסוימת, האם אתה יכול להעלות בדעתך סיבה לפחד? ואפשר גם להמציא.

שחקן: אני לא יודע. אני ממציא. אתה תהרוג אותי.

מנחה: תודה על גילוי הלב. אני לא אהרוג אותך. אני מבקש שתחשוב לרגע על האפשרות הבאה. אם היית יכול לעשות לי כל דבר שבעולם, מה היה הדבר הזה? אל תאמר לי מה היית עושה. זהו עניין שבינך לבין עצמך. אתה נותר ביטוי לרצון לעשות לי משהו באמצעות הטקסט האמנותי ובישיבה, בלי לקום ממקומך. עשה את הדבר הזה באופן מוגזם ככל האפשר ובכל הכוח, באמצעות הטקסט האמנותי. יש להשקיע בכך כוח פיזי רב. לא נשקפת שום סכנה לאף אחד מאיתנו. אתה נשאר בגבולות במה ואני באזור קהל והמרחק בינינו נשאר כשהיה. בכל בכוח. בבקשה.

(השחקן במקומו מבצע את המטלה. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות של השחקן.)

...מצוין! איך זה עבר עליך?...

<u>2. יחס של קבלה</u>

מנחה: מה קורה?

שחקן: אני ממש שמח לעשות איתך "מחנה שחקן".

מנחה: טוב, אם ה"שמח" היה מגיש את הטקסט האמנותי שלך, איך הוא היה עושה זאת?

(השחקן מבצע את המטלה. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בהתנהגות של השחקן.)

...מצוין! איך זה עבר עליך?...

טיפול במצבי התנגדות:
המחשה. אבות טיפוס, היסטוריה עוצמתית

1) המחשה

מתן צורה, חומר, צבע, תנועה וצליל, לחוויה הקיימת. עפ״י שיקול דעתו של המנחה, אפשר להמחיש גם באמצעות מרכיב הצורה בלבד.

מנחה: ...אם מה שקורה עכשיו ניתן להמחשה בצורה, מה הצורה?

שחקן: גוש כבד יושב באזור החזה.

מנחה: טוב, מאיזה חומר עשוי הגוש הכבד הזה?

שחקן: אבן שיש מצולקת.

מנחה: טוב, מה הצבע שלה?

שחקן: שחור.

מנחה: טוב, אם אבן השיש המצולקת והשחורה הייתה נעה בחלל, איזו תנועה הייתה לה?

(השחקן נע בכבדות.)

...טוב, אם אבן השיש המצולקת השחורה, הייתה משמיעה צליל, איזה צליל היה זה?

(השחקן משמיע קול נמוך מתמשך.)

...טוב, אם אבן השיש המצולקת השחורה הייתה מגישה את הטקסט בתנועה ובצליל שהשמעת, כיצד היא הייתה עושה זאת? ובכל הכוח! בבקשה...

2) אבות טיפוס

אלו תבניות התנהגות שנוסו בעבר, התגלו כמוצלחות ולכן משתמשים בהן, באופן מודע או לא מודע, במהלך החיים, במצבי מצוקה.

מנחה: ...מה אב הטיפוס שאתה בוחר בו כדי להגיש באמצעותו את הטקסט שלך? או לחלופין, אתה יכול לבחור בתכונה אנושית כלשהי, ״המתיילד״, ״התוקפן״. ״הרחמן״, ״הליצן״ וכיו״ב?

שחקן: אני בוחר בתכונה, ״הליצן״.

מנחה: טוב, אם "הליצן" היה מגיש את הטקסט, איך הוא היה עושה זאת, ובכל הכוח! בבקשה...

3) היסטוריה עוצמתית

הטקסט האמנותי המקורי, כלומר ההיסטוריה של הקטע, מוגש עפ"י הבימוי המקורי שלו אבל בעוצמה פיזית מרבית.

מנחה: הגש/י בבקשה את הטקסט, עפ"י הבימוי המקורי, אבל בכל הכוח! הדבר עשוי לשנות את הבימוי המקורי, אבל ישפיע לטובה על החוויה שלנו, בבקשה...

בכל קבוצה יוצרת צריך שיימצא לפחות אדם אחד מחייך, מעודד, ונוהג לציין את הטוב שבזולתו. אלו הן תכונות פשוטות, ולכאורה מובנות מאליהן. יש לגלות אותן, לא רק ברגעי שמחה או שלווה, אלא בעיקר ברגעים של מצוקה. הן עשויות להציל עולם מקריסה.

דיאלוג, יצירה

מבוא

בעבר היה מקובל, בעיקר בקבוצות יצירה אלטרנטיביות ואופוזיציוניות אמנותיות, שבשלב הראשון לעבודת הקבוצה, מייחדים פרק זמן לגיבוש הצוות, לפני שמטפלים באירוע עצמו. תקופת הגיבוש הייתה עשויה להיות נעימה או מייסרת, תלוי בהרכב האנושי ובתנאים הנתונים. מצד אחד, זו תקופה טעונה בתקווה לעתיד יצירתי טוב. מצד שני, זו תקופת מבחן לכל היוצרים. לפעמים זהו צורך של במאי בפעולות מקדימות כי עדיין לא גיבש את דעתו שלו. רצוי שלבמאי תהיה מראש תמונה מפורטת ככל האפשר של היצירה עוד לפני שלב גיבוש הצוות. אם הוא מוכן כראוי, אין צורך בגיבוש זה והוא נעשה מעצמו בתוך תהליך העבודה. עם זאת, ככל שגופי התרבות מתמסחרים, כך יש פחות פנאי לניסיונות אמנותיים ומתגברת הדרישה לתוצאה "מְהִירָה וּמוֹכֶרֶת". מאושרים הם מי שיכולים להרשות לעצמם ניסיונות אמנותיים.

התהליך - האומנם?

המושג תהליך יצירה נתפס לפעמים בטעות כתנועת חירשים ועיוורים במרחב לא ידוע. אם במאי מתחיל בעבודת צוות על טקסט נתון או נוצר, בלי שיהיה לו מושג מה הוא רוצה לעשות, אז במקרה הזה אין משמעות למושג תהליך יצירה. כל יצירה חייבת להתבסס על מרכיב ידוע כלשהו של האירוע המתוכנן, ורצוי שהיא תהיה מבוססת על ידיעה מראש של הגדרת מרכיביה כולם. טעות נפוצה אחרת אצל במאים אחדים היא הניסויים שהם עורכים בשחקנים. כי אולי הם עצמם עדיין לא מוכנים עדיין לעבודת הבימוי, ועל כן, הם מפעילים את השחקנים במשימות שונות ומשונות. משימות אלו עשויות להיות מעניינות לעצמן, אבל אם הן אינן מתחברות למושג הכולל והרעיון המרכזי של היצירה, הן מיותרות. על הבמאי לדעת מה הוא רוצה לעשות וכל מה

שהוא יודע, עליו לחלוק עם הצוות שלו. כבר בפגישה הראשונה עליו למסור לשחקנים את כל המידע הרלוונטי המצוי ברשותו, על הטקסט, הדמויות וכל השאר. עליו להעמיד על הבמה כל מה שניתן להעמדה.
לאחר שהאירוע כולו עומד על הבמה בהעמדה ראשונה, אז אפשר לבדוק את היצירה באמצעות התנועה שבין ההיסטוריה לבין החוויה האישית המיידית. זהו תהליך יצירה. כך היא מתפתחת על בסיס מה שיש בה, וכך גם נחסר זמן.
הפקת אירוע והצגתו הן תהליך התפתחותי לאורך זמן. כל הצגת אירוע, מגלמת בתוכה את כל החוויות שקדמו לה במציאות ובתחומי האירוע האמנותי. כל חוויות העבר האלה, נמצאות עכשיו במאגר חוויות, הניתן למימוש במסגרת התנאים הנתונים של היצירה. כלומר, בכל הצגה היוצר מביא עמו אל הבמה את כל חייו עד לאותו רגע של יצירה. יש להבחין בין "התנהגות יוצרת סבילה", ל"התנהגות יוצרת פעילה".
"התנהגות יוצרת סבילה" בנויה על ההנחה שלאחר יציאת היצירה לאור במה ואל מול קהל, יש לשמר אותה כפי שנוצרה בעבר, בלא להתחשב בשינויים המתרחשים ביוצרים, בסביבתם הפנימית והחיצונית וכיו"ב.
"התנהגות יוצרת פעילה" בנויה על ההנחה שלאחר יציאת היצירה לאור במה וקהל, יש להתחשב בשינויים המתרחשים ביצירה, ביוצרים, בסביבתם הפנימית והחיצונית, כדי ליצור אירוע מורכב יותר, חי ומתפתח אורגנית, על בסיס החוויה האישית הכוללת של היוצרים, כלומר, יצירת אירוע שיטתי.

הנחות יסוד

כאמור, "שחקנית" או "שחקן" הם שמות תואר כוללים לכל מי שתפקידם מייעד אותם להופעה אל מול קהל. מדובר בכל תחומי החברה והתרבות, כולל שחקנים, זמרים, רקדנים, מוסיקאים, מורים, מדינאים וכיו"ב.
בעבר הייתה מקובלת הנחת יסוד הגורסת שדיאלוג בין במה לקהל הוא דו-שיח בין שני גופים, בסיוע של צד שלישי. הנוסחה הייתה:
א' השחקן, מציג את ב' היצירה, בפני ג' הקהל.

א׳ השחקן, היה אז צד שלישי מסייע. כביכול השחקן הוא כלי תובלה, המסיע את היצירה אל עבר הקהל. הנחת יסוד זו מעולם לא מומשה על הבמה הלכה למעשה, מפני שללא שחקן כישות מובחנת שמפיחה רוח חיים ביצירה, לא הייתה ההצגה מתקיימת כלל.
על כן, דיאלוג הכרחי על במה הוא רב-שיח ויוגדר כך:
א׳ - השחקן, מציג את א׳ - השחקן והאדם היוצר, באמצעות ב׳ - היצירה, בפני ג׳ - הקהל.
בהצגת היחיד השחקן מקיים דיאלוג פנימי, בינו לבין עצמו ובינו לבין היצירה, ומשולש יצירתי זה, שחקן עם עצמו ועם יצירה, מקיים דיאלוג עם קהל באמצעות היצירה.
ביצירה רבת משתתפים מתקיימים דיאלוגים בתוך כל שחקן, בין כל שחקן לעמיתיו על הבמה וכולם מציגים את עצמם, באמצעות היצירה, לקהל. צוות שחקנים על במה אחת חייב לפעול כראש אחד, כתודעה מורחבת, מורכבת מפרטים שונים שמשתפים פעולה באחווה.
קשרים בין שחקנים על במה אחת הם קשרים מחייבים. קשרים בין שחקנים לבין קהל הם קשרים אפשריים וכפופים לעקרונות שלומו ורווחתו של הזולת, במובן הרחב של המושג. הנחות אלו מתאימות לכל צורה של תקשורת בין יוצרים לקהל.

להלן כלים לשימוש במהלך פיתוח יצירה:
1. **אינטימיות:**
כלי שנועד לתרגול התמודדות עם קרבה מרבית בין יוצרים על במה ומול מצלמה.
2. **תנועת מגע:**
הגרסה השיטתית לאמנויות במה ומסך, של ״אִלְתּוּר מַגָּע״ ("Contact Improvisation") שהייתה נהוגה בתחום המחול, משנות השישים במרכזי תרבות בעולם.
בהמשך מובא כאן גם הכלי הקלאסי של ה״אִלְתּוּר״ בגרסת החדר.

אינטימיות

מטרות:

התמודדות עם מצב של קרבה פסיכו-פיזית במסגרת בימתית מוגנת.
הכנה לקראת הצגת דיאלוג.
אימון במתן ביטוי לחוויה האישית הכוללת, בתנאים של אינטימיות.
התמודדות עם מתח בין-אישי, בנוכחות צופים ומצלמה.

רקע:

אינטימיות היא קרבה פיזית ומנטאלית, שמתקיימת בין שני יוצרים או יותר, בינם לבין עצמם, או בינם לבין קהל. אינטימיות מגבירה מתח. כאשר שני גופים חיים, בעלי מודעות עצמית, מתקרבים זה אל זה, בתוך כל אחד מהם עולה המתח. הפירוש שנותן כל אחד מהם למתח, קובע את תוכן מערכת היחסים שלהם. אם הפירוש הניתן למתח הוא אהבה, שמחה, ידידות וכיו״ב, יש לשער שזו תהיה מערכת יחסים נעימה. אם הפירוש הניתן למתח הוא חשדנות ורתיעה וכיו״ב, יש לשער שמערכת היחסים שלהם תהיה לא נעימה. אינטימיות היא מסגרת של מתן ביטוי לטווח רחב של תגובות.

התנהגות במצב של אינטימיות מושפעת ממספר גורמים:

1. ניסיון קודם במצבי אינטימיות.
2. החוויה האישית המיידית של השחקנים.
3. מערכת היחסים הקודמת עם העמית/ה באינטימיות.
4. נוכחות קהל ותגובות קהל.
5. נוכחות מצלמה.

בדרך כלל, בחיי יום יום, אינטימיות נתפסת כמצב של קרבה לבבית, ידידותית ומשפחתית, כלומר, היא מוגדרת במונחים חיוביים. אם המשתתפים חשים בנוח זה עם זה, חושבים טובות זה על זה ומרגישים חיבה - יש להניח כי תגובותיהם תהיינה מושפעות מחוויות אלו, אבל אינטימיות דרמטית בימתית היא גם מסגרת כוללת של מתן ביטוי לתגובות מגוונות ואף קוטביות.

תגובות של עצבנות או של כעס אינן מקובלות כנעימות, אולם כשהן

מתעוררות במהלך האינטימיות הבימתית, הן חלק לגיטימי ממנה. אינטימיות מגלמת בתוכה את כל התגובות האישיות, נעימות ולא נעימות, שמתעוררות במעמד זה. במהלך רצף אינטימי אחד, יכול כל אחד מהמעורבים בו, לתת ביטוי לקשת רחבה וגם קוטבית של תגובות.

שלב:

אינטימיות אפשר לבצע בשלב שבו כבר קיים טקסט שהשחקנים יודעים אותו בעל פה. או ברצף מילולי, תנועתי, צלילי, מבוסס על חוויה אישית מיידית, ובכל שלב מתקדם של עבודה קבוצתית.

הכנות:

לאינטימיות בישיבה יש להכין שני כיסאות, סמוכים זה אל זה בגבם. השחקנים יושבים בהם בתנוחת רכיבה, פניהם אל גב הכיסא, פונים זה אל זה, אמות הידיים מונחות על גב הכיסא שלהם. אינטימיות בעמידה מבוצעת בעמידת מוצא, פיסוק הרגליים הוא כרוחב המותניים, והידיים בצידי הגוף.

עזרים:

מצלמה.

משך:

במפגש הראשון של ביצוע אינטימיות יספיקו 3-5 ד׳.

לאחר מכן ולפי שיקול דעת, אפשר להאריך בהדרגה את משך הפעולה עד לשעה. בכל מקרה, יש לקבוע מראש את משך האינטימיות וליידע את המשתתפים בה.

שיטה:

לפני ביצוע האינטימיות, רצוי שהמשתתפים יצחצחו שיניים או ישתמשו במי-פה. רצוי שהם יכירו זה את זה היכרות קודמת, לפחות חלקית.

המשתתפים יושבים או עומדים, פנים אל פנים, בקרבה מרבית, אך בכל מקרה אין ביניהם מגע פיזי ממש ! האף הוא חלק הגוף הקרוב ביותר לזה של הזולת. המרחק בין אף לאף הוא כשני סנטימטרים לכל היותר.

מכוונים מצלמה נייחת לצילום קבוע של תקריב זוגי של צד הפנים של שני המשתתפים, כשקו האמצע האנכי של המסך, עובר ברווח שבין האפים. לאחר מכן, בצפייה בקטע המצולם, אפשר לבחון את השינוי שחל במיקום הראשים על המסך, יחסית לנקודת ההתחלה, ולדון בכך.

לאחר ששני המשתתפים קבעו את מקומם על הבמה והמצלמה מוקמה, המנחה משוחח איתם על מרכיבי החוויה האישית המיידית של כל אחד מהם - תחושה, תמונה, מחשבה ורגש, וכן גם תנועה וצליל. לאחר מכן הם עוברים לביצוע המשימה.
אם המשתתף מבצע אינטימיות בפעם הראשונה, הוא עלול לחוש אי נוחות כלשהי. תלונה שגורה אצל המשתתפים באינטימיות בפעם הראשונה, היא, שבמצב זה נראה להם ששתי העיניים של בן הזוג נראות כעין אחת הקבועה במרכז המצח. זוהי תופעה שאפשר להסתגל אליה בקלות יחסית. למרות קושי זה רצוי שהמשתתפים יביטו זה בעיניו של זה ואם הדבר קשה להם, הם יכולים להביט בין העיניים, מעל לאף של הזולת (״משולש העצבות״).

יש שלוש אפשרויות של שימוש בטקסט נתון באינטימיות:

(1) טקסט שנכתב מראש כדיאלוג בין שתי דמויות.
(2) שני מונולוגים שונים שמוגשים באופן קטוע, ע״י שני המשתתפים לסירוגין, ויוצרים דיאלוג: משתתף אחד מגיש משפט אחד או שניים בלבד מהמונולוג שלו ועוצר. משתתף שני מגיש משפט אחד או שניים בלבד מהמונולוג שלו ועוצר. וכן הלאה.
(3) מונולוג אחד זהה, מוגש מקוטע לסירוגין, ויוצר דיאלוג. משתתף אחד מגיש משפט אחד או שניים בלבד מהמונולוג המשותף ועוצר. משתתף שני מגיש משפט אחד או שניים ועוצר וכן הלאה.

להלן המלצות לסדרה של מפגשי אינטימיות.
משך כל אחת מהן הוא 3-5 ד׳.

אינטימיות ליחיד: תרגיל ראי

תרגיל אישי כהכנה לאינטימיות של שניים. זו גם היכרות מחודשת עם עצמנו. אף ששחקנים מתבוננים בעצמם בראי אין ספור פעמים, עדיין זו פעולה מרתקת. עומדים מול ראי גדול למדי, במרחק של כשלושה סנטימטרים ממנו, ובמשך מספר דקות (3-10 ד׳), מבצעים רצף מילולי אישי, או רצף של טקסט נתון מראש. אפשר גם לצלם את הקטע.

פגישת אינטימיות מס׳ 1: טקסט - היסטוריה בלבד

הטקסט מוכן מראש בעל פה, ומוגש עפ״י ההיסטוריה שלו. צורה זו משחררת את המשתתפים ממחשבה על ״מה קורה לי?״ והם פנויים לעסוק בבימוי המקורי של הטקסט ולהשפעת האינטימיות על הביצוע.

פגישת אינטימיות מס׳ 2: טקסט - חוויה אישית בלבד

הטקסט מוכן מראש בעל פה, והוא מוגש עפ״י החוויה האישית של המשתתפים.

פגישת אינטימיות מס׳ 3: טקסט - היסטוריה וחוויה אישית

הטקסט מוכן מראש בעל פה, וההגשה היא של מעברים בין ההיסטוריה של הטקסט, לבין החוויה האישית המיידית של השחקנים. במהלך הביצוע המנחה מכריז על המעברים: ״נתחיל בהיסטוריה... (המנחה ממתין) ...מעבר לחוויה אישית... (המנחה ממתין) ...היסטוריה...״

פגישת אינטימיות מס׳ 4: מלל של חוויה אישית מיידית

המשתתפים מנהלים דיאלוג אישי פתוח, עפ״י החוויה האישית הכוללת שלהם ובכל נושא שהוא. הם חייבים לשמור על תקינות השיחה. כלומר, מקשיבים לזולת ואין נכנסים לדבריו וכולי. לכאורה, דברים מובנים מאליהם, אבל לא תמיד כך הדבר למעשה. המנחה קוצב את משך הרצף האישי עפ״י שיקול דעתו שלו ולסיום מורה על מעבר אל הטקסט האמנותי הנתון.

פגישת אינטימיות מס׳ 5: דיאלוג אישי כטיוטה ליצירה

רצף דיאלוג מילולי אישי חופשי מאולתר. המנחה מורה למשתתפים על נושא לאלתור או שהוא מניח להם להציע את הנושא. הטקסט שנוצר עשוי להיות חומר גלם לטקסט אמנותי בעתיד.

טריאלוג (מנחה ושני שחקנים) בתרגיל אינטימיות

מנחה: ישיבה נוחה. נשימת אנחה גדולה וטובה... לקרב ראשים עד כמעט מגע פיסי. להשאיר מרחק של כשני סנטימטרים בין אף לאף. אמות הידיים יכולות להישען על גב הכיסא. מביטים זו בזה...

טוב, אהובה, מה קורה?

אהובה: מתח בכתפיים.

מנחה: טוב, בינתיים נשמי נשימות ארוכות, רכות ומרגיעות ובצעי הרפיה פנימית של הכתפיים, שלא רואים אותה מבחוץ...

טוב, המשיכי בכך. ברוך, מה קורה?

ברוך: הכול בסדר. דבר אחד שבסדר? המצב הזה מרתק.

מנחה: טוב, אהובה, תחושה?

אהובה: הנשימות שלי ממלאות את הגוף.

מנחה: טוב, ברוך, תחושה?

ברוך: דריכות.

מנחה: טוב, אהובה, תמונה?

אהובה: אני רואה עין אחת גדולה של ברוך באמצע המצח.

מנחה: זה מפריע לך?

אהובה: כן, קצת.

מנחה: הסיטי לרגע את המבט אל האף של ברוך... אל הלחיים שלו... הסנטר... חזרי אל העיניים ואם העין הגדולה עדיין מפריעה לך את יכולה להביט בין העיניים, מעל לאף.

אהובה: זה השתפר. עכשיו אני רואה את שתי העיניים.

מנחה: טוב, ברוך, תמונה?

ברוך: המצח של אהובה.

מנחה: טוב, אהובה, מחשבה?

אהובה: אם כל הנחלים הולכים אל הים, מה נשתה?

מנחה: שאלה טובה. מה התשובה?

אהובה: מטל השמיים ומשמני הארץ.

מנחה: טוב, ברוך, מחשבה?

ברוך: אהובה היא בחורה מרתקת.
מנחה: טוב, אהובה, רגש?
אהובה: אהבה.
מנחה: טוב, ברוך, רגש.
ברוך: אהבה.
מנחה: טוב. ועכשיו הנחייה לשניכם שתבצעו אותה סימולטנית. אם מה שקורה עכשיו בגוף היה הופך לתנועה קלה מאד, ללא מגע פיזי, מבלי להתרחק זו מזה ומבלי להזיז את הראש, איזה תנועה היא זו, במשך 5 שניות, בבקשה.
(שניהם נעים בזהירות, משתדלים לשמור על המרחק שביניהם. המנחה סופר בקול את השניות.)
...טוב! וגם זה לשניכם יחד. מבלי להתרחק זו מזה ומבלי להזיז את הראש, אם מתוך הפה שלכם היה בוקע צליל, איזה צליל הוא זה, במשך 5 שניות. בבקשה.
(שניהם משמיעים צלילים שמתמזגים ללחן של שיר הערש "לילה, לילה", מילים נתן אלתרמן, לחן מרדכי זעירא. המנחה סופר בקול את השניות.)
...טוב, אהובה, מכל מה שאמרת ועשית עד לרגע זה, מה החוויה הבולטת ביותר, או אולי יש חוויה חדשה?
אהובה: אני חוששת שאתבלבל בטקסט ואהרוס את הדיאלוג ואז יקרה דבר נורא. אפול לרצפה ואשבר לרסיסים. די, נרגעתי.
מנחה: טוב, ברוך, מכול מה שאמרת ועשית עד לרגע זה, מה החוויה הבולטת ביותר, או אולי יש חוויה חדשה?
ברוך: פחד שהתקרה תיפול עלי. מה אני אעשה אז? אחזיר אותה למקום.
מנחה: טוב, לקראת הגשת דיאלוג המרפסת מתוך "רומיאו ויוליה" מאת ויליאם שייקספיר, אהובה, מה מילת המפתח שלך לביצוע הדיאלוג בדמות של יוליה?
אהובה: אהבה.
מנחה: טוב, ברוך, מה מילת המפתח לביצוע, בדמות של רומיאו?

ברוך: אהבה.
מנחה: טוב, בזמנכם, לכו אל הדיאלוג שלכם. בבקשה.
(מגישים את הדיאלוג עפ״י הבימוי המקורי. הדיבור שלהם רך, כמעט בלחישה, ונוצר ביניהם קשר מרתק. הם מסיימים את הדיאלוג.)
...תודה. מצוין! אפשר לשבת בנוחות במרחק רגיל...
נשימת אנחה גדולה וטובה!... אהובה, איך זה עבר עליך?
אהובה: זה היה כל כך יפה...
מנחה: כן... ברוך, איך זה עבר עליך.
ברוך: התרגשתי. פעם ראשונה שאני ממש מבין את הדיאלוג הזה.
מנחה: טוב מאד, תודה!
(״5 מחיאות כפיים הדדיות.)

תנועת מגע

רקע:

תנועת מגע (Contact Improvisation) התפתחה בשנות השישים של המאה הקודמת כהמשך לריקוד המודרני וכחלק מהפוסט-מודרני, ובעיקר בתגובה לאסכולות הקלאסיות השמרניות, אשר מה שמאפיין אותן, עפ״י שיטתנו, זו ההקפדה על היסטוריה קשיחה וחסימת החוויה האישית המיידית והאותנטית של האדם.

מבחינה זו היא מקבילה לתנועת ה״בוטו״ שנולדה כמרד במערכת הסמלים והמוסכמות של המחול היפני הקלאסי בפרט, ושל המחול הקלאסי ככלל.

״המעגל הפתוח״ מרחיב את גבולות תנועת המגע הקלאסית, באמצעות החוויה האישית הכוללת. המגע יוצר מתח שמזין את הפעולה הדרמטית ומעשיר אותה, והיא יכולה לבוא לידי ביטוי באמצעי הבעה פסיכו-פיזיים זמינים: תנועה, צליל ומלל. מדובר בחופש תודעה מרבי.

הגדרות:

"תנועת מגע": דיאלוג בתנועה עם מגע פיזי נמשך ומשתנה, בין שני גופים או יותר, במהלך תנועת המגע יש לשמור על מגע פיזי קבוע לפחות בנקודה אחת על פני גופו של הזולת.

"תנועת מגע - מבנה קטן": תנועת מגע שבה משתתף חלק אחד בגוף - כף יד, כף רגל, ראש, וכיו"ב. אפשר גם בתוספת של צלילים או מלל בלחישה.

"תנועת מגע - מבנה גדול": תנועת מגע הכוללת את הגוף כולו. אפשר גם בתוספת של צלילים או מלל בקול רם.

שלושת המרכיבים של תנועת המגע השיטתית:

א. תנועה הדדית נמשכת

השחקנים מקיימים תנועה נמשכת ללא הפסקה, ושומרים על מגע בנקודה אחת לפחות בגופו של הזולת. אפשר לקיים תנועת מגע בהילוך איטי לאורך כל הקטע. לחלופין, ועפ"י הנחייה, אפשר לשנות מהירות:

התנועה מתחילה בהילוך איטי. בהדרגה היא נעשית מהירה מאד, ולאחר שהגיעה לשיא של מהירות, מתחילה האטה הדרגתית עד למצב של תנוחה דוממת. ברגע זה, אף שהתנועה אינה נראית לעין, בכל זאת היא מתקיימת בגוף הדומם החי.

ב. רצון בפועל

התנועה מלווה בהמחשה פיזית של רצון בפועל: "אני רוצה לעטוף אותו (את בן הזוג)" או: "ללטף", "לדקור", "להעיף", "להשפיל מטה", "לרומם למעלה", "לגלגל", "לגרור", וכיו"ב.

רצון בפועל הוא תיאור מילולי של פעולה פיזית פשוטה וברורה, והיא באה לידי ביטוי בתנועת הגוף. הרצון בפועל מתפקד כצורה של היסטוריה, אשר לתוכה נמזגת חוויה אישית מיידית. אפשר לקבוע מראש שהרצון בפועל יישאר קבוע למשך כל הקטע, או ישתנה עפ"י חוויה אישית מיידית.

ג. איזון כוחות

במהלך תנועת המגע יש להקפיד על הפעלת כוח מאוזנת!

כל משתתף זכאי לתת ביטוי לתנועה שלו ללא כפייה ובלי לפגוע בזולת; אין לכפות על בן הזוג תנועה שאין הוא מוכן לקבלה;
אם אחד מבני הזוג חש, כי זולתו מתנגד לתנועה שהוא מבצע, עליו להפסיקה מיד, ולקבל את תנועת זולתו; אם בן הזוג מוכן לקבל תנועה, הוא מניח לה להשפיע על התנועה שלו, ולאחר מספר שניות הוא עצמו יכול להפעיל תנועה על זולתו על בסיס הכללים הקודמים;

ארבע גרסאות של תנועת מגע

הערות:
א. משך התנועה: המשך תלוי בתנאים הנתונים ובשיקול דעתו של המנחה. בדרך כלל משך התנועה הוא 3 ד׳ - 5 ד׳.
ב. שיחת סיכום: לאחר סיום כל קטע של רצף תנועה מגע, יש לקיים שיחת סיכום. השיחה היא חלק מנוהל תנועת המגע. היא מתחילה בשאלת המנחה, ״איך זה עבר עליכם?״... יתכן כי במהלך השיחה יהיה צורך בבדיקה פיזית-מעשית של מהלך מסוים בקטע שבוצע זה עתה.

1. תנועת מגע במסגרת קטנה

מגע בכפות ידיים בלבד; שני שחקנים ניצבים זה מול זה, במרחק של כחצי מטר. מסמנים בחלל שביניהם, בגובה החזה, מסגרת מדומה של מסך טלוויזיה קטן. כל אחד מהם מכניס כף יד אחת ״אל תוך מסך הטלוויזיה״ המדומה. המרפק של כף יד זו, נשען על כף היד השנייה, שנשענת אל החזה. שתי כפות הידיים שבתוך המסגרת המדומה מקיימות תנועת מגע, עפ״י מרכיבי תנועת המגע שהם, תנועה הדדית נמשכת, רצון בפועל, איזון כוחות.

2. תנועת מגע במסגרת גדולה

כנ״ל, אבל כאן התנועה כוללת את הגוף כולו, ושטח הפעולה הוא מעגל בקוטר של כשלושה מטרים.

3. תנועת מגע במסגרת קטנה, (א) עם לחישה של צליל, או: (ב) עם לחישה של מילה

כמו בסעיף "1. תנועת מגע במסגרת קטנה", התנועה כוללת רק את כפות הידיים של צמד המשתתפים. כל אחד מהם מכניס כף יד אחת "אל תוך מסך הטלוויזיה" המדומה וכולי. התנועה נמשכת במקביל לדיאלוג של צליל (או של מילה) ובלחישה.

כל צליל נמשך מספר שניות (כל מילה נמשכת כשנייה אחת).

לאחר מכן יש להמתין לצליל (או למילה) של הזולת.

רצוי שתהיינה שניות אחדות, או יותר, של שתיקה, שבהן לא מושמעים צלילים (ולא מושמעות מילים).

בכל השמעה של צליל (או מילה) אפשר לחזור שוב ושוב על אותו צליל שהושמע קודם לכן (או על אותה מילה שהושמעה קודם לכן), או להשמיע צלילים שונים (או מילים שונות).

יש להקשיב לזולת. שחקן לא יכסה בצליל שלו (או במילה שלו), על הצליל (או המילה) של הזולת.

השחקנים ממוקדים בתנועה ובצלילים (או במילים), של עצמם ושל זולתם.

4. תנועת מגע במסגרת גדולה, (א) עם צלילים בקול רם, או: (ב) עם דיבור של מילים בקול רם

כמו בסעיף "2. תנועת מגע במסגרת גדולה", כלומר, התנועה כוללת את הגוף כולו, ושטח הפעולה הוא מעגל בקוטר של כשלושה מטרים.

התנועה נמשכת במקביל לדיאלוג של צלילים (או של מילים) בקול רם. הצלילים (או המילים), מופקים בכוח שממלא את חלל המקום. השמעת הצלילים (או המילים) כרוכה בהקשבה לזולת. השחקנים ממוקדים בתנועה ובצלילים (או במילים) של עצמם ושל זולתם.

אַלְתּוּר

אלתור (אימפרוביזציה) הוא יצירה שנוצרת במהלך הצגתה בפני קהל, ועל בסיס של מעט מאד נתונים ידועים מראש: מצב דרמטי, או סיפור כללי. בעבר נעשו אלתורים במטרה ליצור על פיהם טקסט קבוע. דוגמה היסטורית בולטת של מעבר מאלתור ליצירה קבועה ומשוחזרת, היא "הקומדיה דל'ארטה" האיטלקית, "הקומדיה האומנותית" במובן של מי שאומנותם היא מקצוע הקומדיה, שהייתה נפוצה באיטליה בתקופת הרנסנס, במאות ה-16 וה-17, והייתה מבוססת על תקצירי מחזות (סצנריו) שאמורים היו להתפתח על הבמה בדרך של אלתור. הבסיס לאלתור היה סיפור כללי קבוע ודמויות שהוגדרו באמצעות אבות טיפוס ובהתאם לכך גם המראה החיצוני שלהם היה קבוע. המחזאי ז'אן-בטיסט פּוֹקְלֶן, שנודע בשם מולייר (1622-1673), נחשב לממשיכו של האלתור האיטלקי במחזות שלמים, כתובים מראש.

בשנות השישים של המאה העשרים היו נפוצות קבוצות קומונה של תיאטרון שבהם שחקנים אלתרו עפ"י נושאים שנתן להם הבמאי ומחזאים תיעדו ועיבדו את הטקסט למחזה קבוע. זה היה נכון במקרים שבהם הטקסט לא היה קיים. מתוך האלתור נולדה הפסיכודרמה הדיסקרטית בסדנה טיפולית מוגנת. מתוך הפסיכודרמה נולד הפלייבק על במה אל מול קהל. היום רוב האלתורים הפומביים מכוונים להיות הצגות בידור. הצלחתם נמדדת על בסיס מטרה אחת: להצחיק את הקהל. אבל מה על המורכבות היתרה שבאדם, שלפעמים היא מצחיקה ולפעמים עצובה וטרגית? לכן, שיעורי האלתור לתלמידי משחק המבוססים על יכולת ההצחקה, מחטיאים מטרה חשובה יותר, והיא הרגישות לאמת אנושית רבת פנים.

בעקבות הטרגדיה היוונית הקלאסית, ניתן לומר שבכל אלתור יש שני טיפוסים מרכזיים:

1. <u>הפרוטגוניסט</u> (הגיבור הטרגי), הוא דמות בעלת המטרה שעליה נסב הסיפור (לדוגמה, "אנטיגונה מבקשת לקבור את אחיה").

2. האנטגוניסט (המתנגד לפרוטגוניסט) הדמות שמציגה את הצד השני בקונפליקט הדרמטי (לדוגמה, "המלך קריאון אוסר לקבור את האח שלה").

יש במאים שמציעים לשחקניהם אלתורים על בסיס מצב דרמטי וטקסט קיים. אבל אם הטקסט קיים, אין שום סיבה לאלתר עליו, אלא אם כן מתכוונים לכתוב אותו מחדש וגם אז האלתור לא הכרחי. יהיה זה יעיל יותר ומהיר יותר אם יגישו את הטקסט כלשונו, עפ"י ההיסטוריה שנקבעה על ידי הבמאי, או עפ"י החוויה האישית המיידית של השחקנים, שהרי זו צורה של חופש יצירתי מרבי בתנאים מוגנים. כל אחת מצורות הרצף השיטתי יכולה לשמש אלטרנטיבה לאלתור (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי". בפרק "רצף").

אִלְתּוּר - מתווה לפעולה

1. תנאים נתונים

הפעולה הדרמטית היא במסגרת התנאים הנתונים של מקום, זמן ותוכן:

א. מקום: אלתור מתקיים בגבולות במה מוגדרת מראש. בכל משך ההתרחשות של האלתור אין לצאת מגבולות הבמה אלא אם כן המנחה מורה על כך.

ב. זמן: יש לקבוע מראש ולהודיע לשחקנים על משך האלתור.

ג. תוכן: המנחה מודיע מראש מהי נקודת המוצא של הסיפור שיוצג, או שהמשתתפים מחליטים על נקודה זו והמנחה מאשר. רצוי לקבוע את נקודת המוצא בלבד, לא את המשך הסיפור ולא את סופו, לדוגמה: "פנים. בית. אם ובת. הבת מבקשת כסף לקניית בגדים. האם מסרבת."

2. דמות

שתי אפשרויות להצגת דמות באלתור:

(1) באמצעות דמותו של השחקן עצמו: מדובר בחוויה האישית של השחקן. אין צורך בהכנה מיוחדת. עליו רק לענות על השאלה, "אם

זה היה קורה לי, איך הייתי מגיב?״

(2) <u>באמצעות דמות שאינה השחקן</u>: לאמץ דמות שאינה השחקן עצמו באמצעות אחד מהכלים הבאים.

<u>המחשה</u>: השחקן ממחיש חי, צומח או דומם כלשהו, כגון, ״הדמות היא כלב נאמן,״ ״הדמות היא עץ ברוש,״ ״הדמות היא מטאטא.״

<u>אב טיפוס או תכונה</u>: ״הכועס/ת״, ״השמח/ה״ ״התוקפן/נית״, ״הנדיב/ה״, וכיו״ב.

<u>תנוחה פסיכו-פיזית</u>: לדוגמה, ״הדמות היא קפיץ שרוצה להקפיץ את כל העולם״ וכיו״ב.

<u>דמות מהחיים</u>: השחקן מאמץ לעצמו דמות שהוא מכיר מהחיים והיא מתאימה לדעתו לסיפור הנתון.

מנחה: ״אם הדמות הייתה עומדת כאן עכשיו, כיצד היא הייתה עומדת, יושבת, קמה, הולכת, מדברת, על מה מדברת, וכיו״ב. הכול פועל יוצא מהמחשה, אב טיפוס והתנוחה הפסיכו-פיזית.״

3. טקסט

כאמור, על השחקנים לאמץ התנהגות של בני אדם במצב האנושי המסוים שמתאים לתוכן הסיפור והדמות שהם מגלמים. על השחקנים להתרכז במצב הדרמטי, לא בהמצאת טקסט מבריק לשמו ולא להשקיע מאמץ ב״לנצח את הפרטנר במילים.״ מטרתו המקורית של אלתור היא בחשיפת התנהגות אנושית מורכבת שניתן ללמוד ממנה על מצבו האדם ועל מהותם של מצבים אנושיים. הדברים מפורטים בדבריו של המנחה בסוף סעיף 2.

4. המשכיות

לאחר התחלת הצגת האלתור השחקנים אינם מפסיקים אותה, אינם יוצאים מהבמה, אפילו לא כחלק מהסיפור וממשיכים לקדם אותו עד שהמנחה עוצר אותם לצורך הערה או מכריז על סיום הקטע.

5. שינויים ותוספות

במהלך האלתור על המשתתפים לקבל כל שינוי המוצג על ידי משתתפים אחרים בקטע, או כל שינוי שהמנחה קובע.

מנחה: המשפט הבא הוא של האימא והוא בעל אופי סוריאליסטי, "חסידה הביאה אותך לעולם והניחה אותך במרפסת." בבקשה.

השחקנית שבתפקיד האימא מגישה את המשפט הנ"ל, והשחקן שבתפקיד הבן מתייחס אליו כאל עובדה היסטורית שאפשר להגיב עליה, אבל לא להתווכח על הלגיטימיות שלה. עפ"י שיקול דעתו של המנחה, הוא יכול לעצור את הקטע בכל רגע, ולהוסיף נתון חדש:

מנחה: מכאן והלאה האם שותקת ולא מדברת. לפעמים היא אומרת מילה אחת, "לא."

6. הקשבה ופגיעות

הקשבה, שתיקה והתבוננות, הם כלים טובים מאד. באלתור שיש בו כנות אישית ופגיעות מצד כולם, כולם מרתקים. אם לשחקן אין מה לומר, אל לו להתאמץ ולהמציא מלל. עדיף ששחקן יפנה קשב למה שקורה לו ולשחקנים אחרים. אם שחקן נפגע רגשית במהלך האלתור, עדיף שיקבל את המצב הזה וייתן לו ביטוי באמצעות הדמות שלו והסיפור הדרמטי, כדי שהחוויה האישית תשרת את הדרמה. פגיעות על במה יוצרת מתח דרמטי, היא מרתקת קהל והוא קשוב לדמות הפגיעה. פגיעות היא כוח דרמטי על במה וגם בחיים, ועשויה להפוך למרכז הסיפור.

7. תגובות מגוונות להשגת מטרה

אם על המשתתף/ת להשיג מטרה מסוימת בקטע המוצג, רצוי שישתמש במגוון של תגובות שונות ואף סותרות זו את זו:

קלילות, אדישות, ידידות, אהבה, שנאה, הפתעה, עצב, כעס, תסכול, תחינה, בכי, ייאוש, השלמה, עליזות, שמחה וכיו"ב.

8. מקורות התוכן

(1) בעקבות סיפור: סיפור ריאליסטי, סוריאליסטי, חלום או מופשט.

(2) בעקבות תמונה או ציור: ריאליסטי, גרוטסקי או מופשט: מתבוננים בתמונה או בציור ועל פיהם יוצרים נקודת מוצא לסיפור.

(3) בעקבות תנאים משתנים בהנחיה: המנחה מכריז על תנאים משתנים ובקצב שינויים מגוון:

מנחה: "הסיפור נמשך והדמויות משתנות. עכשיו אתם שני קופים ביער... עכשיו אתם שני אסטרונאוטים בחללית שתקועה מעל לכדור הארץ... עכשיו אתם חוזרים אל המקום המקורי של הסיפור והדמויות המקוריות ואנחנו מתקדמים בזמן... עברה שעה... עברה שנה..."

(3) בעקבות חוויה אישית מיידית: משתתף מכריז על חוויה אישית והיא בסיס לסיפור.

סדר יום בפגישת אלתור

1. "מה קורה?": בעמידה במעגל. כל אחד בתורו מתאר מה קורה לו בתנועה בלבד. משך התנועה בערך חצי דקה בלבד. לאחר מכן הוא מתאר מה קורה לו באופן מילולי רגיל.
2. תנועת מגע" קצרה בשני מצבים:
   א. "מסגרת קטנה" - תנועה מגע בשיתוף כף יד אחת בלבד (2 ד').
   ב. "מסגרת גדולה" - תנועת מגע בשיתוף הגוף כולו (2 ד').
3. רצף חימום שיטתי: הפעולה נעשית בזוגות או בשלשות.
3. אלתור: המנחה יכול לבחור להנחות את האלתורים ולקבוע את המצבים הדרמטיים, או לקבל את הצעות המשתתפים. בסדר היום יש לתת מקום לאלתורים במונולוג, דיאלוג, טריאלוג, ומרובה משתתפים.
4. שיחת סיכום.

היסטוריה לדיאלוג אחד בשתי חזרות

לקראת החזרה הראשונה

לפני החזרה הראשונה מקבלים השחקנים את קובץ הטקסט והוא מכיל:

1. מידע על הקטע והדמות - "מרכיבי האירוע האמנותי", תיאור במה, תקציר של תיאור דמויות: גיל, מראה חיצוני, תכונת אופי, תנועת הגוף, תקציר תולדות חיים.
2. גוף הטקסט - לאורך גוף הטקסט, משולבים בסוגריים, מיקומי דמויות ותנועתן.

הבמאי משוחח טלפונית, או פנים אל פנים, עם כל שחקן בנפרד, על מרכיבי האירוע, הדמות. המלצה לעיצוב מהיר של דמויות באמצעות "אב טיפוס" או תכונה אנושית, הוא מקבל כל הצעה של שחקן לביצוע הדמות, בתנאי שלאחר מכן הדברים ייבדקו בחזרה.

חזרה צוות ראשונה

(1) קריאת אחת של הדיאלוג...

...ללא עצירה וללא הערות.

(2) העמדה:

מיד לאחר הקריאה הראשונה, מעמידים את הדיאלוג עפ"י הוראות הבימוי שנמסרו לשחקנים לפני הפגישה. אם מתעורר צורך לעדכון הנחיות בימוי, זה הזמן לעדכן, השחקנים רושמים את העדכונים בדפי הטקסט, ומבצעים אותם מייד. כאן נשלמת חזרה ראשונה. לקראת החזרה השנייה השחקנים לומדים בעל פה את הטקסט והבימוי ומכינים אותו להצגה.

חזרה שנייה

מבצעים נוהל "מה קורה?" ו"רצף חימום" קצר עם שימוש בטקסט.

(1) העמדה ראשונה:

מציגים את הדיאלוג עפ"י ההיסטוריה שנקבעה בחזרה הראשונה. לאחר מכן, הבמאי מסכם את החזרה הראשונה. כל שחקן מקבל משוב על

מרכיב מסוים של משחקו שהיה טוב במיוחד. אין ביקורת שוללת. רצוי למעט בהערות. המצב האידיאלי הוא הכנסת כל ההערות אל תוך הערה אחת כוללת בלבד. אם יש תיקונים טכניים שמתייחסים לתנועת במה וכיו״ב, הם ניתנים עכשיו ונבחנים על הבמה, בקצרה ובאופן טכני בלבד.
עושים הפסקה קצרה לשינון אישי של תיקונים טכניים, אם היו כאלה.
(2) <u>העמדה שנייה</u>:
מציגים את הדיאלוג בפעם השנייה עפ״י ההיסטוריה, כולל השינויים. לא מומלץ להציג את הקטע עפ״י חוויה אישית מיידית, כי ההיסטוריה עדיין לא יציבה וזקוקה לשינון נוסף. אבל אין זה סותר את האפשרות שהשחקנים ינועו ספונטנית בין היסטוריה לבין חוויה אישית מיידית, לפי שיקול דעתם.
לאחר ההעמדה השנייה של הדיאלוג, מקיימים שיחת סיכום שבה כל שחקן מסכם את עבודתו. הבמאי מגיב ומצביע על מעלותיו של הביצוע, נושמים נשימת אנחה גדולה וטובה ו-5״ מחיאות כפיים הדדיות!...

יצירה עפ״י טקסט נתון - הערות כלליות

הדגש כאן הוא על עבודת במאי ושחקנים.
יצירה עשויה להיות תהליך ספונטני. אין חובה להיצמד לסדר הדברים המובא להלן. אם הדבר אפשרי, עשו דברים עפ״י בחירה אישית ספונטנית. אפשר ללמוד מזה על עצמנו ועל מה שנכון לנו לעשות.
ברוב התחומים יצירה היא עבודה משותפת של צוות. במסגרת זו כל יוצר אחראי על תחום התפקיד שלו והבמאי אחרי על היצירה כולה.
שיחות עם שחקן על התפקיד שלו יתקיימו בארבע עיניים, מחוץ לזמן החזרות והן תהיינה דיסקרטיות. שחקנים ינהגו בכבוד בזולת. אין לבקר, לשלול, להציע ״הצעות שיפור״. מי שמבקש עצה, יפנה לבמאי. זה תפקידו.

1. ספר בימוי

א. "מרכיבי אירוע אמנותי"

כתיבת תקציר של המרכיבים (עד 250 מילה).

ב. הצהרת כוונות אמנותית וחברתית ראשונה

היא מיועדת להמשיך וללוות את היצירה עד יציאתה לאור ואפשר לעדכן אותה (עד 100 מילים).

ג. רצף אסוציאטיבי אישי חופשי

נקודת המוצא לרצף היא "המושג הכולל" שנבחר ל"מרכיבי אירוע אמנותי". הכוונה לכתיבת רצף על בסיס החוויה האישית המיידית של הכותב וההשלכות החברתיות הנובעות ממנה. אפשר לבצע רצף תנועה או מוסיקה וכיו"ב בהתאם לסוגה שבה עוסקים ולבחירה האישית. הרצפים אינם מוגבלים, והם תלויים באפשרות לקיים אותם, בזמן, במקום, ובזרימה החופשית של נתונים אישיים. ברגע שבו הזרימה נפסקת, פירוש הדבר שהרצף הגיע לנקודת רוויה ויש לעצור. ברצפים אלו אפשר למצוא חוויות אישיות שיכולות להשתלב באופן ישיר או עקיף, בספר הבימוי של האירוע. התהליך הוא אסוציאטיבי.

ד. יצירת שלד אירוע וכתיבה במקטעים

היצירה מחולקת לקטעים או תמונות, או מערכות קצרות וכיו"ב. לכל קטע יש לקבוע "מושג כולל" ותיאור בסיסי של העמדת הקטע על הבמה באמצעות מרכיבי חוויה אישית, לדוגמה:

"קטע מס' 1. יש בו תחושת מועקה, תמונה של התרוצצות היסטרית, מחשבה על איום חיצוני של ישות רצחנית, פחד, תנועה מהירה, מתחלפת בתנועה איטית וצלילים גבוהים חורקים."

ה. דפי דמויות

לכל דמות דף מידע משלה (עד 200 מילה לכל דמות), כולל כל מה שעולה בדעתו של הבמאי על אותה דמות בכל שעה שהיא. הדף מתעדכן, כי אפשר שהדמות תתפתח עם הזמן.

ו. דפי מעצבים

בכל תחום של עיצוב - תפאורה, תאורה, ביגוד, ריהוט וכיו"ב - נרשם דף עיצוב כללי, וגם עם פירוט, אם יש כזה. הדף מתעדכן.

ז. ספר בימוי
לכל עמוד נתון בטקסט מצורפים עמודי העזר לעמוד הנתון: תנועת במה, מוסיקה, תאורה, אביזרים, ועמודי עזר נוספים לבחירה אישית. ברוב המקרים, ככל שספר הבימוי מפורט יותר, הוא עשוי להיות בסיס טוב להתפתחות בעתיד. ספר הבימוי הוא תנאי הכרחי.

2. פגישות פרטניות מקדימות של במאי עם צוות מעצב

פגישות אישיות עם מפיק, תפאורן, מוסיקאי, תאורן, מעצב הבגדים וכיו"ב. לכל יוצר נשלח דף מידע על התחום שבו הוא עוסק.

3. פגישות פרטניות מקדימות של במאי ושחקנים

הערה: בתנאים הקיימים היום בתעשיית התרבות, שהיא גוף מסחרי, קשה לקיים פגישות פרטניות מקדימות של במאי ושחקנים. אבל יש לשאוף לקיימן, לפחות עם חלק מהשחקנים. הדבר תורם להבנה מעמיקה יותר של היצירה, לאמון הדדי בין במאי לבין שחקנים, וחוסך זמן בדרך להוצאה לאור של היצירה.

לפני מועד "החזרה הכוללת הראשונה", הידועה בתעשייה בשם "הקריאה הראשונה", הבמאי נפגש עם כל שחקן בנפרד, וביחד הם עוברים על התפקיד לכל אורך היצירה. זו מסגרת מוגנת המאפשרת פתיחות וחופש פעולה ומתנהלת עפ"י העיקרון של "מנחה שחקן".

במסגרת הפגישות הפרטניות נעשות הפעולות האלה:

לפני כל פגישה אישית מקדימה, נשלח אל כל שחקנית ושחקן, פירוט "מרכיבי אירוע אמנותי", דף המידע על הדמות, וכן דפי מידע על עיצוב האירוע. לשחקן ניתנת כאן הזדמנות לראיה מקיפה של היצירה.

בפגישה האישית עם השחקן, הוא קורא את הטקסט של הדמות לאורך כל המחזה. הבמאי קורא את הטקסט של הדמויות האחרות. בתוך כך נעשה אז כל טיפול נחוץ בטקסט, כולל הנחיות הבימוי שנבדקות שוב, כדי להביא את הדמות לעיצוב מיטבי עוד לפני שהתקיימה "החזרה הכוללת הראשונה".

4. חזרה כוללת ראשונה

אם נתקיימו הפגישות המקדימות, לפני החזרה הראשונה, הצוות בא לחזרה הכוללת הראשונה של היצירה, כאשר הוא כבר בעל ניסיון בהתמודדות עם התפקידים.

הבמאי חוזר על עיקרי הדברים שנאמרו בפגישות המקדימות. מקיימים קריאה ראשונה של היצירה כולה, ללא עצירה. בסיום הקריאה צוות המעצבים יוצא לעיסוקיו ואז מקיימים הפסקה שלאחריה מתחילה העמדת הטקסט על במה. אם לא נותר זמן, העמדת הטקסט תחל בחזרה השנייה.

5. חזרה כוללת שנייה, העמדה ראשונה

העמדת הטקסט על במה נעשית בנוכחות הבמאי, עוזר הבמאי וצוות השחקנים המשתתפים באותה מערכה או תמונה. הבמה מעוצבת באופן חלקי באובייקטים שדומים לאלו של ההצגה עצמה.

מקיימים פעולות קצרות של (1) "מה קורה?" (2) "רצף חימום". (3)"מנחה שחקן". הכול מצוידים בקובץ הטקסט וכלי כתיבה. הבמאי מזכיר את תנועת הבמה, שלרוב היא כבר רשומה בטקסט, לדוגמה: "בקטע הזה כולם יושבים סביב לשולחן ואוכלים. אף אחד לא קם ממקומו עד סוף הקטע." השחקנים מבצעים את הכתוב עם טקסט ביד. לא נמסרים הסברים נוספים ולא מתקיימות שיחות. כך אפשר לסיים העמדה ראשונה של יצירה בזמן קצר יחסית. השחקנים מתחילים בלימוד בעל פה של הטקסט.

6. תנועה בין היסטוריה לבין חוויה אישית מיידית

לאחר שהמחזה כולו עומד על הבמה בהעמדה ראשונה, יש לאפשר לשחקנים לפחות חזרה מלאה אחת של הצגת הטקסט והבימוי, עפ"י ההיסטוריה של האירוע, ולאורך כל היצירה, לפני שפונים לתנועה שבין היסטוריה לבין חוויה אישית מיידית.

יש לקבוע מראש גבולות ברורים לשינויים שגורמת התנועה שבין ההיסטוריה לבין החוויה האישית המיידית, בחזרות ובהצגות.

להלן שלוש אפשרויות של קביעת גבולות:
(1) <u>רק המשחק ניתן לשינוי</u>
זה המקרה השכיח. חוץ מהמשחק, כל השאר - ללא שינוי: הטקסט, תנועת הבמה, עיצוב הדמויות, עיצוב הבמה, האפקטים השונים וכל האמצעים התומכים ביצירה.
(2) <u>המשחק ותנועת הבמה ניתנים לשינוי</u>
זה מקרה נדיר יותר. חוץ מהמשחק ותנועת הבמה, כל השאר - ללא שינוי.
(3) <u>המשחק, תנועת הבמה והטקסט ניתנים לשינוי</u>
זה מקרה נדיר יותר. משחק, תנועת במה וטקסט, נעים בין ביצוע הבימוי המקורי, ההיסטוריה, לבין החוויה האישית המיידית של השחקן. כל השאר הם האמצעים התומכים ביצירה: עיצוב במה, ביגוד, אביזרים, מוסיקה ואפקטים של קול ותאורה, כולם מרכיבים שמשמשים בסיס ליצירה. לא רצוי לעשות בהם שינוי, כדי להקיף את השחקנים במערכת קבועה שהם יכולים לסמוך על יציבותה.
שלב התנועה שבין היסטוריה לבין חוויה אישית מיידית, הוא שלב בהתבגרות היצירה, והוא נמשך עד לנקודת הרוויה של התנועה שבין היסטוריה לבין חוויה אישית מיידית. נקודה הרוויה הזאת שונה ממקרה למקרה. אצל שחקנים מנוסים שלב זה עשוי להימשך חזרה אחת או שתיים.
התנועה שבין היסטוריה לבין חוויה אישית, נעשית בשני שלבים עוקבים:
(1) הבמאי קובע את המעברים.
(2) השחקנים מנהלים את המעברים בעצמם.
לדוגמה, נניח שזו תמונת השולחן והאכילה שהוזכרה קודם לכן. השחקנים יושבים ליד השולחן, אוכלים ומגישים טקסט. ברגע שנראה לבמאי כי ראוי לעבור לחוויה אישית מיידית, הוא מתערב.
בדוגמה הרשומה להלן, דברי המנחה מכילים מידע מפורט. בחדר החזרות דבריו של המנחה קצרים יותר.
מנחה: ...טוב מאד. בבקשה לעצור לרגע. עד לרגע זה הביצוע היה

עפ״י ההיסטוריה של הקטע, כלומר, הבימוי המקורי. מכאן נמשיך במשחק עפ״י החוויה האישית המיידית שלכם. כל שאר המרכיבים, הטקסט, תנועת הבמה והאחרים, נשארים כשהיו. אינכם מוכרחים לעבור לחוויה אישית. זו אופציה שנפתחת עכשיו לפרק זמן קצר. אברהם, מה מילת המפתח שלך להיסטוריה של הקטע ומה החוויה האישית המיידית שלך?

אברהם: מילת מפתח להיסטוריה היא תיעוב. הדמות מתעבת את כל העולם והכי הרבה, את היושבים סביב השולחן. החוויה האישית שלי היא שמחה. שמח על מה שקורה בחזרה הזאת.

במאי: טוב, מרגע זה אתה מגיש את הטקסט בשמחה. גליה, מה מילת המפתח שלך להיסטוריה של הקטע ומה החוויה האישית המיידית שלך?

גליה: מילת המפתח להיסטוריה היא מתוסכלת. החוויה האישית שלי היא דאגה. השארתי ילדה חולה בבית. אימא שלי מטפלת בה. דיברתי איתה. בינתיים הכול בסדר, אבל אני דואגת.

במאי: שתהיה בריאה במהרה. מרגע זה את מגישה את הטקסט בדאגה.

רקפת: מה מילת המפתח שלך להיסטוריה של הקטע ומה החוויה האישית המיידית שלך?

רקפת: מילת המפתח, עצבנות. החוויה האישית, רגועה.

במאי: טוב, מרגע זה את מגישה את הטקסט כרגועה.

בזמנכם, המשיכו בבקשה עפ״י חוויה אישית מיידית ועקבו אחר השינויים שלה.

(הקטע נמשך עפ״י חוויה אישית מיידית. המנחה ממתין עד שמסתמן שינוי בעוצמה ומתערב.)

...מצוין, חזרה להיסטוריה, לבימוי המקורי, בזמנכם, בבקשה.

כך נוהג הבמאי פעם או פעמיים לאורך הקטע הזה, וכך הוא נוהג לאורך כל היצירה. את עיקרון התנועה שבין היסטוריה לבין חוויה אישית, השחקנים מיישמים מול קהל, עפ״י בחירתם.

התערבות מיוחדת של במאי בחזרה, נדרשת בעיקר במקרים הבאים:
(1) התנגדות: בהופעה פתאומית של מצב התנגדות, יידרש השחקן או השחקנים, לבצע את הטקסט באמצעות "המחשה", או "אב טיפוס" או "היסטוריה עוצמתית", ובכל הכוח.
(2) מצב רגשי חריג: כאשר שחקן נמצא במצב רגשי קיצוני, כמו עצב או שמחה עוצמתיים וכולי. הבמאי מתערב כאן רק במקרה שנוצר שיבוש מעכב בקטע, ונדרשת התמודדות מיוחדת איתו.
(3) בדיקה חוזרת של קטע: במקרה שבו הבמאי מבקש לבדוק מחדש קטע שכבר יש לו היסטוריה בימתית.

7. חזרה גנרלית והצגה ראשונה

כאמור, החזרות נמשכות עד לנקודת הרוויה שבין ההיסטוריה של היצירה לבין החוויה האישית המיידית של השחקנים. זה המקום להכנסת קהל לאולם. אפשר להבחין בכך עפ"י ההתנהלות המיומנת של השחקנים. מלבד השחקנים נוספו להצגה מרכיבי התפאורה, התאורה, המוסיקה וכו'.
בחזרה הגנרלית שלפני הצגת הבכורה מוזמן קהל ידידים נבחר. ידוע שנהוג להזמין קרובי משפחה, חברים, אנשי מקצוע. אלו הם גורמי מתח מובהקים וזהו מתח שנוסף על המתח של מופע ראשון בפני קהל. אם אפשר לדחות את בואם למועד אחר, עדיף. בכל מקרה, כאשר נוכחים בקהל צופים שמעלים מתח, יש לבצע, לפני ההצגה, נוהל "הצגה משפחתית" (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "הצגה משפחתית"). לאחר הגנרלית, רצוי לקיים את "השיחה שלאחר ההצגה" (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "השיחה שלאחר ההצגה"), כי מגיע לצוות היוצרים שמישהו שמכיר אותם ואוהב אותם, יחבק אותם בדבריו ויאמר להם רק דברים טובים.

מעגל אחד לפני להתראות

מעגל לסיום מפגש **(גרסה ארוכה)**

המנחה:
עומדים במעגל בעמידת מוצא.
המרחק שבין שתי כפות הרגליים,
הוא בערך כרוחב המותניים או הכתפיים.
כף יד ימין פתוחה כלפי מעלה, כף יד שמאל פתוחה כלפי מטה...
ונפגשים בכפות הידיים.
אוחזים בכפות הידיים של העומדים מימין ומשמאל...
עוצמים עיניים...
נושמים יחד נשימת אנחה גדולה וטובה. שלוש, ארבע ו... (נשימה).
נשימה אוטונומית. כלומר, מניחים לגוף להחליט,
מתי לקחת אוויר וכמה אוויר לקחת בכל פעם...
מתוך הגוף יוצאת הילה לבנה,
עוטפת את כל הגוף, מגוננת, עושה טוב לסביבה...
מעל לראש מופיע כדור אור לבן.
הוא מאיר את הגוף כולו מלמעלה למטה...
האור הלבן מרפא. עושה טוב...
כדור האור הלבן, שט, יורד ומאיר את מסכת הפנים...
הוא יורד ומסובב את הצוואר...
כדור האור הלבן מתחלק לשני כדורי אור קטנים ושובבים,
שיורדים לאורך הכתפיים אל הידיים, עד כפות הידיים...
שני הכדורים הקטנים חוזרים ועולים במעלה הידיים
ומתחברים לכדור אור אחד,
שמקיף את הצוואר לכיוון העורף.
הכדור בעורף יורד לאורך הגב, עד עצם הזנב...

כדור האור הלבן עולה מלמטה למעלה, בחזרה אל העורף
ומקיף את הצוואר ויורד לכיוון בית החזה...
ויורד לאורך בית החזה...
ויורד אל הבטן...
ואל האגן...
מתחלק לשני כדורי אור קטנים יורדים עד כפות הרגלים...
והם שבים ועולים לאורך הרגליים, ואז הם מגיעים אל הבטן,
ושם הם מתאחדים לכדור אור אחד,
שעולה למעלה לאורך הגוף,
עד למרכז המצח ושם הוא נח
ומלווה אותנו ככל שנרצה.
נרצה - הוא ייעלם. נרצה - יופיע שוב.
נשימת אנחה גדולה וטובה. שלוש, ארבע ו... (נשימה).
במשך רגע אחד, שאורכו כעשר פעימות,
עדיין אנחנו בעיניים עצומות, בדממה,
כל אחת עם עצמה, כל אחד עם עצמו...
(המנחה סופר ללא קול עשר פעימות.)
...טוב, נשימת אנחה...
מחשבה טובה, כל אחת על עצמה, כל אחד על עצמו,
מחשבה כמו, "אני טובה", "אני טוב"...
מחשבה טובה על הנמצאות, נמצאים, כאן.
"אתן טובות", "אתם טובים"...
נשימת אנחה...
אם אפשר, חיוך קל. ללחוץ כפות ידיים לשלום.
להיפרד בכפות הידיים.
לפקוח עיניים ועם החיוך הזה להקיף את המעגל במבט.
בין אם נפגשים במבט ובין אם לא, את המעגל עשינו,
ושיהיו לנו ימים טובים, אמן !
(5" מחיאות כפיים הדדיות.)

מעגל לסיום (גרסה קצרה)

המנחה:

עומדים במעגל בעמידת מוצא. עמידת מוצא. המרחק שבין שתי כפות הרגליים הוא בערך כרוחב המותניים או הכתפיים. כף יד ימין פתוחה כלפי מעלה, כף יד שמאל פתוחה כלפי מטה... אוחזים בכפות הידיים של העומדים מימין ומשמאל... עוצמים עיניים... נשימת אנחה גדולה וטובה... נשימה אוטונומית, הקשבה. יש הילה שבוקעת מתוך הגוף, עוטפת אותו, מגוננת, עושה טוב לסביבה. במשך רגע קל, כל אחת בחוויה שלה, כל אחד בחוויה שלו (המנחה סופר לעצמו עשר פעימות).

...טוב, נשימת אנחה גדולה וטובה...

מחשבה טובה, כל אחת על עצמה, כל אחד על עצמו, מחשבה כמו, "אני טובה, אני טוב"...

טוב, מחשבה טובה על הנוכחים כאן, מחשבה כמו, "אתן טובות, אתם טובים"...

נשימת אנחה... אם אפשר חיוך קל. ללחוץ בקלות כפות ידיים לשלום. להיפרד בידיים, לפקוח עיניים ועם החיוך הזה להקיף את המעגל במבט, בין אם נפגשים במבט או לא, את המעגל עשינו, ושיהיו לנו ימים טובים, אמן.

("5 מחיאות כפיים הדדיות.)

מילון

אב טיפוס
תבנית התנהגות שנוסתה בעבר, כאמצעי להתמודדות עם מצבי לחץ, התגלתה כמוצלחת, ועל כן היא משוחזרת שוב במצבים דומים, תוגדר אב טיפוס של התנהגות אישית. אב הטיפוס מסומן במילה מזהה: "הילד/ה", "הנדיב/ה", "התוקפן/נית", "הסקסי/ת", "הליצן/נית", וכיו"ב. יתכן כי רבים יבחרו באותו אב טיפוס, אבל תוכן ההתנהגות יהיה מיוחד לכל אחד מהם. אב טיפוס הוא כלי נוח, קל לשימוש ופורק אנרגיה מעוכבת. על כן, נוח להשתמש בו במהלך הופעה. אב טיפוס הוא כלי עזר לטיפול בקונפליקט אישי ובין-אישי. אב טיפוס משמש גם במצבי "התיילדות", והוא משמש גם כאחד משלושת האמצעים לטיפול במצבי התנגדות: "המחשה", "אב טיפוס" ו"היסטוריה עוצמתית".

אינטימיות
אינטימיות היא קרבה פיזית ו/או מנטלית מרבית, בין שני גופים. ככל שהקרבה גדולה יותר, כך עולה המתח ביניהם. האופן שבו כל גוף, שמעורב באינטימיות, מפרש את המתח, קובע את מערכת היחסים שלהם. אם הגופים מפרשים את המתח לטוב, מערכת היחסים תוגדר כטובה, נעימה, אוהבת וכיו"ב. אם הגופים מפרשים את המתח לרע, מערכת היחסים תוגדר כדוחה, עוינת, מאיימת וכיו"ב. בתחומי יצירה, אינטימיות עשויה להיווצר בין יוצרים, בין דמויות מופיעות, או בין יוצר לקהל. אינטימיות דורשת התנסות לימודית. התנסות זו מאפשרת להביא לידי ביטוי תגובות אישיות בתנאים מוגנים. ניתן לבסס אינטימיות על חוויה אישית מיידית או על היסטוריה אמנותית, או בשילוב של שתיהן.

אירוע (בתרבות)

אירוע הוא שם כולל לכל התרחשות יצירתית, המערבת במה, מסך, וכל אמצעי תקשורת ציבורי ופרטי. האירוע כולל יוצרים, יצירה, קהל וכל תופעה שיש לה קשר פיזי ישיר או אסוציאטיבי להתרחשות זו. הצגת תיאטרון היא רק חלק מאירוע. היא היצירה בלבד. האירוע התיאטרוני כולל את כל התופעות האישיות והבין-אישיות, המתקיימות במקום ובזמן שבו מועלית ההצגה, וגם את הציפיות שלפני האירוע, החוויות שבאירוע ואלו שאחריו, המתקשרים אליו. כך הדבר בכל התרחשות אחרת בתרבות. המשתתפים באירוע, כלומר, יוצרים וקהל, אמורים לשאוף להרחבת טווח הקליטה והתגובה האנושית. גבולות האירוע נקבעים על ידי כל משתתף בו באופן אישי. אירוע הוא חוויה חד-פעמית שאינה ניתנת לשחזור, אלא רק בקירוב. אירוע שואף להתפתחות בתוך עצמו ובינו לבין זה שיבוא אחריו. התפתחות זו פירושה תנועה מתמדת במרחבי החוויה האישית הכוללת שלו, בין צירי ההיסטוריה לצירי החוויה האישית המיידית והאותנטית.

מקרה פרטי של אירוע מתפתח בזמן הוא "הָאֵרוּעַ הַסְּדָרָתִי": אירוע א׳ מעמיד במרכזו מושג כולל. כאשר אירוע א׳ ממצה את עצמו, הוא מהווה גרעין לאירוע ב׳, בעל מושג כולל זהה, דומה, או מתקשר אסוציאטיבית לזה של אירוע א׳, וכן הלאה. כך אירוע א׳ יכול להיות בסיס לרצף אירועים שכל אחד מהם מתאים לזמן ולמקום שבו הוא מוצג. אירוע א׳ יכול לעבור גלגולים רבים וכל גלגול יוליד את האירוע הבא אחריו. אם נבחן רצף גלגולים כזה לאורך זמן, נוכל להגדיר אותו באמצעות מושג כולל מרכזי אחד. אירוע ממצה את עצמו ברגע שבו אחד ממרכיביו, או יותר, אינם מקיימים עוד דיאלוג עם מרכיבים אחרים, או עם יוצרי האירוע, או עם החברה שבתוכה הוא מתקיים.

אירוע קואליציוני או אופוזיציוני

כל אירוע פומבי, או פרטי ובעל השפעה חברתית, המתקיים בתחומי קבוצה, שבט, חברה, עיר, מדינה, או במקור היווני העתיק "פוליס", הוא פוליטי במשמעות החברתית הרחבה. מה שקובע את מהותו של כל

אירוע, זו המגמה פוליטית שלו. לכך קיימות שתי אפשרויות בלבד: האירוע יכול להיות קואליציוני או אופוזיציוני. הוא לא יכול להיות שניהם בעת ובעונה אחת. הוא לא יכול להיות קצת מזה וקצת מזה. הוא לא יכול למקם את עצמו בקטגוריה שלישית, שהיא בתווך, שבין האירוע הקואליציוני לבין האירוע האופוזיציוני, או במקום אחר. כי במבחן המכריע, נהיה חייבים להחליט באיזה צד, על פני המפה החברתית-תרבותית ניצב האירוע. הוא תמיד יהיה קואליציוני או אופוזיציוני. להלן הגדרות לזיהוי אירוע מבחינה פוליטית.

<u>אירוע קואליציוני</u>:

1. הוא בידור. 2. בידור שואף לשמר סדר קיים. 3. בידור שואף לשמר תבניות של תוכן וצורה. 4. בידור משחזר ידע קיים ומרחיק עדות. 5. בידור עונה לרצון הרוב בקהל. 6. בידור נותן עדיפות לצורכי החברה על פני צורכי היוצר. 7. בידור נתמך כלכלית, תמיכה מלאה או חלקית, ע״י מוקדי כוח כלכליים-פוליטיים.

<u>אירוע אופוזיציוני</u>:

1. היא אמנות במובן המהפכני ומגמתה תיקון אדם ועולם. 2. אמנות שואפת לערער על סדר קיים. 3. אמנות שואפת לחדש בצורה ובתוכן. 4. אמנות שואפת ללמד דבר חדש ומקרבת עדות. 5. אמנות עונה לרצון מיעוט בקהל. 6. אמנות נותנת עדיפות לצורכי היוצר ובזיקה לחברה. 7. אמנות היא עצמאית מבחינה כלכלית.

הבחנות אלו הולמות כל צורה ידועה של תרבות (ספרות, שירה, תיאטרון, קולנוע, טלוויזיה, רדיו, אינטרנט וכיו״ב) וגם של תחומי חיים אחרים. בין אירוע קואליציוני לאופוזיציוני מתקיימים יחסים דיאלקטיים ושניהם מתקיימים בזיקה לחברה שבתוכה הם פועלים. הקואליציוני והאופוזיציוני אמורים להתקיים במסגרת של קונפליקט חברתי-תרבותי והוא זה שמבטיח את צמיחתה של התרבות. אם הקונפליקט מסתיים, התרבות הופכת לחד-ממדית ומתחיל שלב הדעיכה שלה, עד שנוצרת מגמה אופוזיציונית חדשה. בתוך האירוע הקואליציוני עשויות להשתלב אמירות שבמקורן הן אופוזיציוניות ונוגדות את אופיו הקואליציוני, אולם למין הרגע שבו הן משתלבות

במסגרת הקואליציונית, שוב אין הן מוגדרות כאופוזיציוניות, אלא כ"חתרניות בתוך מסגרת קואליציונית".
אירוע קואליציוני יכול להיות מוגדר כתזה ואז יוגדר האירוע האופוזיציוני כאנטי-תזה. לאורך זמן נוצרת בתהליך דיאלקטי, סינתזה בין השנים. האירוע האופוזיציוני מתמזג עם הקואליציוני ונוצר אירוע קואליציוני חדש, שהוא תרכובת של שניהם. כאמור, כריאקציה לכך עשוי להיווצר אירוע אופוזיציוני חדש. הגדרת האירוע כקואליציוני או כאופוזיציוני, היא זמנית ומקומית. כלומר, היא עשויה להשתנות מאדם לאדם. מקבוצה לקבוצה ולאורך הזמן.
הגדרות אלו מתאימות ליחסי הגומלין שבין מרכיבי התרבות בכל מקום וזמן. התכנים של המרכיבים החברתיים או של המגמות החברתיות, עשויים להשתנות ולהתחלף, אולם המסגרות הקואליציוניות והאופוזיציוניות ממשיכות להתקיים ככלי קיבול לתכנים חברתיים קיימים בכל רגע נתון.
בכל אדם מתקיימים שני אבות טיפוס אלו, הקואליציוני והאופוזיציוני, מה שבא לידי ביטוי חיצוני, קובע את מערכת היחסים של הפרט עם העולם.

אמנות

אמנות היא אירוע תרבות אופוזיציוני שהמגמה שלו היא תיקון אדם ועולם. אמנות נותנת ביטוי לצורכי מיעוט חברתי בזמן נתון. היא מציגה את השקפת העולם התרבותית-חברתית של יוצר מסוים או של קבוצת יוצרים, ביחס לעצמם ולחברה שבתוכה הם פועלים. אמנות נמצאת ביחסי קונפליקט עם בידור, שהוא צורת תרבות קואליציונית. האירוע האמנותי מכיל בצורה ובתוכן תכנים של ביקורת חברתית, הבוחנת את הסדר החברתי הקיים, ו/או מציגה אלטרנטיבה לסדר זה. בכל אירוע אמנותי יש לפחות מרכיב אחד של שוני ביחס למקובל בחברה באותו פרק זמן. הגדרת האירוע כאמנותי אינה תלויה בסוגה או בסגנון, אלא היא אישית ותלויה במקום ובזמן.

אנרגיה

המקור היווני של המונח "אנרגיה" פירושו "עשייה". בתחום הפיזיקה פירושו כושר העבודה המתגלה בטבע בצורות שונות. אנרגיה יכולה להיות פוטנציאלית, במצב נייח, או קינטית, וזו האנרגיה המגולמת בתנועה של גופים. בתחום מדעי הרוח יש למונח הזה הוראות שונות. בתחום היצירה יש להתייחס לכל תופעה אנושית כאל "חומר", המוגדרים גם כ"נושא" או כ"חוויה", והם מכילים "חומר ואנרגיה". האנרגיה מצד עצמה, אדישה לנושא שבתוכו היא מצויה. האנרגיה אינה יכולה להיות חיובית או שלילית ואין בה סולם ערכים מוסרי, אסתטי, או אחר. לעולם אין אדם "מתחבר אל האנרגיה שלו", אלא אל "החוויה שלו", שהיא "החומר" או התוכן שבו הוא עוסק באותו הרגע, ותוכן זה מושך אליו אנרגיה, המאפשרת לו לבוא לידי ביטוי.

בידור

אירוע קואליציוני, שמזדהה עם האידיאולוגיה השלטת ועונה לצרכים של שלטון זה בזמן נתון, יוגדר בידור. הוא קיים בכל סוג של תרבות, כגון תיאטרון, קולנוע, מוסיקה, מחול, ספרות, שירה וכו׳ ובכל סוגה שהיא, בתנאי שהוא עונה לצרכים של רוב, או מיעוט, חברתי שולט. באירוע בידורי נמצא יסודות המחזקים בצורה ובתוכן, את הסדר הקיים. מקרה יוצא דופן של בידור הוא "אירוע בידורי חתרני". הוא מכיל יסודות אופוזיציוניים, מובלעים או גלויים, אבל במסגרת המקום הידוע כקואליציוני שבו אירוע זה מתקיים, אין המרכיב החתרני יכול לשנות את מהותו הכוללת של האירוע כבידור. הגדרת האירוע כבידור היא אישית, ותלויה בזמן ובמקום.

דמות

דמות היא מקבץ של תווי התנהגות מיוחדים לתפקיד מסוים. דמות נוצרת מתוך המידע הטמון ברעיון, בטקסט קיים, באלתור על בסיס טקסט קיים, ביצירת טקסט חדש וכן מתוך ניסיון החיים האישי של היוצר. בדרך כלל, דמות שייכת ל"היסטוריה" של האירוע, אלא אם כן

היא נוצרת במהלך אירוע מתוך אלתור. יוצר אינו אמור להזדהות עם דמות. עליו לסגל לעצמו את תווי ההתנהגות שלה. אבל עליו לשים גבול ברור בינו לבין הדמות, ולהיות אמפתי ביחס אליה. במהלך קיומו של אירוע, על היוצר לחלק את הקשב שלו בין הדמות שהוא מגלם, לבין החוויה האישית המיידית שלו. לכל אדם ישנן שלוש דמויות אישיות כלליות:

א. דמות התפקיד, ביצירה או בחברה, בכלכלה וכיו"ב, והיא ידועה בציבור.
ב. הדמות הציבורית, שמחוץ לתחום התפקיד וגם היא ידועה בציבור.
ג. הדמות הפרטית, שהיא בתחום צנעת הפרט שלו.

היסטוריה

היסטוריה היא כלל המרכיבים במציאות, ובתחום אירוע תרבות, שנוצרו בעבר ומשוחזרים בהווה. ציר ההיסטוריה של אירוע תרבות מכיל את המרכיבים הבאים: מושג כולל, רעיון מרכזי, הגדרת המקום שבו הוא מתקיים, פרק הזמן המוגדר מראש, הטקסט הנתון, ספר הבימוי, הכוריאוגרפיה, הניצוח, העריכה המקורית, וכן הביגוד, התפאורה, התאורה, המוסיקה וכיו"ב, וכן גם הגדרת הקהל. כיוון שאין אפשרות לשחזר היסטוריה באופן זהה לחלוטין לפעם הקודמת שבה היא התרחשה, חלים במהלך הזמן שינויים בשחזור ההיסטוריה. בדרך כלל, רוב השינויים אינם מתוכננים מראש, אלא הם תלויים במספר רב של משתנים בכל פרק זמן נתון. באופן פרדוקסלי הם גם תוצאה של הרצון לשחזר היסטוריה באופן מדויק, שוב ושוב. אלו אינם שינויים מהותיים. אחת מהתכונות השכיחות בשחזור היסטוריה באירוע היא ההתנהגות האוטומטית. היסטוריה היא מרכיב הכרחי בכל אירוע, אולם שחזור קבוע של היסטוריה בלבד עלול לגרום לניוון ההתרחשות. על כן על היוצר ללמוד את התנועה שבין ההיסטוריה אל החוויה האישית המיידית ואת החזרה להיסטוריה וכן הלאה. במקרה שבו יוצר נכנס למצב של התנגדות, הוא יכול להשתמש בשחזור קטע של היסטוריה, בעוצמה פיזית גבוהה, כדי להשתחרר מההתנגדות. על כן, היסטוריה

היא אחד משלושת האמצעים לטיפול במצבי התנגדות: "המחשה", "אב טיפוס" ו"היסטוריה עוצמתית".

המחשה

המחשה היא תיאור פסיכו-פיזי של מושג, תופעה, שם עצם וכיו"ב. המחשה ניתנת לביטוי באמצעות צורה, צבע, תנועה וצליל. השחקן בונה לעצמו דימוי מנטאלי של האובייקט המומחש. לדוגמה, האובייקט הוא "צינור פלדה כחול ארוך וריק, הנמשך משיפולי הבטן ועד לצוואר והוא נע בתנועה איטית וחלקה וצלילו עמום." השחקן עשוי לשאול את עצמו: "אם הצינור הזה היה מגיש את הטקסט של היצירה, כיצד הוא היה עושה זאת?" והתשובה לכך תהיה האופן שבו שהוא מגיש את הטקסט. המחשה היא אחד משלושה אמצעים לטיפול במצבי התנגדות: "המחשה", "אב טיפוס" ו"היסטוריה עוצמתית".

העברה (של אנרגיה)

העברה היא תנועת אנרגיה מחומר לחומר, או מנושא לנושא. זוהי פעולה שגרתית בחיי יום יום ובעת ביצוע תפקידים. בתחום האירוע האמנותי, בדרך כלל, מדובר בהעברת אנרגיה מחוויה אישית, אל ההיסטוריה המוצגת של האירוע, או אל חוויה אישית מיידית או אותנטית שתוצג ישירות בפני קהל. לדוגמה, נניח שהשחקן על הבמה, מרגיש "פחד-במה", אך עליו למלא תפקיד שבו הוא נותן ביטוי ל"שמחה" של הדמות. היוצר מעביר אנרגיה מ"הפחד האישי" אל "השמחה" של הדמות. ההעברות נעשות כתגובה מותנית אוטומטית, או על ידי החלטה אישית מודעת. בחיי יום יום, העברת אנרגיה היא פעולה אוטומטית שגורה, כאשר הפרט נדרש להציג צורת התנהגות השונה מהחוויה האישית המיידית שלו.

הצגה משפחתית

כל אירוע תרבותי שבו נוכחים כצופים, בני משפחה, קרובים, חברים, עמיתים, אנשי מקצוע, נציגי תקשורת וכיו"ב, יוגדר "הצגה משפחתית".

נוכחותו בקהל של מי שהשחקן מכיר, גם אם אינו מכיר אותו באופן אישי, עשויה לעורר אצלו מתח. המתח נובע מהחשיבות שהשחקן מקנה לנוכחותו של אותו גורם נוכח, במיוחד אם לנוכחות זו יש השפעה לעתידו על השחקן. המתח גוזל אנרגיה מהמשימה שעליו לבצע באירוע, ומוריד את איכות הביצוע. אצל חלק מהשחקנים קיימת נטייה ספונטנית להכחיש את המתח. בכל מקרה, מומלץ לכל יוצר להתמודד באופן מודע עם כל חוויה העלולה לפגוע ביצירה, בין אם הוא עושה זאת בינו לבין עצמו, או במסגרת קבוצת היוצרים. רצוי שהדבר ייעשה במסגרת נוהל הכנה ל"הצגה משפחתית".

התיילדות

התיילדות היא צורת התנהגות המגלמת נסיגה אל דפוסי יַלְדוּת. עם זאת, בכל גיל, התיילדות מתפקדת כמנגנון הגנה אוניברסלי. היא עשויה להופיע בצורות שונות, ולמעשה לכל צורה של התנהגות בוגרת, יכולה להיות גרסת התיילדות. במקרה זה ההתנהגות הבוגרת הנורמטיבית נעשית מוקצנת ויכולה להכיל תגובות של צחוק, בכי, תנועה מוגזמת, וכל צורה של ביטוי רגשי קיצוני. היא גם יכולה לשמש כלי לשיפור רווחה אישית וכלי ליצירה. מה שמבדיל בין התיילדות ספונטנית ובלתי נשלטת, שעלולה לעכב התפתחות יצירה, לבין זו המקדמת רווחה אישית ויצירה, זו המודעות לתופעה, לצורות הביטוי שלה, השליטה בהתנהגות והכוונתה במסגרת של גבולות ידועים ומחייבים. כאן מתחברים עבר והווה בתוך כלי עזר שלא רק משמש כמפרק מתחים, אלא הוא גם להיות בסיס ליצירה. אם להתיילדות יש אפיון קבוע היא יכולה להיות מוגדרת אב טיפוס.

התנגדות

התנגדות היא חסימה פסיכו-פיזית המתעוררת באדם, בעקבות הצפת יתר של גירויים, של איום כלשהו או של תשישות. התנגדות היא סירובו הגורף של האדם לתת ביטוי חופשי לעצמו. אומנם הוא יכול להמשיך לתפקד תפקוד חיצוני אוטומטי, אבל החסימה הנפשית יוצרת נתק פנימי

בין האדם לבין עצמו, בינו לבין התפקיד שעליו למלא, ובהמשך לכך נוצר נתק במערכת היחסים שלו עם הסביבה החיצונית והקשר איתה משתבש. שחקנים מגדירים תופעה זו במילים: "לא הייתי מחובר!" התנגדות של אדם אחד הנמצא במרכז ההתעניינות של קהל, משפיעה על כל הנוכחים באותו מקום. אולם לא כל אחד יכול לזהות את מצב ההתנגדות ולהגדיר אותה. מעטים יותר יכולים להתמודד ולהתגבר עליה. כדי לזהות, להגדיר ולהתמודד עם ההתנגדות, נדרש לימוד ואימון מתאים. ההגדרה הפשוטה והברורה ביותר למצב של התנגדות היא "משהו כאן לא בסדר!" והיא עלולה לבוא לידי ביטוי בתחושות של מועקה וכובד, ברגשות של תסכול וכעס, בביקורת שוללת, ובעיוות בתפיסת המציאות. ההתנגדות היא מצב שבו התודעה מתפקדת ברמה נמוכה ונתפסת כ"סגורה" או תחת שליטתה של מגננה אישית. החוויה הקוטבית להתנגדות היא "חוויה פתוחה" והיא מאפשרת זרימה חופשית של מידע מן הפנים אל החוץ ובחזרה, ללא עכבה. מצב ההתנגדות או "החוויה הסגורה", מוגדר גם באמצעות דימוי של "אנטי-חומר", להבדיל מ"חומר" של "חוויה פתוחה". התנגדות של שחקן במופע פומבי, עלולה ליצור בקהל עייפות פתאומית, שעמום, תסכול וכעס. עד שלא יטפל השחקן במצב ההתנגדות, היא תמשיך להתקיים, תהליך השחרור מהתנגדות הוא לעצמו חומר גלם אישי-אמנותי לגיטימי. תופעה מעניינת באירוע פומבי הנכנס למצב של התנגדות, היא כאשר הקהל מאשים במצב שנוצר, את כל יוצרי האירוע, חוץ מאשר את השחקן המופיע בפניו, שהוא למעשה הגורם להופעתה של ההתנגדות. השחקן עשוי לקבל שבחים על הופעתו. דוגמה אפשרית: "המחזה, הבימוי, התפאורה, התאורה, הכול לא טוב. השחקן בסדר!" הסיבה לכך היא שבשעת אירוע בימתי, נוצרת הזדהות של קהל עם השחקן ועם הדמות שהוא מגלם. הזדהות זו נעשית באמצעות השקעת קשב בדמות ובשחקן. השקעה זו מחברת נפשית בין שחקן לקהל. במצב של התנגדות נוצר אצל קהל דיסוננס קוגניטיבי: האשמת השחקן תיחשב אצל הקהל כאילו הוא מאשים את עצמו. למעשה רגשות האשמה והתסכול כבר התעוררו אצל הקהל והודחקו. מה שעולה אל פני השטח

הוא תסכול בלבד והאשמת אחרים. בכל מקרה, האחריות על הטיפול במצב ההתנגדות היא על השחקן המופיע. שלושת האמצעים לטיפול במצבי ההתנגדות הם: "המחשה", "אב טיפוס" ו"היסטוריה עוצמתית".

זיכרון חוויה

זיכרון חוויה היא פעולה של העלאת חומר תודעתי מ"רצפת חדר התודעה", או מה שמכונה "לא מודע", אל "חלל חדר התודעה", או "המודע". הדבר נעשה באופן מכוון מראש, ספונטני או לא מודע. חומר בא לידי ביטוי באמצעות אחד או יותר ממרכיבי החוויה האישית המיידית: תחושה, תמונה, מחשבה ורגש, וכך עולה לחלל חדר התודעה כל מה שניתן להעלות על הדעת מן העבר. זיכרון חוויה הוא תנאי לקשר תוך-אישי ובין-אישי, כי כל חוויה בנויה מראש, ליצירת קשר עם חוויה אחרת בעולם הפנימי והחיצוני של האדם. כל חומר שעולה אל המודע, הוא לפחות במידה מסוימת טעון באנרגיה, שאם לא כן, לא היה עולה. כל מרכיב בחוויה האישית המיידית, מתחבר למרכיבים אחרים, יכולת זאת מסייעת לתפיסה מורכבת ויצירתית של העולם.

זמן אמיתי

בתחום המציאות החוץ-בימתית, זמן אמיתי הוא פרק הזמן הדרוש לקיומה של תופעה, עד למיצויה המלא. בתחום אירוע אמנותי זמן אמיתי הוא פרק הזמן הדרוש לקיומו של מצב דרמטי ביצירה, כפי שהיה מתקיים במציאות החוץ-בימתית או בקירוב לכך, עד למיצויו המלא. מצב דרמטי בתחום אירוע אמנותי, בזמן אמיתי, שואף להיות זהה, מבחינת משך הפעולה, התוכן והעוצמה, לאירוע דומה במציאות. יוצר המבקש ליצור זמן אמיתי שואל את עצמו: "אם המצב הדרמטי הזה היה מתקיים במציאות החוץ-בימתית, כיצד הוא היה מתקיים בו?" התשובה לשאלה זו היא מימושו של זמן אמיתי במסגרת של יצירה בכל תחום. בתרבות הקלאסית והפוסט-מודרנית מקובלת המחשה של זמן אנלוגי, שאינו זמן אמיתי, אלא סימונו של זמן כזה בתווי התנהגות בימתיים מקובלים.

חדר תודעה

"חדר תודעה" הוא דימוי שמסמן את המרחב התודעתי הכולל של האדם, מיקומו הפיזי הוא במערכת העצבים העליונה והוא מקיים תקשורת עם כל חלקי הגוף. כאן מרכזה של החוויה האישית הכוללת של האדם. בחדר התודעה יש מרחבים המכילים בכל רגע נתון, חומרים מודעים, במה שמוגדר המרחב "המודע", ואחרים שאינם מודעים במה שמוגדר "תת מודע", או "לא מודע", ולשיטתנו הם נמצאים על "רצפת חדר התודעה". התקשורת בחדר התודעה מבוצעת באמצעות חבילת המידע המכונה "חוויה" וזו ניתנת לתיאור באמצעות "תאוריית הבלון".

כמו בלון עשוי גומי, שמרחף בחלל המציאות החיצונית לאדם, והוא ממולא באוויר או בחומר קל מן האוויר, כך "בלון החוויה" נע בחללו של חדר התודעה, והוא עשוי חלקיקי חוויה ופניו מעוצבים בהתאם לתכונות החוויה שלו. בלון חוויה יכול ליצור מגע עם בלון חוויה אחר, באמצעות חלקי חוויה דומים או זהים, הנמצאים על פניהם, חיבור של מספר "בלוני חוויה" יוצר רצף חוויות ברשת רב-ממדית. זהו הרצף האסוציאטיבי שיכול לשמש בסיס ליצירה.

כל בלון-חוויה כזה נטען באנרגיה עפ"י מידת החשיבות שהיוצר מקנה לחוויה. חוויה אקטואלית היא חוויה טעונה שעולה מרצפת חדר התודעה ושואפת לבוא לידי ביטוי פנימי או חיצוני. חוויה שבאה לידי ביטוי וממצה את עצמה, מתרוקנת וצונחת אל רצפת חדר התודעה. בחלק מהמקרים חוויה נטענת ומתרוקנת עפ"י בחירתו המודעת של היוצר. במקרים אחרים הטעינה וההתרוקנות מבוצעות באופן ספונטני או לא מודע עדיין. טראומה היא חוויה יוצאת דופן. היא אוגרת אנרגיה על חשבון תפקודים אחרים של המערכת ולרוב באופן לא מודע, אך היא אינה משחררת אותה. טראומה שלא באה לידי ביטוי חיצוני, מחלישה את המערכת כולה. תהליך יצירתי, או טיפולי, מטרתם לשחרר את האנרגיה העצורה בחוויית הטראומה ולהפוך אותה לחוויה ששואבת אנרגיה ומשחררת אותה באופן נורמטיבי, בעוד הסבל הכרוך בשחרור האנרגיה הולך ופוחת.

חוויה אישית כוללת

החוויה האישית הכוללת היא כל הידע המצוי בתודעה, באופן מודע ולא מודע, בזמני עבר, הווה ועתיד, ובמרכיבי התחושה, התמונה, המחשבה והרגש. בתחום האירוע האמנותי זהו סך כל הגירויים והתגובות המתקיימים ביוצר. החוויה הכוללת מצויה בשלושה מדורים:

א. היסטוריה אישית כוללת: תגובות שנלמדו בעבר, ומשוחזרות בהווה לפי תכנון מוקדם.

ב. חוויה אישית מיידית: תגובות שנלמדו בעבר, ומשוחזרות בהווה ללא תכנון מוקדם.

ג. חוויה אישית מיידית אותנטית: תגובות חדשות וגם מחודשות למצבים חדשים.

חומר מקורי

"חומר מקורי" הוא כל אובייקט שנלקח מתוך תחום המציאות החוץ-בימתית, הוכנס אל תחום האירוע האמנותי, והוא ממלא תפקיד באירוע, כפי שהוא מילא במקור, במציאות החוץ-בימתית. החומר המקורי פועל בתחום האירוע בשני אופנים. הוא מייצג את עצמו כפי שהוא במציאות וגם מייצג דימוי אמנותי במסגרת האירוע. לדוגמה, שולחן משרדי מתחום המציאות שהוצב בתחום אירוע אמנותי, הוא חומר מקורי. שולחן מצויר, או שולחן שנבנה כדי להיות מוצב בתחום אירוע אמנותי אינו חומר מקורי. בדרך כלל, חומר מקורי הוא אפקטיבי יותר מתחליפיו הלא מקוריים, בגלל התגובות המגוונות שהוא מעורר ובהן גם תגובות בהקשר למציאות שממנה נלקח.

חלום

חלום הוא שיר לירי שכתבה אותו הנפש. הוא צורה של פעילות תודעתית המעבדת את חומרי התודעה, והמתקיימת בזמן שינה או הזיה. התכנים של פעילות זו ניתנים לעיבוד גם כיצירה. החלום הוא היצירה האותנטית ביותר של האדם ושימוש מבוקר בתכניו יכול להעלות נושאים מעמקי התודעה אל עבר הביטוי היצירתי. הבנת החלום היא

יצירה בפני עצמה ועיבוד תכניו של החלום יכולים אף הם להיות גורם ביצירה עצמאית חדשה. בתיאטרון החדר נתפס החלום מנקודת מבט יצירתית כוללת. החלום משמש כלי לאימון היוצר להבנה טובה יותר של עצמו, לחיזוק אישיותו היוצרת, לקשר טוב יותר עם הזולת ולמתן ביטוי לתכנים אישיים כחלק מיצירה. עבודת החלום יכולה להתבצע מתוך חלום שנחלם במצב של שינה, על בסיס הזיה בהקיץ, פנטזיה במצב של ערות, טקסט נתון וידוע מראש וטקסט אקראי.

חלל

"חלל" באמנויות הבמה, הוא מרחב פיזי להצגת אירועים אמנותיים. חלל הוא מרחב ניטרלי, אדיש לתכנים של היצירה המוצגת בו. לדוגמה, אולם תיאטרון קבוע, אולם אופרה, בית קולנוע וכיו"ב. בחלל אחד ניתן להציג יצירות שונות. יש להבחין בין "חלל" (Space) לבין "מקום" (Place). מקום הוא מרחב פיזי, בעל תפקוד משל עצמו, ועיצובו המקורי מתאים להצגת יצירה מסוימת. לדוגמה, חדר מגורים, מפעל תעשייתי, מסעדה, פאב וכיו"ב. מקום הוא שותף פעיל באירוע. הסבת "חלל" ל"מקום", מחייבת עיצוב כל המרחב שקולטת עין הצופה בהיכנסו אל מקום ההצגה וזה כולל עיצוב תחומי משחק, אולם, מושבים, עיצוב קירות ותקרה.

יוצר

יוצר הוא מי שעוסק ביצירה. ייעודו של האדם הוא יצירה. בתפיסה הקלאסית יש הבחנה בין "יוצר" שהוא סופר, משורר, מחזאי, תסריטאי, במאי וכיו"ב, לבין "מבצע" שהוא שחקן, רקדן, זמר, נגן וכיו"ב. בתפיסה השיטתית של המעגל הפתוח אין הבחנה כזאת, כי כל אדם יוצר.

מושג כולל

מושג כולל היא מילת מפתח, המסמנת עבור היוצר את מהותו של האירוע האמנותי כולו. מתוך המושג הכולל נובע הרעיון המרכזי של

האירוע ומרכיביו האחרים: המקום ההזוי, המקום הפיזי, הסיפור, הסגנון, הדמויות, היוצרים, הגדרת הקהל ופעולתו של מעצב האירוע.

מצב דרמטי

מצב דרמטי הוא התשתית של תוכן יצירה. הוא כולל עבר, הווה ועתיד: אירוע משמעותי שהתרחש בעבר, לפני תחילת הסיפור, משפיע על מה שמתרחש בהווה, שהוא תוכן הסיפור, ויש לו השפעה על מה שיתרחש בעתיד, לאחר תום הסיפור. ארבעת מרכיבי המצב הדרמטי הם: מקום, זמן, מטרה וקונפליקט. המצב הדרמטי מאפשר יצירת מספר גרסאות אישיות להצגת כל טקסט נתון, מתוכן ניתן לבחור בגרסה המועדפת (לעיון נוסף כאן, "המעגל השלישי", בפרק "מתכון להכנת היסטוריה", בקטע "המצב הדרמטי").

מקום

מקום הוא מרחב פיזי, שעיצובו המקורי מתאים להצגת יצירה מסוימת. כלומר, המקום הוא שותף פעיל באירוע, בתנאי שהוא עונה לדרישות של מרכיבי האירוע האמנותי המסוים. לדוגמה, אם עלילת המחזה מתרחשת בדירת חדר ("המקום ההזוי"), אפשר שההצגה תתקיים באולם קלאסי עם במה ואולם ועל הבמה תוצב תפאורת דירת החדר הנ"ל. במקרה זה מקום ההצגה יוגדר כ"חלל" ("Space"). אבל אפשר שההצגה תוצג בדירת חדר ממש, במציאות חוץ-בימתית, ובתנאי שהמחזה, על כל מרכיביו, מתאים להצגה בדירת חדר, ואז "המקום ההזוי" יהיה זהה ל"המקום הפיזי", כלומר, דירת החדר, והוא ייחשב כ"מקום" ("Place").

עמית

עמית הוא מי שמופיע ביחד עם יוצר אחר בתחום אירוע אמנותי. תכונה מרכזית בתחום אירוע אמנותי היא שעמיתים מחויבים ליצירת קשר בינם לבין עצמם, ומחויבים ליצירת קשר עם קהל. עמיתים על הבמה תלויים בתנאים הנתונים של האירוע. קהל אינו תלוי בהם. לדוגמה,

הגדרת קהל על ידי היצירה, מחייבת את העמיתים על הבמה, אך אינה מחייבת קהל.

תנאים נתונים

התנאים הנתונים הם חלקים בהיסטוריה של האירוע האמנותי, שנקבעים בהחלטה מראש, אין לשנות אותם במהלך האירוע או אי אפשר לעשות זאת מסיבות אובייקטיביות. לדוגמה, מושג כולל ורעיון מרכזי מכתיבים התנהגויות מרכזיות באירוע, כמו גם גבולות הבמה, תווים מרכזיים של דמויות מופיעות וההקפדה על התנהגות אתית.

נספח 1

תיאטרון קריאה

"תיאטרון הקריאה של תל אביב" נוסד בספריית שער ציון בבית אריאלה, בעונת התיאטרון של שנת 1984. את ההצעה המקורית לייסודו של תיאטרון הקריאה ניסחתי בתחילת שנת 1983. ביקשתי מחוקרת התיאטרון ד"ר שוש אביגל, שביחד נקדם את הפרויקט והיא הסכימה. ההצעה הוגשה לעיריית תל אביב והפרויקט יצא לדרך. בהנהלה האמנותית היינו שוש ואני. הרפרטואר המתוכנן לשנה הראשונה כלל תריסר מחזות.

למעשה הוצגו רק שלושה מחזות:

1. "**יהודית של המצורעים**", מאת משה שמיר. בימוי: מישא אשרוב. שחקנים: מרים זוהר, מישא אשרוב, שמואל עצמון, יעל דרויאנוב, ישראל בידרמן, משה שמיר.
2. "**הצגת הגולם האחרונה**", מחזמר מאת יורם פורת ובבימויו. שחקנים: שמעון פינקל, מיקי מבורך, מיכאל ורשביאק, אלי דנקר, אסתי קוסביצקי, יורם פורת.
3. "**קריעה**", מונודרמה עפ"י סיפור מאת ברכה סרי. עיבוד: אמיר אוריין. בימוי: יצחק נאמן. שחקנית: סיגלית ארוסי.

כל מחזה הוצג ארבע פעמים, אחת לשבוע, ביום חמישי בערב, בשעה 20:30, באולם האירועים של ספריית שער ציון בבית אריאלה. לאחר כל הצגה התקיימה "השיחה שלאחר ההצגה".

ההצגות עוררו ענין בקרב קהל ותקשורת מרכזית, והשיחות שלאחר ההצגות היו ערות ונמשכו מעבר לפרק הזמן שהוקצב להן. בכל ההצגות היה האולם מלא עד אפס מקום, ורבים הביעו עניין בהמשך קיומו של תיאטרון הקריאה. מחיר הכרטיס היה 500 שקלים ישנים. לאחר שהוצגו שלושה מחזות, הודיעה עיריית תל אביב על הפסקת הפרויקט.

הסיבה המוצהרת הייתה שהתקציב אזל. שלא לציטוט ולא לייחוס,

נמסר לנו שיש בעירייה גורמים שאינם שבעי רצון מהבחירה הרפרטוארית של ההנהלה האמנותית. הם הגדירו את המחזות שהוצגו כ"שנויים במחלוקת". ההנהלה האמנותית, כלומר, שוש ואני, מעולם לא הסתרנו את כוונתנו בהעדפת מחזות אופוזיציוניים עפ"י טבעם. הודענו מראש שבחרנו בהם בגלל הנושאים החברתיים שנדונו בהם, שראינו אותם כמהותיים לחברה הישראלית, ואשר על כן היו עשויים לשמש גם כגירוי לדיון אקטואלי בשיחות שלאחר ההצגות. הקהל התייחס אל המחזות המוצגים כאל תופעות לגיטימית ובשיחות שלאחר ההצגות התקיימו דיונים מרתקים בתכנים וברעיונות המרכזיים שלהם. בעיריית תל אביב היו שהביעו חשש שהצגת מחזות אלו תעורר התנגדות מצד גורמים מסוימים בעלי השפעה פוליטית. הם הסבירו שמלכתחילה סברו שהחומר המוצג יהיה קלאסי וכי הם היו מעדיפים שיוצגו מחזאים כמו שייקספיר ומולייר.

אנחנו סברנו שדווקא מה שהוגדר כ"שנוי במחלוקת", הוא הדבר הראוי להצגה ככלל, ובתיאטרון קריאה בפרט, משום שתיאטרון קריאה הוא במה אידיאלית להצגת חומרים איכותיים שמסיבות חברתיות-כלכליות אינם יכולים להיות מוצגים על ידי גופי תיאטרון מסחריים בזרם המרכזי. תבנית תיאטרון הקריאה שנוצרה כאן, הכוללת גם את "השיחה שלאחר ההצגה", מאפשרת את קיומו של דיון, שבדרך כלל אינו מתקיים בזרם המרכזי והוא מאפשר פתחון פה לקולות מגוונים בקהל. קובעי מדיניות בעיריית תל אביב היו מודעים מראש לרפרטואר המוצע, אבל לאחר שהוצג, דחו אותו. תיאטרון הקריאה של תל אביב בבית אריאלה נסגר ומאז לא נפתח עוד.

את תקופת קיומו של תיאטרון הקריאה של תל אביב בבית אריאלה, אני מעז להגדיר כהצלחה. החומרים המוצגים מרתקים ומעוררי מחשבה. השחקניות והשחקנים היו נפלאים. גם השיחות שלאחר ההצגות היו נלהבות ומרחיבות דעת. סברתי אז שזו הייתה עוד הוכחה לכך שאירוע אמנותי-אופוזיציוני, מועד ליפול קורבן לממסד שמרני, שמעדיף תרבות בידור קואליציונית.

להלן ההצעה המקורית שניסחתי בשנת 1983. היא מובאת בשינויים קלים שנועדו לפשט ולהבהיר דברים. בהמשך נמצא תיאור מפורט של עיצוב המקום וההצגות כפי שהתנהלו הלכה למעשה כולל המלצות נוספות.

תיאטרון קריאה - הצעה לדיון - מרץ 1983

<u>פתח דבר</u>

תיאטרון קריאה (להלן ת״ק), יוגדר כל אירוע בהשתתפות שחקנים אל מול קהל, שמוצג בו מחזה, בהגשה מתוך טקסט כתוב. כדי לכוון ולהעצים את המסר הדרמטי, ת״ק עשוי להיעזר גם בתנועה, במוסיקה, בתאורה ובעיצוב כללי מתאים. ת״ק מאופיין בכך שהבמה אינה כופה על הצופה תמונה אחת מפורטת וסגורה, אלא היא מאפשרת לו ליצור בדמיונו את הפרטים החסרים ולקיים חוויית צפייה פעילה.

ת״ק הוא סוגה מגוונת בפני עצמה. אחת מהעילות הנפוצות להצגת ת״ק היא ״קריאת המבחן״, שבה בוחנים טקסט בנוכחות קהל, ללא ההשקעה הכרוכה בהעמדת הצגה מעוצבת במלואה. זו צורה של חקר-שוק והיא אופיינית לתיאטרונים מסחריים. האירוע אינו נתפס כהצגה, אין הקפדה על עיצוב ובימוי מהודקים ואין תשומת לב לפרטים קטנים. ת״ק כפי שהוא מוגדר כאן הוא מדיום העומד בפני עצמו.

<u>מטרות:</u>

א. קידום מחזאות מקורית.

ב. ייזום דיונים בתחום היצירה התיאטרונית.

ג. הקמת מסגרת ניסיונית קבועה לטיפול בחומר מקורי.

ד. הצגת מחזאות מקורית במגוון תכנים וסגנונות.

ה. הקמת ארכיון מחזות.

ו. עידוד להקמת סדנאות יצירה.

ז. עידוד קהל לשותפות במעשה היצירה התיאטרונית. ככלל, באמצעות משוב חופשי ובאמצעות השיחות שלאחר ההצגות.

<u>מחזות:</u>

ת״ק יציג מחזות קיימים וכן קטעים דרמטיים המבוססים על פרוזה

ושירה, שיימצאו מתאימים לעיבוד בימתי. חומר זה עשוי לבוא גם ממאגר קיים של מחזות שנכתבו בעברית ולא הוצגו קודם לכן, תרגומי מופת לעברית, ותרגומי מחזות שנכתבו בישראל לא בעברית ולא הוצגו עדיין.

קהל מטרה:

א. יוצרים בתחומי אמנויות במה, מסך וסיפורת.

ב. קהל שוחרי תיאטרון.

צוות:

הצוות הדרוש להקמת ת"ק ולניהולו השוטף יהיה ערוך עפ"י הגדרות התפקידים הבאים:

הנהלה אמנותית: תפקידה לעיין במחזות, להמליץ על חומר מתאים להצגה, להכין רפרטואר לתקופת זמן ידועה מראש וליצור ארכיון מחזות. ההנהלה האמנותית תהיה אחראית על עיצוב התנאים הנתונים שבמסגרתם יועלו המחזות. כלומר, עיצוב קבוע של אולם ובמה, שיהווה בסיס לעיצוב נוסף של כל אירוע בנפרד.

מחזאים-במאים: כל אירוע יופק בשיתופו הפעיל של המחזאי אשר עפ"י שיקול הדעת של ההנהלה האמנותית, יוכל להיות גם במאי האירוע, או שיוזמן במאי שיעבוד בשיתוף פעולה עם המחזאי. על העיצוב המסוים של כל אירוע לעצמו יהיה אחראי במאי האירוע, בסיוע נציג מטעם ההנהלה האמנותית.

שחקניות/ים: במידת האפשר יבסס ת"ק את קיומו על צוות שחקנים קבוע. אבל הצוות המסוים בכל הפקה ייקבע ע"י הבמאי בשיתוף פעולה עם ההנהלה האמנותית.

צוות טכני: צוות לתפעול שוטף של המקום ואמצעי העזר שבו.

שירותי משרד: לארגון ותיאום בין הגורמים השונים במערכת.

יחסי ציבור: הקמת מערך של קשרי עיתונות, רדיו, טלוויזיה וערוצים אחרים, להפצת חומר רקע, הודעות והזמנת עיתונות מסקרת ומבקרת.

תדירות:

מוצע לקבוע את הופעות ת"ק בתדירות קבועה, כל מחזה יוצג ארבע פעמים. בתחילת כל חודש יוצג מחזה חדש. באזור תל אביב מומלץ

לקיים הופעות ביום חמישי בערב. אפשר לקיים הופעות נוספות בישובים אחרים, מבלי לפגוע בלוח הזמנים המקורי.

מיקום:

מוצע למקם ת״ק באזור מרכזי, נוח לגישה של אוכלוסיות צעירות ומבוגרות. עדיף לקיים ת״ק במסגרת מוסד ציבורי ידוע שכבר יצר הרגלי ביקור משל עצמו ותכונותיו הולמות את התפיסה של ת״ק - כגון אולם בספריה ציבורית, במתנ״ס, במועדון חברתי וכיו״ב. יחד עם זה, אין להוציא מכלל אפשרות יציאה של אירועי ת״ק אל כל רחבי הארץ.

חלל:

החלל המומלץ לקיום אירועי ת״ק הוא מקום בינוני עד קטן: בין חמישים למאה מקומות ישיבה בערך. המקום יכול להיות תיאטרון חזיתי קלאסי או חלל פתוח לעיצוב. מומלץ לאפשר גמישות מרבית בסידור המקום, בהתאם לסגנונו ותכניו של כל מחזה נתון.

ריהוט ואביזרים:

יש ליצור מערכת קבועה של אמצעי עזר לשימוש עפ״י הצורך:

1. מערכת ישיבה לשחקנים, הכוללת שולחנות וכסאות. המערכת מיועדת לשימוש של עד שבעה שחקנים.
2. מעמדים (סטנדים) להנחת הטקסט ופריטים אחרים לפי הצורך.
3. ציוד הגברה וציוד מתאים אחר לצרכים שוטפים או מיוחדים עפ״י סגנון הגשת הטקסט, שעשוי לכלול דיבור, שירה, כלי נגינה.
4. מערכת תאורה בימתית כוללת ואמצעי תאורה צמוד לכל שחקן. שימוש באביזרים אלו ייעשה עפ״י בחירת הבמאי.
5. את אזור הקהל יש לעצב באווירה אינטימית, נינוחה ומקבלת.

קו גרפי:

בפרסום ושיווק, מומלץ לעצב קו גרפי אחיד לזיהוי ת״ק, להעמקת המסר, כולל עיצוב לוגו, פליירים וכרזה קבועה עם חלונות למידע מתעדכן.

שלבי ביצוע:

שלב ראשון: עידוד יוצרים לשליחת טקסטים ל-ת״ק.

שלב שני: הקמת מאגר טקסטים. ההנהלה האמנותית תעיין בחומרים,

תמיין אותם ותעריך את מידת ההתאמה שלהם לבמת ת״ק.
שלב שלישי: ייקבע רפרטואר לפרק זמן שייקבע מראש ויוצג על בסיס ההמלצות הקודמות.

<u>תקציב:</u>

הצעת תקציב מפורטת, הכוללת שכר, יחסי ציבור, פרסום ושיווק הוצאות שוטפות, תלויה בהסכמה עקרונית של הגורמים השותפים לביצוע הפרויקט.

אמיר אוריין

מרץ 1983

תיאטרון הקריאה - עיצוב ופעולה

תכניות, יישומן ומסקנות,

בתיאטרון הקריאה של תל אביב בבית אריאלה 4-1883

<u>מבוא</u>

כמו בכל הופעה בימתית אחרת, גם ב-ת״ק כל פריט על הבמה חייב להיבחן עפ״י הזיקה שלו לטקסט הבימתי הכולל. הקריטריונים לבחירת מקום להצגת ת״ק דומים לאלו שבבחירת מקום להצגה מעוצבת במלואה. גם ב-ת״ק אין לקבל מראש כל במה, שהיא או כל פריט אקראי הנמצא עליה רק בגלל שהוא נמצא שם. יש לנקות את הבמה מכול מה שאינו שייך ישירות לסגנון הפעולה של ת״ק ולתוכנו של הטקסט המוצג, כגון מסך תלוי ברישול או ריהוט ששייך להצגה אחרת והושאר שם וכיו״ב. ככלל, אלו הם פריטים הגוזלים תשומת לב מיותרת ועלולים לחבל בהצגה. אם אי אפשר לעשות זאת, יש למצוא עיצוב בימתי שירתום את הפריטים המיותרים לטובת ההצגה או לפחות להסב אותם לתמונה בימתית שאינה חוטאת לו.

התיאור הבא מתייחס למה שהתקיים, הלכה למעשה, בתיאטרון הקריאה

בבית אריאלה וכולל המלצות נוספות. עיצוב המקום נועד ליצור תבנית קבועה של אולם ובמה שתומכת בכל האירועים, היא נוחה, יוצרת אווירה אינטימית ומקלה על יצירת קשר טוב בין הטקסט הבימתי לבין הקהל.

אולם

ת״ק התקיים באולם האירועים של ספריית בית אריאלה, ששכן במרתף הבניין. השימוש המקורי של המקום היה אולם להרצאות. הוא היה צבוע לבן ושטחו כשבעים מ״ר. מנגד לכניסה ניצבה במת עץ שרוחבה היה כשבעה מטרים, עומקה כשני מטרים וגובהה כשלושים סנטימטרים.

סמוך לכניסה לאולם ניצב דוכן שבערב ההופעה הפך למזנון ועליו הוצעו לקהל משקאות קלים, קרים וחמים וקינוחים. באזור קהל הצבנו שולחנות קטנים. על כל שולחן הונחו מפה ואגרטל קטן עם פרחים. ליד כל שולחן היה מקום לארבעה מקומות ישיבה. המספר הכולל של צופים היה כשבעים. האולם הפך למקום מסביר פנים ונעים.

במה

על הבמה הוצבו כיסאות ושולחנות כדוגמת אלו שבאולם. לכל שחקן המתין כיסא ושולחן משלו. השולחנות הונחו בחצי גורן וקרובים למדי זה אל זה, כתבנית חֶבֶר דִּיּוּן. כמו כן, אפשר היה לסדר את השולחנות על בסיס מערכת היחסים שבין הדמויות. לחלופין ועפ״י רוח המחזה, אפשר היה להניח שולחן ארוך אחד שמאחוריו ישבו השחקנים. את הטקסט הניחו השחקנים לפניהם על השולחן. אפשרות נוספת הייתה כיסאות מעוצבים לפי רוח המחזה, ללא שולחנות. אבל במקרה זה מומלץ היה לשים מעמדים לטקסט שנוהגים להשתמש בהם במופעי מוסיקה. בכל מקרה יש לנהוג עפ״י תכונות הטקסט. לדוגמה, במקרה מסוים של טקסט בעל אופי יהודי-דתי, אפשר להשתמש במעמד התפילה והלימוד המכונה ״סטנדר״. השחקן מניח את הטקסט על הסטנדר והקריאה נעשית בעמידה. בהצגת המחזה המוסיקלי ״הצגת

הגולם האחרונה״, הוצב על הבמה פסנתר והמלחין ליווה את שירת השחקנים.

תאורה

התאורה הייתה פשוטה למדי וכללה שטיפה כללית של אולם ובמה עם דגש על חיזוק אור במה. עם תחילת האירוע כבתה התאורה באזור קהל ושבה והודלקה לצורך השיחה שלאחר ההצגה. אפשרות נוסת היא להניח על כל שולחן שעל הבמה, מנורה אישית לכל שחקן. האור הנזרק מהמנורה אל הטקסט, חוזר מדפי הטקסט הלבנים ומאיר את פניהם של השחקנים. את התאורה האישית הזאת הם אמורים להדליק עם תחילת הגשת הקטע שלהם ולכבות אותה עם סיומו של הקטע. כך הייתה נוצרת מוסכמה בימתית שממקדת את הקהל בשחקן המדבר ובטקסט שלו.

סימון טקסט, עיצוב והדפסה

הטקסט של המחזה הונח בקלסרים קשיחים, מהודרים, נפתחים בקלות ועם אפשרות להפיכה קלה של הדפים. על הקלסרים לא היו סימני זיהוי. אפשר היה לקבוע קלסרים קבועים לכל המחזות המוצגים, או קלסרים מיוחדים המתאימים למחזה מסוים.

שניים מהאפיונים המיוחדים ל-ת״ק בטיפול בטקסט מודפס הם סימון הטעמות ועיצוב העמודים.

1. סימון הטעמות:

השחקן מקבל טקסט שבו ההטעמות מסומנות בקו מתחת למילים המוטעמות. כיוון שהטעמות הן בעלות חוקיות קבועה, ניתן לסמן אותן מראש ולחסוך זמן חזרות.

2. עיצוב עמודים:

בכל עותק של המחזה מודפס טקסט של דמות אחת בלבד. כל קטע טקסט מודפס על דף נפרד. לפני כל קטע מודפסות רק המילים האחרונות של הדובר או הדוברים לפני הדמות. הטקסט של הדמות מודפס באות גדולה במעט מזו של דמויות אחרות. הטקסט אמור להיות מודפס, משני צידי הדף. כך מפחיתים את מספר הפעמים שבהם על

השחקן להפוך דף ומסייעים למיקוד הקהל באמירה עצמה. בשוליים התחתונים של כל עמוד אי-זוגי, תופיע הערת הבימוי: "להפוך דף!" כל הפיכת דף היא פעולת משחק בימתית המשויכת למצב הדרמטי של הדמות בקטע.

דוגמת עיצוב של עמוד טקסט:

להלן קטע מתוך המחזה "דם", שהוצג לראשונה כהצגה מעוצבת בתיאטרון החדר, בינואר 1992. כאן מובא קטע מתמונה 1.

כך נראה עמוד בטקסט של "דם", המיועד להצגת ת"ק, עם הטקסט לדמויות של האישה במיטה והשכנה:

המחזה "דם" / 1. אני רוצה הביתה / דמות: האישה במיטה / עמ' 1

הבמאי: (קורא את הערות הבמה) ...האישה במיטה מתעוררת משינה.

אישה: (נאנחת) אני רוצה הביתה.

שכנה: מה?

אישה: אני שם.

שכנה: את רוצה משהו?

אישה: עכשיו אני כאן.

שכנה: את צמאה? רוצה לשתות?

אישה: קר לי... אני רוצה הביתה.

שכנה: ...את בבית עכשיו, ויש לך אורחים. את רואה? באים לבקר אותך.

אישה: אני לא יכולה.

שכנה: (מהססת) ...טוב, תנוחי עכשיו. את עייפה, תנוחי.

אישה: אימא... טוב... אני שומעת... את שומעת... היית שם, עכשיו את כאן... כאן עולם הבא... גן עדן... תקרה לבנה... קירות ירוקים... אוכלת לוויתן לבן... בשר לוויתן לבן יוצא מהגוף שלי... אני נופלת...

(להפוך דף!)

בימוי

ככלל, אין הבדל בין עבודת בימוי, לשיטותיה השונות, לבמה מעוצבת, לבין בימוי ל-ת״ק. ת״ק הוא עבודת שולחן עם אפשרות לתנועת במה ופעולות עם אביזרים, ובלי תפאורה מורכבת. במקרים רבים בעבר עיצבו את ת״ק בתבנית של תסכית רדיו. כלומר, הקולות היו חשובים ולא המראות. פועל יוצא לתפיסה זו היה שהושיבו שחקנים מתחילת האירוע ועד סופו, פניהם נתונות בתוך הדפים, ללא קשר עין, ללא תנועה. פעולה פשוטה כמו הפיכת דף, נשמעת כאפקט של סערה בלב ים ופוגעת במיקוד של הקהל במחזה. אין לבטל אפשרות זו לחלוטין משום שתפיסה זו אולי מתאימה למחזה מסוים שעוסק במצבי ניכור אנושי וכיו״ב.

כמו כן, רצוי להמחיש את המצב הדרמטי לא רק במיקום השחקנים, אלא גם בתנועה בימתית מתאימה, ממש כמו על במה מעוצבת להצגה.

סידור הישיבה של הדמויות על הבמה יכול להמחיש את מערכות היחסים שלהם.

בעלי דיאלוגים משותפים מומלץ שישבו זה בסמוך לזה.

מצבים של קרבה ואינטימיות עשויים להיות מומחשים באמצעות קרבה פיזית של השחקנים.

רגעים של עוצמה בימתית גבוהה יכולים להיות מומחשים גם בתנועה בימתית באופן המתאים למצב הדרמטי.

שירים רצוי לבצע בקרבה פיזית למוסיקאי ולכלי הנגינה שמלווה את הזמרים. כך נוצרת אינטימיות ראויה בין זמר לבין מוסיקאי מלווה.

אם על הבמה יש בקבוקי מים וכוסות, יש להימנע משתייה בזמן ששחקן אחר מגיש טקסט, כדי לא לפזר את המיקוד של הקהל. שחקנים יכולים לשתות רק שעה שהם עצמם מגישים טקסט.

ביגוד

רצוי שהביגוד יתאים לדמויות המוצגות, לפחות באופן מרומז. במקרים של מחזות הנטועים בתקופה אחרת, סיפורי פנטזיה וכיו״ב, השחקנים אינם חייבים להופיע בביגוד תקופתי. די אם יימצא במקום פריט או

אביזר תקופתי שניתן לעשות בו שימוש. מה שנוגע לאיפור של הדמות במחזה, האם להתאפר או לא בסגנון הדמות - זו החלטת בימוי. כשמדובר במחזה עם דמויות בנות תקופתנו, רצוי שהביגוד והעיצוב הכולל של השחקנים יתאימו לדמויות באופן מלא. ככלל, רצוי שהביגוד לא יהיה מקרי.

אביזרים

אפשר שלכל דמות יהיה אביזר אחד לפחות המתייחס לסיפור שלה והוא מונח על השולחן או מתגלה במהלך ההצגה. האביזר הוא כלי שבו היא עושה שימוש כגון מכשיר טלפון, כוס משקה, כלי איפור, אקדח, מראה וכיו"ב.

להלן פירוט לבוש ואביזרים של הדמויות במחזה הקריאה "הפור", מאת יוסי זיו ואמיר אוריין, שהוצג בתיאטרון החדר בשנים 2017-2023.

1. הנשיאה (דורית אבנט): חלוק בית, ערכת איפור, טלפון נייד, מראת שולחן. אביזרי הסנפה.
2. סגנית הנשיאה והאימא, שרית שגיא (פזית שלף): חליפה מחויטת. מראת שולחן.
3. האבא, אבי שגיא (יוסי זיו): חליפה מחויטת. טלפון נייד.
4. הבן, און שגיא (דניאל כהן): בגדי התעמלות. טלפון נייד.
5. הבת, עלמה שגיא (מעין יוחנן-שוחט / נועה פרומרמן / שרון שלומי): חולצת טי-שרט, מכנסיים כהים. אין אביזר מסוים.

אביזר מכונן: על השולחן מונח אקדח. הוא אינו משויך לדמות מסוימת אבל מרמז על כך שאפשר וייעשה בו שימוש, ואכן, האקדח הזה המונח על השולחן במערכה ראשונה, יורה במערכה האחרונה.

סיכום

ת"ק הוא סגנון בימתי מובהק בפני עצמו והוא נועד ליצור חוויה בימתית כוללת עפ"י דרכו. התנאי הראשון להצגת קריאה הוא ספר המחזה, הנוכח על הבמה כמקור להתרחשות הבימתית. הדמויות מעוצבות לא רק באמצעות הטקסט, אלא גם באמצעות תנועה בימתית,

סימני לבוש, ואביזרים נלווים המשויכים להן. מלבד אלו, כל מוצג נוסף על הבמה, נועד לתאר נוף שהוא רקע לסיפור המחזה.
יוצרים מוזמנים לראות במאמר הזה קריאת כיוון לעיון באפשרות הטיפול ביצירה שלהם באמצעות ת״ק. לפחות מסקנה אחת אינה מוטלת בספק: ת״ק הוא תיאטרון לגיטימי לכל דבר ועניין.

נספח 2

תיאטרון החדר

ההתחלה

"תיאטרון החדר - אמנויות במה ומסך" נוסד בשנת 1985 בשם "תיאטרון החדר - המעבדה לתיאטרון", כמקום למחקר, לימוד ויישום של עקרונות התנהגות אדם יוצר בתחום אירוע אמנותי. לתאוריה ולמימוש שלה הלכה למעשה, ניתן השם "המעגל הפתוח". בפיהם של אנשי תיאטרון וקולנוע הייתה תפיסה זו ידועה כ"שיטת אוריין". בשנת 2001, חוברו השמות יחד ל"שיטת אוריין - המעגל הפתוח". שנים אחדות קודם לכן, ועד לשנת 1985, התקיימה בחדר שעל הגג ברחוב הרב קוק 8 בתל אביב, "הסטודיה הדרמטית" - סדנה במתכונת של שיעור פרטי, ללימודי משחק בניהול של אלי הוז ושלי. שם הסדנה הושאל מ-"הסטודיה הדרמטית" של קבוצת "הבימה" בראשית דרכה. המשתתפים היו נלהבים להקים קבוצת תיאטרון. כשנשאלו מה החזון שלהם, הם הציגו תוכנית עבודה שהייתה הולמת תיאטרון מסחרי: שש הצגות בשבוע, הופעות בכל רחבי הארץ והצגת חומרים קלאסיים כפי שהיו רגילים לראות בתיאטרונים המסחריים הגדולים. אמרתי אז לשחקנים, בעודי מצרף מילה למילה, כדי לדייק בכוונה:

"להם יש אולמות ענקיים, בינוניים וקטנים. הם מסתופפים בחיקם של מבנים ענקיים ומפוארים. יש להם תקציבים של מיליוני שקלים וגירעונות בהתאם. מה יש לנו? חדר של ארבע על ארבע על הגג. זה הכול. אם אתם מוכנים לצאת לדרך חדשה, לא באוטוסטרדה של התרבות המרכזית, אלא במשעול הצר של התהליך האמנותי, משוחררים מתמיכות מוסדיות ותקציבים מנופחים. ליצור רק עם מה שנכון לעשות למען עצמנו והחברה שבתוכה אנו חיים ורק עם מה שיש בהישג היד, בואו נצא לדרך."

אמיר אוריין - המעגל הפתוח 2022 / עמ' 762

דברים אלו נרשמו בספר "המעגל הפתוח - ספר אמנויות במה ומסך", משנת 1998, בנספח ששמו "תיאטרון החדר". כך זכרתי אז את הדברים שאמרתי בשנת 1985.
37 שנים לאחר מכן, בשנת 2022, רשמתי את אותה כוונת דברים אבל זכרתי מילים אחרות:

"אנחנו לא 'הבימה'. אין לנו אולמות ענקיים, אין לנו המון מנויים שממתינים בתור מהצגה להצגה, אין לנו תקציב. יש לנו ההתלהבות שלנו והחדר. ארבעה על ארבעה מטרים. יש לנו חדר! מכאן אפשר להתחיל."
הם היו ספקנים. מעולם לא שמעו על הצגה שמתקיימת בחדר.
"עלינו להביט סביב ואל תוך עצמנו ומשם נצא לעשות את מה שנכון ואפשר. אנחנו לא זקוקים לאולמות גדולים, לא לתקציבים ממשלתיים ולא לתמיכות של בעלי הון. כל אלו מכפיפים אותנו למרותם, בגלוי או במובלע. ככל שהתקציבים קטנים יותר ומספר היוצרים קטן יותר, עד המינימום ההכרחי, כך החופש האמנותי של כל אחד מהיוצרים הוא גדול יותר. זהו עיקרון פעולה בסיסי בקבוצה יוצרת. כי קטן זה יפה. אינטימי זה נכון. אנחנו לא עושים תיאטרון כדי להרוויח כסף, אלא למען קידום חשיבה ופעולה אנושית חברתית. למה אנו זקוקים? לשולחן? הנה השולחן שלנו ואם לא הוא, נמצא שולחן אחר. אני מבטיח לכם שנמצא. מה ההצגה שאתם רוצים לעשות?..."
("רחובות הים", שער ראשון, תחנות, פרק 3. עבודת החלום, קטע טז. ארוחת הערב, 2022)

שני הנוסחים הנ"ל מקובלים עלי.

האירוע הראשון בתיאטרון החדר שנפתח לקהל הרחב, הייתה ההצגה "ארוחת הערב" (בכורה: 26.12.85). היא נערכה בחדר על הגג. כותרת המשנה לשם ההצגה הייתה: "שיעור בהלכות שולחן ערוך לקהל של

חוזרים בתשובה בכוח". המחזה עסק בהשפעותיו של פולחן דתי, ובעיקר קנאות דתית, על הפרט בחברה סגורה. בהצגה נבדקו השפעת מרכיבי הזמן והמקום על המתרחש בתחום האירוע האמנותי. משך ההצגה היה תשעים דקות. מספר המושבים לקהל הצופים היה 14. להצגה נקבעה מראש תקופת הצגות של שנה אחת בלבד, בתדירות של הצגה אחת בשבוע, ביום חמישי, בשעה 21:00. ההצגה עוררה תגובות מעורבות וקוטביות, מהערכה הגובלת בהערצה ועד לביטול וכעס. היא עוררה דיון ציבורי והפכה להצגת-פולחן בקרב קהל צעיר. בין השאר נודעה אז התערבותה של "הוועדה לביקורת סרטים ומחזות", בתפקידה כצנזורה על מופעי תרבות בישראל, שביקשה לסגור את ההצגה, בטענה של פגיעה ברגשות הציבור. עו"ד דב חנין ממשרדו של עו"ד אמנון זכרוני, ולימים מנהיג במפלגת חד"ש, יעץ להכריז על מקום ההצגה כמקום פרטי וכן להימנע מפרסום מודעות בתשלום וממכירת כרטיסים. תיאטרון החדר אימץ את ההצעות והידיעה על קיומה של ההצגה נמסרה באמצעות התקשורת הכתובה ומפה לאוזן. במקום כרטיס כניסה, רכשו הצופים את ספר ההצגה, שהכיל את המחזה וקובץ מאמרים על השיטה. לאחר שהצופה שילם עבור ספר ההצגה הוא קיבל חשבונית כחוק. עפ"י המלצתו של עו"ד חנין הוגדרה ההצגה כ"הרצאה עם הדגמה". לדבריו, באותה העת, "הרצאה" הייתה המסגרת היחידה שהצנזורה הייתה מנועה מלהיכנס אליה.

על כן תוכנית הערב הייתה זו: הקהל, שהוגדר כ"אורחים" הוזמן אל הקומה השנייה בבית שברחוב הרב קוק 8 בתל אביב. שם הוא רכש את ספר ההצגה וגם האזין להרצאה על ההצגה ועל תיאטרון חברתי. משך ההרצאה היה כעשר דקות. לאחר מכן עלה הקהל אל החדר בקומת הגג שבו התקיימה ההצגה. משך ההצגה היה כשעה וחצי. לאחר מכן שב הקהל וירד אל הקומה השנייה ולאחר הפסקה בת עשר דקות, התקיימה במקום "השיחה שלאחר ההצגה". נוהל זה הוציא את ההצגה אל מחוץ לתחום שיפוטה של הצנזורה.

בין שאר האפיונים של בית פרטי מכניס אורחים, שבו כל אורח מוגדר גם כחבר, היה עלינו ליצור מחדש הגדרות של מקום, צורה ותוכן. המקום דרש קביעת תחומים של מרחבים מעורבים ואישיים. מדובר בבית מגורים בעל 11 דירות, שבו חדר המדרגות הוא מרחב מעורב לדיירים ולאורחים. בדירה שבה התקיימה ההצגה הוקפד על הגדרת המרחב לאורחים: מסדרון, חדר אורחים, ושירותים. מרחב מעורב יחיד בדירה הוא של השחקנים, אבל גם הם אינם נכנסים אל חדר השינה של מי שגר שם. עיצוב המקום אמור להיות פשוט וצנוע ככל האפשר וסידורו לקראת הצגה נעשה בהתאם לטקסט האמנותי. בכל מקרה המקום אמור לשתף פעולה עם האירוע. מכאן נובע גם שהטקסט המוצג חייב לקיים זיקה עם המקום. בחדר שעל הגג, אפשר היה להציג את "ארוחת הערב" ואת הצגת "דם" בגרסת הבית. במקרה של **"דם"**, החדר על הגג עוצב באופן ריאליסטי כדירתה של דמות האישה שנמצאת בדיכאון שלאחר לידה. למחזה "דם" היו שתי גרסאות: גרסת החדר (1922-1998), וגרסה ניידת שנקראה גרסת בית החולים, שהוצגה בקומה השנייה של הבית ובמקומות שונים ברחבי הארץ (1998-2008).

קהל האורחים התקבל ביחס נעים ומכבד, אישי וסובלני. אין זה קהל אנונימי. כחלק מנוהל ההכנה, לפני ההצגה, הבמאי-המנחה קורא בפני השחקנים את רשימת האורחים שיבואו באותו ערב, וכל מי שיכול להוסיף פרטים על אורח או אורחים, עושה זאת. כך צוות היוצרים עורך היכרות מקדימה עם האורחים. בשיחה שלאחר ההצגה האורחים יכולים ליצור קשר אישי עם השחקנים. הצגת "ארוחת הערב" הייתה יצירה משותפת של הצוות. בימוי ועיצוב: אמיר אוריין. השתתפו: אורית גוגטי, איילת מרגלית, גילה עופרי, ליז פחימה, משה קרוויניק, ריקי בוגטין.

באותה שנה שבה הוצגה "ארוחת הערב" הציג תיאטרון החדר מופע גרוטסקי טרגי-קומי חד פעמי בשם "חתונתה של בת הים הקטנה ועלייתה השמימה בזרועות קיטש". המופע התקיים על שפת הים בתל

אביב, בסמוך לרחוב הרב קוק, ביום ג׳, 9.9.86, בשעה 18:30, הוא נמשך כתשעים דקות והשתתפו בו שלושים שחקנים. בין השאר הופיעה בו גם ספינה שיצאה מחוף המרינה בצפון תל-אביב והנחיתה שחקנים על החוף מול רחוב הרב קוק. המופע עסק בגלגולי הקנאות למקומות הקדושים. זו הייתה יצירה משותפת של הצוות. עיצבנו אותו יחד, נורית טולנאי ואני.

בחודש אוקטובר 1987 הופיעה לראשונה הצגת ההדגמה לתפיסה האמנותית של תיאטרון החדר (בכורה: 22.10.87). הצגת ההדגמה היא שם המסגרת לאירוע מורכב, שהכיל, בדרך כלל, שלושה חלקים:
1. הרצאת מבוא והדגמה. 2. הצגת מחזה. 3. השיחה שלאחר ההצגה.
בספר ״רחובות הים״ (2022) הבאתי לראשונה את סיפור ההפקה הזאת:

״ביום ה׳, 22.10.87, הופיע לראשונה בתיאטרון החדר, אירוע ההדגמה לתפיסת העולם האמנותית ׳שיטת אוריין - המעגל הפתוח׳. המחזה היה עיבוד לבמה שכתבתי וביימתי על בסיס סיפור קצר בשם ׳קריעה׳, מאת ברכה סרי. הסיפור מתרחש בתימן בתחילת המאה העשרים. נערה יהודייה נישאת בעל כורחה, לגבר מבוגר ממנה בעשרות שנים. עיקר הסיפור הוא תיאור ערב החתונה והטראומה של הלילה הראשון עם הבעל. במחזה שהוצג בחדר, שוכבת האישה בביתה ומדברת עם המטפל שלה. השחקנית שבתפקיד הנערה, מופיעה בדמות הנערה וגם כאישיות פרטית. המטפל מופיע כבעל התפקיד של המטפל וגם כאדם פרטי. אחד מהנושאים שבהם עסק האירוע. היה היחס שבין החוויה האישית של השחקן לבין החוויה ההיסטורית של הדמות. כך נחשפה מערכת היחסים שבין ׳אני השחקן׳ לבין ׳אני הדמות׳. על כן, חלק מהטקסט הוא אישי וברוב המקרים הוא גם חד-פעמי. בתפקיד האישה התחלפו ליז פחימה וסמדר לומניץ. אני שיחקתי בתפקיד המטפל. גם הצגה זו הועלתה בחדר שעל הגג ומספר הצופים היה 14.
ההצגה הופיעה פעמים אחדות, עוררה עניין בקרב יוצרים, קהל ותקשורת מרכזית, ואז פנתה אלי מחברת הסיפור, ברכה סרי, ודרשה

שישולמו לה זכויות יוצרים על הסיפור שלה, בסכום של מאות שקלים לערב. באותם ימים היה זה סכום גבוה (בעקבות המלצותיו של עו״ד חנין, שהוזכר כאן בעניין הצנזורה, מחירו של ספר ההצגה שנמכר לאורחים שלנו באותה תקופה היה 10 שקלים בלבד). קבוצת היוצרים פעלה כקומונה. אם היו הכנסות, הם חולקו באופן שווה בין כל היוצרים, בלי קשר לתפקיד או למספר התפקידים שלהם בהפקה. בתפקידי כמחזאי, במאי ושחקן, הייתי אמור לקבל סכום זהה לזה שקיבלה כל יוצרת אחרת בהפקה. אמרתי לברכה סרי שלא נוכל לעמוד בסכום שהיא דורשת ואז היא אמרה: ׳תעביר את ההצגה לאולם גדול ותרוויח הרבה כסף!׳ הסברתי לברכה שהמודל שלנו הוא אמנותי ולא מסחרי, כלומר, ההצגה נבנתה לחדר שעל הגג ותוכל להיות מוצגת רק במקומות כמו החדר הזה. ׳אם כך,׳ אמרה ברכה, ׳אני לא נותנת לך את הזכויות על הסיפור שלי!׳ נפרדתי ממנה בצער וההצגה חדלה מלהופיע. נותרתי עם התפאורה: דירת חדר ובה מיטה גדולה, ריהוט, מטבח ושירותים.

על רקע התפאורה של ההצגה הזאת, כתבתי מחזה חדש בשם ׳דם׳. גם כאן היוצרים מופיעים בדמות התפקיד שלהם במחזה ובדמות הפרטית שלהם. אבל כאן מסתיים הדמיון למחזה הקודם המחזה ״דם״ שונה בתכלית.

המחזה ׳דם׳ מתרחש בישראל, באמצע שנות התשעים של המאה העשרים וזהו סיפורה של יהודייה ישראלית צעירה שנמצאת במצב של דיכאון שלאחר לידה ואורחים באים לבקר אותה. את פניהם מקבל המטפל של האישה ועוד שתי דמויות: שכנה שמטפלת באישה ובן משפחה שיושב בפינת החדר וממלמל תפילות לשלומה. האישה נשואה לצעיר בן גילה, שלא נמצא בבית וגם התינוק לא נמצא כאן כי האישה מסרבת לטפל בו ולא רוצה לראות אותו. זהו מחזה על טראומה אישית, שהולכת ונחשפת במהלך הערב, על רקע אורח החיים הדתי של הדמויות והשטחים הכבושים המוחזקים בידי המדינה. המחזה ׳דם׳ הופיע במשך 16 שנים ובשתי גרסאות.

גרסה ראשונה היא גרסת הבית, או גרסת דירת החדר, שהייתה ממוקמת בדירת החדר על הגג שברחוב הרב קוק 8, בתל אביב. היא הופיעה גם במקומות מתאימים אחרים, כגון בחדר שבמקלט לנשים מוכות בחיפה ובבתים אחרים. הגרסה השנייה הופיעה לאחר כשש שנים והיא גרסת בית החולים. היא מתרחשת בחדר ישיבות שבמחלקה סגורה של בית חולים לחולי נפש, שאליו הובאה האישה, לאחר שהומלץ להעבירה מביתה. בגרסה זו יכולנו להופיע כמעט בכל מקום, בתנאי שהמקום קטן יחסית, יש בו לכל היותר 70 מקומות ישיבה והוא אינו נראה כאולם תיאטרון קלאסי. הוא אמור היה להיראות כחדר ישיבות במוסד ובין השאר הופענו גם באולם מתאים בפסטיבל לתיאטרון יהודי, שהתקיים במוסקבה, בשנת 2005.

בתפקיד האישה במיטה הופיעו במהלך השנים: רחל רן, נירית חן, עינת ויצמן. ענבל מרום. בתפקיד המטפל: אמיר אוריין, גיא כהן. בתפקיד השכנה המארחת: שלומית זיו, שירה ברגר, ניקולט אלגרנטי. בתפקיד האורח: גיא כהן, יובל זוהר, ערן שיין, אמיר ארז ועוד.

בינואר 1992, הוכנס לאירוע ההדגמה של השיטה, המחזה 'דם' בגרסת הבית. בינואר 1998 הוכנס לאירוע ההדגמה, המחזה 'דם' בגרסת בית החולים." ("רחובות הים", שער רביעי, מחזות, "דם", פתח דבר, 2022)

בחינת הרפרטואר של תיאטרון החדר מראשיתו, מלמדת על עיקרון הצמיחה האורגנית של אירועים אמנותיים: כל אירוע יכול להוות גרעין לצמיחתו של האירוע הבא אחריו.

"תיאטרון החדר - אמנויות במה ומסך" פעל במתכונת של תיאטרון מעבדה. מלבד ההצגות התקיימו במסגרת זו גם פעילויות אלו:

1. קורסים לבמאים, מנחי קבוצות ושחקנים, בתחומי במה ומסך.
2. קורס יצירה בחלום.
3. ייעוץ אישי והנחיה ליוצרים, במהלך היצירה.
4. ייעוץ אישי והנחיה בנושאים אישיים, באמצעות יצירה.
5. המליאה: פגישות דו שבועיות פתוחות לכל.

6. קבוצת הדואר האלקטרוני של משפחת תיאטרון החדר – דוא"ל יוצרים והאיגרת השבועית.

במהלך שנות קיומו של תיאטרון החדר נאסף בו חומר תיעודי רב - רקע עיוני, תיעוד פעולות בסדנאות ובקורסים, מחזות וכו'. וכן יצאו לאור פרסומים שונים.

בימים אלו "תיאטרון החדר" פעיל כמסגרת של ייעוץ ליוצרים ותיעוד היסטוריה ותרבות בישראל.

נספח 3

תולדות חיים

(עריכה: בלהה זינגר)

אמיר אוריין (1944) - שחקן, במאי, מחזאי, מורה ומבקר. מגיל 16 פעיל על במות תיאטרון, טלוויזיה וקולנוע. יוצר "שיטת אוריין - המעגל הפתוח". מייסד ומנהל אמנותי של "תיאטרון החדר".

תיאטרון החדר נוסד בשנת 1985, כמקום למחקר, לימוד ויישום של התנהגות יוצרים בתחום אירוע אמנותי. במסגרת זו התקיימו הצגות, פגישות, קורסים למשחק ובימוי, ייעוץ ליוצרים ועוד.

פרסומים בהוצאת תיאטרון החדר

1. "**תיאטרון החדר, הגדרה חדשה והערות למונח תיאטרוני**", אמיר אוריין, תל-אביב, מהדורה ראשונה 1985, 52 עמ'. מהדורה שנייה 1986, 54 עמ'. הפרסום כולל את המחזה "**ארוחת הערב**". ידוע בשם: "**החוברת הראשונה**".
2. "**תיאטרון החדר - המעבדה לתיאטרון - החוברת השנייה**", אמיר אוריין, תל-אביב, 1987, 132 עמ'. כולל את המחזה "**קריעה**".
3. "**שיטת המעגל הפתוח**", תיאטרון החדר - המעבדה לתיאטרון, "החוברת השלישית", אמיר אוריין, תל-אביב 1992, 200 עמ'. כולל את המחזה "**דם**".
4. "**המעגל הפתוח - ספר אמנויות במה ומסך**", אמיר אוריין, הוצאת ספרית פועלים ותיאטרון החדר, **1998**, 370 עמ'.
5. "**רחובות הים**", אמיר אוריין. מכיל: עבודת החלום, יומן פגישות, חמישה-עשר סיפורים, חמישה מחזות, חמישה מונולוגים ומגע של קברט. הוצאת תיאטרון החדר, 2022, 556 עמ'.

1985 - 2019: הצגות שהועלו בתיאטרון החדר

1985: "**ארוחת הערב**", שיעור בהלכות שולחן ערוך לקהל של חוזרים בתשובה בכוח (מחזה, בימוי ועיצוב).

1986: "**בת הים הקטנה ועלייתה השמימה בזרועות קיטש**", "**תיאטרוחוף**" על שפת הים, מול רחוב הרב קוק בתל אביב. עיצוב: נורית טולנאי. (מחזה ובימוי)

1987: "**קריעה**", עפ"י סיפור קצר מאת ברכה סרי. (מחזה, בימוי ומשחק)

1989: "**רכבת השיגעון**". מחזה ומשחק: יהודה כידן. בימוי: שלומי מנע. (ניהול אמנותי)

1992: "**דם**". מחזה ובימוי: אמיר אוריין. שימשה גם כהצגת ההדגמה לשיטת המעגל הפתוח. ההצגה רצה 16 שנים.

1999: "**גץ בערפל**", מונודרמה. כתיבה, בימוי ומשחק: איתמר נצר. הצגה אורחת. (ייעוץ אמנותי)

2002: "**נו-אקסיט**", בעקבות ז'אן פול סרטר. בימוי: אבי גיבסון בר-אל ואמיר אוריין. ההצגה רצה 18 שנה. (תרגום וכתיבה מחדש של 5 גרסאות)

2004: "**המכונית**", תיאטרון רחוב. מחזה, בימוי ועיצוב: אמיר אוריין. ביצוע: תיאטרון החדר וקבוצת אורתו-דה. הופעות בפסטיבלים של בת-ים ועכו.

2005 - 2017: "**מונו-דיא!**" ערב שנתי של מונולוגים ודיאלוגים, יצירתם של בוגרי קבוצות המשחק והבימוי בתיאטרון החדר. כתיבה, בימוי ומשחק: בוגרי החדר. (ניהול אמנותי)

2006: "**שם משתמש גנרל**", קברט סטירי. כתיבה, בימוי והגשה: אמיר אוריין. שירים, הלחנה וביצוע: מאייה אלרון. הפקה: אבי גיבסון בר-אל.

2008: "**הדיבוק בחדר**". מחזה ובימוי: אמיר אוריין. ניהול מוסיקלי: מאייה אלרון. הפקה: אבי גיבסון בר-אל. משתתפים: אבי גיבסון בר-אל, מאייה אלרון / דורית אבנט, אמיר אוריין.

2011: "**היטלר**", מונודרמה. מחזה: טובה רוגל ואמיר אוריין. בימוי: אבי גיבסון בר-אל. בתפקיד היטלר: אמיר אוריין.
2011: "**העלמה והמוות**". מחזה: אריאל דורפמן. עיבוד לחדר: אבי גיבסון בר-אל ואמיר אוריין. בימוי: אבי גיבסון בר-אל. הפקה: קבוצת "אורתו-דה". 2012: "**אורטל חייבת למות**". מחזה: שרון שלומי ואיתמר נצר, בהשראת מחזה של רוני גלבפיש. בימוי: יניב מויאל. משתתפים: איתמר נצר, שרון שלומי, רן בן עזרא. הצגה אורחת. (ייעוץ אמנותי)
2013: "על כן סער הים", תיאטרון קריאה. מחזה ובימוי: יוסי זיו. (ייעוץ אמנותי)
2013: "**אי. וי. כן, או אי. וי. לא**", מונודרמה. בימוי: אסנת שנק יוסף. כתיבה וביצוע: איריס הרפז. (הנחייה בכתיבה)
2014: "**הנוסע הסמוי**", מונודרמה. כתיבה ומשחק: יוסי זיו. עיבוד ובימוי: אמיר אוריין.
2015: "**הסליל האחרון של קראפ**", מונודרמה. מחזה: סמואל בקט. בימוי ומשחק: דן שורר. (ייעוץ אמנותי)
2015: "**משולש הזהב**", כתיבה והגשה: ישראל גודוביץ. (ייעוץ אמנותי)
2015: "**המשרתים**", על פי המחזה "המשרתות" מאת ז'אן ז'אנה. בימוי: אבי גיבסון בר-אל. עיבוד לחדר: אבי גיבסון בר-אל ואמיר אוריין. פרס העיבוד מטעם מועצת הפרינג' הישראלי.
2016: "**אל תתערבו לי**", תיאטרון תנועה. ניהול ובימוי: שרון שלומי, אנסמבל קוקייה. (ייעוץ אמנותי)
2017: "**איילת אהבים**", מונודרמה. מחזה ומשחק: יהודה כידן-כצנשטיין. (הנחייה בכתיבה וייעוץ אמנותי)
2017: "**הפור**", תיאטרון קריאה. מחזה: יוסי זיו. עיבוד ובימוי: אמיר אוריין.
2018: "**ואם לא אהיה ילדה טובה**", מונודרמה. מחזה, בימוי ומשחק: פזית שלף. (הנחיה בכתיבה וייעוץ אמנותי)

פעילויות בתיאטרון, בקולנוע ובטלוויזיה

1960: "**גיהינום**", מחזה-שירה מאת ויליאם בטלר ייטס. תרגום: צבי גורן. בימוי: אמיר אוריין. משחק: עזרא אוז'לבו-דגן וצבי גורן. חוג הבימה לנוער.

1965: בימוי יום חיל האספקה של צה"ל. שירות מילואים במפקדת קציין חינוך ראשי כבמאי וכותב.

1966: "**החייל האמיץ שוויק**", קומדיה. עיבוד: עמוס קינן. בימוי: אברהם ניניו. "**התיאטרון הוורוד**". (בתפקיד הקציין של שוויק)

1968: "**החיים כמשל**", על פי ספרו של פנחס שדה. עיבוד ובימוי: מאיר ינאי. תיאטרון "**עידן**". (בתפקיד פנחס שדה)

1968: "**כך משתעשעת אמי המשוגעת**". מחזה: אן ג'ליקו. בימוי: עודד קוטלר, תיאטרון "**החאן הירושלמי**". (בתפקיד דין)

1968: "**אצל גרוסמן יש משבר**". מחזה: אביטל בש. בימוי: שמואל שילה. תיאטרון "**עידן**". (בתפקיד יוסי)

1968: "**פישקה החיגר**", מחזמר, על פי מנדלי מוכר ספרים, תיאטרון "**השדרה**". (בתפקיד רחמיאלקה, שוטה הכפר)

1969: "**השמלה**", סרטו של יהודה ג'אד נאמן. (בתפקיד גדי)

1969: "**לילה במאי**". מחזה: א. ב. יהושע. בימוי: יוסי יזרעאלי. תיאטרון "**בימות**". (בתפקיד אסף)

1969: "**מצור**", סרט בבימויו של ג'ילברטו טופאנו. (בתפקיד יוסי)

1970: "**משחקצב**", סדרת הטלוויזיה הראשונה בעברית לילדים בטלוויזיה הישראלית. (הגשה)

1970: "**לא ביום ולא בלילה**". מחזה: אברהם רז. בימוי: מרים ברנשטיין כהן. (בתפקיד צחיק)

1970: "**סלומון גריפ**". מחזה: חנוך לוין, בימוי הלל נאמן, "**התיאטרון הפתוח**". (בתפקיד ד"ר ברמלי)

1971: "**החי על המת**", מחזה על פי הרומן של אהרון מגד. עיבוד: ישראל אלירז. בימוי: הלל נאמן, תיאטרון "**יובל**". (בתפקיד נקדימון)

1971: "**מר סליק**". מחזה: ליליאן אטלן. בימוי: דוד ברגמן. "**תיאטרון גיורא גודיק**". (בתפקיד מר סליק)

1972: "**פרפרים הם חופשיים**". מחזה: לאונרד גרש, במאי: לאונרד שח, "**תיאטרון גיורא גודיק**". (בתפקיד דון)
1973: "**המרק של קרופניק**". מחזה: יצחק גורמזאנו גורן. במאי: עודד בארי. (בתפקיד קרופניק)
1972 - 1974: התיאטרון לילדים ולנוער מייסודה של אורנה פורת. הופעות במחזמר "**בצל הפלא**", בתפקיד שאני שאנדור הגנב הנורא, ו"**מי אתה מסיה מולייר?**", מופע קברטי של רצף דמויות שונות.
1972: בימוי ומשחק בתיאטרון לה מאמא תל-אביב.
1972: ניהול קייטנת נוער שוחר אמנות, ב"**בית וגן**" בירושלים, שבמסגרתו הועלה המופע הניסיוני "**התבוננות**".
1972: "**אימבה**", סרט קצר בבימוי ישראל חברוני. (בתפקיד הגבר)
1973: "**תמונות במבוא**". מחזה: שון אוקייסי, בימוי: לואי לנטין, הבימה. (בתפקיד שון אוקייסי)
1974: "**מחזה לימוד - האם האדם עוזר לזולתו**", מחזה: ברטולט ברכט, מוסיקה: פול אינדמיט, משתתפים: התזמורת הפילהרמונית הישראלית, יורם בוקר, עזרא דגן, אמיר אוריין.
1975: "**7 בטבע**", סרט קצר בבימוי שמעון דותן. (בתפקיד המאהב)

1970 - 1980, פרויקטים במסגרת הטלוויזיה הלימודית:
"**אמיר מספר על קלופסי ואחרים**" (1973), סדרה לילדים ולנוער (כתיבת הסדרה, בימוי השחקנים ומשחק). הופעה בסדרה "**דני וגיל במסע בלתי רגיל**" (בתפקיד דני) ואחרות. כתיבת תסריטים ועיבוד תכניות לטלוויזיה, לילדים ולנוער. הדרכה ובימוי שחקנים-קריינים להופעה כמגישי תכניות. עיבוד, קריינות והבאה לשידור של תכניות העשרה, בסדרות: "**הרוח בערבי הנחל**", "**רכבת ההפתעות**" ואחרות. אחראי על תכניות אחה"צ של הטלוויזיה הלימודית.

1988: "**זיכרונות דור שני בחיק העיר העתיקה**". בימוי: דודי מעין. יצירה משותפת של צוות "**המרכז לתיאטרון עכו**". (ייעוץ אמנותי)

1991: "**ארבייט מאכט פריי**". בימוי: דודי מעין. "**המרכז לתיאטרון עכו**". (ייעוץ אמנותי)
2003: "**מדאה אקס**" מונודרמה על פי אוריפידס ואחרים. יצירה: נאורה. בימוי השחקנית: אמיר אוריין. משחק: ח'אולה אלחאג'-דיבסי (פרס השחקנית). פסטיבל עכו לתיאטרון ישראלי אחר 2003.
2009: "**תמרות עשן**", הוט. (בתפקיד צלם אנוש)
2009: "**סוזנה הבובכייה**", הוט. (בתפקיד אדון פורר)
2013: "**במעטפות**", סרטה של שלי קלינג. פרס הסרט הטוב ביותר בפסטיבל הבין-לאומי לסרטי אמנות "אפוס" 2013. (ייעוץ אמנותי)
2013: "**גאליס**", הוט. (בתפקיד הנביא דיראזור)
2014: "**הפקולטה, מתים לרגע**", הוט. (בתפקיד האבא)
2014: "**תמיד אותו דבר**", סרט גמר סטודנטים. תסריט ובימוי: נחמן פיקובסקי. (בתפקיד אברהם. פרס המשחק)
2019: "**ארורים**". מחזה: שרה קיין. בימוי: אבי גיבסון בר-אל. תיאטרון נוצר ותיאטרון הבית. (ייעוץ אמנותי)
2020: "**הדיבוק - גרסת הבמאי**". מחזה: אנ-סקי. עברית: חיים נחמן ביאליק. עיבוד ובימוי: אבי גיבסון בר-אל. קבוצת סמרטוט. (ייעוץ אמנותי)
2021: "**עזאזל**". מחזה ובימוי: אבי גיבסון בר-אל. קבוצת סמרטוט בפסטיבל ישראל 2021. (ייעוץ אמנותי)
2021: "**קיר פינה אישה**", יצירת מחול מאת שלומית ירון ובביצועה. מוסיקה: יונתן גירון, פסטיבל ארט-תור. (ייעוץ אמנותי)
2021: "**אל תתערבו לי**". מחזה, בימוי ותנועה: שרון שלומי. אנסמבל קוקייה. (ייעוץ אמנותי)

חברה ותרבות

1966: "**אלימות**", סיפור קצר. הופיע במוסף לספרות "**משא**", של העיתון "**על המשמר**".

1975 - 1977: חבר הנהלת **ער"ן** (עזרה ראשונה נפשית) בתל אביב ומנחה קבוצות של מתנדבים לשירות.
1976 - 1977: ניהול קייטנת ילדים חולי המופיליה, הראשונה בישראל, בקיבוץ עין החורש.
1976 - 1978: ייזום, הפעלה וניהול, של מרכז קהילתי בלתי תלוי בשם "**המקלט**", ברחוב הרב קוק 8, בתל-אביב. מועדון שכונתי פתוח לילדים והוריהם, מקום עצמאי ולא נתמך ע"י מוסדות וארגונים.
1978: "**המקלט פתוח**", ספר המתאר את תולדות פרויקט "**המקלט**" ברחוב הרב קוק 8, תל אביב.
1978: "**קלופסי**", ספר לילדים, מבוסס על סדרת הטלוויזיה "אמיר מספר על קלופסי ואחרים" (1973), בהוצאת ספרית פועלים.
1978 - 1985: "**הסטודיה הדרמטית**", בשיתוף עם אלי הוז, ניהול והנחיית קבוצות משחק, בימוי אירועי רחוב בהשתתפות שחקני הסטודיה.
1979: הוראת משחק בבית הספר למשחק "**אקרן**".
1980 - 1994: מבקר התיאטרון של השבועון "**העיר**".
1982 - 1985: עריכה והנחייה של מפגשים בנושאי תרבות, תיאטרון, ספרות ושירה, מטעם "**אמנות לעם**".
1982 - 1986: חבר ועדות התיאטרון לילדים ולמבוגרים ב"**אמנות לעם**".
1983 - 1984: "**תיאטרון הקריאה של תל אביב**". יוצר הפרויקט: אמיר אוריין. ניהול אמנותי: ד"ר שוש אביגל ואמיר אוריין. הספרייה העירונית בית אריאלה.
1987: הוראת שיטת "המעגל הפתוח" בחוג לקולנוע אוניברסיטת תל-אביב.
1994: שמו של "**תיאטרון החדר - המעבדה לתיאטרון**" הוסב ל"**תיאטרון החדר - אמנויות במה ומסך**".
1994 - 1997: יו"ר הועדה האמנותית של מרכז הפרינג' ב"**צוותא**" תל אביב.
1995 - 2000: יו"ר ההנהלה הציבורית של **המרכז לתיאטרון עכו**.

1996 - 1999, הנחייה והוראה:
הנחיית צעירים, לעזרה באמצעות הטלפון, לנוער במצוקה, מטעם משרד הרווחה. "**מכללת שאנן**" בחיפה, למורות דתיות. "**אינסייט טל**" בירושלים, קורסים לחשיבה יוצרת. "**מדיסין**" בתל אביב, מכללה לרפואה אלטרנטיבית. **מיל"ב** - מרכז ישראלי לבמאי תיאטרון **בתל אביב**. השתלמויות מורים נוספות ברחבי הארץ.

1999: חבר המדור לתיאטרון, במועצה הציבורית לתרבות ואמנות, במשרד המדע, התרבות והספורט.
2002: יו"ר ההנהלה הציבורית של עמותת "אורתו-דה".
2009: פרס על מפעל חיים, מטעם מועצת הפרינג' הישראלי.

נספח 4

תודה

ליוצרות וליוצרים שהשתתפו באירועי תיאטרון החדר
(רשימה חלקית)

אביגדור וייל, אבי גיבסון בר-אל, אביאל שיליאן, אביגיל לזר, אברהם גלילי, אבי אבוטבול קידר, אדוה טל מעון, אדוה לוי, אדרה שפיגל, אודי ברנשטיין, אודי גרוס, אודי עוז, אוהד וינקלר, אולגה סיטובוצקי, אופירה ארכוני, אופק בריסקר, אור זיגלבאום, אורה גורפיין, אורי אברהמי, אורי אלון, אוֹרי גביש, אוריאל שוורץ, אורית גוגטי, אורית נהון, אורלי בויום, אורלי וינרמן, אורלי שושני, אורנה רב-הון, אורן יעקובוביץ׳, אורן רובשטיין, אושרית יפה, איה שוויד, איזבל מרכס, אייל בן ארי, אייל ויזר, איילת מרגלית, אילון בראל, אילן לוי, אילן סביר, אילן קובץ׳, אילן רוב, אילן רובק, איצקו ימפולסקי, איריס ברנע, איריס הרפז, איריס ניצן, איתי יטוב, איתמר ברקאי, איתמר נצר, איתן יפה, אלון אבוטבול, אלחי לויט, אלי הוז, אליהו אלקובי, אליה סימן טוב, אמור דנטי, אמיר ארז, אמיר גולדמן, אמיר לביא, אמלי ארבל, אנה מינייב, אנה פאנין, אסנת ראם, אסנת שנק יוסף, אסתי שמסיאן, אסתי שקדי, אפרת דרכי, אפרת הרמלין, ארז ברט, ארז פלג, אריאל סמל, אריאלה אדרקה, ארי ליבסקר, אריק אלון, בארי קורין, בן פינס, בר שדה, ברוך גפן, ברכה סרי, בתי באזוב, גבי שושן, גדעון ברנר, ג׳ולי גולדשטיין, ג׳וש שגיא, גיא דוידי, גיא דורון, גיא טפר, גיא כהן, גיל אלון, גיל פקר, גילה עופרי, גילי קמחי, גל ירושלמי, גליה לוין, דבורה שרף, דוד קנר, דור אלוני, דוד שילמן, דורון צברי, דורית אבנט, דורית לב, דורית לוי, דלית ענבר, דנה דבורין, דנה מרמור, דניאל כהן, דניאל לבנון, דניאל שדמן, דניאלה נובינסקי, דני הדר, דן תורן, דפנה בן-יוסף, דפנה סלטון, דקלה קידר, דרור קדם, הילה נוריאל, הילה שרעף, הילי דולב, הלל מליניאק, הלנה קושניר, ולה רמניק, ורד הראל, ורד רגב, זאב שמשוני, זהבה מנולי, זואי טוביה, חגית אלפנדרי, חגית לויא, חיים נער, חיים פלדמן, חלי סינקה, חמוטל גור, חמיס אלשייח, חני אוהד, חסידה

סטולרו, טאל לוי, טובה רוגל, טל אבני, טל דנינו, טלי בן חמו, טלי זבילביץ, טלי ריעני, יאיר לקרץ, יגאל רם, יהודה כידן כצנשטיין, יהודית קונפורטי, יהודית קורין, יהונתן כלפה, יואב איתמר, יואב ברטל, יואל בלום, יובל דוידסון, יובל דור, יובל זוהר, יולי הרגיל שדה, יוני כפרי, יוסי זיו, יוסי טל טייב, יוספה אבן-שושן, ינון צפריר, יניב מויאל, יעל כספי בלטש, יעל כץ, יעל נביא, יפה תוסיה כהן, יפעת אהרוני, יפעת גליק, יפתח אלרן, יצחק בבי נאמן, יצחק ירון, יצחק עזר, ירדן לב, ירון דוד, ירונה כספי, ירון ליבוביץ, ירון פרידמן, ירון קרבל, ישי גולן, ישי עוז, ישראל גודוביץ׳, ישראל ממנוב, לאון פלדמן, לאנא פאהום, לוטם ברעם, לטיפה יכין, לי ים תירוש, ליאון רוזנברג, ליאור ביטון, מירב חג׳ג׳, ליאור ג׳ייקובס, ליאור סופר, ליאור סלע, ליאורה סיקלאי, ליאת דיין, ליאת לבקוביץ, ליאת מזרחי, ליאת שבתאי, ליהי שרמן, ליז פחימה, לילך ברנע, לימור גולדשטיין, לימור פלד, לינור שטיינברג, לירון בן ידידיה, מאיה הובני שטיינמן, מאייה אלרון, מוטי רוזנצוויג, מור דמרי, מורי לי-דר, מורן אייזנשטיין, מיה שטרן, מיכל אסתר קציר, מיכל גיל, מיכל ורד, מיכל כרמל, מיכל ליף, מיכל שמש מוגילנר, מירב אלישע, מינדי טיאר, מירה אלפרן, מירי אייזנברג-הילר, מלי קמחי, מעין יוחנן שוחט, מעין פרידמן, מרב שני, מרטין מוגילנר, מריאט לוי, מרילוז ריוורה סיירה, מרים לרמן, משה חנוכה, משה קרוייניק, משה שבי, משי רזניקוב, נדב בן חורין, נוני טל, נועה ארז, נועה בודנר, נועה חורונזיצקי, נועה מאיר, נועה פרומרמן, נועה שקד, נורית טולנאי, נורית סמיטשוילי, נטלי רימר, נטעלי דוננפלד, נטע מורן, נטע עזצדוק, ניבי אוזן, ניסים לוי, ניצה אלכסנדר, ניצן אמיתי, ניקולט אלגרנטי, נירית חן, נעם פרינס, נעמה בסון, נעמה יעקובוביץ׳, נעמי בראלי, נפתלי שם טוב, סופיה דביר, סיגלית קרמן, סיגל לוי שמואלי, סיגל ציפורי, סמדר יערון, סמדר לומניץ, עדי אפרים, עדי גיל-עד, עדי חג׳בי, עדי רוגל, עדן ויסמן, עוז שטיינמץ, עוזי שוויד, עופר גולני, עופר קורנפלד, עידו גרינגארד, עידו צביאלי, עידית גבע, עינב קטן, עינת ויצמן, עלמה קלי, עמי סמולרצ׳יק, עמירם שניר, עמית משיח, עמית פורת, עמרי אריאל, ענבל מרום, ענבר קרסל, ענת בייתמן, ענת מרצ׳בסקי, ערן שיין, פזית ברק, פזית שלף, פלג

יפת, פלורנס פיש חכם, פני חנוכה, פרד דוד אלבז, צבי דולב, צביקה וינר, צחי פרידמן, צליל חרלופסקי, קובי שחר, קטיה שוורצמן, קרן עזרתי, רובן זילברמן, רוני אדלבאום, רוני בר זיו, רוני גלבפיש, רוני וגנר, רוני כלב, רוני ספיר, רוני שאול, רונית אלקבץ, רונן קובלסקי, רועי זילבר, רות דייכס, רותם זיו, רותם פיילר, רזיה מזרחי, רחל כהן, רחל מנדלסון, רחל רן, רחל קורן, ריטה ליבוביץ, ריטה צור, רימון שמש, רינה לביא, שירה גלוסקא, רינת מוסקונה, ריקי בוגטין, ריקי והבה, רמי גואטה, רן אפלברג, רן בן עזרא, רן סלוניקי, רני אמיר, רננה רז, שגית נתנאל, שהרה בלאו, שולי רנד, שחר גבאי, שי בן-יעקב, שי בן-שבת, שי לביא, שירה בן צבי, שירה ברגר, שי רוקח, שירי גדני, שירלי ליגום, שלמה פלסנר, שלומי מנע, שלומית אבני, שלומית זיו, שלומית חוסרובי, שלומית ירון, שלי גורל, שלי קלינג, שמואל אדלמן, שני כהן, שני לרר, שני קינסטלר, שני רעני, שעיה קטן, שקטי גורודצקי, שרון אלכסנדר, שרון בורשטיין, שרון הדרי, שרון זיו, שרון קרוק, שרון שלומי, שרינה חסדאי, שרית סבו, תהל גלבוע, תום פאואר, תיקי מולאי, תמי אמיר, תמר עזרא.

תודה למשתתפי "המליאה של תיאטרון החדר" (1986-2020), מפגש דו-שבועי, פתוח לכל, ליצירה אישית ולתהליכים אישיים וחברתיים.

אמיר אוריין, מחזאי, במאי, שחקן, מבקר תיאטרון ומורה, נחשב לפורץ דרך חדשה בתחום אמנויות הבמה. בשנת 1985 הוא יסד בתל אביב את "תיאטרון החדר – המעבדה לתיאטרון", ואז גם נחשפה לראשונה בפני קהל, תפיסת העולם האמנותית "שיטת אוריין – המעגל הפתוח".

השיטה מאפשרת לכל מי שמופיע בפני קהל, להציג דמות ספרותית דרמטית, וגם את דמות עצמו כאישיות נושאת מסר לציבור ולחברה, ולהביא לידי ביטוי הן את דפוסי ההתנהגות שנקבעו מראש להופעה, והן את החוויה האישית המיידית שלו. התוצאה היא חופש פעולה נרחב והופעה חיה ואמינה יותר.

תלמידיו של אמיר מלמדים את השיטה בישראל ובחו"ל. יוצרים רבים פועלים בהשראת תפיסת העולם האמנותית של אמיר אוריין.

בשנת 1998 יצא לאור ספרו "המעגל הפתוח – ספר אמנויות במה ומסך" והיה הספר הראשון בעברית, המקורי והשלם, ללימוד אמנויות במה ומסך.

הספר הנוכחי, "המעגל הפתוח 2022 – במה כמשל לחיים", הוא גרסה חדשה, מורחבת, מעודכנת ובעלת נפח מידע כפול מהקודם. הוא כולל עשרות מאמרים חדשים, קטעי הדגמה, מונולוגים ודיאלוגים שבאמצעותם ניתן ללמוד כיצד מתהווה יצירה. אמיר אוריין מוביל את הקוראים פנימה אל תודעת אדם-יוצר, ומשם אל חדר הסדנה, אולם החזרות, במת התיאטרון, הקולנוע והטלוויזיה, ובדרך של צעד אחד צעד, באופן פשוט ובהיר, הוא ממחיש תהליכי יצירה עד לרגע הפגישה הקסום שבין אדם-יוצר לבין קהלו.

"המעגל הפתוח 2022" הוא השני בטרילוגיה של המחבר הכוללת:

1. רחובות הים.
2. המעגל הפתוח 2022 – במה כמשל לחיים.
3. פרשת השבוע – שיחות בתורה בעקבות המעגל הפתוח.

0 1850000689 7
דאנאקוד 185-689

מסת"ב: 978-965-598-642-6