

מה הסיפור שלך? הקשבת עומק לסיפורים דרך תאטרון פלייבק

דף חלוקה

אומנות האילתור

בכדי ליצור קשר, חיבור וקירבה, טוב אם נגיע למפגש פתוחים, סקרנים ומאלתרים. ישנם עקרונות אילתור היכולים לעזור לנו לשפר את יכולותינו להיות ספונטניים וקשובים.

[ליחצו כאן לרשימת חוקי אילתור לחיים טובים.](#)

שלושת רובדי סיפור

בכל סיפור ישנם שלושה רבדים, פרטים, רגשי ואוניברסלי. אם נשכיל להקשיב לרובדים היותר עמוקים, נוכל להעמיק את ההבנה, החיבור, האינטימיות והאמפטיה שלנו, של המספר/ת ושל הקבוצה.

1. **רובד פרטים** – מי? מתי? איפה? איך?

2. **רובד רגשי** – תחושות המספר/ת, בין אם נאמרו מפורשות או נרמזו.

3. **רובד אוניברסלי/אישי** – מעבר לכל הפרטים, מה האמת האנושית של הסיפור הזה? על הסיפור הזה במהותו? בכל סיפור יש רובד אוניברסלי, אנושי וארכיטיפי שכולנו יכולים להזדהות איתו. זה הרובד שמחבר ביננו, שמאפשר לנו לחוש אמפטיה, אינטימיות, עומק וקירבה. זהו הרובד אליו אנו שואפים לשמוע ולהתייחס בבני זוג, מנחים, אנשי מקצוע או חברים.

תאטרון פלייבק

תיאטרון פלייבק פותח בשנות ה 70 בארה"ב כתיאטרון המשלב אלמנטים של תיאטרון קהילתי, אימפרוביזציה, מסורת מספרי סיפורים, טקסיות שבטית ופסיכודרמה. לארגז הכלים של תיאטרון פלייבק יישומים רבים בתחום החינוך, טיפול ואומנות. בבסיס השיטה, "שיח של מתנות" בו המספרים נותנים מתנה לקבוצה בצורת סיפור האישי, והקבוצה מחזירה להם מתנה בצורת שיקוף שמאפשר למספר למצוא גוונים ומשמעויות חדשות בחוויה שלהם, תו"כ עיבוד של "הלא מודע הקבוצתי" שתורם לגיבוש והעמקת האינטימיות בקבוצה.

צורות קצרות שנלמדו בסדנא:

- **פסל מצטבר** – כל פעם שחקן נכנס, עושה מונולוג קצר ונכנס לפריז ויזואלי. השחקנית הבאה מצטרפת לפסל עד שנוצר פסל אחד גדול של המספר.
- **רגשות מנוגדים (זוגות)** – כל שחקן משקף רגש אחד מתוך שתי הרגשות האמביוולנטיים של המספר. שני השחקנים נעמדים כתף אל כתף או גב אל גב (שווארמה), וכל אחד בתורו, ממלל את הרגש האחד שבחר, כך שהקהל והמספר רואים את שתי הרגשות באותו הזמן.

בהצלחה ושימרו על קשר!