03.02.2025, עריכה של יוני אלון

**סדנה: בין הוריקן ליוניקורן: מה הסיפור שלי?**

שלום לכולם

הצגה עצמית קצרה

לאיזה רעיונות נצלול היום?

הסיפור היהודי הוא השלם הגדול מסך חלקיו. כל אחת ואחד הוא גשר בין העבר שאנו יורשים מאבותינו ובין העתיד שאנחנו רוצים לצור עבור ילדינו. במפגש היום אנחנו מבקשים לבחון את הנרטיב האישי שלנו דרך הנושא של **עליות ומורדות**. נבחן את היחסים שבין עליות ומורדות בחיינו, נביט על העבר על מנת לייצר כוח בהווה ותקווה בעתיד.

סדנה זו נוצרה בעזרתו של הפסיכולוג ד"ר מרשל דיוק מאוניברסיטת אמורי, שערך את המחקר המקורי על נארטיב המייצר חוסן בקרב ילדים לאחר אסון התאומים. סדנה זו הועברה כאן במוזיאון כבר מעל 100 פעמים למגוון של קבוצות בחברה הישראלית, כולל עשרות קבוצות שהגיעו לכאן מהתפוצות.

עוד על כך עוד מעט, בואו נתחיל עם תרגיל פתיחה קצר.

**פתיחה – קלפי דוד**:

נפזר את הקלפים על הרצפה

"בחרו קלף שמייצג את איך שאתם מרגישים בתקופה הזו"

נשמע שיתוף בסבב

(לקחת בחשבון שזו מתודה מאתגרת מבחינת זמן. אם עושים סבב וכל אחד משתף אז יש להיערך לבערך 30-60 שניות לכל אדם שמשתף, ולכן יש לשקול שימוש בכלי זה אל מול הזמן. אך אין ספק שזה מזמין שיתוף, עומק, ומגביר את האינטימיות והפתיחות בחדר).

אז מה אנחנו הולכים לעשות?

**מה**:

אנחנו הולכים היום לפרוק סיפורים מהחיים שלנו ולחשוב על האופן שאנו מספרים אותם - לעצמנו ולאחרים - נשאל גם מהן ההשלכות של הסיפורים הללו על האופן שבו אנו חיים את חיינו? על האופן שבו אנו מביטים על חיינו

**למה**:

* אנחנו בתקופה שבה איתנות וחוסן לא תזיק לנו. חוסן אישי יכול להיות "מנגנון ההגנה המיוחד שלנו" לתקופה הזו.
* כל משבר מייצר את התחושה שלא יכול להיות גרוע יותר, שהגענו לשפל המדרגה, אך מבט לאחור באופן קשוב ומבוקר מגלה כי למעשה הסיפור של כולנו טומן בחובו קשיים לצד הצלחות - עליות לצד מורדות.
* כשם שהצלחנו להתמודד עם קשיים בעבר, ללמוד ולצמוח מהם, כך נוכל לעשות גם עכשיו.
* לשם כך נפעל לגבש את הנארטיב שלנו, עתיר העליות והמורדות, ונחלוק אותו עם חברים/קולגות/קרובי משפחה על מנת להיחשף גם לנרטיב של הסובבים אותנו.

**איך**: (אפשר לקצר)

אנחנו הולכים היום לפרוק סיפורים מהחיים שלנו ולבחון כיצד אנו מספרים את הסיפורים הללו - לעצמנו ולאחרים - ואת ההשלכות של הסיפורים הללו על האופן שבו אנו חיים את חיינו.

אחר כך נחזור אל העבר - לתקופה לפני שנולדנו ונסתכל על הסיפורים שסיפרו לנו ואיך הם סופרו. אנחנו הולכים לשקול את המסרים וההשפעה שיש לסיפורים האלה על חיינו שלנו, והיכן נוכל למצוא אלמנטים של כוח וחוסן מאבותינו – חוסן שנוכל להביא היום להווה של חיינו.

לבסוף, אנחנו הולכים להסתכל אל העתיד, ולבחון את ה-"מתנות" שאנו רוצים להעביר לדור הבא.

עוד על המתודה של "נרטיב עתיר עליות ומורדות"

"נרטיב עתיר עליות ומורדות הוא קו עלילה העולה ויורד בעודו נמתח מראשית הזמן והלאה אל הנצח. כאשר אנו מנסחים ומציגים נרטיב כזה, ברור לנו כי בעבר שלנו היו עליות ומורדות – וכי כאלה יהיו גם בעתיד שלנו. כל אחד ואחת מאיתנו נתונים כעת בעיצומו של נרטיב עתיר עליות ומורדות משל עצמנו. את הנרטיב הזה קיבלנו אולי מן הקודמים לנו – הורים, סבים וסבתות, מנהיגים דתיים, מורים ומורות. למעשה, נרטיב עתיר עליות ומורדות זה הוא סיפורו של העם היהודי". (ניתן להיעזר בייצוג חזותי של נרטיב עתיר עליות ומורדות. ר' נספח.)

סיפור ← תקווה ← איתנות וחוסן

הסבירו את כוחו של נרטיב עתיר עליות ומורדות

"מחקר שביצע צוות פסיכולוגים באוניברסיטת אמורי (ג'ורג'יה, אטלנטה) העלה כי אנשים המאמצים לעצמם נרטיב אישי שיש בו עליות ומורדות רבות מסוגלים להיות כאלה המפגינים רמות גבוהות של חוסן ואיתנות בזמן משבר. זאת, משום שהם מבינים כי הם וקודמיהם חוו תקופות מאתגרות, אך נחלצו מהן. פרספקטיבה זו מאפשרת להם לקיים תקווה לעתיד, והיא המספקת להם את האיתנות והחוסן הדרושים כדי להתקיים ולפעול בעולם".

מחקר שנערך באוניברסיטת אמורי העלה כי לאחר טראומה, אנשים זקוקים לתחושה של קוהרנטיות. חיבור לסיפור שהוא גדול יותר ממני, סיפור שמזמין אותי לעשות זום-אווט, מאפשר לי להתחבר לאתגרים שעברו הדורות הקודמים לי, לצד רגעי השפע וההצלחה שלהם. הצבת הסיפור של הדורות הקודמים, לצד הסיפור שלי, מייצר את התשתית להעצמת החוסן האישי.

חשוב לזכור שבנראטיב הזה יש גם מישורים

בין ה"עליות" וה"מורדות" בנראטיב הזה יש גם תקופות של שקט. לאחר תפנית קיצונית, הקו אינו פונה מיד מעלה או מטה. למעשה, במרחב זה אנחנו גם בלמעלה וגם בלמטה בעת ובעונה אחת – עדיין לא הרפינו מן הלמעלה (הלך הרוח ותפישת המציאות הקודמים) ואנחנו עדיין מעבדים את ההלם ואת ההשלכות של התהום שנפערה. התוצאה היא בלבול: האם אני חזק/ה או חסר/ת אונים? תקופה כזו מתאפיינת במיני-אפיזודות (בדמות מחזור החדשות היומיומי ובדמות העליות והמורדות הרגשיים שלנו עצמנו). בעודנו במישור, ניתן להתחיל לחפש "קרקע יציבה" – לנסות להבין מה יעיד על נקודת תפנית באופיה של התקופה.

\_\_\_\_\_

**תרגיל 1 – הסיפור שלי**

המשתתפים מקבלים את צירי הזמן שלהם. הם צריכים להציב את שנת הלידה בצד אחד ואת השנה הנוכחית בצד השני.

הסבירו למשתתפים שהם יתבקשו לספר למישהו אחר על חוויה אחד או שתיים שעיצבו את מי שהם - ככאלה, סיפורים חייבים להיות מתאימים לשיתוף בפומבי.

בקשו מהם לחשוב על עד 3 רגעי שפע (רגע עולה) ו-3 רגעי מחסור (רגע יורד) בחייהם שעיצבו את מי שהם. זה לא צריך להיות אירוע מוגדר אלא מערכת יחסים, חוויה, זיכרון קצר, שיחה משפיעה, תהליך. הם לא צריכים לדאוג לגבי התאריכים או הפרטים הנכונים.

דוגמאות לשפע (רגעים עולים): סיום קורס, יחסי ילדות עם סבא וסבתא, טיול לישראל, קייטנה, תנועות נוער, קריאת ספר טרנספורמטיבי, חתונות, ילדים, אירוע משמח במשפחתי וכו'.

דוגמאות למחסור (רגעים יורדים): אובדן סבא וסבתא, תחושות ניתוק, פסח בתקופת הקורונה, אובדן עבודה, טיול נורא, ריב עם חבר.

הסבר על ציר הזמן (רשות, קצר)

ציר הזמן הוא כלי להנחיית המשתתפים להרהר בסיפוריהם.

ציר ה-X הוא זמן. שתי התיבות מייצגות את תאריך הלידה של המשתתף עד היום. ציר ה-y הוא "הלך רוח" - איך הם תופסים את הסיפור.

"הוריקן" ו"יוניקורן" בחלק העליון והתחתון של ציר ה-Y הם רפרנסים לשירי האירוויזיון של ישראל - "הוריקן" של עדן גולן מ-2023 ו"יוניקורן" של נועה קירל מ-2022 - הצגה על "השפע" לפני ה-7 באוקטובר ו7 והמחסור" אחריו.

למרות שיש אירועים "טובים" ו-"רעים" באופן אובייקטיבי, הסדנה מבקשת מהמשתתפים לבחון כיצד הם משתמשים באירועים בחייהם - כהזדמנויות לצמיחה או חולשה. על המשתתפים למקם את הסיפורים שלהם על ציר ה-y בהתבסס על האופן שבו הם תופשים את האירוע.

הנחו את הקבוצה להתחיל למלא את צירי הזמן שלהם.

כל משתתף מתחיל להציב את 6 הנקודות שלו על ציר הזמן.

לאחר מכן המשתתפים מתבקשים לחבר את הנקודות וליצור לעצמם את "הסיפור הגלי שלהם".

כעת, הציגו בזוגות או שלשות את הסיפור הגלי שיצרתם לעצמכם.

שימו לב לאופן שבו שאתם מספרים את הסיפור שלכם.

כיצד הצד השני מקבל את הסיפור שלכם?

נקפיד על זמן שקט לצורך העבודה האישית עד תחילת זמן השיתוף בקבוצות הקטנות.

(ניתן לשלב מוסיקה בחלק זה).

עבודה אישית ולאחר מכן שיתוף בזוגות ושלשות (10 דק').

נחזור לישיבה במעגל לצורך השיתוף (10 דק') – נשמע כמה מחשבות וקולות שעלו מהשיח בקבוצות הקטנות.

שאלות לדיון בקבוצה הגדולה:

1. למי התרגיל הזה היה קשה? מדוע?
2. למי התרגיל הזה זרם בקלות?
3. האם משהו התבהר לכם במהלך התרגיל? האם עלתה בכם תובנה כלשהיא?
4. אצל כמה מכם מופיע ה-7 באוקטובר על הציר?
   1. האם זו הנקודה הכי נמוכה? או שיש נקודה שקיבלה ציון "גרוע" יותר?
   2. מה מופיע אצלכם אחרי ה-7 באוקטובר?
5. מה חשבתם על ציר של חברכם?

נעבור לחלק הבא

חלק 2: ציר עליות ומורדות של העם היהודי

זה הזמן להעביר את הקבוצה לחלק 2 של הפעילות. בקשו מן המשתתפות והמשתתפים לסקור את צירי הזמן ששרטטו ואז לחשוב על הנקודות הבאות:

"נעבור כעת ממבט אישי למבט קבוצתי. מהי הקבוצה? העם היהודי".

חזרו אל הקבוצות שלכם וחשבו על המשימה הבאה:

כיצד היה נראה נרטיב עתיר עליות ומורדות של העם היהודי?

עליכם לבחור כקבוצה 4 נקודות שפל / נקודות של אתגר וקושי, ולצידן 4 נקודות של הצלחה, שגשוג והישגים

שבצו את הנקודות על ציר הזמן בהתאם לתקופה/שנים, באופן כללי, ולאחר מכן חברו את הנקודות וצרו את הקו העולה והיורד.

נחזור למליאה, ונאסוף מהקבוצות את נקודות השפל לצד נקודות ההצלחה.

נכתוב אותן על הלוח בשתי טבלאות על מנת לרכז את נקודות הציון ההיסטוריות מול הקבוצה.

נוכל כעת לשאול כקבוצה:

1. מה אנחנו חושבים על הסיפור שמצטייר כאן מולנו?
2. האם ניתן אכן לחבר בין הנרטיב האישי שלי לזה של העם שלי?
3. האם חיבור אל האתגרים ונקודות ההצלחה של הדורות הקודמים לי אכן יכול להוות בסיס לחוסן אישי?

סיכום: המתנה שאני אתן (10 דק'):

תן לכולם גלויה. המשיכו במתכונת קבוצתית מלאה. הושיבו את כולם במעגל. כעת, הובילו אותם אל העתיד.

"אנחנו בעיצומה של תקופה היסטורית אשר משנה את נתיב חיינו, את העולם ואת תוואי חייהם של הדורות הבאים. היום, כולנו מתחילים לנסח את הסיפור על עצמנו בתקופה הזו. זה סיפור שנמשיך לנסח ולחלוק עם הדור הבא, וסיפור שהדור הבא יספר ביום מן הימים עלינו – על מה שקרה ועל איך שהגבנו".

נעשה ביחד את התרגיל הבא – "השנה היא שנת 2085, בעוד 60 שנה מעכשיו, הנכד הסקרן שלכם חיטט בבית שלכם בארון העץ הישן ומצא שם קופסה במדף העליון, הוא טיפס על שרפרף ומשך אליו לאט לאט את הקופסה, הקופסה נפלה על הרצפה ונפתחה, ומתוכה נפל מכתב עליו כתוב – "2025, (שנה עברית) - מסר של תקווה לדורות הבאים. הוא פתח את המכתב וקרא את המסר הבא".... מה יהיה כתוב על מכתב זה?

סבב שיתוף

נחלק למשתתפים את הטקסט של הרב סאקס ונקרא יחדיו

(חשוב להזכיר כמה מילים על הכותב)

אפשרות לטקסט 1 - טקסט סיום - הרב יונתן סאקס ז"ל

"היכולת לחשוב על העתיד ולהיערך אליו מתוך כוונה היא פרקטיקה של תקווה. רק באמצעות התקווה הזו נוכל לטפח בעצמנו חוסן ואיתנות. החוסן והאיתנות שלנו תלויים באופן שבו אנחנו 'מספרים את הסיפור שלנו'. למעשה, זה המפתח לחוסנו של העם היהודי – עם אשר מספר סיפור על נפילות ועל היכולת לקום מהן. בבואנו לנסח את הנראטיב של ההווה שלנו, אנו מבקשים לרתום לעזרתנו את החוסן והאיתנות של אלה שקדמו לנו, ולהוות דוגמה לאלה שיבואו אחרינו. בואו נחפש יחד את הסימנים המעידים על התקווה הזו, ונחליט יחד כי לא זו בלבד שנעבור את התקופה הזו בשלום, אלא שגם נביא בעקבותיה עתיד טוב יותר".

אפשרות לטקסט 2 – ד"ר זהר רביב

דצמבר 2023

**מקורות של כוח – על זהות יהודית וזהות של חיים**

אחד האתגרים הגדולים ביותר שלנו כעם הינו הפער בין **הסיפור** שלנו כעם ו**הנרטיב** שלנו כעם, קרי האופן בו אנו בוחרים לספר אותו והמוטיבים אותם אנו מדגישים בעיצובו.

**הסיפור** של העם היהודי לאורך אלפי שנות קיומו הינו סיפור המעוגן בערכים של קדושת החיים, הלימוד, החינוך, התרומה, הסקרנות, ההשפעה ותיקון האדם, הקהילה והעולם. זהו **סיפורו** של "העם **החי** תמיד". למרבה הצער, הנרטיב שלנו זה מאות שנים הינו כמעט ההפך הגמור מהסיפור, בהיותו מעוגן ברטוריקה של קורבנות, רדיפה, אנטישמיות, מלחמות, גזרות, טרור ושואה -- **הנרטיב** של "העם **המת** תמיד". את המונח הזה – The Ever-Dying People - אני שואל מההסטוריון היהודי שמעון רבידוביץ', הטוען כי "*הנרטיב השולט של העם היהודי מבוסס כבר אלפי שנים על תחושת אובדניות לאומית, מעין תסמונת הדור האחרון. למרבה האירוניה, התסמונת הזאת עוברת מדור לדור, מדור חי לדור חי, לדור חי, לדור חי..."*

כיצד זה הדבר? זו שאלה שאני שואל בעצמי, לא רק כאיש מחשבה, אלא גם כאיש חינוך. כיוון שהפער העצום שקיים אצלנו בין "הסיפור היהודי" ו"הנרטיב היהודי" הוא הרסני.

האתוס היהודי העמוק ביותר שאני יכול לזהות הוא **הרצון להפוך את העולם שבו אנחנו חיים לעולם שבו אנחנו מאמינים**. לא אמונה במובן הדתי בהכרח, אלא אמונה ערכית ומוסרית. לפיכך, זהות יהודית חייבת להיבנות **מתוך** השיח הפנים-יהודי לדורותיו, מתוך המכניזם של הערכים והאידיאלים שעיצבו אותנו כאומה --- ולא **כראקציה** לאיומים חיצוניים על היהדות.

יש הבדל מהותי בין הרצון והצורך **לזכור** את הטרגדיות של העם היהודי **---** רצון וצורך מקודשים – ובין הפיכתם **לאבני היסוד** של זהותנו כיהודים**. לא ניתן לקיים אורגניזם יהודי בריא על דיאטה של טרגדיות** --- זה לא אפשרי. בסופו של דבר, הגוף יקרוס למצב של תת-תזונה זהותית!

אני יהודי **למרות** השואה, **לא** **בגלל** השואה.

אני יהודי **למרות** השבעה באוקטובר, בוודאי **לא בגלל** השבעה באוקטובר. הייתי יהודי בשישה באוקטובר ונותרתי יהודי, ישראלי וציוני גאה גם בשמונה באוקטובר.

אנחנו חייבים להוביל מהלך שבו גם מדינת ישראל, העם היהודי במדינה, והעם היהודי בתפוצות, משנים ביחד אחת ולתמיד את האופן שבו אנחנו מספרים את הסיפור של עצמנו. **הנרטיב והסיפור חייבים ללכת יד ביד**!

חלק 2 – מתודה חדשה וחלופית

המשימה - " בחרו סיפור אחד שסיפרו לכם על בני דורות קודמים לכם שניצבו בפני אתגר או קושי (בין אם שמעתם את הסיפור מפיהם ובין אם מפי אחרים). לא משנה באיזה אתגר מדובר – לאומי, אישי, כלכלי, משפחתי או קהילתי, גדול או קטן".

שתפו את חברי הקבוצה שלכם על סיפור אחד כזה.

תוכלו להשתמש בשאלות האלה תוך כדי שאתם מציגים את הסיפור:

1. מה היה האתגר או הקושי?
2. כיצד סיפרו לכם את הסיפור על האתגר או הקושי הללו?
3. איך הם התמודדו איתם?
4. האם ניתן לראות בסיפור – או במה שניתן ללמוד ממנו – מתנה?

**דוגמאות**: סיפור עלייה מאתגר, קושי של משפחתי במדינה ממנה הגיעו, אתגרים שונים הקשורים למלחמות ישראל או מלחמות לפני הקמת המדינה, אתגר שמשפחתי או מישהו מבני משפחתי חווה תוך כדי החיים בארץ לפני שנולדתי, סיפור ידוע שרץ במשפחתי על קושי גדול או אתגר שהצליחו להתמודד איתו בהצלחה

כל אחד חושב על סיפור כזה. לאחר מכן שיתוף במעגל (15 דק')