

ברוכים הבאים

הנרטיב ככלי הדרכה בהורות
ליזי פורת
שיעור מס' 2





גבריא אל גרסיה מארקס
לחיות כדי לספר



"החיים אינם מה שחיית,

אלא מה שאתה זוכר

והאופן שאתה זוכר אותם

כדי לספרם"

(גבריא אל גרסיה מארקס)

האדם הוא יצור המספר סיפורים

כל סיפור הוא "סיפור חיים",
מבנה שבאמצעותה אפשר לקרוא את העולם,
לכתוב את העלילה ולשחק אותה על "בימת חיינו!"

הנרטיב אינו רק סיפור.

מדובר בתבנית קוגניטיבית המכוננת את תפיסת 'העצמי'.
והיא שמעניקה משמעות למציאות שאנו חווים
ותמיד אפשר לספר סיפור אחר!



**הנרטיב
או
עקרון הסובייקטיביות**

**האמת המוחלטת
אל מול
האמת הסובייקטיבית**



נקודת מבט





סיפורה של תמונה...



מהיכן מקבל הפרח
את היופי שלו?

“ההבדל בין ייאוש לתקווה,

הוא בסה”כ דרך שונה לספר סיפור

מאותו סט עובדות..”

(דה בוטון)



מי

מהם

רואה

נכון את

המציאות

?

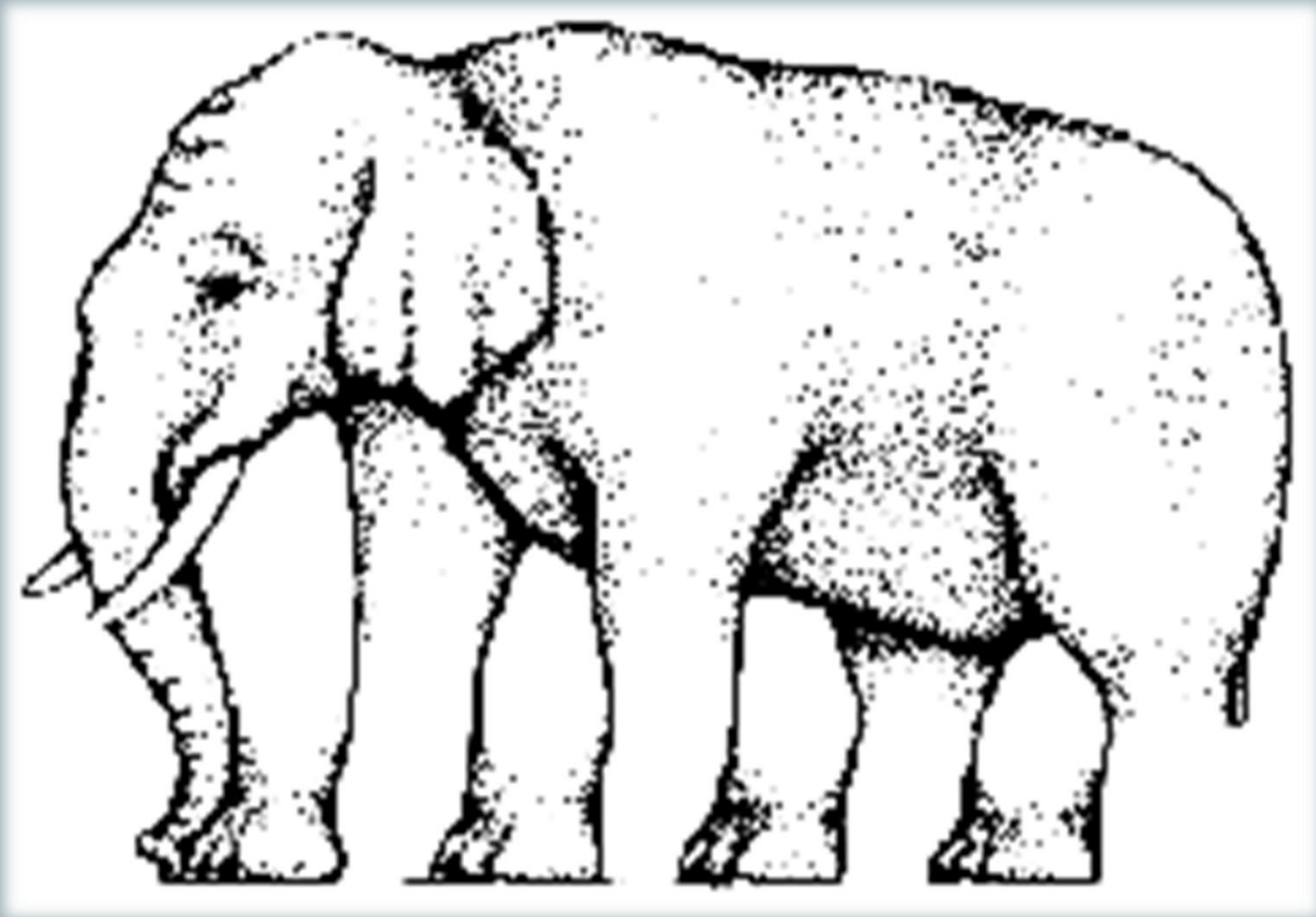


**ואם כבר אסירים
ונקודת מבט,
מחקר האסירים**

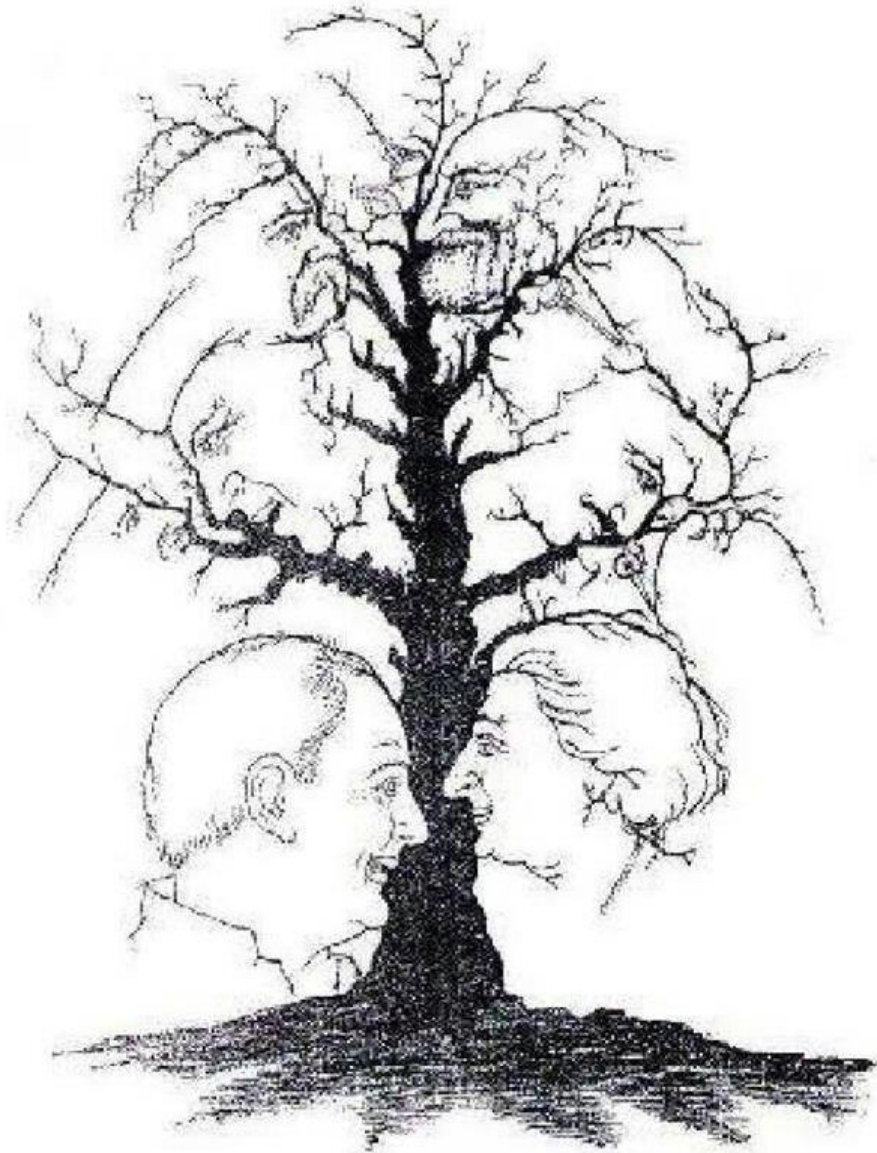


מה קורה אצלינו במוח? מה נקלט בשדה הראיה שלנו ראשון?





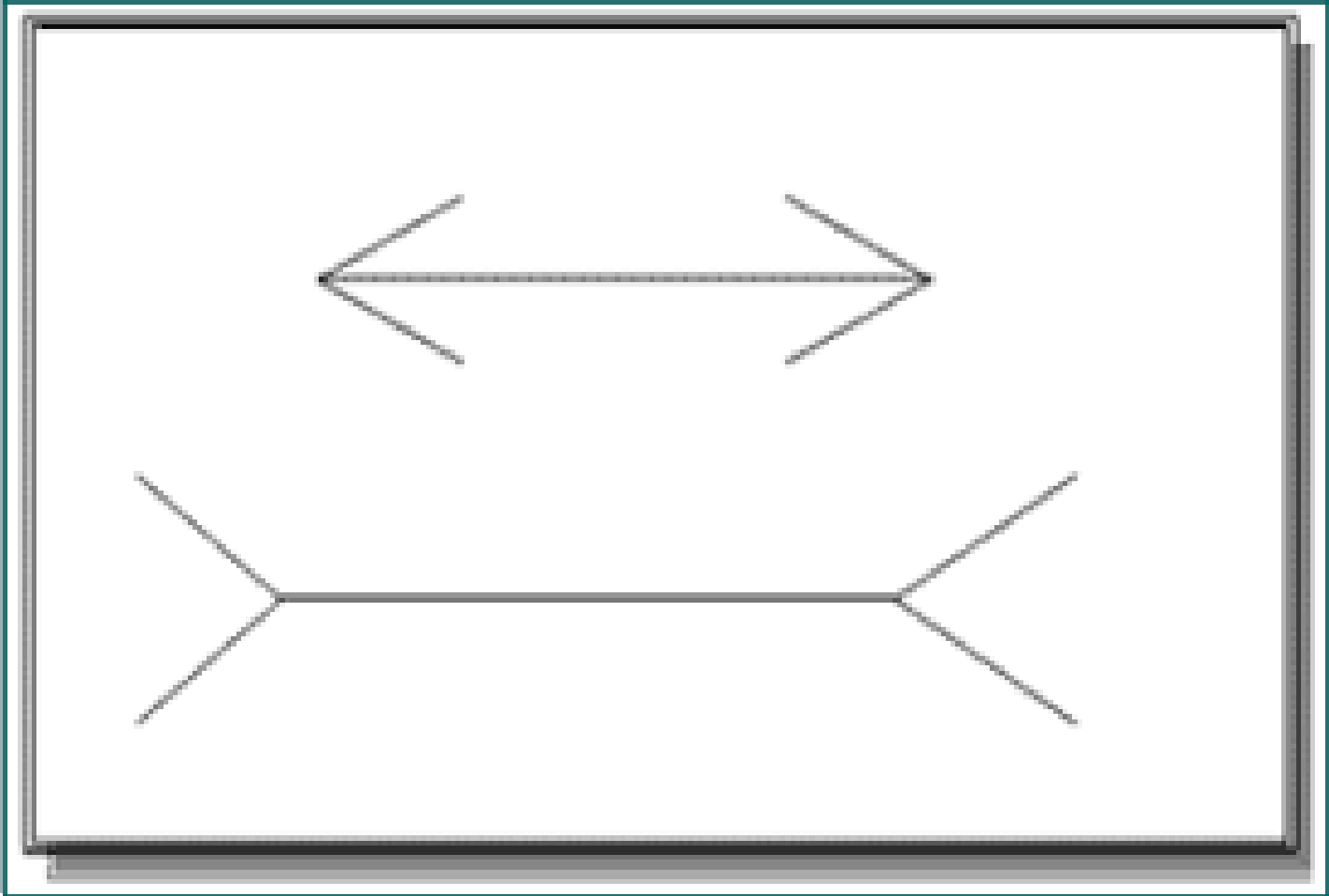
כמה רגליים לפיל שבתמונה ?



כמה דמויות מסתרות בעץ?

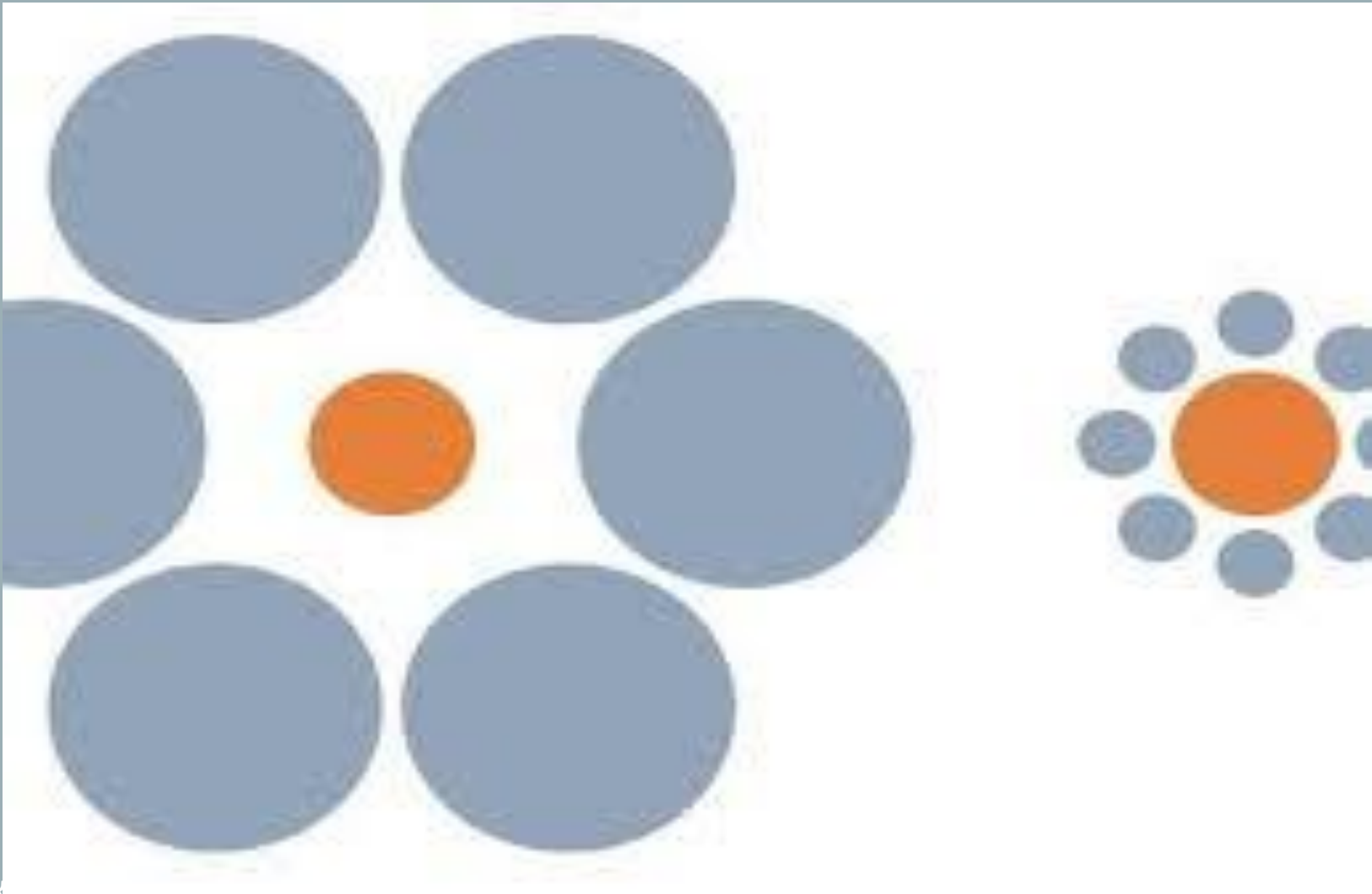


איזה קו ארוך יותר? האמנם?



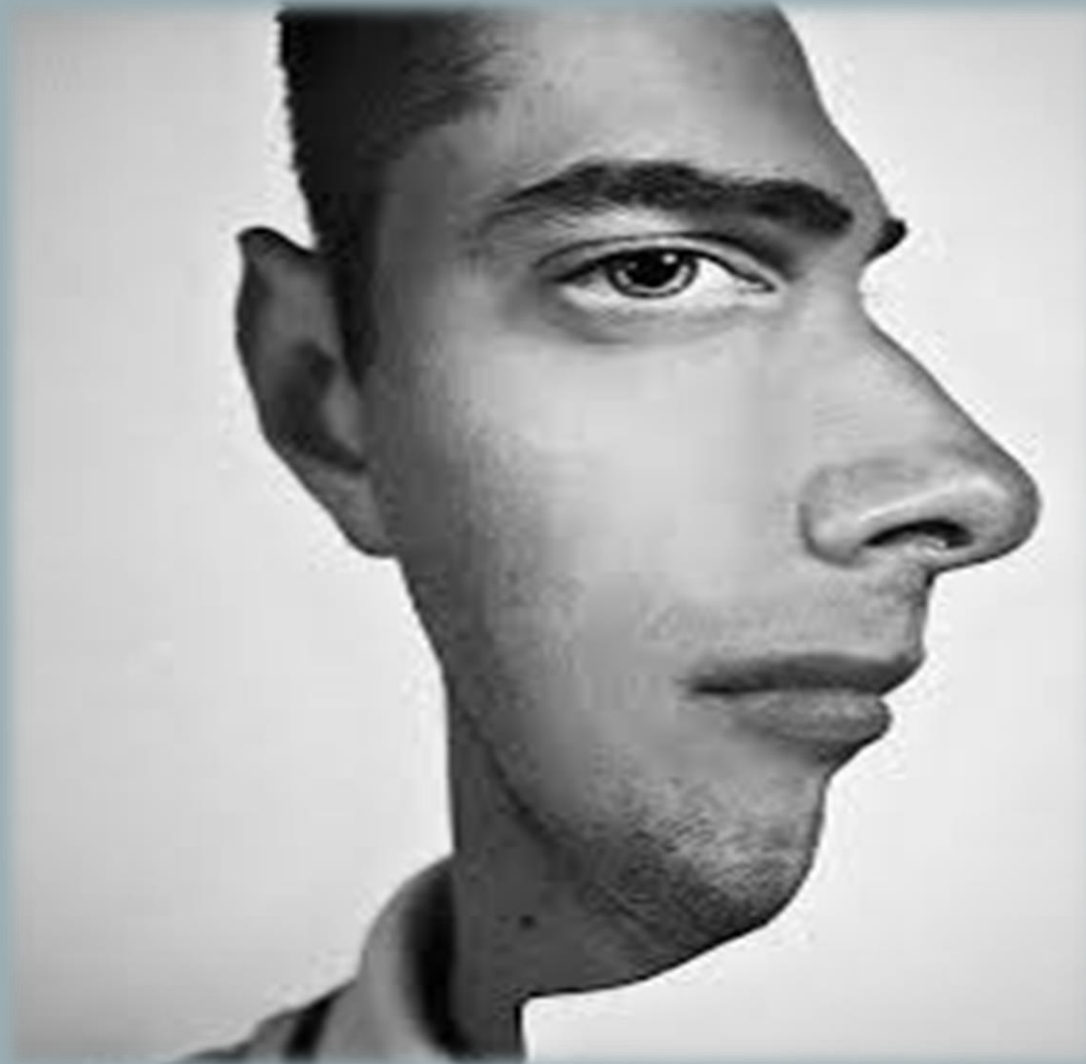


איזה מהעיגולים במרכז גדול יותר?





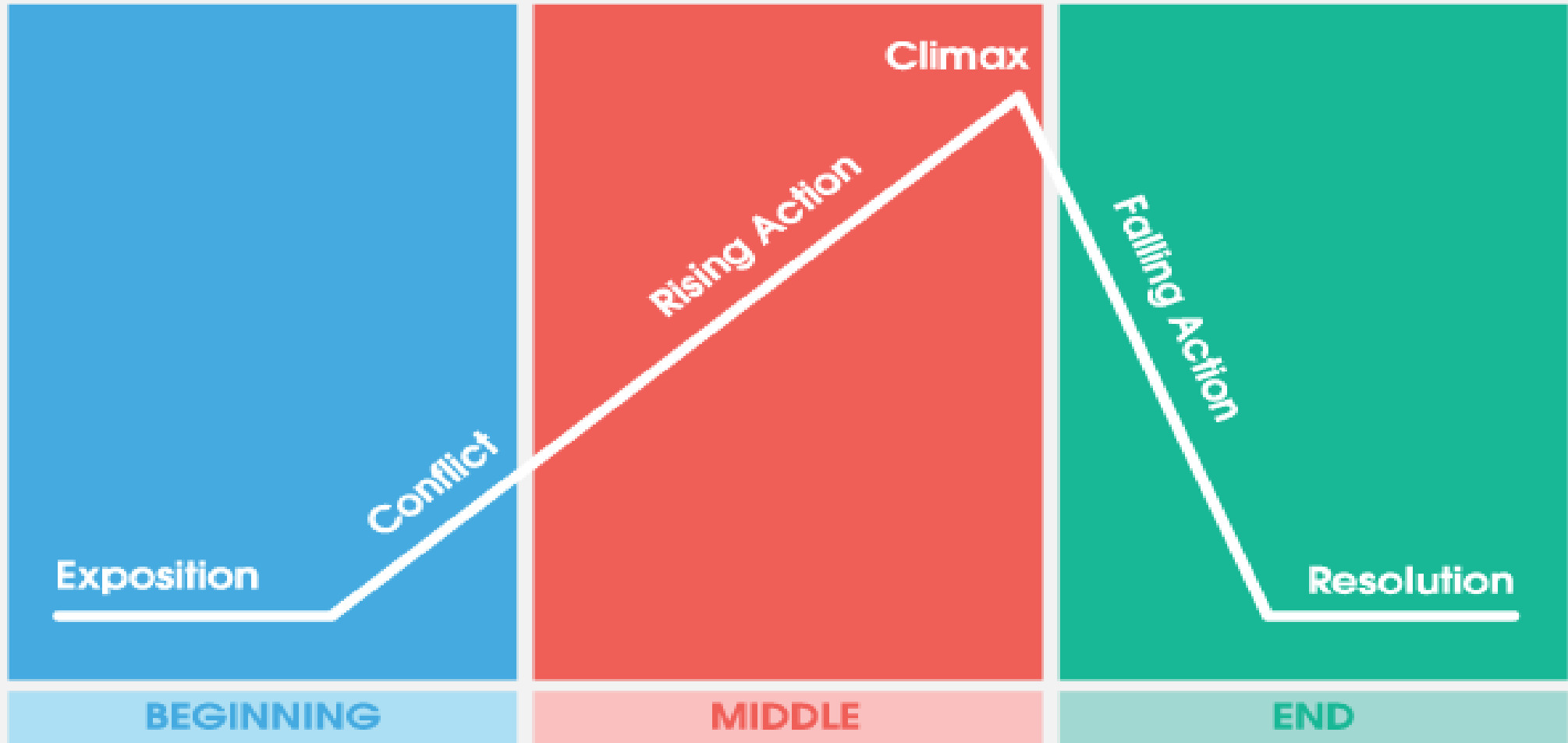
תעתועים



ליזי פורת מרצה ומנחת קבוצות הורים



מבנה של נרטיב





למה חשוב להבין את הנרטיבים בחיינו?

- חישובו על כל הפעמים שחלה אצלכם "תנועה ריגשית" - כעס, תסכול, פחד, כאב, החמצה, שמחה, עצב, אשמה ועוד...
- כל אירוע כזה מהווה רמזים לדברים שמפעילים אותנו, ודרך להכיר את עצמנו טוב יותר.
- מדובר בנקודות של "מתח עולה" בסיפור החיים שלנו, שמניעות את העלילה קדימה, אל עבר ההתרה.
- ככל שנכיר את אבני הדרך שמייצרות **מתח** ב"עלילת" חיינו, כך נלמד את עצמנו טוב יותר. נלמד מה 'מפעיל' אותנו.



למה חשוב להבין את הנרטיבים בחיינו? (2)

- הנטייה הטבעית של האדם, עוד מימי קדם, היא ליצור איזון ולפתור קונפליקטים.
- שאיפה זו היא שתיצור את המוטיבציה, היא זו שתניע אותנו לעשות שינויים, להוביל את עצמנו אל הסיום הפתור, הסיום הסגור, ההתרה.
- **כמו בנרטיב, כך בחיים - המתח בעלילה הוא שיוצר את העלילה (ללא קונפליקט, אין עלילה בסיפור הקצר).**
- גם בחיינו, הקונפליקט הוא זה שמניע אותנו לזוז. כל תזוזה כזו יכולה להיות הזדמנות לעשות שינוי לטובה.



תרגיל כתיבה – נקודת ציון בחיי (אבן דרך)

כתבו על אבן דרך משמעותית בחייכם:
אירוע משמעותי שהשפיע על חייכם
ואולי אף שינה אתכם.



שיתוף ואיסוף

מה האירוע?

איך הייתם מגדירים את החוויה?

מה היה הרגש הדומיננטי ביותר באירוע?



מה מסתתר מאחורי עקרון הסובייקטיביות?

לכל אירוע במציאות יכולות להיות פרשנויות רבות. אדם יפרש את המציאות באופן סובייקטיבי על פי סוג של ברירת מחדל. הפרשנות שלנו מחליפה את המציאות ויוצרת את ה"סרט" בו אנו חיים. בגיל צעיר, ציירנו לעצמנו מפה בה רשומות כל מסקנותינו הסובייקטיביות על העולם ועל עצמנו. המפה הזאת לא מודעת ופועלת כנווט אוטומטי בצמתים בהם אנו בוחרים מה ואיך לעשות משהו.



הבשורה: (על פי אדלר) "הכול יכול להיות גם אחרת"

ה"חדשות הרעות": אני אחראי על החלק שלי ביצירת המציאות בה אני חי.

כלומר, שאם איני אוהב את המציאות, בידיי לשנות אותה.

(אלפרד אדלר, אתה וחייך, 1958)



הבנת הסובייקטיביות ביחסים בכלל, ובהדרכה בפרט

התפיסות הללו (תבניות החשיבה שלנו) מתפקדות כמעין GPS פנימי במטרה לעזור לנו לנוע ולהתקדם במציאות.

הבעיה היא, שאנחנו מתחילים לתפוס את המציאות בכפוף לתפיסות הללו ולפעמים לא נותנים לאינפורמציה חדשה לחדור למערכת.

אנחנו מתחילים לחוות את המציאות עם פחות ופחות דרגות חופש. וכך יוצא, שבמקום לקדם אותנו, התפיסות הללו לפעמים מגבילות ומעכבות אותנו.

(לקוח מקטע שכתבה נועה שריג, מטפלת באמנות, פסיכותרפיסטית אדלריאנית בוגרת "מכון אדלר")

ליזי פורת מרצה ומנחת קבוצות הורים



נסיים עם רגע של נחת הורית על סובייקטיביות



ליזי פורת מרצה ומנחת קבוצות הורים



המלצה: "פנים רבות לאמת" (סרט)

איימי ופיטר אדגר אימצו לפני עשור את לוס, ילד שנולד באריתריאה. לוס התבגר בבית משפחת אדגר והפך לנער פופולרי ונערץ בקרב חברי הקהילה. הארייט וילסון, המורה שלו, רואה בו סמל למצוינות המסוגל להעניק השראה לסטודנטים שחורים אחרים בבית הספר.

כאשר היא מטילה על הכיתה של לוס משימת כתיבה, היא נדהמת לקרוא את המאמר המטריד שהוא מגיש לה. מלא בהתבטאויות שנויות במחלוקת ותמיכה באלימות פוליטית. המאמר גורם להארייט לחקור לעומק את מקור דעותיו של לוס. היא מחטטת ללא רשות בלוקר שלו ומה שהיא מגלה שם מאשש את הפחדים הגדולים ביותר שלה

https://www.seret.co.il/movies/s_movies.asp?MID=6510