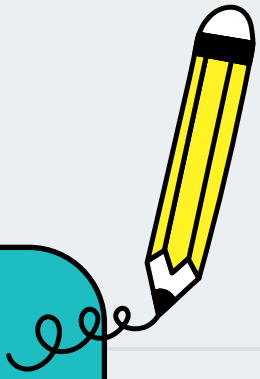
בית הספר לכתיבה
נבו רוזי

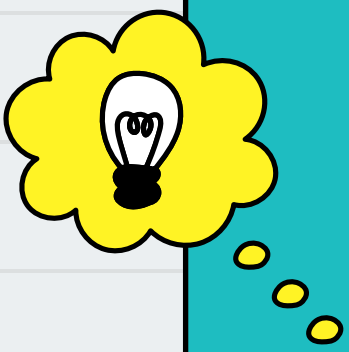




המדריך לכתיבה

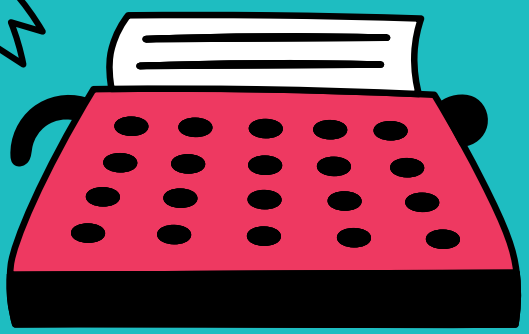
אינטואיטיבית

איך להתחבר לעצמי דרך הכתיבה?









תוכן עניינים

4 הקדמה

7 פרק 1: ברוכים הבאים לג'ונגל

9 פרק 2: לשחרר את המיינד

11 פרק 3: לשחרר שליטה - כדי לקבל שליטה

13 פרק 4: לכתוב דרך הגוף

15 פרק 5: כשאין על מה לכתוב – נכתוב על זה

17 פרק 6: להפסיק לנסות להיות טוב

19 פרק 7: מה שלא נאמר – אולי שווה להקשיב לו

21 פרק 8: כתיבה שמדברת מתוך החלום

23 פרק 9: הדף כראי רגשי

24 פרק 10: החיכוך בכתיבה

26 פרק 11: לאן הכתיבה לוקחת אותי?

28 פרק 12: כשמופיעה דמות פתאום

29 פרק 13: מוטיב חוזר

31 פרק 14: רגעים קטנים שאין להם סיפור

33 פרק 15: ההתנגדות בתוכנו

34 פרק 16: כשלא מאמינים למילה שנכתבת

36 פרק 17: כתיבה בלי תוצאה

38 פרק 18: כתיבה מתוך הגוף

40 פרק 19: מותר להגיד את זה ככה

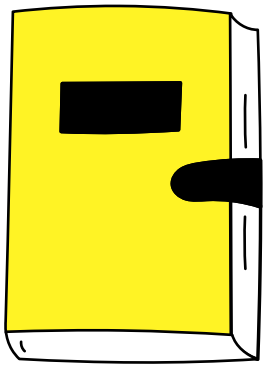
42 פרק 20: הקול הפנימי שלא שותק לרגע

43 פרק 21: כשלא יודעים מה הסיפור

45 פרק 22: המילים שחוזרות שוב ושוב

47 פרק 23: לכתוב כדי להישאר

48 פרק 24: כל מה שצריך כבר נמצא בך



הקדמה

שמי נבו רוזי ואני כותב מאז שהייתי נער.
לא בגלל שרציתי להיות סופר, ולא בהכרח כי חלמתי להיות טרנטינו הבא,
אלא כי פשוט לא היה לי לאן ללכת.

היה בי תמיד משהו שהרגיש יותר מדי.
יותר מדי רעש בפנים, טו מאצ' שאלות, יותר מדי עייפות מלהעמיד פנים.
והדרך היחידה לנשום באמת הייתה לשבת מול מחברת (או קובץ וורד) ולכתוב.

בלי מטרה, ללא תוצאה, בלי כוונה שיבינו או יאהבו.
לכתוב כדי לשחרר.
לכתוב כדי לא להישאר תקוע בתוך הראש.
לכתוב כדי להזיז את מה שתקוע בגוף.

וככה, בלי לדעת, גיליתי את מה שאני קורא לו היום: **כתיבה אינטואיטיבית.**

הסיפור הבא עשוי להישמע מעט דרמטי,
בשלהי 2024 נעצרתי למשך עשרים-וארבע שעות במלזיה (אני מניח שכל אדם שמטייל בעולם במשך כמה שנים טובות, זקוק לסיפור גבורה אחד כזה).
המאזינים האדוקים של הפודקאסט כבר יודעים, אך כמובן ארגיע ואשתף שיצאתי ללא פגע ובחתיכה אחת (עם מחסור קל בשעות שינה).
אני זוכר שישבתי בתא המעצר במשך יממה שלמה וכל שחשבתי לעצמי היה - זה יהיה סיפור שצריך לספר אותו. בכל אירוע שהתרחש בתוך תא המעצר, שוב הזכרתי לעצמי – יהיה כאן סיפור בלתי נשכח.
כשאני בוחר לחיות את הכתיבה האינטואיטיבית, המילים הולכות איתי לכל מקום, ויוצרות עוגן גם ברגעים המאתגרים ביותר.

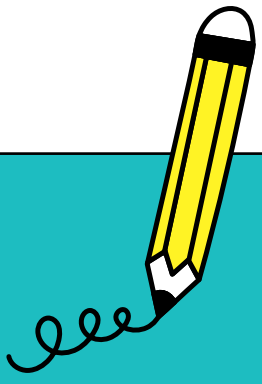
לא מדובר בטכניקה.
זו לא שיטה עם שלבים.
זו גם לא כתיבה "יצירתית" כפי שלימדו אותנו בעבר.

זו כתיבה מהבטן.
מהתחושות.
מהכאב.
מהמחשבות שלא עוברות צנזורה.

כתיבה שלא מנסה להרשים.
כתיבה שלא מחפשת אישור.
כתיבה שלא מתביישת לגעת בבוץ.

עם השנים הפכתי את מה שפעם היה דרך הישרדות - לדרך חיים.
והיום, לאחר שליוויתי מאות כותבים וכותבות מכל הסוגים, אני מזהה שוב ושוב:

יש אלה שהולכים ישר ללב של עצמם...
כותבים את הטקסטים הכי עוצמתיים.
גם אם הם מבולגנים.
גם אם הם חסרי מבנה.
גם אם הם לא "ספרותיים".



מדריך זה הוא הזמנה.
לא לתיאוריה. לא ללימודים. לא לשאיפות.
אלא למפגש אמיתי עם עצמך, דרך הדף.

אינני מתכוון ללמד "איך לכתוב טוב",
אלא להציע להעז לכתוב אמת.

תרגיל 1: היכן כותבים באמת?

משך: 8 דקות

- כתבו עכשיו על המקום שבו אתם מרשים לעצמכם לכתוב באמת
- איפה אתם נמצאים? איך נראים הדברים סביבכם? מה מרגישים שם?
- האם מדובר במקום דמיוני או פיזי? האם הוא משתנה?

אל תחפשו ניסוחים יפים.
כתבו את הדבר הכי קרוב שאפשר לחוות.

תרגיל 2: על הפעם ההיא שכתבתם - והרגשתם לגמרי חשופים

משך: 10 דקות

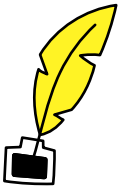
- חזרו לרגע אחד שבו נכתב משהו - ומיד אחר כך הופיעה תחושת חשיפה
- נסו לכתוב את הרגע הזה לפרטי פרטים
- מה נכתב שם? למה זה הרגיש כל כך חשוף? מה קרה אחרי?

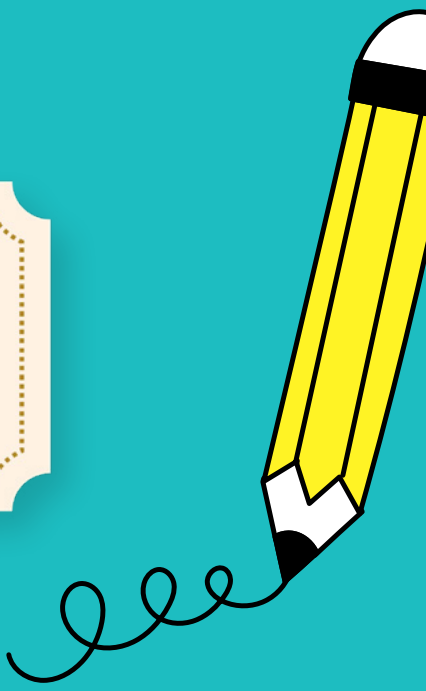
אם תרגישו צמרמורת תוך כדי... כנראה שאתם בדיוק במקום הנכון.

בואו נתחיל.
פרק אחר פרק, תרגיל אחרי תרגיל, שכבה אחר שכבה.

ונראה מה קורה כשאנחנו כותבים בלי מסכה.
מה קורה כשאנחנו באמת שם.

שלכם,
נבו.





שובר הנחה על סך 10%
זכאות להנחה לתהליך
ליווי כתיבה אישי
בבית הספר לכתיבה של נבו רוזי

בית הספר לכתיבה
נבו רוזי

היי,

אני יודע כמה מסע הכתיבה מאתגר.

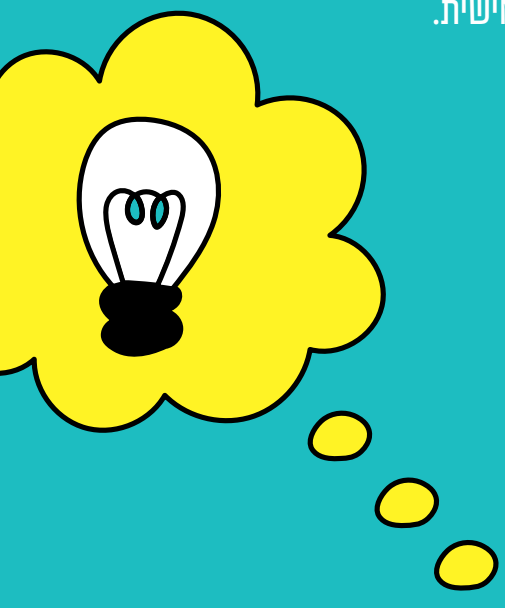
ואני כאן כדי להזכיר לך שמסע הכתיבה לא צריך להיות כה בודד.

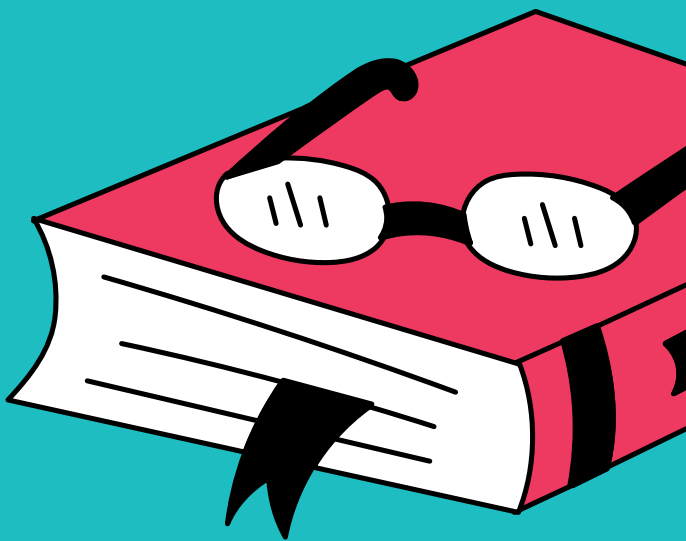
לפני עשור ייסדתי את בית הספר לכתיבה יוצרת, והיום עובדות איתנו יותר מעשרים עורכות (ועורכים) במשרה מלאה, במטרה אחת - להגשים חלומות גדולים לכותבים.

אז במידה שעד עכשיו זה לא היה הזמן הנכון, הנה עוד סיבה להגשים. בשל רכישת מדריך זה, קיבלת זכאות ל-10% הנחה לתהליך ליווי הכתיבה האישי בבית הספר לכתיבה.

כל שעלייך לעשות הוא למלא את פרטיך האישים בעמוד ההרשמה, ואחת העורכות שלי תחזור אלייך בהקדם ותוכלו לקבוע לכם שיחת היכרות אישית.

לעמוד ההרשמה





פרק 1: ברוכים הבאים לג'ונגל

בפנים קורה משהו.
לפעמים הוא מגיע כעקצוץ בידיים, לפעמים כרעש שלא נותן לישון, לפעמים כהרגשה מעורפלת... שמשהו רוצה לצאת.
אבל אין לכך שם. או התחלה, אמצע, וסוף.

ואז הדף נפתח.
המילים יוצאות, עקומות, מבולבלות, קופצות מנושא לנושא.
לא בטוח אם זו התחלה של סיפור, או סוף של משהו אחר.
זה ג'ונגל.

מי שמחפש סדר מההתחלה - מתבלבל.
מי שמחפש "טכניקה" - הולך לאיבוד.
אך מי שמוכן להיכנס בלי לדעת מה יקרה - מגלה פתאום חיים שלמים על הדף.

הג'ונגל כמרחב הכרחי

הבלגן הזה הוא לא תקלה.
הוא חלק מהעניין.
כמו שחלום בלילה לא מנסה להיות ברור - כך גם הכתיבה האינטואיטיבית לא מנסה להסביר.

היא באה כדי **לשחרר מה שתקוע.**
וכשהוא משתחרר – דברים מתבהרים.
לא תמיד מיד. לא בהכרח בבוקר שאחרי.
אבל משהו מתחיל לזוז בפנים.

תרגיל 3: כתיבה ללא נושא

משך: 10 דקות

- לפתוח עמוד חדש, בלי שום כותרת או רעיון
- להתחיל לכתוב כל מה שעולה, גם אם הרעיון סתמי או מוזר
- לא לעצור, גם כשנדמה שהכל שטויות
- לתת ליד להוביל - לא לראש

בסיום עשר הדקות, ניתן לקרוא את מה שנכתב ולשאול:
מה הופיע כאן שלא תכננתי?

מילים לא תמיד צריכות להיות חכמות

קיים משהו משחרר בלתת לדברים להיאמר כפי שהם יוצאים.
בלי ייפוי, ללא סינון, בלי תוצאה.
לא כל טקסט צריך להיות "משהו".
לפעמים עצם הכתיבה היא העניין.



הכתיבה הזו מזכירה את עצמך לעצמך.
לפני העריכה.
לפני ההגהה.
לפני ההסכמה.

תרגיל 4: רשימת כאוס

משך: 7 דקות

- לכתוב שורה אחר שורה, בלי לחפש קשר
- כל משפט אמור לעמוד בפני עצמו
- אפשר לדלג בין זמנים, דמויות, רגשות - הכל תופס
- לעצור רק כשאין אוויר, לא כשאין רעיון

דוגמה:

- לא שתיתי מספיק מים
- לא זכרתי איך הוא נראה כשהיה בן עשר
- אולי בכלל רציתי לברוח
- אני לא מבין איך עדיין לא צעקתי

בסוף - נוצרת שכבה. לא סיפור, לא פוסט - מרקם.

בכניסה לג'ונגל - לא מחפשים שביל

כותב אינטואיטיבי הוא מי שמוכן ללכת ללא שביל,
בלי יעד,
בלי לדעת מה ייצא מזה.

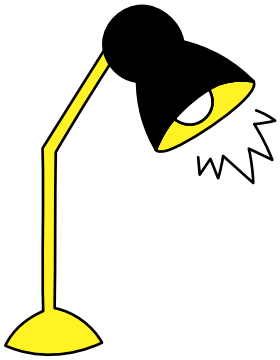
כי לפעמים, דווקא כשלא יודעים - מגיעים לקול וגוון אמיתי.
ולפעמים, דווקא כשכותבים בלגן - מוצאים שקט.

בחיי האישיים, הכתיבה האינטואיטיבית היא אקט מאזן.

משתף כאן טקסט שכתבתי בשנה שעברה, לאחר תקופה שהרגישה חסרת איזון עבורי, ולקראת תקופה מאוזנת להפליא.

גם כאן, הכתיבה האינטואיטיבית הייתה האקט המאזן, המראה, שעוזרת לי לראות את עצמי טוב יותר.

> **"אני יכול להריח את הפרחים שוב...**
> **משהו בי משתנה,**
> **אולי כבר השתנה.**
> **כמו ללמוד ללכת מחדש.**
> **הלוחם במשקל כבד שלומד לסרוג.**
> **זמר נשמה בנדר שתיקה.**
> **הילד שלקח על עצמו את המשקלים הכי כבדים במשך שנים,**
> **מרגיש בשל לרדת למשקל נוצה".**



פרק 2: לשחרר את המיינד

הכתיבה לא נועדה בהכרח להיות "חכמה".
אך לרוב - המיינד הוא שאוחז בעט.

השכל רוצה לכתוב דברים יפים.
רוצה להסביר.
רוצה לסדר.
רוצה שיאהבו את התוצאה.

והבעיה?
שהשכל טוב בלבנות חומות - אך גרוע בלחשוף אמת.

כשהמיינד שולט - הכתיבה מתכווצת

המיינד שואל:

- האם זה מעניין?
- האם זה מנוסח כמו שצריך?
- מה יחשבו על זה?

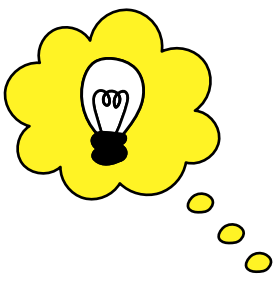
ולפני שהלב מתחיל לדבר - המיינד כבר משתיק.
לפני שהגוף מתחיל לזוז – המיינד כבר מנתח.
לפני שהאמת מתקרבת – המיינד אומר לה "רגע, רק תני לי לנסח אותך טוב יותר".

וכך, בשקט בשקט, הכתיבה מתה.

מה עושים?

לא נלחמים במיינד.
לא מנסים לגרש אותו.
רק שמים אותו רגע בצד...
ונותנים לפני הכל מקום למה שבאמת רוצה לצאת.

העבודה היא להתחיל מהתחושה, מהתגובה הרגשית, מהתמונה, מהזיכרון.
רק אחרי שהיד כותבת - אפשר להכניס קצת סדר.
אבל לא לפני.



תרגיל 5: לכתוב בעיניים עצומות

משך: 7 דקות

- לשבת מול הדף או המקלדת
- לעצום עיניים (או לא להסתכל על המסך)
- לכתוב בלי לדעת מה יוצא
- לא לעצור, לא לערוך, לא לקרוא

אחרי שפותחים את העיניים – לרגע להתרחק.
לא לקרוא מיד.
לתת לדברים לנוח,
ורק לאחר מכן לקרוא ללא שיפוטיות, כאילו קוראים טקסט של אדם אחר.

המיינד הוא לא אויב

יש לו תפקיד.
אבל בכתיבה אינטואיטיבית - הוא לא אמור להיות הראשון שמדבר.

הוא יכול לעזור אחר כך, לסדר, ללטש.
אבל במידה שהוא מתחיל לנהל את הסיפור עוד לפני שהתחיל...
אין סיפור.

תרגיל 6: מכתבים מהבטן, מהלב, מהראש

משך: 15 דקות

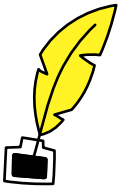
- מחלקים את העמוד לשלושה חלקים
- כותבים מכתב ראשון מהבטן (אינסטינקטים, דחפים, תחושות)
- אחר כך מהלב (רגשות, זיכרונות, חמלה, געגוע)
- ולבסוף מהראש (שאלות, ביקורת, פרשנות)

אחרי שסיימת - לקרוא את שלושתם יחד.
ניתן יהיה לראות אילו חלקים קיבלו יותר מקום,
ואילו כמעט ולא דיברו.

לפעמים צריך לעקוף את עצמך

הכתיבה הטובה באמת לא נולדת כשמנסים לכתוב טוב.
היא צומחת כששוכחים איך "אמורים" לכתוב...
ופשוט **מאפשרים לדברים לצאת.**

לא תמיד ברור מה נכתב.
אבל מרגישים שזה נכון.
והדרך הזו, שווה הרבה יותר מכל פסקה "מדויקת".



פרק 3: לשחרר שליטה - כדי לקבל שליטה

המילה "שליטה" מבלבלת.
יש נטייה לחשוב שאם שחררת שליטה - איבדת משהו בדרך .
אך לפעמים, רק כשמרפים - נוצר חיבור עמוק יותר למה שרוצה להיכתב.

כתיבה אינטואיטיבית לא מתחילה מהשאלה: "על מה לכתוב",
אלא מהקשבה אמיתית: **מה רוצה להיכתב מתוכי עכשיו?**

שליטה לא באמת עוזרת כאן

כשרוצים לכתוב "כמו שצריך" - נולדת חרדה.
המילים עוברות עריכה עוד לפני שהן נולדות.
משפטים לא יוצאים כי הם לא מספיק טובים.
והמילים שדווקא כן רוצות לצאת - נחנקות על קו הזינוק.

זה בהחלט לא מקרי.
שליטה היא ניסיון להכתיב את התוצאה מראש.
והכתיבה הזו? לא מתעניינת בתוצאה.
רק בתנועה.

דווקא כשמרפים - נוצר קצב

בכתיבה אינטואיטיבית, השליטה מתחלפת בנוכחות.
כבר אין שאלה "מה הכי נכון לכתוב", אלא,
"מה הכי חי בתוכי כעת?"
"מה מרגיש כמו גוש שתקוע בגרון?"
"מה עולה בלי שאזמין אותו?"

ומשהו קורה כשנותנים לכך מקום:
הכתיבה לא מתפרקת.
היא מתבהרת.
היא מקבלת קצב פנימי.
שלך. לא של אף אחד אחר.



תרגיל 7: כתיבה מתוך שחרור

משך: 10 דקות

- להניח את הגוף בתנוחה רכה ונוחה
- לקחת נשימה ארוכה
- להתחיל לכתוב בלי לחשוב, כאילו היד שייכת למישהו אחר
- לא להתאמץ - רק לאפשר

אם פתאום נעצרים - לא להילחם.
רק לנשום ולחזור.
לפעמים דווקא מאותו שקט - יוצאות השורות הכי מדויקות.

השליטה רוצה דיוק, הכתיבה רוצה אמת.

יחי ההבדל הקטן.
השליטה שואלת מה ייראה טוב.
הכתיבה מבקשת להביע את מה שמרגיש נכון.

אמת היא לא תמיד "נקייה",
לפעמים היא כאוטית.
לא בטוחה.
בהחלט לא יפה.

אבל כשנוגעים בה - מרגישים אותה בגוף.
מסוג הדברים שלא עוברים רק דרך המיינד.

תרגיל 8: כתיבה בקצב הגוף

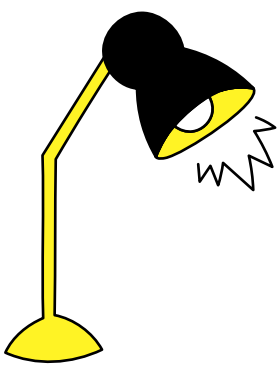
משך: 12 דקות

- להתחיל לכתוב בקצב הנשימה
- שורה אחת - נשימה
- עוד שורה - נשיפה
- להעניק לנשימה מקום להכתיב את הקצב

ניתן לכתוב משפטים קצרים, לא גמורים, חצאי משפטים.
המטרה: לגלות איך הכתיבה משתנה כשמאטים.
כשנושמים לתוך כל מילה.

שחרור שליטה הוא אקט יצירתי

זה לא פאסיבי.
ואין בכך ויתור.
אלא פשוט החלטה: **אנחנו סומכים על אשר יֵצא.**
גם אם לא יודעים מה זה יהיה.



וכשהכתיבה נובעת ממקום כזה...
היא הופכת חיה,
בלתי צפויה.
עמוקה.

אם מנסים לסדר את הטקסט מוקדם מדי - הכל מתייבש.
אבל אם קודם נותנים לשטף (ולקסם) לקרות,
אפשר תמיד אחר כך לערוך, להבין, לארגן, להדק.
השלב הראשון הוא לא לצנזר.
הוא פשוט לאפשר.

לסיכום

שחרור שליטה הוא כמו להיכנס לאוקיינוס לא מוכר.
אי אפשר לשלוט בגלים.
אבל אפשר ללמוד לצוף.
וכשמצליחים...
הכתיבה תוביל קדימה,
מעבר למה שדמיינת שאפשרי.

פרק 4: לכתוב דרך הגוף

המילים לא מתחילות בראש.
הן מתחילות בגוף.

לפעמים בבטן שמתכווצת.
לעתים בחזה שמתרחב.
לפעמים בגרון שנחנק.

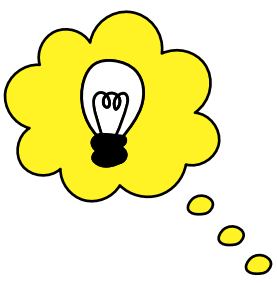
הבעיה היא שהרבה מהכתיבה שלנו מתעלמת מהגוף.
מחפשת מחשבות.
רעיונות.
"משהו חכם להגיד".

אבל הגוף הוא הדובר האמין ביותר.
הוא לא יודע לשקר.
וגם לא ממש מעניין אותו אם מה שיצא "נשמע טוב".

הגוף זוכר - גם אם המיינד שכח

ריח מסוים. מבט. מגע מקרי.
הגוף זוכר רגעים שהמיינד לא תייק.

ולפעמים כשכבר לא יודעים היכן להתחיל לכתוב...
הגוף מחזיק את הסיפור.
התחושה הגופנית היא הפתח.
הכתיבה מגיעה משם.



תרגיל 9: כתיבה מתוך תחושת גוף

משך: 10 דקות

- לעצור רגע.
- להתמקד בתחושת גוף אחת - לחץ, עקצוץ, חום, צמרמורת
- לכתוב כאילו התחושה הזו היא דמות שרוצה לדבר
- לתת לה לספר מה היא נושאת, מה היא זוכרת, למה היא כאן

ניתן גם לכתוב בגוף ראשון מתוך התחושה עצמה:
"אני לוחץ עליך כי..."
"אני כאן מאז..."
"אני לא מרפה כי..."

לפעמים הכתיבה משחררת את הגוף - ולפעמים להפך

אפשר להתחיל מכתיבה - ולהרגיש הקלה בגוף.
וניתן להתחיל מתנועה - ולגלות שהמילים מגיעות מעצמן.

לשכב על הרצפה ולתת לעיניים לנוח.
לקחת נשימה עמוקה - ולתת למילה אחת לעלות.
לשים יד על הלב - ולשמוע פתאום משפט.

הגוף לא רק מגיב.
הוא יוזם.

תרגיל 10: תנועה שהופכת לטקסט

משך: 12 דקות

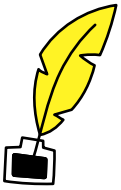
- לקום. לזוז. להעניק לגוף מרחב תנועה
- לא ריקוד, לא יוגה. פשוט תנועה לא מחושבת
- לאחר 3-4 דקות, לעצור - ולכתוב
- מה עלה? איזה אימג' נולד? מה הרגישה התנועה?

הכתיבה יכולה להיות תיאור של התנועה, או רעיון אחר לגמרי שעלה בעקבותיה.
לפעמים משפט אחד ספציפי – יהיה עוצמתי יותר מסיפורים שלמים.

סצנות שאי אפשר להמציא

המילים הכי חדות מגיעות מהגוף.
משפטים שנכתבים אחרי שהלב פעם בחוזקה.
שורות שנולדו אחרי רעד ביד.

כשהכתיבה מחוברת לתחושה - היא נטענת באנרגיה שלא ניתן לייצר מהראש.
קוראים מרגישים את זה.
גם אם לא יודעים להסביר למה.



לסיכום

הכתיבה האינטואיטיבית לא נובעת מהשראה - אלא מהקשבה.
והגוף הוא הכלי הראשון שדרכו ניתן להקשיב.

לפני שמנסים להבין,
לפני שמנתחים,
לפני ששואלים "מה המשמעות?"
שווה לעצור ולשאול:
היכן הדבר מורגש?

פרק 5: כשאין על מה לכתוב – נכתוב על זה

זו אחת השאלות הכי נפוצות...
על מה לכתוב?

בלא מעט מקרים, במיוחד כשמנסים להתמסר לכתיבה אינטואיטיבית, יושבים מול הדף הריק עם התחושה:
"כלום לא בא לי. אין לי מה להגיד. אין לי נושא".

ובנקודה הזו, רוב הכותבים עוצרים.
קמים.
סוגרים את המחשב.
אומרים לעצמם - "כנראה שזה לא הזמן".

אבל זה בדיוק הזמן.

כלום הוא נושא לגיטימי

ה"כלום" הזה הוא לא חוסר.
הוא מצב תודעתי.

ולפעמים, דווקא כתיבה מתוך "אין לי מה לכתוב"...
מובילה לטקסט הכי חי.

למה?
כי אין עליו מסכות.
אין ניסיון להרשים.
יש רק נוכחות.

(תשאלו את ג'רי סיינפלד)



תרגיל 11: כתיבה מתוך "אין"

משך: 8 דקות

- להתחיל את הכתיבה במשפט:
"אין לי מה לכתוב כי..."
- להמשיך ממנו, בלי לעצור, אפילו אם המשפט חוזר שוב ושוב
- לתת ל"אין" להפוך למשהו - או להישאר ככלום

חשוב לא להיבהל מהחזרה, מהבלבול, מהשעמום.
כל אלה - גם הם חומר גלם.

הרגע שבו אין - הוא הרגע שבו משהו חדש יכול להופיע

לפעמים, כשהשכל שותק - משהו אחר מדבר.
זה קורה רק כשאין אג'נדה.
כשאין תכנית.
כשאין מה להוכיח.

רק להיות.
על הדף.
עם עצמך.
בלי טייטל או כותרת.

תרגיל 12: מונולוג של שתיקה

משך: 10 דקות

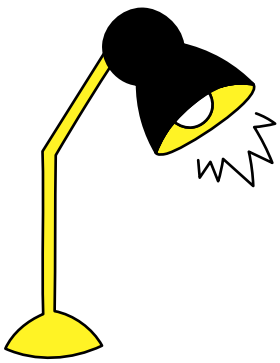
- לכתוב מונולוג של דמות בדיונית - שאין לה מה להגיד
- לתת לה לדבר על השתיקה, על הריק, על התחמקות
- אפשר גם לכתוב בגוף ראשון, כאילו היא מתראיינת

הכתיבה לא חייבת להיות "טובה".
היא צריכה רק להיות נוכחת.

כשכותבים על כלום - מופיע משהו

אולי מדובר ברגש ישן,
אולי זיכרון ששקע,
אולי תובנה שלא ביקשה רשות להיכנס.

מה שחשוב להבין...
הדף הלבן הוא לא אויב.
הוא מראה.
וכל מילה שנכתבת מולו - משנה את ההשתקפות.



לסיכום

הרגע הזה שבו אין לנו על מה לכתוב - הוא רגע מבורך.
אפס ציפיות.
רק מרחב.

וכשהמרחב הזה פוגש יד כותבת...
צומח ממנו טקסט חי.

פרק 6: להפסיק לנסות להיות טוב

רבים מגיעים לכתיבה מתוך געגוע...
אבל גם מתוך פחד.
פחד להיכשל,
פחד לא להיות מעניינים,
פחד שלא יצא "טוב".

ולפחד הזה יש תחפושת מכובדת:
הצורך להיות "כותב טוב".

מה זה בכלל "טוב"?

כששואלים מישהו איך הוא יודע שכתב טוב,
התשובות לרוב קשורות למה אחרים יגידו.
אם מדובר בסופר מפורסם,
אם הסיפור מרגש,
אם הוא "עשוי טוב".

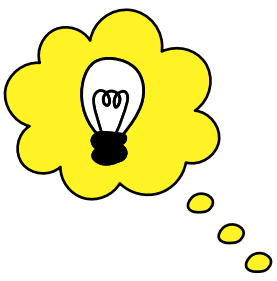
אבל כתיבה אינטואיטיבית לא נועדה להרשים.
היא לא תחרות.
היא שיחה כנה עם עצמך.

וברגע שמנסים בכוח להיות טובים,
משהו בנו מתכווץ.

הטקסטים הכי עוצמתיים לא נכתבים כשמנסים להרשים

הם נכתבים כשלא אכפת.
כשאין פילטר.
כשיש רק רגע של אמת.

דווקא כשאנחנו מאפשרים לעצמנו להיות "גרועים", "מבולגנים", "חופרים",
מתחיל לבעבע משהו שלא העז להופיע קודם.



תרגיל 13: כתיבה גרועה במכוון

משך: 8 דקות

- לכתוב טקסט גרוע בכוונה
- להשתמש בקלישאות בנאליות, משפטים חצי אפויים
- לזרום עם זה ולהגזים - לכתוב כמו שממש לא רוצים להיתפס

אין לתקן, אין לעצור, אין לחשוב פעמיים.
רק לשחרר את הפחד מאי-שלמות.

בסדנאות הכתיבה הראשונות שהעברתי,
כל כך חששתי שמילה אחת לא תהיה במקום.
ואני זוכר את הרגע הזה, בתקופת הקורונה,
העברתי סדנת כתיבה בזום והחלטתי לא להתכונן.
החלטתי שאני עולה לסדנה ללא מצגת ובלי הכנה.
ידעתי שהתכנים נמצאים בראשי ושהכל יהיה בסדר גמור.

ואתם יודעים מה? זו הייתה אחת הסדנאות הטובות ביותר שהעברתי בחיי.
הכל היה בפלואו. בזרימה. והמשתתפים הרגישו זאת יותר מתמיד.

זה בסדר לפעמים להיות גרוע, רק כך ניתן להשתפר על אמת.

החופש מגיע לאחר שמוכנים להיות "לא מספיק"

להיות "לא מספיק טוב" זו לא קללה,
אלא במידה מסוימת, תנאי הכרחי לאותנטיות.

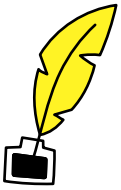
ברגע שמתפנים מהמאמץ להרשים,
נוצר מרחב.
ובמרחב הזה,
המילים נושמות.

תרגיל 14: מכתב לאנשים שלא יבינו

משך: 12 דקות

- לכתוב מכתב לאנשים שלא יבינו את הכתיבה הזו
- אפשר לפנות לדמויות ממשיות או בדיוניות
- להסביר, או לא להסביר - זה בכלל לא חשוב
- העיקר הוא לדבר ממקום משוחרר מהצורך לרַצות

אפשר אפילו לכתוב:
"אתם בטח לא תבינו למה אני עושה את זה, אבל..."
ומשם לצאת למסע.



להפסיק לנסות - לא אומר להפסיק לכתוב

ההפך הוא הנכון:
ברגע שמפסיקים לנסות להיות טובים,
מתחילים להיות אותנטיים.

וברגע שהכתיבה אותנטית...
היא חיה.
נוגעת.
ובעיקר, היא כבר לא זקוקה לאישור.

לסיכום

ההגדרה "כותב טוב" היא מיותרת.
להיות נוכח, כן, חשוף,
זה הדבר שהופך כתיבה לעוצמתית.

העבודה היא לא להגיע לסטנדרט מסוים.
אלא להרשות לעצמנו לשחרר ממנו,
כדי להגיע פנימה.

פרק 7: מה שלא נאמר – אולי שווה להקשיב לו

לפעמים אנחנו לא כותבים את מה שאנחנו רוצים לכתוב.
לא כי אין מילים - אלא כי קיים פחד.

חלק מהמילים מסתובבות בתוכנו, אבל לא עוברות בגרון.
משפטים נכתבים - ואז נמחקים.
וקטעים מסוימים שלא נמשכים יותר מפסקה או שתיים,
כי אולי מישהו יקרא.
כי אולי זה יהיה יותר מדי.

לא כל מה שלא נאמר - הוא באמת שקט.
ברגע יש שתיקות רועמות.
קיימים כאבים עדים.

והשאלה המעניינת היא:
מה נמנע מלהיאמר?
מה רוצה להופיע - אך לא מקבל רשות?



תרגיל 15: רשימת "אסור"

משך: 10 דקות

- לכתוב רשימה של כל הדברים שאנחנו "לא אמורים" לכתוב
- משפטים שנשמעים רע, רגשות "קטנים", מחשבות כעוסות
- ככל שהרשימה אמיצה יותר - כך היא חשובה יותר

דוגמאות:

- "אני מקנא באחותי"
- "אני לא באמת אוהב את מה שאני עושה"
- "לפעמים אני מתגעגע למשהו שאני לא מעז להודות בו"

לא חובה להסביר - רק לכתוב.

המילים העוצמתיות חיות בצדדים החשוכים

לא כי הן דרמטיות,
אלא מכיוון שהן אמיתיות.

מה שלא נאמר - הוא לעתים קרובות הדבר הכי חשוב לכתוב.

לא בשביל לפרסם באינסטגרם.
לא בשביל להרשים.
אלא כדי לנשום.

תרגיל 16: טקסט מוצפן

משך: 12 דקות

- לכתוב טקסט שלא באמת אומר את מה שהוא מתכוון
- לכתוב קטע על געגוע בלי להזכיר את המילה "געגוע"
- לכתוב על בגידה בלי להשתמש במילה "בגידה"
- לכתוב על כאב בלי לתאר כאב

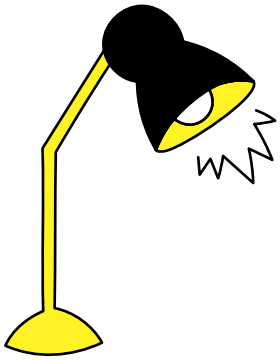
המטרה: לגלות איך הרגש נשמע כשהוא עובר דרך סיפור, תיאור, תנועה - ולא דרך הכרזה.

לא הכל חייב להיכתב באופן ישיר

אפשר לכתוב סיפור.
אפשר לתאר מקום.
אפשר לבנות דימוי.

אבל מתחת לכל אלה...
לעתים קרובות יסתתר משהו שלא קיבל עדיין קול.

ברגע שהוא מקבל מרחב,
גם אם הוא חבוי או שקט,
הגוף מרגיש.



לסיכום

מה שלא נאמר - לא באמת נעלם.
זה רק מחכה.
לרגע של אומץ,
לשבר של שקט,
לדף שמוכן להכיל.

וכשזה קורה...
משהו משתחרר,
משהו נושם,
משהו סוף סוף נכתב.

פרק 8: כתיבה שמדברת מתוך החלום

לפעמים נדמה שהכתיבה דורשת ערנות, חדות וריכוז.
אבל קיים גם צד אחר, נשכח, פראי יותר:
כתיבה מתוך חלום.

המקום שבו הגיון מתמסמס,
הזמן מתבלבל,
דמויות משתנות,
וכל משקל שאי פעם האט אותך, פשוט לא קיים.

הכתיבה החולמת לא מבקשת רשות

היא לא בודקת אם מה שנכתב "הגיוני".
היא זזה בקפיצות.
מדלגת בין זמנים, עולמות, זהויות.

ויש בה חוכמה אחרת,
חוכמה של תת המודע,
של דברים שאי אפשר להסביר במילים,
אך ניתן להרגיש אותם.

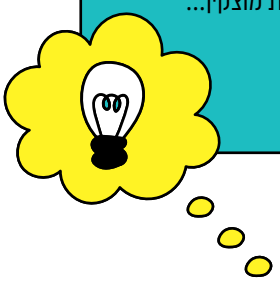
תרגיל 17: תעתוע כתוב

משך: 12 דקות

- להתחיל לכתוב סיפור קצר, רגיל לגמרי
- ובכל פסקה - להפוך משהו: הזמן, הזהות, המקום
- לתת לטקסט להידרדר לחלום

דוגמה:
"נכנסתי לסניף **AM:PM**. המוכר היה אבא שלי, אבל לא הכרתי אותו. הוא דיבר באיטלקית למרות שמעולם לא עזב את קריית מוצקין..."

העיקר הוא לא לעצור את השטות.
לתת לה להוביל.



יש מקום שבו כל הדמויות חיות ביחד

זו לא קלישאה.
חי בתוכי ילד בן שבע, אישה בת שמונים, דמות בדיונית, חתול שחלמתי עליו,
וכולם מדברים עברית.
לא תמיד ברור מה הם אומרים,
אבל כשהם מקבלים מקום בסיפור - דבר מה בתוכי נרגע.

תרגיל 18: לכתוב חלום

משך: 10 דקות

- לכתוב זיכרון של חלום אמיתי שחלמנו לאחרונה
- אם לא זוכרים חלום - אפשר להמציא אחד, כאילו התעוררת ממנו עכשיו
- לא להסביר. רק לתאר את מה שהיה שם

המטרה היא לא לנתח, אלא לחוות דרך כתיבה,
להיות בתוך החלום,
לתת לו לקחת את אותנו קדימה.

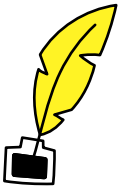
כשמפסיקים לחפש לוגיקה - מופיעה אמת מסוג אחר

יש חופש במוזרות.
קיים עומק בדימוי לא בהיר.
יש כאב שאי אפשר לנסח,
אבל אפשר לצייר אותו דרך תמונה מילולית,
דרך קול שצף בלי הכוונה.

לסיכום

הכתיבה הזו היא לא תרגיל.
היא רשות.
רשות לכתוב את כל מה שנותר בחוץ,
בשם "הגיון",
בשם "רצינות",
בשם "עלילה טובה",

וכשמרשים לחלום להיכנס...
לא רק המילים משתנות.
משהו בתודעה מתרחב.



פרק 9: הדף כראי רגשי

אי אפשר לכתוב מבלי להרגיש משהו.
אפילו כשהלב סגור, אפילו כשאין דרמה,
תמיד יש טון.
תמיד יש רגש מתחת לפני השטח.

והדף - הוא לא רק מקום למילים.
הוא מראה.
מה שמופיע עליו הוא, לעתים, יותר כן ממה שמסוגל להיאמר בקול.

איך מרגיש הטקסט שלך?

לא "האם הוא טוב",
לא "האם הוא מעניין",
אלא - איך הוא מרגיש?

האם הוא לחוץ?
זורם?
מהוסס?
כועס?
שקט מדי?

הדף תמיד מספר את האמת.
גם כשנדמה שהוא לא אומר כלום.

תרגיל 19: מה אני מרגיש עכשיו?

משך: 10 דקות

- לפתוח את הסיפור בשאלה: "מה אני מרגיש כרגע?"
- אין צורך להשיב באופן ישיר
- ניתן להעניק לתשובה מקום להופיע דרך סיפור, תיאור, זיכרון, תמונה
- לא להתאמץ - רק לעקוב אחר כיוון הכתיבה

המטרה היא לא לנסח את הרגש - אלא לתת לו לצבוע את המילים.

רגשות כבויים יוצרים טקסטים כבויים

כשהלב קפוא,
כשהגוף מנותק,
כשהמיינד לוקח שליטה מלאה...
הכתיבה מרגישה טכנית, ריקה, שטוחה.

התרגול כאן הוא לא להחיות רגש.
אלא להיות מספיק אמיצים כדי לפגוש את מה שכבר נוכח בתוכנו.



תרגיל 20: קולות פנימיים

משך: 12 דקות

- לכתוב דיאלוג בין שני קולות פנימיים
- אחד יכול להיות כועס, השני רגוע
- אחד חסר אונים, השני חכם מדי
- אין זה משנה מי צודק - רק לתת לשניהם מקום

ניתן להתחיל כך:
"אני לא מבין למה אני תקוע".
"אולי כי אתה לא באמת מקשיב לעצמך."

ולראות לאן הדברים זורמים...

הכתיבה לא מנסה "לפתור" רגש

היא נותנת לו מקום.
זו לא פסיכולוגיה.
לא תובנה.
אלא פשוט עדות חיה למה שמתחולל עכשיו.

וברגע שיש מקום - הרגש כבר מתחיל לזוז.

לסיכום

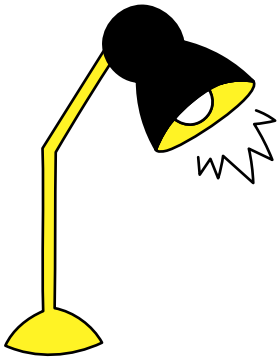
כל טקסט נושא איתו רגש.
גם אם הדף שקט - הוא אומר משהו.
וכל מה שנותר, הוא להסכים להקשיב.

ואז - הכתיבה הופכת להיות לא רק "על משהו",
אלא גם בתוך משהו.

פרק 10: החיכוך בכתיבה

בכל כתיבה אינטואיטיבית מתקיים מתח:
בין הצורך לשלוט - לבין היכולת להרפות.
בין מי שרוצה לנסח - למי שרוצה לצרוח.
בין החלק שרוצה תוצאה - לצד שמבקש תנועה.

לא מדובר במאבק,
אלא חיכוך.
והוא לגמרי חיובי.



אין צורך לבחור - רק לשמור על ערנות

מותר לתת מקום לשניהם.
להעניק מקום לשקט לדבר, ואז לערוך.
לתת לפרץ לצאת, ולאחר מכן למסגר אותו.

אך הבעיה מתחילה כשאחד משתלט.
כשהשליטה הורגת את הספונטניות.
או כשהכאוס מפורר את המבנה.

כתיבה אינטואיטיבית היא הריקוד העדין, בין לבין...

תרגיל 21: לכתוב פעמיים

משך: 15 דקות

- לכתוב קטע אינטואיטיבי חופשי במשך שבע דקות
- לא לחשוב, לא לעצור, פשוט לתת לכתיבה להוביל
- ואז - לכתוב את אותו הקטע מחדש, רק "כמו שצריך" (באופן מהודק יותר)

לבסוף, לקרוא את שניהם.
לשים לב מה קרה.
מה השתנה.
איזה טקסט היה יותר אותנטי.
ואיזה סיפור יותר ברור.

שני הקולות הם לא אויבים – אלא צוות

הקונטרול חשוב.
בלעדיו לא נוכל להפוך פלואו לאמנות.

השחרור חיוני.
בלעדיו לא ייווצר בכלל חומר לעבוד איתו.

רק כשהם לומדים להופיע בתזמון נכון...
הכתיבה הופכת מדויקת, בלי לאבד את האותנטיות שלה.

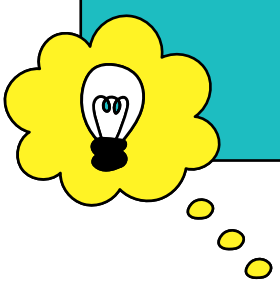
תרגיל 22: שני קולות

משך: 15 דקות

- לבחור סיטואציה (או סצנה) אישית
- לכתוב אותה פעמיים

1. פעם אחת בקול "העורך": מסודר, שקט, מדויק
2. פעם אחת בקול "הפרוע": פראי, טעון, לא הגיוני

לאחר כתיבת שתי הגרסאות,
לשים לב איזו דיברה אמת,
ואיזו דיברה "נכון מדי".



הסוד: לאזן, לא לבטל

האתגר בכתיבה אינטואיטיבית הוא לא לוותר על סדר.
אבל גם לא לנסות לשלוט בהכל.

זה לא או, או.
זו זרימה:
קודם יוצרים, אחר כך מלטשים.

לסיכום

הכתיבה האינטואיטיבית לא נולדת בחלל סטרילי.
היא נולדת מהמגע הזה - בין רצון להתפרע, לבין הצורך לבטא.
כשהם נפגשים באמת,
נוצר קול חד-פעמי, חי, שלם.

פרק 11: לאן הכתיבה לוקחת אותי?

בדרך כלל אנחנו רוצים להוביל את הטקסט.
לדעת מה נכתוב.
לתכנן.
לשלוט.

ואילו בכתיבה אינטואיטיבית,
המטרה הפוכה:
לא להכתיב לה מה להגיד, אלא לתת לה להכתיב לנו מה לגלות.

יש דברים שנכתבים רק כשלא מחפשים אותם

הטקסטים הכי מפתיעים, הכי עמוקים, הכי אישיים,
לא מגיעים כשמנסים.
אלא כאשר אנחנו מאפשרים.

זו תנועה שקשה לתפוס במילים,
כי היא לא קשורה למחשבה.
היא יותר דומה למסע:
לא יודעים את היעד - אבל סומכים על הדרך.

תרגיל 23: מילה אחת מובילה

משך: 10 דקות

- לבחור מילה אחת פשוטה (למשל: מים, דלת, קול, אדמה)
- לכתוב קטע שמתגלגל מהמילה הזו, בלי לדעת מראש לאן הסיפור הולך
- לא לחזור למילה עצמה שוב - רק לתת לה לפתוח את הסכר

אם אין רעיון - אפשר לבחור מילה רנדומלית מהשורה האחרונה בספר האחרון שקראת (או אפילו בפוסט האחרון שקראת בפייסבוק).
העיקר הוא **לא לחשוב על נושא** - רק לצאת לדרך.



אין מסלול קבוע - רק הקשבה

לפעמים הכתיבה לוקחת למקום רך,
לפעמים למקום זועם,
לפעמים למקום ילדי,
לפעמים לאירוע שלא חשבת שתחזור אליו.

זו לא מקריות.
זו אינטואיציה שמתפרצת דרך היד.

תרגיל 24: לתת לסיפור להוביל

משך: 15 דקות

- לכתוב סיפור קצר שמתחיל במשפט: "הוא נכנס לחדר עם תיק ביד שמאל"
- להמשיך בלי תכנון, בלי עלילה
- פשוט לשאול כל פעם: "מה עכשיו?" - ולתת לסיפור לכתוב את עצמו

לא לשאול "מה הגיוני"?
רק "מה עולה בי עכשיו"?

לפעמים הדרך היחידה לגלות - היא להפסיק לחפש

המילים יודעות משהו שאנחנו עוד לא יודעים.
וכשהן מקבלות חופש לנוע...
משהו עמוק בפנים נפתח.
לפעמים מדובר בזיכרון,
לפעמים דמיון,
ולפעמים משפט שמסכם תהליך שלם שהתרחש בלי ששמנו לב.

לסיכום

הכתיבה האינטואיטיבית היא לא רק ביטוי - אלא כלי ניווט.
היא יכולה להוביל אותנו לתוך מקומות לא פתורים,
לא בהכרח שליליים,
פשוט לא מעובדים.

כשהולכים איתה באמת,
היא לא רק מספרת סיפור.
היא משנה אותנו.



פרק 12: כשמופיעה דמות פתאום

לפעמים תוך כדי כתיבה,
מופיעה דמות.

לא דמות מסיפור מתוכנן,
לא אדם מוכר,
אלא מישהי שבאה משום מקום,
עם שם, קול, לפעמים אפילו ריח.

והתגובה הראשונה לרוב תהיה:
"מי זו לעזאזל?"
אבל זו לא השאלה הנכונה.

הדמות לא מופיעה במקרה

היא באה להגיד משהו.
לפעמים היא החלק בי שלא דיבר שנים.
לפעמים היא דמות מתוך זיכרון שהדחקתי.

אבל ברגע שהיא מופיעה,
כדאי להקשיב לה.

תרגיל 25: דמות שאיש לא מכיר

משך: 12 דקות

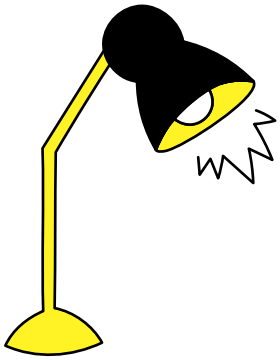
- לעצום עיניים למשך דקה ולדמיין דמות בדיונית
- להעניק לה שם, לבוש, דרך דיבור
- לכתוב קטע קצר בו היא מדברת בגוף ראשון
- לא לשפוט, לא לנתח - רק להקשיב

אפשר להתחיל כך:
"אני לא יודעת למה הופעתי עכשיו, אבל אני כאן..."

דמות היא תודעה עצמאית - גם אם היא לא "אמיתית"

ברגע שמקשיבים לה בלי לנסות לסדר אותה,
היא מספרת.
ולפעמים, דרך הסיפור שלה,
נאמר משהו שאי אפשר היה להגיד ישירות.

היא עוקפת את הפחד.
את הרציונל.
את המסכה.



תרגיל 26: ראיון עם הדמות

משך: 10 דקות

- לראיין את הדמות שצצה בראשנו
- לשאול שאלות בסיסיות כמו: מי את? איפה נולדת? מה את מפחדת שיגלו עלייך?
- לתת לה להשיב. בגוף ראשון. ללא התערבות.

במידה שמתעוררת התנגדות - לכתוב גם אותה.
זה חלק מהעניין.
הדמות הרבה פעמים מביכה, חצופה, אחרת.
וזה הכל חלק מהמסע.

הדמות לא תמיד רוצה "לשרת את הסיפור"

לפעמים אין לה עלילה.
אין לה תכלית.
אבל יש לה קול.

והקול הזה - אם מקשיבים לו לאורך זמן...
חושף משהו עמוק,
אינטימי,
ולא פעם - מרפא.

לסיכום

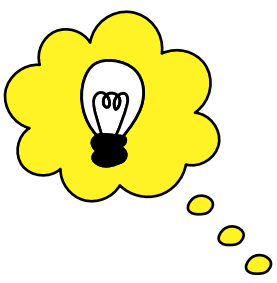
כשהכתיבה באמת אינטואיטיבית,
זוויות לא מתוכננות מגיעות.
דמויות הן רק זווית נוספת ומפתיעה.

ברגע שנותנים להן מקום,
לפעמים הן עשויות להישאר במשך שנים.

פרק 13: מוטיב חוזר

שמת לב שיש נושאים שחוזרים שוב ושוב בכתיבה שלך?
דמויות שמופיעות בכמה וריאציות,
זיכרונות שחוזרים בתחפושות שונות,
תחושות שמסרבות לשקוע?

זה לא מקרי.
זה גם לא מעיד על חוסר יצירתיות.
זה סימן.



מה שחוזר - מבקש משהו

לפעמים זו סצנה מהעבר שלא נסגרה.
לעתים רגש לא פתור.
ולפעמים - פשוט נושא שהלב נאחז בו,
כי יש שם משהו שחשוב להגיד,
ועדיין לא מצאת את המילים.

תרגיל 27: חזרתיות

משך: 10 דקות

- לעבור על טקסטים שכתבת בעבר
- לזהות דמויות, נושאים, משפטים או תחושות שחוזרות על עצמן
- לכתוב רשימה של הדברים שחוזרים
- לבחור אחד מהם - ולכתוב סביבו שתי פסקאות חדשות

המטרה היא לא לחדש - אלא לזהות דפוס.
לפעמים עצם ההבחנה, מבהירה את הדרך.

חזרתיות היא מורה סבלנית

היא לא דוחפת.
לא צועקת.
היא רק מופיעה שוב, ושוב, ושוב,
עד שמוכנים לפגוש אותה באמת.

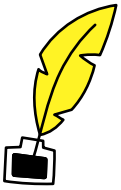
לא תמיד כדי לכתוב עליה סיפור שלם,
אלא כדי להבין מה היא רוצה.

תרגיל 28: דמות חוזרת

משך: 12 דקות

- לחשוב על דמות שחוזרת בכתיבה שלך - אמיתית או בדיונית
- לכתוב מונולוג שלם עבורה: למה היא כל הזמן חוזרת
- למתקדמים: לכתוב כאילו היא מודעת לכך שהיא מופיעה שוב ושוב

אפשר להתחיל כך:
"אני יודעת שאת לא מבינה למה אני תמיד מופיעה. אבל יש משהו שאת עוד לא ראית..."



מה שחוזר - לפעמים מבקש ריפוי

הכתיבה החוזרת היא לא סימן לכשל.
היא סימן לעומק.
היא מצביעה בדיוק על המקום שראוי לעצור בו,
לשהות בו,
לכתוב ממנו עוד.

לפעמים זה הדבר הכי חשוב שלא העזת עדיין לגעת בו עד הסוף.

לסיכום

במקום לשפוט את עצמך על כך שאתה חוזר על עצמך,
נסה לראות בכך אות.
סימן שיש כאן עוד שכבה.
עוד קול.
עוד אמת שטרם ניתנה לה רשות.

והרשות הזו - ניתנת בכתיבה,
רק כשמפסיקים לברוח ממנה.

פרק 14: רגעים קטנים שאין להם סיפור

לפעמים מחפשים עלילה.
משבר.
תפנית.
דרמה.

אבל יש גם רגעים קטנים, שקטים,
שלא קורה בהם הרבה,
והם בכל זאת חותכים פנימה.

ריח של חולצה ישנה,
ציפור שעפה בשמיים,
מבט חולף באוטובוס,
ופתאום, כאילו הכול נרעד לרגע.

הדברים הכי "לא חשובים" - הם לפעמים הכי נוגעים

בכתיבה אינטואיטיבית, אין היררכיה.
אין "זה שווה כתיבה", או "זה לא".
מה שמהדהד - נכתב.
גם אם מדובר בפסקה שלמה,
וגם אם מדובר בפרט ספציפי שאיש לא יזכור מלבדך.



תרגיל 29: רגע ללא סיפור

משך: 10 דקות

- לכתוב תיאור של רגע שלא קרה בו "כלום"
- לא להסביר למה הוא חשוב
- רק לשהות בו, דרך מילים

דוגמה:
לשבת לבד בתחנת אוטובוס. להיזכר ברוח החורף הקרירה בחודש פברואר, ובריח החומוס ממסעדה רחוקה.
זה הכול.

לא כל טקסט צריך "להגיע ליעד"

יש טקסטים שמבקשים רק להיות.
רק ללכוד רגע,
כמו הבזק המצלמה,
בלי פילטר, ללא עריכה, בלי סיפור.

אמנות הכתיבה האינטואיטיבית היא לדעת לזהות:
ולדעת שמה שיצא, מספיק.

תרגיל 30: פרט אחד

משך: 12 דקות

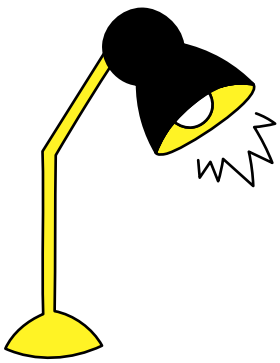
- לבחור חפץ קטן או פרט פיזי (כמו: ציפורן שבורה, קצה של שרוול, כפתור רופף)
- לכתוב סביבו טקסט שלם
- מותר להיסחף לזיכרון או לדמיון - אבל תמיד לחזור אליו, כמו עוגן

המטרה: לגלות איך פריט קטן - מחזיק עולם שלם.

הרגעים הכי "שוליים" לפעמים נושאים אמת גדולה

אנחנו רגילים לדלג עליהם.
מחפשים את הדבר הבא.
את המסר, את הפואנטה, את הפאנץ'.

אבל האינטואיציה מזהה דבר אחר.
משהו שבקושי נאמר.
והיא מבקשת:
תישאר כאן רגע. אל תמהר. תכתוב אותי.



לסיכום

כתיבה אינטואיטיבית לא מתחרה עם עלילה.
היא לא ממהרת לשום מקום.
היא לומדת לשהות,
להרגיש,
ללכוד.

ולפעמים, שם,
ברגע הקטן שלא קרה בו כלום...
משהו אמיתי ואותנטי נפתח.

פרק 15: ההתנגדות בתוכנו

לפעמים היד לא זזה.
המילים מסרבות להופיע.
או גרוע מכך - הן מופיעות, אך מרגשות מזויפות, מיותרות, עייפות.

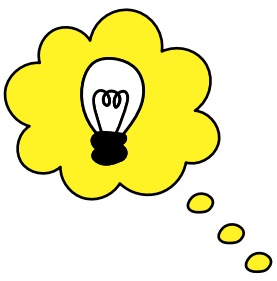
וזה לא כי "אין מה לכתוב".
אלא כי יש משהו בתוכנו שלא מסכים.

ההתנגדות הזו יכולה להגיע כתחושת ריק,
כייאוש רגעי,
כציניות.
ומתחת לכל אלה,
יש רגש, יש פחד, יש קול שלא בטוח שמותר לו להופיע.

ההתנגדות היא חלק מהתהליך

בדיוק כמו השראה, בדיוק כמו התלהבות...
היא תחנה במסע.
לעתים התחנה החשובה ביותר.

מכיוון שהיא לא רק עוצרת את התנועה,
היא מסמנת שמשהו משמעותי מתקרב,
והגוף עוד לא מוכן לפגוש אותו.



תרגיל 31: מכתב מההתנגדות

משך: 12 דקות

- לכתוב מכתב מההתנגדות עצמה
- לדמיין אותה כדמות שכותבת לך
- מה היא רוצה? מה היא מנסה להגן עליו? מה היא לא מוכנה שתראה?

אפשר להתחיל כך:
"אני יודעת שאת מנסה לכתוב, אבל אני לא נותנת. לא כי אני רעה - אלא כי..."

הכתיבה לא נועדה "להתגבר" על ההתנגדות.
אלא לפגוש אותה.
וכך, אט אט, ההתנגדות מתפרקת.

מה שמבקש להיכתב - ומה שעדיין מבקש להסתתר

ולפעמים זה אותו הדבר.
ככל שמתקרבים למשהו שורשי, אישי, רגיש,
כך ההתנגדות מתגברת.

וזה דווקא סימן טוב.

תרגיל 32: לכתוב את ה"לא רוצה"

משך: 10 דקות

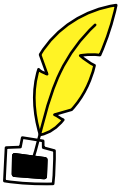
- לכתוב רשימה של כל הדברים שאין חשק לכתוב עליהם
- בלי לייפות, בלי להצדיק
- פשוט לכתוב: לא רוצה לכתוב א', ולא מוכן לדבר על ב'.

אחר כך, לקרוא את הרשימה,
לבחור משפט אחד שמרגיש טעון במיוחד,
ולכתוב ממנו פסקה, לא בכוח, רק אם הדברים נובעים באופן טבעי.

המטרה היא לא לכפות.
אלא להסכים לבדוק אם באמת אין שם כלום,
או אולי יש שם יותר מדי.

לסיכום

ההתנגדות בכתיבה אינטואיטיבית היא לא תקלה.
היא שער.
וכשנכנסים לתוכה בעדינות, בסקרנות, באומץ,
היא מתפרקת.
ומאחוריה...
מחכה בדיוק מה שהלב רצה להגיד.



פרק 16: כשלא מאמינים למילה שנכתבת

יש רגעים שבהם המילים יוצאות,
אבל משהו בתוכנו לוחש:
"את זה אתה לא באמת מרגיש."
"את זה את כותבת כי זה יפה, לא כי זה נכון."
"המילים הללו נשמעות כמו של אדם אחר."

ולא מדובר בחוסר כישרון.
אלא בחוסר אמון.
במילים שלך. בעצמך.

בכתיבה אינטואיטיבית, זה קורה דווקא כשמתחילים להתקרב.
כשהמילים כבר מדויקות, אך משהו בתוכך עדיין לא לגמרי מאמין להן.

מדוע זה קורה?

אנחנו רגילים לכתוב כדי להרשים.
במטרה להישמע חכמים, יפים, נכונים.
ופתאום, כשהמילים יוצאות חשופות, פשוטות, פגיעות,
המנגנון שבראשנו לא יודע איך לעכל את זה.

אז הוא לוחש:
"זו לא באמת את".
או "מי ירצה לקרוא אותך בכלל?"

תרגיל 33: שקר קטן

משך: 10 דקות

- לכתוב קטע קצר, אישי לכאורה, שכולו שקר עדין
- כזה שנשמע טוב, אבל בתוכנו אנחנו יודעים שהוא לא אמיתי
- אחר כך - לקרוא אותו ולכתוב: מה מרגיש "לא נכון" כאן?

המטרה היא לא לכתוב טוב.
אלא להרגיש היכן נעלם הקול האמיתי.
וללמוד לזהות את הפער.

וכשיש פער - לא חייבים לבטל אותו

לא כל שקר בכתיבה חייב להימחק.
לפעמים הוא רק מעטפת,
שדרכה אפשר להגיע לאמת עמוקה יותר.

כמו תחפושת שהלב התחבא בה,
כדי לבדוק אם מישהו יבחין.



תרגיל 34: תגובה למילים שלי

משך: 12 דקות

- לקחת טקסט שכתבת לאחרונה
- לכתוב פסקת תגובה אליו, כאילו אנחנו מגיבים אליו מבחוץ
- לשאול: האם אני מאמין למה שנכתב? האם המילים מרגישות אותנטיות או מתאמצות?

מותר גם לכתוב בגוף של דמות, קול פנימי, מבקר עדין.
העיקר: לא לפחד להגיד את האמת.
לא לשם ביקורת - אלא לשם פגישה עם הקול החי.

לא מאמינים - כי לא רגילים לכתוב בכנות

הרבה פעמים, דווקא כשהכתיבה הופכת כנה,
היא נשמעת מוזרה.
לא חלקה.
לא "ספרותית".
וזה מעולה.

זה סימן שאנחנו כותבים באמת, לא מתוך תבנית.
ולוקח זמן להתרגל לזה.

לסיכום

כשלא מאמינים למה שכותבים,
זה לא הזמן להפסיק.
אלא הזמן **להאט,**
להקשיב עוד רגע פנימה,
ולשאול:
מה בתוכי עדיין פוחד לכתוב את הדברים עד הסוף?

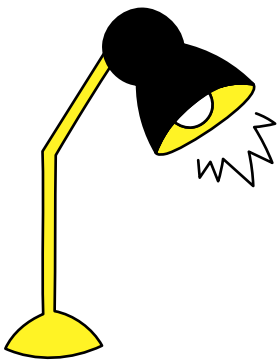
פרק 17: כתיבה בלי תוצאה

אנחנו חיים בעולם של תוצאות.
כל פעולה צריכה להוביל למשהו:
פוסט, סיפור, ספר, תגובה באינסטגרם.

אך מה אילו הכתיבה לא נועדה לשום דבר?
מה אם היא רק דרך להיות רגע עם עצמך?

כשאין מטרה - המילים הופכות חופשיות

הן לא צריכות להיות יפות,
מדויקות,



או מעניינות.

מותר סתם לכתוב.
לשטוף את הראש.
לנער מהגוף.
לא לכתוב כדי להגיע - אלא כדי לזוז.

תרגיל 35: כתיבה חסרת יעד

משך: 10 דקות

- לכתוב טקסט שאין לו שום מטרה
- לא נושא חשוב, לא רעיון מפוצץ, לא סיפור
- סתם כך - מה שעולה עכשיו בראש, בלב, בגוף

אפשר להתחיל כאן:
"אין לי מה לכתוב. אני סתם יושב פה וכותב מילים שאין להן כיוון..."

ולראות לאן המילים מובילות.

התרגיל עלול להישמע מיותר,
וזה בדיוק העניין:
לשחרר את הצורך "להצדיק" את זמן הכתיבה שלנו.

למה כל כך קשה לכתוב סתם?

כי נמדדנו מגיל אפס.
כמה הטקסט חשוב.
כמה המילים יצירתיות.
כמה הסיפור שווה קריאה.

ואילו הכתיבה האינטואיטיבית אומרת:
אין צורך להצדיק את עצמך.
עצם האקט - הוא המסר.

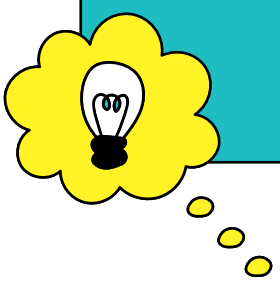
תרגיל 36: להשליך את הסיפור

משך: 12 דקות

- לכתוב עמוד שלם, בידיעה שהוא ייזרק
- לא לשמור, לא לקרוא, לא לשלוח
- רק לכתוב - ואז לקמט ולזרוק לפח (או למחוק)

הרעיון הוא לכתוב בלי שום עין קוראת, אפילו לא שלך.
לגלות מה קורה כשבאמת אין השלכות.

החופש בכתיבה עלול להיות מפחיד,
אבל גם משחרר בטירוף.



כתיבה שלא נמדדת בשום קנה מידה

היא לא ספרות.
לא יצירת מופת.
לפעמים אפילו לא כמה משפטים שלמים.

אבל היא שלך.
והיא מאפשרת משהו שהרבה פעמים חסר:
להיות בתנועה, בלי שיבחנו אותך על התוצאה.

לסיכום

ככל שמתעמקים בכתיבה אינטואיטיבית,
כך מבינים שהיא לא נועדה לייצר תוצאות.
היא לפעמים שקט,
ריק,
תנועה פנימית בלבד.

וכשמאפשרים לה להתקיים,
לא רק הכתיבה משתנה.
החיים משתנים יחד איתה.

פרק 18: כתיבה מתוך הגוף

בדרך כלל, נוטים לתפוס את הכתיבה כפעולה של המיינד.
אבל בכתיבה אינטואיטיבית,
הגוף מדבר לא פחות מהמילים.

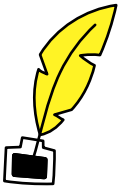
הדרך שבה יושבים,
איך שנושמים,
מה שהלב מרגיש,
ומה שהכתפיים מנסות לשכוח.

לפעמים התחושה הכי פיזית,
פותחת את הדלת הרגשית.

כשלא יודעים מה לכתוב - כדאי לבדוק היכן אנחנו מרגישים

לפעמים הקלדה נתקעת כי משהו בחזה מהודק.
לפעמים אין השראה כי הצוואר תפוס.
לפעמים השורות יוצאות מבולבלות ומלאות שגיאות,
כי יש כאב בטן שלא קיבל הקשבה.

הגוף מדבר כל הזמן.
המילים הן רק תרגום מאוחר.



תרגיל 37: איפה זה בגוף?

משך: 10 דקות

- לעצור לרגע, לעצום עיניים, ולבדוק: היכן בגוף יש תחושה חזקה?
- לא לפרש אותה - רק לזהות אותה
- לכתוב קטע שמתחיל מהתחושה הזו: חום, לחץ, דקירה, רעד
- לתת למילים לזרום ממנה, כאילו היא נקודת ההתחלה של סיפור

לא לכתוב על התחושה - אלא מתוך אותה תחושה.

הגוף הוא שער לעומק אחר

כשלא מצליחים לנסח רגש,
לפעמים הגוף כבר יודע.
צריך רק להסכים להתקרב אליו.

הכתיבה כאן היא כמו מגע עדין:
לא מנתחת,
לא מתקנת,
רק נוגעת איפה שכואב, או רוטט, או נעלם.

תרגיל 38: תנועה הופכת לטקסט

משך: 15 דקות

- לזוז במשך דקה - תנועה קטנה או גדולה
- לשים לב: מה קורה בגוף? היכן נוצרת אנרגיה?
- וברגע הזה - לכתוב. בלי לחשוב. לתת לתנועה להכתיב את הקצב והמילים

התנועה יכולה להיות רעד קל ביד, הליכה איטית בחדר, או סיבוב כתפיים.
העיקר: להזיז משהו - ואז לכתוב מתוכו.

המטרה היא לא לדווח על המתרחש,
אלא לתת לחוויה לחיות דרך הטקסט.

כתיבה מהגוף - היא כתיבה חיה

זו לא מטאפורה.
ולא תרגיל רוחני.

אלא פשוט תרגול שמטרתו להחזיר את הכתיבה למקום שבו הכול החל:
תחושות, דופק, נשימה, דחף.

כשהמילים מחוברות לגוף,
הן תמיד יהיו אותנטיות.



לסיכום

הכתיבה האינטואיטיבית לא חיה רק בראש.
היא לא שייכת רק למי שיש לו "מה להגיד".

היא שייכת גם לבטן,
לידיים,
לעור שמצטמרר,
וללב שפשוט לא מפסיק לפעום.

פרק 19: מותר להגיד את זה ככה

יש משפטים לא "נכונים".
מבחינת דקדוק, זרימה, סגנון - הם צורמים.
אבל הם נובעים מבפנים.
ממקום אמיתי,
לא מתוכנן,
לא מלוטש.

וכשהם עולים, לרוב נבהלים מהם:
"כך לא כותבים."
"המשפט נשמע מוזר."
"מה יחשבו עליי?"

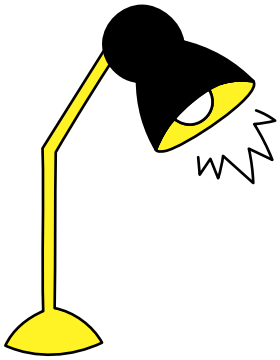
אבל דווקא שם,
נמצא הקול.

לכתוב נכון לא אומר בהכרח לכתוב אמיתי

הרבה שנים לימדו אותנו:
סגנון, סדר, דיוק, תחביר.

אבל כשכותבים אינטואיטיבית,
מה שחשוב זה לא מה נכון, אלא מה מרגיש נכון עכשיו.

יכול להיות שהתוצאה תהיה גסה.
מבולבלת.
מפוצלת.
אבל אם זה שלך - זה מדויק.



תרגיל 39: לכתוב עקום בכוונה

משך: 10 דקות

לכתוב קטע "לא נכון": ללא סימני פיסוק, בלי להקפיד על השפה

לערבב זמנים, קולות, משפטים קטועים

להעניק לעצמך מקום להיות כאוטי

לאחר מכן - לקרוא את מה שנכתב,
ולשאול: איפה הרגש באמת הופיע?

החופש מהצורך לנסח,
פותח דלת לצורות ביטוי אחרות, לא פחות עוצמתיות.

אי-נוחות היא שער, לא טעות

כשמשהו מרגיש "מביך" או "לא ראוי",
יכול להיות שמדובר בסימן טוב.
סימן שמשהו חדש יוצא.

אפשר לנשום לתוך התחושה הזו,
ולאפשר למילים לזוז, גם אם הן רועדות.

תרגיל 40: להעז להגיד

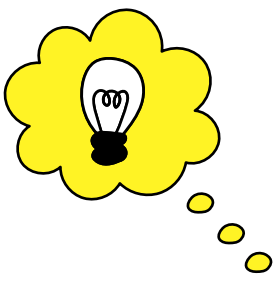
משך: 12 דקות

- לכתוב משפט שמרגיש אסור או מוגזם (למשל: "הלוואי שהייתי נעלם מהעולם")
- לא כי הוא אמת, אלא כי הוא מבקש להיאמר
- לכתוב ממנו פסקה - לתת למילים להתגלגל מתוכו, בלי פילטר

לא תמיד המשפט הזה נכון "עובדתית",
אבל הוא נכון רגשית לרגע מסוים.

מה ש"לא יפה" - לפעמים חי יותר מכל השאר

ספרות היא לא רק יופי טהור.
כתיבה אינטואיטיבית היא בהחלט לא כזו.
היא לא מנסה להרשים,
היא מנסה לגעת.
או במילים אחרות:
מותר לכתוב את זה ככה.



לסיכום

כשהתודעה משחררת את הצורך להיות "נכון",
המילים יכולות סוף סוף להיות חופשיות.
וכשהן כאלה,
הן תמיד מדברות גם למישהו אחר.

פרק 20: הקול הפנימי שלא שותק לרגע

"זה גרוע."
"נו באמת, לזה אתה קורא כתיבה?"
"מה יחשבו עלייך אם זה יתפרסם?"
"יש אנשים כותבים פי אלף יותר טוב ממך."

הוא שם.
בכל פעם שפותחים מסמך חדש,
בכל ניסיון לחשוף משהו.
לפעמים שקט,
לפעמים צורח.

הקול המבקר לא נעלם - הוא משתנה

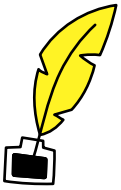
אי אפשר להרוג אותו.
אבל אפשר לשנות את היחסים איתו.
אפשר להפסיק להיבהל ממנו
ולהתחיל לזהות אותו כעוד חלק בתוכך,
שפוחד.
שמנסה "להגן".
שלא יודע מה זאת כתיבה אינטואיטיבית,
ומנסה לשלוט במה שלא נשלט.

תרגיל 41: דיאלוג עם המבקר

משך: 15 דקות

- לכתוב שיחה בין שתי דמויות: אתה והקול שמבקר אותך
- לתת לו שם, אופי, אולי אפילו מקצוע (המורה ללשון? העורך הפנימי?)
- ניתן לו לדבר - ואז גם נשיב.

הטקסט יכול להיות רציני, מצחיק, סרקסטי או כואב.
האתגר הוא לנהל עמו שיחה אמיתית ככל הניתן.



ברגע שמקשיבים לו - הוא נחלש

הקול הזה רק רוצה שיקשיבו לו.
כמו ילד שמפחד להישאר לבד.
אם מנסים להעלים אותו - הוא צועק.
אבל אם נותנים לו מקום בכתיבה,
הוא מאבד את העוקץ.
הופך לרקע.

ואז... אפשר סוף סוף לכתוב באמת.

תרגיל 42: תמלול של ההפרעה

משך: 10 דקות

- להתחיל לכתוב משהו, כל דבר
- בכל פעם שהקול המבקר נכנס - לעצור ולכתוב מילה במילה את מה שהוא אומר
- להמשיך כך במשך כל זמן הכתיבה: משפט אחד שלך, משפט אחד שלו

בסוף התרגיל - לקרוא את העמוד במלואו,
ולנסות לזהות:
מי דיבר יותר?
ואיזה קול נשמע חי יותר?

המטרה היא לא להשתיק את הקול,
אלא להבהיר מי כאן באמת הכותב.

לסיכום

הקול הפנימי לא ייעלם.
אבל הוא גם לא צריך לנהל אותך.
כשהוא עולה - תכתוב אותו.
כשהוא מציק - תתעד את ההצקה.

וכשלא תילחם בו,
תשחרר את עצמך.



פרק 21: כשלא יודעים מה הסיפור

הרבה פעמים מגיע הרגע הזה:
יש דמות, יש רגש, יש תמונה,
אבל אין סיפור.

לא ברור לאן זה הולך,
מה הקונפליקט,
מה הפואנטה.

וכשהמוח לא רואה מבנה,
הוא עוצר הכול.
אבל בכתיבה אינטואיטיבית,
דווקא שם מתחילים.

לכתוב בלי לדעת לאן הדברים הולכים

המשפט הבא אולי יישמע כמו טעות,
אבל זה בדיוק הרגע שבו הסיפור מתחיל להיכתב מתוכו,
ולא לפי תכנית.

הסיפור לא צריך להיות מוכן מראש, ואין צורך בראשי פרקים.
הוא נרקם תוך כדי כתיבה.
לפעמים רק שורה אחר שורה,
כמו אור קטן בתוך חושך גדול.

תרגיל 43: סצנה בלי הקשר

משך: 10 דקות

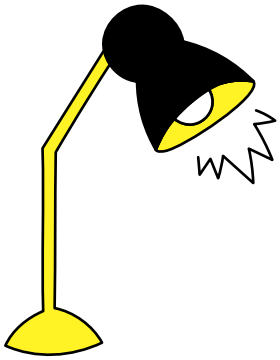
- לכתוב סצנה שאין לה התחלה ואין לה הסבר
- להתחיל ישר מתוך הרגע: תנועה, מילה, אווירה
- לא להסביר איפה הדמות, מי היא, מה קרה קודם

פשוט לתת לרגע להתקיים
ולסמוך על כך שהמשמעות תיוולד **תוך כדי תנועה.**

גם כשלא יודעים - משהו בפנים יודע

אולי זה לא הגיוני,
לא מלוטש,
אך קיים קו דק שמחבר הכול.

והוא לא עובר דרך הראש.
הוא עובר דרך היד.
דרך עצם הכתיבה.



תרגיל 44: מיינדפולנס בכתיבה

משך: 12 דקות

- לשבת מול הדף ולשאול: מה קורה עכשיו?
- לכתוב את מה שעולה - לא כתשובה תיאורטית, אלא כתמונה
- כל פעם שנתקעים - לשאול שוב: "מה קורה עכשיו?"
- ולהמשיך בדיוק מהמקום הזה

אפשר לתרגל באמצעות דמות בסיטואציה בדיונית, וגם דרך זיכרונות מחיינו.
המטרה: להפסיק לחשוב על הסיפור, ולהתחיל **להיות בתוכו.**

הסיפור לא חייב לדעת שהוא סיפור

לפעמים הטקסט הוא כמו חלום שמתפרש רק אחרי שהוא נכתב.
לפעמים רק כעבור זמן מה, מבינים באמת את המתרחש.

אבל כל עוד מחכים להבין מראש,
הקסם האמיתי בכתיבה לא יתרחש.

לסיכום

בכתיבה אינטואיטיבית, חוסר הידיעה הוא לא מכשול,
הוא מנוע.

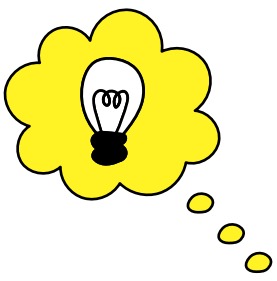
הוא הדבר שמכריח אותך להקשיב.
להיות נוכח.
לא לשלוט.

וכשאתה שם,
הסיפור יופיע,
גם אם לא קראת לו בשם.

פרק 22: המילים שחוזרות שוב ושוב

יש מילים שמסרבות ללכת.
נכתבות שוב ושוב.
חוזרות כמעט בכל קטע.
לפעמים באותו ניסוח בדיוק.

והרבה פעמים אנחנו שואלים את עצמנו:
"למה אני כל הזמן כותב על זה?"
"למה אני תמיד חוזרת לשם?"



חזרתיות היא לא טעות - היא רמז

המוח אולי משתעמם,
אבל הלב מזהה שיש שם דבר מה, שעדיין לא נאמר עד הסוף.

כשמילה מסוימת חוזרת,
כשתמונה חוזרת,
כשדמות מסוימת צצה שוב ושוב,
זה לא כי אין לך מה לחדש.
אלא מכיוון שעדיין לא באמת נגעת בכך.

תרגיל 45: מצעד המילים החוזרות

משך: 10 דקות

- לעבור על 5 קטעים קודמים שכתבת
- לכתוב בצד מילים/ביטויים/דימויים שחזרו כמה פעמים
- לבחור אחת מהן ולכתוב עליה קטע שלם

אפשר לפתוח כך:
"אני כל הזמן חוזר ל..."
ולהמשיך משם, בלי לחשוב יותר מדי.

חזרתיות היא מראה

לפעמים זו מילה שקשורה לכאב ישן.
לפעמים תמונה שמחוברת לזיכרון שנשכח.
ולפעמים - דמות פנימית שמבקשת להופיע שוב, עד שיבינו אותה.

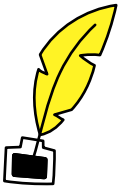
כמו מנטרה סודית,
המילים החוזרות הן הדרך של הלא-מודע לקרוא לנו שוב.

תרגיל 46: בואו נגזים

משך: 12 דקות

- לבחור מילה או נושא שחוזרים אצלך הרבה
- לכתוב קטע שמוקדש רק להם
- לחזור עליה שוב ושוב בטקסט, בכוונה
- לראות: מתי זה נשבר? מתי זה חושף משהו חדש?

המטרה: להעניק לחזרתיות מקום.
לא להסתיר אותה - אלא **ללכת איתה עד הקצה.**



אין בכך שום דבר "לא מקורי"

להפך - שם נמצא החומר הכי אישי.
החזרתיות מגלה עקביות רגשית,
כאב חי,
או געגוע שעדיין לא נכתב עד הסוף.

וזה לא משעמם,
זה מה שמאפשר **שכבה חדשה של עומק.**

לסיכום

במקום לברוח מהמילים שחוזרות,
מותר להתקרב אליהן.
לשאול אותן למה הן כאן.
לכתוב מהן שוב.
ולגלות, דרך ההשתהות,
דברים שבשום דרך אחרת לא היו מתגלים.

פרק 23: לכתוב כדי להישאר

לפעמים אין סיפור.
אין רעיון.
אין חשק.
אבל יש צורך להיאחז במשהו.
משהו שיישאר.

לא בשביל לפרסם,
לא בשביל להבין את עצמך,
לא בשביל אדם אחר.
רק כדי שלא נלך לאיבוד.

הכתיבה כעוגן

יש ימים שבהם שום דבר לא מובן.
הרגש גולש, הקולות בפנים סותרים, המחשבות עייפות.

ואז - מילה אחת.
שורה.
קטע קצר, אפילו סתמי.
ופתאום אתה נזכר: **אני כאן.**

לא נעלמת.
לא התפזרת.
לא נמחקת.



תרגיל 47: לכתוב שאני כאן

משך: 10 דקות

- לכתוב קטע שמתחיל במילים "אני כאן"
- לא להסביר למה או בשביל מי
- רק ליצור נוכחות, דרך מילים.
- לתת לרגע הזה לגלוש לטקסט - כפי שהוא

אפשר גם לשלב פרטים חיצוניים ופנימיים דרך חמשת החושים (ראייה, שמיעה, טעם, ריח, מישוש)

המטרה היא אחת: **להישאר ברגע.**

הכתיבה כזיכרון לא כתוב

האמת, לא חייב לקרות כלום.
רק עצם הכתיבה מייצרת עקבות.
שובל דק של משמעות.

כמו לומר:
"גם אם ישכחו אותי,
אני זוכר.
אני כתבתי.
הייתי."

תרגיל 48 ואחרון: העקבות שנשארו

משך: 10 דקות

- לדמיין שהולכים לעזוב מקום, פרק חיים, אדם
- לכתוב טקסט קצר שיישאר אחריך - בלי לדעת מי ימצא אותו
- כמו מכתב, או פיסת יומן, או משפט אחד על הקיר

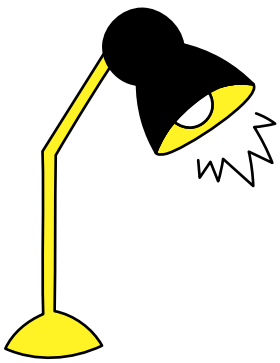
לא בשביל הרושם.
לא בשביל הקוראים.
בשבילך.
שתדע שהיית.

לסיכום

לפעמים אין טעם לחפש עוד השראה, עוד מבנה, עוד מילה נכונה.
לפעמים - כל מה שצריך הוא לכתוב כדי לזכור שאתה קיים.

בלי רעש.
ללא הישגים.
בלי דרמה.

רק אתה,
והדף,
שמחזיק אותך כשאין במה להיאחז.



פרק 24: כל מה שצריך כבר נמצא בך

אני יושב לכתוב את הפרק האחרון במדריך, ולא יודע כיצד לסיים.
לא מכיוון שאין לי מילים. יש יותר מדי.
כי המסע הזה, כמו כל מסע כתיבה אמיתי, לא באמת נגמר.

בכתיבה אינטואיטיבית אין "הגענו", אין רגע שבו אני מניף דגל על פסגת הר אוורסט ואומר - זהו, מיציתי.
יש רק המשך.
עוד פנייה.
עוד שביל.
עוד צומת טי.
עוד מקום שקורא לך לחזור אליו - או להעז להיכנס אליו לראשונה.

ואם יש דבר אחד שאני רוצה שתיקח איתך מכאן - זה בדיוק זה:
אתה כבר כותב,
אתה כבר יודע,
אתה כבר כל מה שצריך כדי להתחיל.

הכתיבה הזו היא לא שיטה

לא תיאוריה, לא טכניקה, לא מודל שלמדתי איפשהו.
להפך, ברוב סדנאות הכתיבה שהשתתפתי בהן בחיי, לימדו ההפך.
מבנה, פורמט, תבנית.
הכתיבה האינטואיטיבית לא מיועדת להפוך אותך לסופר מוערך או לסופרת עטורת פרסים.
היא לא מבטיחה תוצאה.
היא רק מציעה אלטרנטיבה:
להיות עם עצמך בדרך אחרת.
לגלות את עצמך מתחת לכל מה שחשבת שצריך להיות.

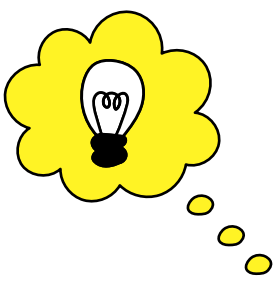
הכתיבה האינטואיטיבית היא לא דרך לייפות את המציאות,
היא דרך **לפגוש אותה.**
כפי שהיא.
כפי שאנחנו,
בלי לייפות.
בלי לתקן.

ובכל זאת, הכתיבה לא תמיד תהיה נעימה

להפך.
לפעמים היא תגיע מתוך בכי.
לעתים מתוך זעם.
לפעמים מתוך רגעים שלא היית מוכן להם.

אבל אם תתמסר, אם תאפשר,
תתבהר שם אמת כזו שאתה אולי לא מכיר,
אבל היא לגמרי שלך.

הכתיבה האינטואיטיבית לא מנסה לשנות אותך.
היא רק רוצה להזכיר לך מי היית, עוד לפני שהתחלת לנסות להיות משהו אחר.



היא תכתוב אותך אם רק תאפשר לה

כמה פעמים עצרת.
כמה פעמים אמרת: "אני לא יודע מה לכתוב."
כמה פעמים פתחת קובץ וורד והרגשת שהסיפור לא מספיק טוב, לא מספיק חשוב, לא מספיק מעניין.

אבל אני אגיד לך את האמת:
הכתיבה לא מחפשת עניין.
היא מחפשת נוכחות.

אל תחפש מה ירגש.
אל תנסה להרשים.

שב.
כתוב.
והסכם להופיע.

כשהלב כותב - הכל משתנה

ראיתי את זה קורה.
אינספור פעמים.
עם כל כך הרבה תלמידים בבית הספר לכתיבה שלנו.

כשהלב כותב - אפילו שורה חסרת פואנטה פתאום מהדהדת.
לפתע המשפט הכי פשוט טומן בחובו חיים שלמים.
פתאום, אתה קולט כמה לא הקשבת לעצמך עד עכשיו.

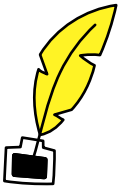
הכתיבה לא פותרת בעיות.
אבל היא פותחת דבר מה בתוכך.
והיא מזכירה,
שגם ברגעים הכי מבולגנים שלך,
יש בך קול.
ויש בך שפה.
ויש בך דרך.

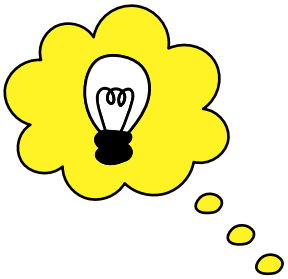
ואם תשכח את כל מה שנכתב כאן, תזכור רק את זה

אתה לא צריך לדעת
לא צריך לשלוט.
לא צריך להבין.

רק להסכים לעצור,
לנשום,
ולגעת במילים.
שם הכול קורה.

אני לא יכול לכתוב עבורך את מה שרק אתה תוכל לגלות.
אבל אני יכול לעמוד איתך על הסף,
ולהגיד:
הנה, כאן זה מתחיל...





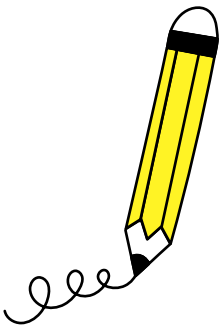
אז זהו,
זה הפרק האחרון.
אבל זו רק ההתחלה שלך.

תפתח את הדלת.
תיקח מחברת.
תפתח קובץ וורד.
תכתוב מילה אחת.
ואז עוד אחת.
ואז עוד חצי משפט.

אל תעצור.
אל תתקן.
אל תוותר.

אתה כבר בדרך.
אני רק קפצתי לעזור לך להיזכר.

שלך בהערכה,
נבו רוזי.



שובר הנחה על סך 10%
זכאות להנחה לתהליך
ליווי כתיבה אישי
בבית הספר לכתיבה של נבו רוזי

בית הספר לכתיבה
נבו רוזי

ורגע לפני שאנחנו באמת נפרדים, אני כאן כדי להזכיר לך על זכאותך לעשרה אחוזי הנחה לכל תהליכי ליווי הכתיבה האישיים בבית ספרנו לכתיבה יוצרת.

דרך אגב, בדיקת ההתאמה היא לגמרי ללא עלות.
אז מה אכפת לנו לנסות?
מזמין אותך להירשם כדי שנוכל להכיר לעומק

לעמוד ההרשמה