



חומר העשרה

כל הדברים הטובים

מאת דנקן מקמילן/ תרגום אלי ביז'אווי/ בימוי שי פיטובסקי/

משחק דביר בנדק

הצגת יחיד שובה לב על הילד שהכין את רשימת כל הדברים הטובים כדי להציל את אימו החולה בדיכאון עמוק. הניסיון התמים של הבן להתמודד עם אירוע טראומטי הופך בבגרותו לדרך מופלאה להביט על העולם.

זהו סיפור חיים מאתגר החוקר נושאים מורכבים ומצבים הפוכים ומשלימים המתקיימים באותה עת כגון דיכאון, חוסר אונים, שברון לב בדידות לצד תקווה ואהבה.

ההצגה כל הדברים הטובים כבשה את לבבות הקהל ברחבי העולם.

ההצגה בשיתוף תיאטרון אלעד- תיאטרון אילת והערבה ותיאטרון הקאמרי



חומר העשרה

חומר רקע

לא כל אחד יכול לומר שהדבר הטוב ביותר בחיים הוא ללקק גלידה, הרי הרשימה של **כל הדברים הטובים** תשתנה מאחד לשני ואף במהלך החיים שלנו, בהתאם לגילנו ולנסיבות חיינו, אך הרעיון להכין רשימה כזה, מחמם את הלב.

מחקרים בעולם מלמדים שדיכאון הוא הגורם מספר אחד להתאבדות. ההצגה **כל הדברים הטובים** דנה בדיכאון, בניסיונות התאבדות ובהתמודדות איתם. הנושא שעד היום היה נסתר, עולה היום לתודעה הציבורית בכל מיני מסגרות והן בתיאטרון.

כל הדברים הטובים נכתב על ידי המחזאי ובמאי האנגלי דנקן מקמילן. עלילת המחזה סובבת סביב ילד בן שבע שמחליט להכין רשימת הדברים למענם שווה לחיות על מנת למנוע מאימו לשים קץ לחייה. הרשימה שמתחילה עם דברים פשוטים ונעימים כגון גלידה ורכבות הרים, הולכת, משתנה ומונה דברים מורכבים ורגשיים הרבה יותר ככל שהילד גודל ומתבגר. מטרת הרשימה היא לחזק את טעם החיים והרצון לחיות, בעזרת התבוננות בניסים הקטנים ביותר של החיים של כל אחד מאיתנו.

ההצגה היא בשיתוף הקהל לכל אורכה והאינטראקציה הזו היא חלק בלתי נפרד מהתוכן שלה. במהלכה הקהל מקריא את תוכן הפתקים שחולקו עוד בתחילתה, מגלם דמויות מפתח בחייו של הילד, חולק חפצים עם השחקן ואף מוזמן לרקוד לצלילי המוסיקה של ההצגה. בשפת התיאטרון אנו קוראים לזה שבירת הקיר הרביעי ואכן ההצגה **כל הדברים הטובים**, היא דוגמה מובהקת ומוצלחת של סגנון ייחודי זה.

ההצגה משלבת גם קטעי אלתור אשר מוסיפים ממד של ספונטניות, רעננות ואנושיות.



חומר העשרה

כמו בכל הצגת יחיד, ההצגה **כל הדברים הטובים** נשענת על כישוריו של השחקן. דביר בנדק, השחקן האהוב והמוכר, הניחן בכישרון ובזיכרון יוצא דופן, הוא בחירה

שאלו את המחזאי דנקן מקמילן

1- למה בחרת בנושא הזה?

דיכאון הוא משהו שמשפיע על כולנו, בין אם במישרין ובין אם בעקיפין, והדרך היחידה להתמודד אתו היא להיות גלוי לגביו.

2- האם ההצגה מבוססת על סיפור אמיתי?

היא מבוססת על סיפורים אמיתיים וגם על סיפורים בדויים. המחזה לא מספר את הסיפור שלי אך כמובן שישנם קווי דמיון, הוא נשען על סיפוריהם של אנשים רבים, אנשים שפגשנו אותם, דיברנו איתם וכעת אנו מנסים לספר את סיפורם בדרך הטובה ביותר.

3- למה בחרת לערב את הקהל בהצגה?

רצינו שזאת תהיה הצגה עם האור על הבמה ועל הקהל. שכולם יכלו לראות אחד את השני, שכולם יכלו לשמוע אחד את השני וכולם יכלו לצחוק ולבכות ביחד. מצד אחד רצינו להיות כנים ואמינים ומצד שני ניסינו להכיל את הקהל ולא להפחיד אותו. לא רצינו שהקהל יסתכל רק על הצופים שמשחקים בהצגה דמויות כגון האב, הווטריןר או יועצת בית הספר, אלא שיצפה בתגובות של כל היתר.



חומר העשרה

נושאים לדין לאחר הצפייה בהצגה

מהם לדעתך הדברים הטובים בחיים?

מהם לדעתך הדברים הטובים בחיך?

האם חשבת פעם להכין לעצמך רשימה כזו?

מדוע לדעתך המחזאי בחר לשתף את הקהל בהצגה?

האם לדעתך רצוי או מומלץ לדבר על אובדנות?

האם לדעתך חשיפת הבעיה יכולה להציל את האדם שבמצוקה?

אם היית ממליץ לשתף את הבעיה בפני מישהו, במי היית בוחר?

בתום ההצגה השחקן אומר שהרשימה הגיע בסופו של דבר **למיליון** רעיונות. היום אנשים מכל העולם מכינים רשימות של כל הדברים שהופכים את חייהם לשווים יותר... **בבקשה הוסף כאן אחד מרעיונותיך** :)



חומר העשרה

משרד הבריאות

התוכנית הלאומית למניעת אובדנות

<https://www.gov.il/he/Departments/General/responsible-reporting-of-suicide23>

מידע לקהל הרחב ולאנשי מקצוע

<https://www.gov.il/he/departments/topics/community-therapy/govil-landing-page>

קבוצות סיכון: בני נוער

<https://www.gov.il/he/departments/guides/populations-at-high-risk-for-suicide>