

ריפריימינג, או מסגור מחדש (**Reframing**) היא טכניקה שמטרתה ליצור נרטיב אלטרנטיבי להסתכל על מצבים, בני אדם או מערכות יחסים, באמצעות שינוי המשמעות הסובייקטיבית שמיוחסת אליהם.

משתמשים באסטרטגיה זו כדי לעזור למטופל להסתכל על סיטואציות מזווית שונה, בדרך כלל חיובית יותר.

מסגור הינה הדרך בה אנו מפרשים את המציאות

באופן לא מודע אך ברציפות אנחנו "ממסגרים" (framing) אירועים, תהליכים ואינטראקציות. המסגור הוא אסטרטגיה אינטואיטיבית מעולה, שמסייעת לנו בכך שהיא מאפשרת לנו למצוא עוגנים בתוך הצפת המידע הקבועה שאנו חווים.

זהו תהליך מהיר מאוד, הכולל בחירה סלקטיבית של העובדות שנתפסות כרלוונטיות וחיבור שלהן לכדי סיפור קוהרנטי והגיוני, שנותן לעובדות הקשר וסדר. המסגרת שבחרנו באופן לא מודע תוחמת את הסיפור. לפי הסיפור שיצרנו אנו מבינים את המציאות ובחרים כיצד לנהוג.

מה הרציונל של ריפריימינג?

הרעיון המהותי מאחורי ריפריימינג הוא שנקודת המבט של אדם תלויה במסגרת (frame) בתוכה הוא רואה את הדברים. המסגרת הסכמטית הזו נוצרת דרך תהליך קוגניטיבי של מסגור (Framing) – המסגור נוצר לאורך זמן ומתבסס על אמונות יסוד, ערכים, זכרונות/ניסיון עבר, ועוד.

כאשר "מזיזים" את המסגרת, המשמעות משתנה והרבה פעמים גם החשיבה, הרגש וההתנהגות משתנים בהתאם.

עוד דרך להבין ריפריימינג היא לדמיין שמסתכלים דרך פריים של מצלמה. התמונה הנראית דרך העדשה יכולה להשתנות אם מסתכלים קרוב יותר או רחוק יותר, ואיתה החוויה.

כדי לאפשר מסגור מחדש על המנחה לעשות את אחד או יותר מהבאים (וכמובן שיש עוד הרבה דברים שניתן לעשות – להלן כמה דוגמאות):

- לערער את אמונות היסוד
- לאתגר את זכרון העבר (שממנו משליך האדם גם למצב הנוכחי בו הוא נמצא)
- לבחון את הרלוונטיות של הערך עליו יושב כל הבסיס של הפרשנות

חשוב להזכיר לעצמנו תמיד שהמסקנה הראשונה שקופצת לנו לתודעה היא רק הסבר אפשרי אחד ויש עוד המון אלטרנטיבות.