

## חלק מרקמה שלמה

### טבע תרפיה - על הדיאלוג המצמח שבין האדם והטבע

צילם: אייל ברטוב

כתב: רונן ברגר

לפני כשמונה שנים השתתפתי במחקר שבא לשפוך אור על ההתנהגות והאקולוגיה של זאבי רמת הגולן, זאת כדי לעזור במציאת דרכי ממשק שיאפשרו את הישרדותם והמשך קיומם נוכח הקונפליקט שהלך וגדל בינם לבין הבוקרים. שנתיים ביליתי עמם, עוקב אחריהם ומתבונן בהם, נותן להם להוביל אותי הרחק מהחברה האנושית, עמוק אל מרחבי הטבע. שם, בדיאלוג עמם, אל מול ירח, התוודעתי אל מרכיבים באישיותי שלא הכרתי קודם, או אולי כאלו שנמנעתי לפגוש ולבטא. ייתכן כי השעות הרבות לבד, מוקף בטבע הפראי של רמת הגולן, לא אפשרו לי "לברוח" אל העשייה, הטכנולוגיה או החברה, כאילו מבקשים למקד אותי פנימה לתוך עצמי: להתבונן, לפגוש, לשנות או להשלים עם אותם חלקים.

מתוקף סוג המחקר שערכתי באותם ימים התוודעתי אל סיטואציות קיומיות אשר חיברו אותי אל תחושות בסיסיות ונתנו משמעות לדברים שהיו עלומים וחסרי הסבר קודם. דוגמה אחת אצטט מתוך היומן שכתבתי בזמנו: "מרכז הגולן, 9 ביולי 1997 – ראשית עונה ההמלטות. השעה חמש בבוקר אבל עדיין חשוך. אני אחרי לילה של מעקב אחרי ג'אבל (זאב ממושדר החבר בלהקה בת שישה פרטים). במשך כל הלילה שהו הזאבים בחלקת מרעה שבה רעה עדר פרות ממליטות. היה לילה חשוך, כך שלמרות ששהיתי במרחק קטן מהם לא הצלחתי לראותם. יחד עם זאת חשדתי כי משהו קורה... בשעה 5:20, עדיין בחושך, החלטתי להתקרב ולהסתתר לקראת תצפית לכשיעלה האור. נדהמתי לראות כמה קרוב הייתי לאתר ההתרחשות.

בשעה 5:40 ראיתי את גאביל בלוויית שלושה מחבריו סובבים פרה גדולה שלמרגלותיה עגל מת, טרוף. כל פעם ניסו זאב או שניים להתקרב לעגל מאותו כיוון או מכיוונים מנוגדים עד למרחק שלושה עד חמישה מ' מהעגל, כשהאם גועה בקול קורע לב, תוקפת אותם בקרניה ומרחיקה אותם מבנה המת.

במרחק 300 מ' מהם ניצבו שני תנים מתבוננים, ממתינים לתורם – כאילו דין הדברים ידוע מראש.

ב- 5:55 הבחינו בי הזאבים ונטשו את המקום, כשמדי פעם אחד מהם עוצר, מטפס על גל אבנים ומביט בי ובמה שהשאיר מאחור. בינתיים נחתו ארבעה רחמים על עץ איקליפטוס, מבינים גם הם את דין הדברים...

ואני מתבונן: ארבעה זאבים שטרפו ואינם, אימא אחת – פרה זועקת, מנסה לשמור, אולי להחיות את בנה המת, שני תנים וארבעה רחמים ממתינים לתורם על הפגר, וזריחה אחת, אדומה ויפה, שעולה מעל הרכס".

מפגשים אישיים כגון זה היו אלה שפיתחו בי את התחושה כי סיפורי האישיים הם חלק מסיפור גדול יותר. כך גם הכאבים והעצמות שאני חש דומים ומשותפים לאלה של היצורים שחיים בסביבתי, ושכולנו מחוברים, תלויים וקשורים בסיפור אחד מחזורי. כיום אני מבין שהיה זה המפגש עם הטבע שלימד אותי להוקיר את החוט המקשר הזה, זה שקיים בין תקווה לייאוש, בין חיים ומוות, בין אדם לאדם, בין אדם וטבע.

בדיעבד אני מניח שתהליך השינוי שעברתי בתקופה זו, יחד עם ההכרה בכוחותיו המרפאים של הטבע, הם שדחפו אותי לשנות כיוון וללמוד על דרכי טיפול המצויות בקשר הבין-אישי, במשחק וביצירה, בסיפור ובטקס. לאחר שהשלמתי את לימודי הדרמה תרפיה שבתי אל הטבע, הפעם כמטפל המבקש להיעזר בו ליצירת מרחב מצמח עבור מטופליי, מדע היטב לעובדה כי בנוסף למשאביו – המחצבים, מצויים בו גם משאבים אישיים - רגשיים ותחושתיים, שיכולים לעזור לאדם להתחבר לטבעו, לגדול ולהתפתח.

את התנסותי הראשונה כמטפל בטבע זימן לי נער עם קווים אוטיסטיים. הנער, שלא רצה בהתחלה להיכנס לחדר הטיפולים בבית הספר, נהג להוביל אותי לטיולים בקרבת הכיתה, טיולים שהלכו והתרחבו אל סביבתו הפנימית של בית הספר ומשם אל מרחבי טבע סמוכים הנמצאים מחוץ לכותלי בית הספר. עם הזמן בחר הנער מקום מוגדר במרחק עשר דקות הליכה מבית הספר, על גדת הירדן. מקום זה הפך

להיות המרחב הטיפולי שבו התקיימו מפגשינו. מכיוון שמטרת הטיפול הייתה לפתח ולהרחיב את יכולות התקשורת, הביטוי וההתקשרות של הנער, לחזק את ביטחונו העצמי ובהמשך ליצור מרחב לבטא ולעבד תכנים אישיים, נסבו פגישותינו הראשונות סביב הבערת מדורה והכנת תה משותפת.

לאחר כמה פגישות בטבע החל הנער לבנות סביב המתחם שבו קיימנו את פעילות הכנת המדורה והתה מעגל צנוע מחומרים שמצא בסביבה. השלמת מעגל תוחם ומבדיל זה נמשכה כשלושה מפגשים, וכאשר הושלמה המלאכה נראה שינוי בהתנהגות הנער, ביכולת התקשורת והביטוי שלו וברצונו ליצור קשר. נראה כי האפשרות שקיבל הנער ליצור לעצמו מרחב אישי, ייחודי ובטוח בטבע הייתה משמעותית לו מאוד. פעילויות אלה של שימור המעגל התוחם והכנת המדורה והתה הפכו לטקסים שקיימנו באופן קבוע.

המפגש הבלתי אמצעי במרחבי הטבע - בסביבה הניטרלית, הראשונית, הדינמית ומעוררת החושים, הוא שאפשר כנראה לנער לפתח את יכולת ההתקשרות שלו וליצור קשר של אמון, קשר שלא התאפשר לנו ליצור במרחב הבית ספרי המוכר. בהמשך, עם בוא החורף, נפרדנו מהמרחב שעל גדת הירדן ועברנו לקיים את פגישותינו בחדר הטיפולים שבבית הספר. גם אז, לאחר מפגשים קשים, הוביל אותי הנער בחזרה לאותו מקום על גדת הירדן, מקום שקיבל אז את השם "בית בטבע". כמטפל המתבונן בתהליך, נדמה היה לי כאילו הנער מבקש לראות האם אותו מרחב בטוח ומאפשר שבנינו יחד על גדת הירדן נשמר, מה השתנה בו ומה יש לבנות מחדש.

ההתנסות הזאת פתחה בפניי את האפשרות והפוטנציאל הטמונים בקיום עבודה טיפולית בטבע. יחד עם זאת היא העלתה שאלות בסיסיות כגון: האם במפגש המתרחש בטבע, במרחב הפתוח, המרוחק, החי והדינמי מתרחשים תהליכים שונים מאלה שהיו מתרחשים במרחב הסגור והעירוני? כיצד האלמנטים הטבעיים משפיעים על אופי ואופן המפגש, וכיצד ניתן להיעזר בקשר הבלתי אמצעי עם הטבע לקידום התהליך? מה הקשר בין עבודה טיפולית בטבע לשמירת טבע, ואילו סוגיות אתיות עולות מעבודה כזאת?

אהבתי הגדולה לטבע, חוויות הצמיחה וההחלמה האישית שחוויתי בו לצד הכאב והצער שחשתי מהפגיעה בו, חידדו בי את האמונה שדרך פיתוח הקשר האישי ותחושת ה"חיבור" בין האדם לטבע ניתן להקנות ערכי שמירת טבע ובעזרתם לשמור על השטחים הפתוחים וחיות הבר.

משלב זה נכנסתי למסע ארוך ורב ממדי המשלב בין חוויותי האישיות בטבע, התנסויותי כמטפל העובד עם אוכלוסיות מגוונות בטבע ועם כתיבת דוקטורט היוצר תאוריה ומודל יישומי מאותו ניסיון מצטבר.

כשהתחלתי את עבודת הדוקטורט, מבקש תאוריה שתעגן את עבודתי, הופתעתי לגלות כי הספרות הפסיכולוגית ממעטת להתייחס לאפשרות לעבוד בטבע כמו גם להשלכות שיש לקשר עם הטבע על נפש האדם. בהיעדר תשובות מספקות פניתי לספרות האנתרופולוגית, כדי ללמוד מהתקופות שבהן חי האדם בשבטים בטבע. חשוב להדגיש כי בעבר נקודת ההתייחסות של האדם לחיים, ודרך החיים עצמם, היו שונות מאוד מאילו הקיימות היום, בחברה המודרנית - הקפיטליסטית והאינדיבידואליסטית.

האדם חי בתוך תפיסה קולקטיבית שעל פיה הוא חלק ממארג חברתי-תרבותי-דתי-סביבתי שלם. על פי תפיסה זו היחיד נתפס כחלק ממשפחה, שהיא חלק מהשבט, שהוא חלק מהטבע, שהוא חלק מהיקום - כך שהכול קשור בכול, מושפע ומשפיע. בימים ההם, טרם המהפכה התעשייתית והמדעית, הדרך העיקרית שבה נהג האדם להסביר לעצמו תופעות קיומיות כשגשוג ופריחה, אי ודאות, מחלות ומוות הייתה דרך אותה תפיסה קולקטיבית ואקולוגית שהתבטאה באמונה דתית רחבה שכללה גם קוד התנהגות חברתי, מוסרי ואקולוגי.

תפיסת החיים הזאת התאפיינה באורח חיים השומר על קשר מתמיד בין האדם והטבע, הגשמי והרוחני, כאשר להתנהגות הטקסית מקום מרכזי ומכריע בה. מטרת הטקסים הייתה ליצור הרגשת שייכות, משמעות וסדר ולספק תחושת שליטה מול אי הוודאות שבמפגש עם הטבע. מכיוון שבימים ההם האדם היה תלוי בטבע, עסקו חלק ניכר מאותם הטקסים במערכת הקשרים עמו - לדוגמה כשהיו מבקשים שירד מספיק גשם לקבלת יבול שופע אך במידה כזאת שלא יהיה שיטפון.

בנוסף לטקסים האקולוגיים היו נהוגים טקסים שבאו לתמוך בשינויים שחלו באנשים במעבר ממעמד חברתי אחד לאחר (מנערות לבגרות, רווקות לנישואין), לעזור בהתמודדות עם קשיים רגשיים-גופניים ולהחלים ממחלות. השמאן, מרפא השבט ומחולל הטקס, שאב חלק משמעותי מכוחות הריפוי שלו מן הטבע שסביבו; הן באופן ישיר על ידי שימוש בצמחים וחלקי בעלי חיים בעלי איכויות מרפאות, והן באופן עקיף על ידי חיבור רוחני ומטא-פיזי לרוחות הטבע. כבני התרבות המודרנית והמערבית יכולים מונחים אלו להיראות לנו זרים, מרוחקים ולא רלוונטיים, ואולי לכן ראוי לציין ולהזכיר שפרויד, אבי הפסיכולוגיה המודרנית, יצר את הפסיכולוגיה כמדע המסביר את הנפש ומאפשר טיפול בה רק באמצע המאה ה-19, וכי מונחים כפסיכותרפיה וטיפול הם מונחים צעירים מאוד בהיסטוריה האנושית

מכאן עלו במחקרי שאלות נוספות הקשורות לאורח חיינו המודרני: האם ייתכן שצמצום אורח החיים הקהילתי, התפתחות התפיסה המדעית לעומת צמצום התפיסה המיסטית, הדתית והטקסית והמעבר לחיים אינדיבידואליסטיים בעיר מגבירים תופעות חברתיות קשות כניקור, אלימות וריחוק? אילו דרכים להתמודדות קיימות היום בקרב בני האדם המודרנים בהתמודדותם מול נושאים כאי ודאות, פרדה, פחד ובדידות, נושאים שיכולים לעודד תחושת מועקה גופנית ונפשית ואשר מהווים חלק משמעותי מהסיבות בעקבותיהם מגיעים אנשים לטיפול רגשי וגופני.

מה הקשר בין הצורך האנושי בשליטה להתפתחות הטכנולוגית, ומה הקשר ביניהם לבין תרבות בעלי חיים וציד חיות בר, ולפגיעה והכחדת חלקים גדולים ממקומות החיות הטבעיים של כדור הארץ?  
האם יש קשר בין כל אלה לרווחת חייו של האדם המודרני ולצורת הדאגה והטיפול שלהם הוא זקוק?

לאחת ההכשרות בטבע-תרפיה שקיימנו הצטרפה ורדה, אישה בתחילת שנות ה-40 לחייה שהתאלמנה זמן קצר לפני כן. במהלך סדנה שהתקיימה בבניאס התבקש כל אחת מהמשתתפים לבחור מקום וליצור בו בעזרת חומרים טבעיים מיצג או פסל שמבטא נושא אישי שמעסיק אותו. ורדה אספה פרחים צבעוניים והניחה אותם על שתי אבנים בשולי הנחל וקראה לפסל שיצרה בשם "זוג". למחרת, כשהגענו לאותו

מרחב, ראתה ורדה שהפרחים קמלו ואיבדו את צבעוניותם. השינוי הזה שנוצר בידי "הטבע", עורר בוורדה את הצורך לגעת ברגשותיה ולהפנים את אי שובו של בעלה.

המחשבה הכניסה את ורדה להרהורים עצובים על האבדן ועל מצבה בהווה. למחרת, כששבה לפסל, היא התבוננה במים הזכים אשר זרמו ללא הפסקה מסביב לפסל – משנים באופן מתמיד את צבעם וצורתם. התבוננות זו חברה אותה אל תחושות של המשכיות ומחזוריות שחיזקו אותה, נתנו לה תקווה ואפשרו לה לשוב לילדיה, כואבת, אבל עם מחויבות לטפל בהם ולהמשיך לחיות.

הסיפור הזה הוא דוגמה אחת לאופן העבודה בטבע-תרפיה, שמשלבת את האלמנטים הטבעיים באופן שמקדם את התהליך הטיפולי ויוצק לתוכו משמעויות נוספות. הדוגמה מציגה דרך שבה החיבור למחזוריות הטבע יכול לעזור לאדם להרחיב את תפיסתו, ל"צאת מהבדידות" ולהתחבר למעגל החיים האוניברסלי. בטבע- תרפיה ניתנת אפשרות להרחיב את דרכי העבודה המילוליות והקוגניטיביות הנפוצות בפסיכולוגיה המודרנית, כאשר נחשפות האפשרויות הטמונות בעבודה הן יצירתיות ולא מילוליות.

לכאורה נראה לכולנו כמובן מאליו שיש בטבע אלמנטים התורמים לחיבור בני האדם לכוחות פנימיים ולרוגע. די להתבונן באלפי האנשים הנוהרים לחיק הטבע בסופי שבוע, לטיולים בצפון, לבילוי סביב מנגל עסיסי בפארק הלאומי ואפילו בכזה המתקיים בחלקת דשא מצומצמת על אי התנועה ביום העצמאות (לאחר ששאר מרחבי הטבע נתפסו). ניתן להניח כי אלמלא מצאו אנשים אלה חוויה נעימה וחיונית ביציאה לטבע לא היו טורחים לצאת אליו כלל, ובוודאי שלא במחיר הפקקים בחזרה הביתה. אולם אם ההשפעה החיובית שיש לטבע כל כך ברורה מדוע חלק ניכר מההתנהגות האנושית כלפיו היא בעלת אופי הרסני ומכלה (ראה ערמות הזבל המושארות בטבע בתום אותם סופי שבוע)?

במסגרת המחקר תהיתי האם ניתן להיעזר בקיומן של חוויות אלה כדי לפתח בקרב המשתתפים בהן תחושת קשר של אכפתיות ודאגה כלפיו? האם ייתכן להיעזר באינטראקציות אינטימיות המתרחשות במפגש הבלתי אמצעי בטבע כדרך לתמוך ולעודד הפנמת ערכי שמירת ואהבת טבע?

במסגרת תכנית "נפגשים בטבע" שמתקיימת במשרד החינוך עבדתי עם קבוצת ילדים מהחינוך המיוחד בקריית שמונה. בעקבות אופי המפגשים החווייתיים והאינטימיים נוצרה עם הזמן במקום שבו נפגשנו תחושת ביתיות. יום אחד, כשהגיעה הקבוצה לפארק שבו התקיימה הפגישה, הופתעו הילדים לגלות כי הנחל והבריכה אשר בהם נהגנו להשתכשך מזוהמים. הילדים כעסו מאוד וביקשו לכתוב מכתב לעירייה. במכתב הם ביקשו לשמור על המקום מכיוון שהם אוהבים אותו ומכיוון שהמפגש שמתרחש בו מאפשר להם להתנסות בדברים וחוויות שאותם אינם פוגשים בבית הספר.

ההתנסות הזאת, לצד התנסויות עם אוכלוסיות אחרות, חיזקו בי את האמונה שניתן לחולל שינויים באופן שבו האדם מתנהג בטבע ובדרך ההתייחסות שלו אליו. הבנתי שדרך עבודה שמבוססת על תהליך בטבע, שבה חווה האדם תחושת סיפוק והנאה ניתן לפתח בו תחושות שייכות ודאגה אשר יכולות להנחות אותו לשמור, לדאוג ולטפח את הטבע שסביבו. היה לי ברור שחינוך לשמירת טבע אפשרי גם דרך פיתוח רגש אהבה בסיסי הטמון בכולנו, ולא בהכרח דרך גישת "המקל והגזר" ההתנהגותית (אם תזהם לא יהיה מה לשתות...) הנהוגה בחלק מגישות החינוך הסביבתי.

בתהליך יצירת הגישה הטיפולית החדשה הבנתי שאני מזהה בתוכי את הגעגוע האישי אל המרחבים שהכרתי כילד ובהם צמחתי - הדיונות, הפרדסים שמאחורי הבית והמחנה שנבנה על העץ. זיהיתי גם את הדאגה שלי כאב לילדים שיודע כי לילדיו עוד מעט כבר לא יהיו כמעט דיונות להתגלגל בהן ופרדסים לשחק בהם, ומוקיר את חשיבותם כמרחב משחק, מחקר וגילוי, בתקווה שישארו גם להם עוד כמה מקומות כאלה להכיר ולחוות. וכאקולוג שעייף מדרך התנהלותם המדעית והפוליטית של המוסדות הממונים על שמירת הטבע בישראל מצאתי את עצמי מחפש דרכים אחרות, יצירתיות ומרגשות, להמשיך ולהשמיע את יללות הזאבים, ללחום את מלחמת קיומם.

