

התמודדות דרך טבע

כיצד ניתן להיעזר בטבע, במשחק וביצירה כדי לעזור בהתמודדות עם משברים

מאת: רונן ברגר

תקציר:

להבדיל ממקרי טראומה שגרתיים בה היחיד ו/או המשפחה מתמודדים עם האירוע המשברי מלחמת לבנון השנייה יצרה מצב בו עשרות אלפי ילדים נחשפו והתמודדו עם שאלות ביטחון ואמון בסיסיים. נוצר צורך בתוכנית שתעזור בהתמודדות עם הטראומה הקולקטיבית לה שותף גם הטבע - אלפי עצים שנשרפו ובעלי-חיים שנפגעו.

תוכנית הטבע תרפיה, "מקום בטוח" נכתבה לאחר מלחמת לבנון כדי לעזור לילדי הצפון להתמודד עם חווית המלחמה, לפתח חוסן ולהתחבר לכוחות. דרך כיום, לאחר שפעלה בשנתיים האחרונות עם כ-8000 ילדי גן ובית ספר בצפון נראה כי החיבור שיצרה, בין סיפור התמודדות היער לסיפור התמודדותנו והאופן היצירתי בה פעלה עזר לילדים להתמודד עם קשיים רבים ולא דווקא כאלו הקשורים למלחמה. מאמר פותח בהצגת מודל החוסן ושיטת הטבע תרפיה שמהווים את בסיס התוכנית. הוא מציג את יישומה בפועל ומסיים בסיפור מהשטח המדגים כיצד מפגש בחיה מתה יכול לעזור לילדה להתמודד עם פרידה מהורה אהוב.

חוסן מהו...

כל אדם נולד עם מנגנונים שבעזרתם הוא יכול להתמודד בהצלחה עם מצבים מורכבים של לחץ ואי-ודאות. יכולת אלה מסבירות מדוע מרבית האנשים שעברו חוויות קשות וטראומטיות כדוגמת מלחמה, התעללות, אובדן וכדומה מצליחים לחזור לתפקוד נורמאלי ולקיום חיים תקינים. יכולות אלו, הנקראות "חוסן", הן אוסף של כשרים, שעוזרים לאדם לווסת את הרגשות המפריעים לו ולהגיב למציאות החדשה בדרך מותאמת. מודל החוסן "גש"ר מאח"ד" (שידוע גם בשם BASIC-PH) שפיתח פרופ' מולי להד (2006) טוען, כי בבסיס החוסן נמצאות שש שפות/ערוצים: גוף, קוגניציה (שכל), רגש, משפחה – חברה, אמונה ודמיון, אשר עוזרים לאדם להתמודד ביעילות עם מצבי לחץ ומפחיתים את הסיכויים לפתח פוסט-טראומה*. השימוש בערוץ הקוגניטיבי יעזור לאדם להבין את החוויה ולמצוא פתרון אסטרטגי הולם, אולם זו לא בהכרח תרגיע

את הנפש ו/או תקל על הסימפטומים הגופניים שעשויים להתעורר בעקבות החוויה הקשה. מכיוון שהזיכרון של החוויה הטראומטית אגור באונה הימנית של המוח, זו שאחראית על הרגש, התחושה והדמיון ריפוי הסימפטומים וההחלמה ידרוש גם עבודה וביטוי רגשי וגופני. השימוש בערוצי הרגש והגוף יכול לעזור לפרוק את משקעי החוויה הקשה ולהבנות ממנה משמעות חדשה (להד 2006). כאן חשובה גם יכולת הפרט להשתמש בערוץ החברתי, מכיוון שבלעדיו הוא לא יוכל לשתף את האחר בחווייתו ועשוי להישאר עם תחושת בדידות וחוסר אונים. מחקרים חדשניים כדוגמת זה של קפלנסקי (2008) מדגישים את פוטנציאל ההתמודדות וההחלמה הגדולים הקיימים בשימוש בשפת הדמיון, שכן זו מאפשרת לאדם לברוא מציאות חליפית-מועדפת, כזו שעשויה לטמון בחובה את האסטרטגיות היעילות ביותר להתמודדות עם הסיטואציה החדשה. מחקרו של להד מגלה כי לכל אדם מערך התמודדות ייחודי המורכב מצירוף השפות שנגישות לו ביותר, ככל שאדם "יוכל לדבר" בשפות רבות יותר, כך יגדלו כישורי התמודדותו עם שינויים ויכולתו למנוע התפתחות מצוקות נפשיות וטראומות. עבודת פיתוח חוסן אינה מתמקדת בסיפור הפסיכולוגי של האדם ו/או בפתרון הקושי או הסימפטומים, אלא בעצם הרחבת ערוצי/שפות ההתמודדות של האדם. היא שמה דגש על החיבור לכוחות הקיימים בילד ועל הרחבת גמישותו, שכן זו תתרום להתמודדות עם השינוי. חשוב להדגיש כי עבודה המבקשת לפתח חוסן אינה מהווה תחליף לטיפול בפוסט-טראומה, יתרה מזאת עבודת חוסן יכולה למנוע את היווצרותה (להד 2006)!

טבע תרפיה...

במקביל להתפתחות הטכנולוגית התרחקנו מהטבע. מחיים דתיים ומיסטיים בקבוצה שבטית החיה בהדדיות עם הטבע עברנו לחיות חיים אינדיווידואליסטים וקפיטליסטים בעיר. משיטות טיפול מסורתיות אשר במרכזן עמד הטקס, שהתקיים בקבוצה בעלת אמונה משותפת ובצורה חווייתית, דרך ריקוד, דרמה ומוזיקה, עברנו לגישות מדעיות לריפוי, אשר במרכזן עומד ההסבר הרציונאלי, ההבנה והמילה. את השאמאן החלפנו ברופא או בפסיכולוג ואת החונך הזקן בגננת או במורה. מבט שטחי יראה כי במירוץ אחר הקדמה איבדנו ידע בסיסי וחשוב. מעבר לכך, היום חלק מילדינו אינם יודעים שמקור השניצל הוא בתרנגולת שחיה בשדה או בלול ולא בפלסטיק שהוצא מהמקרר בסופר. מציאות פסיכו-חברתית זו יכולה להסביר את התפשטותן של תופעות כגון בדידות וניכור ואיתם גם את הדיכאון (Berger 2007; Berger, Berger & Kellner 1974; West 2000) ותופעות "חיפוש" קולקטיביות דוגמת אלו של יוצאי הצבא שנוסעים לחפש משהו מעבר לים... תהליך זה מסביר גם את כניסת "העידן החדש" (the new age) המתפשט גם במסד – מהיווסדות שיטות "הוליסטיות"

לטיפול והוראה עד לפיתוח מוצרי בריאות שנושאים את סימטת החיבור הקשורה מאוד ל"טבע". נראה כי למרות השפע החומרי איננו מסופקים וכי משהו קורא לנו לשוב ולהתחבר לגוף, לרוח ולנפש, לאדמה. הטבע מזמין אותנו לתת מקום לילדי – זה שמרגיש ומדמיין, זה שנוכח בחוויית המשחק. החיבור למחזוריות הטבע יכול לעזור לנו להתחבר לתהליכים מקבילים בחיינו ולהתייחס אליהם בהקשר רחב ואוניברסאלי. המפגש בציפור נודדת, בחרדון מת או בעלה מבלבל יכולים להוות גירוי לביטוי סיפור דומה בקרבינו, שעד כה התביישנו בו. השיתוף בסיפור יכול לנרמל אותו ולטעת תקווה. המגע הבלתי אמצעי באלמנטים הטבעיים, ברוח, באדמה ובצומח מחבר אותנו לגופנו ומעורר את עולם הדימויים והרגש. משהו במפגש עם הטבע וכוחותיו מחבר אותנו לעצמנו – לכוחנו ולמשאבי התמודדותנו.

טבע תרפיה היא שיטת טיפול המתקיימת בטבע באופן חווייתי ומתוך זיקה וקשר עם הטבע מתוך הנחת היסוד כי המפגש במשאבי ריפוי והחלמה שבטבע יכולים לקדם תהליכים מקבילים בקרב האדם (ברגר ומקלאוד 2007), (Berger, 2003; 2007). ברגר, שפיתח את השיטה בעבודת הדוקטורט שלו, המשיג, חקר ופיתח תיאוריה ומודלים אשר יכולים לסייע למטפל העובד בטבע להיעזר במאפייני הטבע כדי לקדם את התהליך הטיפולי ואף להרחיבו לממדים אקולוגיים, רוחניים וחברתיים, שבדרך כלל אינם נכללים בשיח הטיפולי. בהגדרתו את המונח הבסיסי "לגעת בטבע" טוען ברגר כי "במגע ובקשר הבלתי אמצעי עם הטבע יכול האדם לגעת גם בטבעו הבסיסי שלו: לחוש אותנטיות ולפתח מרכיבים אישיותיים ודרכי חיים חשובים שהתקשו לקבל ביטוי בתוך אינטנסיביות החיים המודרניים" (ברגר 2005, עמ' 38). הגדרה זו מתייחסת לפרספקטיבה האקו-פסיכו-סוציאלית של הטבע תרפיה ולפתרונות שמנסה לתת למצוקות שהטכנולוגיה וסגנון החיים המודרני יצרו (McLoed 1997), זאת, תוך כדי העמקת תחושת ההדדיות והדאגה לטבע. השיטה פועלת באופן חווייתי ויצירתי ומשלבת גישות טיפול חווייתיות כדוגמת הטיפול בהבעה ויצירה (בדרמה, תנועה, אומנות ומוסיקה) והגשטלט ואלמנטים מהשאמאניזם. דרכי העבודה של הטבע תרפיה מתבססות על האמונה כי במשחק הספונטאני, בחוויה הגופנית ובתהליכי היצירה טמונים משאבי התמודדות חשובים, שהרחבתם יכולה לשפר את איכות החיים בכלל כמו גם את ההתמודדות עם קשיים ספציפיים. הקשר עם הטבע משולב במעשה הטיפולי בצורה המתאימה במיוחד לעבודת חוסן. העשייה בפועל נעזרת טבע ובאי הוודאות שהוא מכיל, כדי להרחיב את שפות הגש"ר מאח"ד, לפיתח גמישות ולהרחיב את הפרספקטיבה על הסיפור הקשה שהילד נושא.

תוכנית מקום בטוח – מחלימים וגדלים יחד, אדם וטבע

להבדיל מסיפורי ההתמודדות עם טראומה שפגשנו קודם למלחמה, בהם פרט או משפחה התמודדו (באופן פרטי ואישי) עם משבר נראה היה כי כאן, במציאות בה אלפי ילדים נחשפו לאיום וחוסר אונים ממשיים מתקיימת טראומה קבוצתית. נראה היה כי לקולקטיב הזה של תושבי הצפון הצטרף גם הטבע, עצים ובעלי חיים שמצאו עצמם חשופים לאותם קטיושות ולאותה השריפה. מכאן עלתה שאלה: כיצד ניתן לעזור? איך ניתן להפוך את הפגיעה המשותפת לאלפי אנשים, לחי ולצומח למרחב אחד בטוח להתחזקות ולהחלמה? "מקום בטוח" הינו מונח יסודי בטיפול בפוסט-טראומה שבא לעזור לאדם לבנות מחדש את דרכי הגישה לאותו מקום פנימי שעצם החיבור אליו מרגיע, מחזק ומרפא (להד 2006). מכיוון שבמלחמה נפגע גם המקום הבטוח החיצוני (יער, עיר, בית, בית ספר) שילבה התוכנית את מודל הגש"ר מאח"ד עם שיטת הטבע תרפיה באופן הקושר בין התאוששות והתחזקות הטבע להתחזקות הילדים. כדי לפתח את שפת הדמיון (שמאפשרת לאדם להמציא סיפור חליפי ומיטיב לחוויה הקשה) חיברנו סיפור המספר על שומרי היער שחיים בקרבה ליער אהוב שנפגע משריפה גדולה וממושכת. הסיפור מספר על דרכי התמודדות העצים והחיות ועל האופן בו, לאחר תום השריפה יצאו שומרי היער לעזור ליער להתאושש ולהתחדש. לאחר פעילות בכיתה, בה הילדים מצירים את עצי היער ואת דרכי התמודדותם המוצלחות עם השריפה ולאחר שביצעו טקסים מחזקים הם יוצאים לטבע הסמוך לתכנן ולבנות בו את מחנה שומרי היער- המקום הבטוח. בהמשך הם בונים סמלי כוח שעוזרים להם במשימותיהם עד שיטעו עצים צעירים, סמל להמשכיות החיים והתחדשותם.

מהמחקר שמלווה את התוכנית עולה כי החיבור למטפורה המרפאת (ברגר 2008, להד 2006) של שומרי היער, ההתבוננות בהתחדשות העצים והתהליך הקבוצתי והיצירתי של בניית המקום הבטוח, בתכנון משותף של הילדים ומחומרים שהם מוצאים בשטח, אפשרה להם לפתח את שפות הדמיון והרגש ולשכלל את יכולת התקשורת החברתית. התכנית עזרה לילדים לבטא סיפורים מורכבים, לנרמל חוויות קשות, לחזק תחושת מסוגלות ולהתחבר לתקווה, כאלו הקשורים בהתמודדויות יומיומיות כגון גירושי הורים, מעבר דירה, מחלת בן משפחה, קשיים חברתיים ולימודיים ולא רק בכאלו הקשורים לטראומת המלחמה. היא גם **תרמה רבות לגיבוש הקבוצה ולהפחתת חרדות ואלימות ברמת הקבוצה כולה. היא שיפרה את הביטחון העצמי של הילדים, את יכולת הביטוי הרגשית שלהם ואת יכולתם להתמודד עם שינויים ואי-ודאות. בנוסף היא קירבה אותם לטבע ואפשרה להם להכיר אותו.**

"מקום בטוח" מועברת בצורה תהליכית בגן ובכיתה, בסדרה של שנים-עשר מפגשים של שעתיים כל אחד, המונחים על ידי מנחה חיצוני ובהשתתפות הצוות. היא משותפת למרכז לטבע תרפיה ומרכז משאבים, מאושרת על-ידי השירות הפסיכולוגי-חינוכי ומשרד החינוך ומסובסדת על-ידי הקואליציה הישראלית

לטראומה. כדי להקנות לצוותי החינוך כלי עבודה בתחום, לקרב אותם למתודות התכנית ולהרחיב את דרך התבוננותה בתהליך, התכנית מלווה גם בהשתלמות ובהדרכה לצוותים המשתתפים בה. את הליווי נותנים מדריכים מיומנים (supervisor) שמלווים על ידי כותב המאמר. זוהי תכנית פרוטוקול המעוגנת במקראה, שבה יש תיאוריה ופירוט של מערך המפגשים. מערך זה מתווה את התכנים ואת ההתנהלות של כל מפגש ומפגש ומציע דרכים להתאמתן לצרכים הייחודיים של כל קבוצה וקבוצה.

מתוך חלקו האיכותי של המחקר שהתקיים בגני הילדים, מדברי הגננות על התכנית:

ל'. גננת מגן בקריית-שמונה מספרת: "התכנית תרמה לילדים בעיקר בתחום החברתי והרגשי: בחירת השם לשבט והמקום לבניית המחנה ובהמשך בנייתו הפיזית בטבע ומחומרים שמצאו בו לימדה אותם להתמודד עם אי הסכמה ולשתף פעולה. המשחק הסוציו-דרמטי של חיות היער והשומרים עזרו להם לספר חוויות מהמלחמה, לשחרר מתחים ולהפחית חרדות.

א', מגן בטבריה מספרת: "התכנית הצליחה למגנט את כל הילדים, וזה לא פשוט אצלנו... טקס לבישת חגורת השומרים עזר לילדים להפוך לשומרי היער ממש! ראו זאת על-פי שפת הגוף שלהם שנמתח והתגאה. המאמץ המשותף של הבאת הקרשים למחנה והבנייה המשותפת לימדה אותם לעזור אחד לשני בלי ללכת מכות או לקלל. התכנית הרגיעה את הקבוצה וגיבשה אותה".

ד'. גננת מגן בטבריה מספרת: "התכנית הייתה טובה מאוד, ציור שומרי היער והאפשרות לנוע במרחב שבטבע - לצעוק ולפעול פיזית עזרו לילדים שפחדו להתגבר על פחדיהם ולבטא את רגשותיהם. היה ילד אחד שלפני התכנית כמעט ולא שמעתי, אחרי שקיבל את תפקיד שומר היערות הוא התחיל לדבר וספר לי על מה שקורה לו בבית ובשכונה. זה לא היה תמיד קל לשמוע..."

מ'. גננת מגן במטולה: "זאת תכנית מדהימה. בניית המחנה בטבע, המשחקים הקבוצתיים והטקסים שעשינו יחד לימדו את הילדים לשתף פעולה ולקחת אחריות. ילדים שחששו לצאת מהגן קיבלו ביטחון והתגברו על הפחדים. זאת הייתה חוויה מיוחדת במינה".

פרידה מקיפוד ופרידה מאבא – סיפור מהשטח...

הסיפור המוצג כאן משתף באופן בו ניתן להיעזר במפגש בחיה מתה כדי לעזור לילדה להתמודד עם מחלתו הסופנית של אביה. הוא מדגים כיצד מתן מקום ולגיטימציה לדמיון בשילוב טקס ספונטאני יכולים לנרמל חוויה קשה ולעזור בהתמודדות שמעבר למילים.

סיפור זה לקוח מעבודה שנעשתה במסגרת תוכנית "מקום בטוח" עם כיתה א' באחד מבתי הספר באצבע

הגליל. כדי לשמור על פרטיות הילדים שמותיהם בדויים.

המנחה מספרת: כבר במפגש הראשון ראיתי שיש ילדה אחת שלא רוצה לדבר. כשביקשתי לצייר את "העץ" היא לא הסכימה וכשהזמנתי אותה למעגל היא לא באה. בסוף המפגש שאלתי את המורה אודותיה. "כן" הוא אמר, "מאז המלחמה אבא שלה בבית חולים, הוא גוסס".

בפגישה הבאה יעל לא הסכימה להשתתף בטקס בו הפכנו לשומרי יער אבל עמדה קרוב והתבוננה. במפגש השלישי יצאנו לטבע, לחפש מקום לבניית המקום הבטוח. כשהתקרבו לחורשה ראיתי איך היא מתעוררת לחיים. רצה קדימה בשביל ושרה.

פתאום, שמעתי את הילדים צועקים: "יש פה חיה מתה, יש פה חיה מתה".

בצד השביל התגלה קיפוד מת, מיובש. יעל ניגשה אליו ואמרה: "הוא מת, צריך לקבור אותו".
כן, יכול להיות, אמרתי.

אחרי שני מפגשים, בהם בחרנו, בנינו וקישטנו את המקום הבטוח שבנינו בטבע הגיעה הזמן לעשות מדורה ולהכין אוכל לשומרי היער האמיצים. לאחר שחפרנו את בור המדורה בהתלהבות, יעל ניגשה אלי וביקשה את המעדר. "אני צריכה לקבור אותו", היא אמרה.

צעקתי לכולם: "חברה, יעל רוצה לקבור את הקיפוד והיא צריכה עזרה, מי רוצה לעזור?"

בפעם הראשונה ראיתי את יעל, שתמיד יושבת בצד ולא מעיזה לדבר מנהיגה משהו.

היא הראתה לילדים היכן לחפור את הבור והלכה להביא את הקיפוד.

לאחר שהניחה אותו בבור הצעתי שנאחל לו משהו, "שירגיש טוב, שלא יהיה עצוב, שיהיה שמח, שלא יבכה, שלא יהיה לבד, שלא ימות". אמרו הילדים.

המורה קפץ: "תגיד, אתה שומע מה אתה אומר, איזה שטויות, מה אתה מאחל לו לא למות, הרי הוא כבר מת".

"כן, אבל בכל זאת, הלוואי שלא ימות", אמר הילד...

הם סימנו את המקום במעגל אבנים וכיסו אותו בפרחים וענפים.

כשכל הילדים חזרו למדורה ראיתי שיעל נשאר, שומרת על המקום.

במפגש הבא, רצינו לרפא את היער. הילדים, בתפקיד שומרי היער היו אמורים להסתובב ולבדוק איך העצים מרגשים ואם מישהו לא מרגיש טוב לעזור לו.

הילדים הזכירו לי שגם הקיפוד לא מרגיש טוב. אחרי שריפאנו צמחים פצועים: שרנו להם שיר, השקינו

וחבשנו אותם עצרנו שוב ליד קבר הקיפוד. אמרנו לו שלום וחזרנו לכיתה. מאז, בכל מפגש הם חזרו לקבר,

פעם כיסו את המעגל בפרחים צהובים של חרדל ופעם באבנים יפות שמצאו.
במפגש הפרידה, בבית שבנינו בטבע, בקשתי מהילדים לכתוב או לצייר על אבן משהו שנותן כוח. הם צירו והניחו את האבנים במעגל במרכז הבית. חלק מהילדים לא הסכימו להיפרד מהאבן, הם החזיקו אותה חזק בתוך כף היד וביקשו לקחת אותה איתם לכיתה.
זה בסדר אמרתי, אפשר להשאיר ואפשר לקחת.
בדרך בחזרה לכיתה ראיתי את יעל וירדן נעצרים ליד הקבר של הקיפוד. יעל התכופפה וירדן הניח עליו את האבן ששמר. בזמן שהתרחקו ורצו לכיתה יכולתי לשמוע את ירדן צועק, "להתראות, נבוא לבקר אותך..."

כולנו זקוקים למקום בטוח

חלק גדול מקשיי הילדים שאנו פוגשים נובע מערעור של אותו מקום פנימי, "המקום הבטוח". גירושי הורים, קשים חברתיים, מעבר דירה, פרידה מהורה או מורה אהוב, וקשיים בלימודים הם חלק מהגורמים השכיחים לערעורו. תוכנית מקום בטוח והתיאוריה שמעגנת אותה מדגים כיצד ניתן להעזר בגישת הטבע תרפיה ובמודל הגש"ר מאח"ד כדי לפתח חוסן ולהתחבר לכוחות ולתחושת ביטחון. סיפורה של יעל והקיפוד, מדגיש את האופן בו החיבור החווייתי לטבע תוך מתן לגיטימציה ל"עבודת הדמיון" ולטקסים הספונטאניים שהיא מזמנת יכולים לעזור בהתמודדות עם אבדן בדרך הנותנת מקום לחיבור האוניברסאלי והנצחי.
אני מזמין כל אדם שהמאמר נגע לליבה/ו לכתוב לי ולשתף אותי במחשבותיו, והרהוריו בנושא. אני מקווה שהמאמר כמו גם הכנס שמתלווה אליו ביולי והספר שנכתב בעקבות תוכנית "מקום בטוח" ירחיב את הדיאלוג בנושא ויעזור לנו לפתח את חוסן ילדינו ואיתו את הקשר בין אדם ואדם, אדם וטבע.

ליצירת קשר עם כותב המאמר: דוא"ל "mailto:ronenbw@hotmail.com" [HYPERLINK "mailto:ronenbw@hotmail.com"](mailto:ronenbw@hotmail.com)

ronenbw@hotmail.com

למאמרים ומידע נוסף על הטבע תרפיה: "http://www.naturetherapy.org.il" [HYPERLINK "http://www.naturetherapy.org.il"](http://www.naturetherapy.org.il)

www.naturetherapy.org.il

למאמרים נוספים על טראומה וחוסן: www.cspc.telhai.ac.il

* בהקשר למאמר זה ראוי להבחין בין פוסט-טראומה לבין חוויה טראומטית.
הראשונה, פוסט-טראומה (PTSD) היא הפרעת חרדה בעלת סימפטומים פסיכו-פיזיים-חברתיים קליניים. האדם ממשיך לחוות את האירוע המשברי גם זמן רב לאחר סיומו, כאילו הוא נמשך בהווה. הסימפטומים

הפוסט-טראומטיים פוגעים בתפקודו ורווחת חייו הכללית.

השנייה – החוויה הטראומטית היא תופעת תגובתית רגילה אותה חווה כל אדם לאחר אירוע משברי. הסימפטומים אמורים להיעלם כעבור חודשיים-שלושה. אם לא נעלמו יש חשש לפוסט-טראומה. (להד ודורון 2007, שבתאי 2000)

רונן ברגר – מיסד הטבע תרפיה וראש המרכז לטבע תרפיה. מנהל תוכניות הטבע תרפיה במשרד החינוך ובמשאבים. מנהל אקדמי של תוכניות הכשרה באוניברסיטת חיפה-מכון שילוב, במכללת ספיר, ובת.ל.מ.

ברגר, ר. (2008). התמודדות דרך טבע. חיות וחברה. אוניברסיטת תל-אביב

PAGE

PAGE 5