

## היער הקסום והחול המרפא

### טבע תרפיה עם אנשים המתמודדים עם קושי נפשי ומגבלה פסיכיאטרית

מאת: ד"ר רונן ברגר ומאיה טיירי

#### תקציר

מאמר זה יציג דרכים בהם ניתן להיעזר בטבע תרפיה כדי לתמוך ולהעצים מבוגרים המתמודדים עם קושי נפשי ומגבלה פסיכיאטרית. תוך התמקדות בשני מפגשים מקבוצת תמיכה שהתקיימה ב"אנוש" תל-אביב וסקירת תיאוריה רלוונטית. הוא יתאר דרכים בהם הקשר הבלתי אמצעי עם הטבע והעבודה היצרנית בו יכולים לקדם תהליכי התפתחות בכלל, ובכאלו הקשורים לאונה הימנית של המוח – לדמיון, לגוף ולרגש בפרט.

#### הקדמה

עמותת אנוש – העמותה הישראלית לבריאות הנפש, הוקמה במטרה לקדם את נושא בריאות הנפש של הפרט והמשפחה ולעזור בשיקום אנשים מתפקדים, שמתמודדים עם מגבלה פסיכיאטרית ויכולים לגור בדירות שכורות בעיר ולהתפרנס בשוק החופשי. אחת ממטרותיה העיקריות של מסגרת ה"דיור המוגן", באנוש היא לעזור לאותם אנשים לנהל אורח-חיים עצמאי על-ידי מתן תמיכה וליווי של אנשי הצוות שלה שכוללים רכזי שיקום ומדריכים שיקומיים. הצוות מלווה את המשתקמים באמצעות מפגשים פרטניים שבועיים וליווי בביתם. בנוסף למעקב פסיכיאטרי הקבוע ולטיפול התרופתי שאנשים אילו מחויבים להם, מפעילה העמותה מועדונים חברתיים המקיימים חוגים ופעילויות אחר הצהריים. לצד העבודה הפסיכו-סוציאלית שהצוות מקיים במפגשים ובשיחות, כאלו הפועלים דרך הערוץ הקוגניטיבי, באמצעים מילוליים ובחדר ומתוך הבנת התרומה המשמעותית שיש לעבודה היצרנית לשיקום ולתמיכה של אוכלוסיה זו סניף אנוש תל אביב פתח את שעריו לאפשרות לקיים קבוצת תמיכה למשתקמים שתעבוד בטבע, דרך הטבע תרפיה. התוכנית התקיימה במסגרת עבודתה המעשית של הכותבת השנייה של המאמר ובלווי (supervision) שניתן לה במהלכה. היא כללה עשרה מפגשים בני שעה וחצי כל אחד במרחבי טבע שונים בת"א. זו הייתה הפעם הראשונה בה הוצעה תוכנית וטבע תרפיה לאוכלוסיה מבוגרת ובמסגרת "אנוש".

#### טבע תרפיה – מסגרת תיאורטית ויישומית

טבע תרפיה היא שיטת טיפול חדשנית הפועלת מפרספקטיבה טקסית (Ritual) ל"טיפול" (Berger & McLeod 2006, Berger & McLeod 2009). היא מתקיימת בטבע באופן יצירתי ומתייחסת אליו כשותף בתהליך (Berger 2009, Berger & McLeod 2006). שיטה אינטגרטיבית זו משלבת מתחומי הטיפול היצירתי והפוסט מודרני עם עקרונות מהטקס המסורתי. היא יוצרת תיאוריה ומודלים שמסייעים למטפל העובד בטבע להיעזר במאפייניו הייחודיים כדי לקדם ולהרחיב את התהליך הטיפולי (Berger 2009).

בדומה לגישות חברתיות שפיתחו תיאוריות חברתיות להסברת התרחבות מצוקות פסיכולוגיות עכשוויות כמו דיכאון, חרדה וטראומה (Cushman 1990; Gergen 1991; McLeod 1997; West 2000), כך גם הטבע תרפיה פיתחה תיאוריה המסבירה את אותו התהליך מפרספקטיבה פסיכו-אקו-סוציאלית. היא רואה קשר בין התרחקות האדם מהטבע וצמצום חיי הקהילה והתפיסה הרוחנית להתפשטות והתרחבות אותן המצוקות הפסיכו-חברתיות. מכאן נגזרות גישות התערבות שבסיסן חברתי-סביבתי (ולא פסיכולוגי) ושפועלות מתפיסה טקסית לטיפול. מתוך קשר להנחת היסוד של האקו-פסיכולוגיה, הטוענת כי בעצם ההתחברות המחודשת לטבע יכול האדם להתחבר לכוחות ריפוי והחלמה (Rozak 2001, Totton 2003) הגדיר ברגר את מונח הטבע תרפיה הבסיסי "לגעת בטבע". מונח זה טוען כי "במגע ובקשר הבלתי אמצעי עם הטבע יכול האדם לגעת גם בטבעו הבסיסי: לחוש אוטנטיות ולפתח מרכיבי אישיות ודרכי חיים חשובים שהתקשו לקבל ביטוי באינטנסיביות החיים המודרניים" (ברגר 2005, ע"מ 38). השקפה זו מבהירה את הקשר החזק בין הטבע תרפיה למודל הגש"ר המאח"ד (ה - BASICPH) ולגישת החוסן בכלל (להד 2006). מודל זה טוען כי האדם נולד עם שש שפות התמודדות: גוף, שכל, רגש, משפחה-חברה, אמונה ודמיון וכי קשר ומגע איתם כמו גם היכולת לנוע ולשלב בניהם מאפשרים לפרט לתפקד טוב יותר בעולם, להתמודד עם משברים וליצור לעצמו משמעות מיטיבה. מכאן שמטרתו העיקרית של טיפול ברוח הגש"ר מאח"ד אינו אמור רק לפתור קונפליקט פסיכולוגי אלא להזכיר ולעורר מחדש את אותן השפות ואת היכולת לנוע ולשלב בניהן (להד 2006). תפיסתה הטקסית והיצירתית של הטבע תרפיה קשורה מאד גם לגישות השונות של הטיפול בהבעה ויצירה ולגישות גוף-רוח-נפש שמתמקדות בתהליכי ההחלמה שקשורים למוח ימין. כמו הדרמה תרפיה והטיפול באומנויות (Jennings 1999; Lahad 2002; Rubin 1984) היא שעונה על התובנה כי במשחק היצירתי-דרמטי ובחוויה הגופנית - דמיונית טמונים משאבי התמודדות וריפוי חשובים שהרחבתם יכולה לשפר את איכות החיים בכלל, כמו גם את ההתמודדות עם קשיים פסיכולוגיים. בדומה לטקס המסורתי גם הטבע תרפיה מתמקדת בעבודה קבוצתית כשמדגישה את החיבור והשותפות שיש בין אדם לאדם, בין הגוף-רגש-רוח, ובין אדם לסביבתו (Berger 2009b).

ברוח הטקס ובדומה לרעיון של "מעגל ההתנסות" של הגשטאלט (Kepner 1987; Zinker 1977) ולעקרון "הפעולה" של הדרמה תרפיה (Jennings 1998) כך גם המטפל בטבע תרפיה ינסה להפוך את תובנותיו ושאלותיו להתנסות יצירתית-חוקרת שמתקיימת בטבע ובעזרתו (ברגר 2008). הוא ינסה להישאר בחוויה הגופנית-דמיונית-רגשית באופן שיאפשר לאדם לקבל פרספקטיבה נוספת על הנושא, להרחיב את הקשר גוף-נפש, את התודעה והתפיסה. מכאן ומתוך אמונה בתהליך הלא מילולי והחוויתי יוכל המטפל להזמין את האדם להתבונן בקשר שבין הלמידה החוויתית שהתרחשה במפגש הטיפולי לבין מציאות החיים שמחוצה לה.

השהות במרחב הטבעי, הנפרד והמרוחק מסביבת היומיום תעזור לאדם לעקוף מנגנוני הגנה בזמן שהמגע החושי בטבע והפניה לסימבולים שמכיל יעזרו לו להיכנס עמוק יותר לתוך החוויה. מרחב והתכוונות אילו יתנו מקום לתהליכי ריפוי הקשורים למוח ימין, למוח הזוחלי והרגשי. הם יאפשרו מוביליות טובה יותר של התחושות ונוכחות רבה יותר לאפקט המרגיע והמרפא של הדמיון. ההרחקה והניתוק מדרכי

ההתנהלות של היום יום והכניסה למצבי הוויה יאפשרו לתהליך הא-לוגי והמעגלי לעבוד "טוב יותר" ועם פחות הפרעות של "המוח החושב" (Berger 2009). מרכיב חשוב נוסף שמתקיים מעצם החיבור למחזוריות הטבע, לפשטותו ויכולת התחדשותו קשור לאופן בו ניתן להיעזר בטבע להעצמת תחושת רצף ומחזוריות. כך ניתן גם להתייחס לתופעות שמתקיימות בטבע כדי לעזור לאדם לנרמל חוויות קשות ולקבלן, כאלו שמילים והסברים לוגיים יכולים להתקשות לענות עליהם. כמו הטקס (Grainger 1995, Jennings 1995;1998, Turner 1986) כך גם הטבע תרפיה יכולה לעזור לאדם להתחבר עם "הגדול ממנו" ולהרחיב את המשמעות והערך שנותן לחייו (Berger 2009). אמנם הטבע תרפיה משתמשת במבנים טיפוליים ופסיכולוגיים קלאסיים אולם מסתמכת בעיקר על התהליך החושי-יצירתי בטבע ובחוויה שעולה מהמפגש עימו. תוך התבססות על מונח ה"קשר המשולש מטופל-מטפל-טבע" (Berger & McLeod 2006) היא משלבת ונעה בין תהליכי מחקר המתמקדים במערכות היחסים ובתהליכים אינטר-פסיכיים לבין כאלו הקשורים בשאלות זהות ומשמעות רחבים שנחקרים דרך הקשר עם "הגדול ממני", הטבע והיקום. היא מתאימה בעיקר ליישום עם קבוצות אבל ניתנת לשימוש גם בעבודה פרטנית, במסגרות חינוכיות, קליניות וקהילתיות.

### מתיאוריה ליישום

כדי להקל על המשתתפים להגיע ולהשתתף בקבוצה הוגדרו שני מרחבי פעילות: בחוף הים של תל-אביב ובפארק הירקון. שניהם קרובים יחסית למגוריהם ובעלי נגישות נוחה בתחבורה ציבורית או ברגל. הוחלט לעבוד בתוך מסגרת ומבנה קבועים הכוללים טקס פתיחה, פעילות משתנה, שיחת סיכום וטקס פרידה. טקס הפתיחה כלל מעגל בו המשתתפים התבקשו להחזיק ידיים תוך כדי השענות לאחור ומתן תשומת לב לגוף, לנשימה, כפי שנחוות בכאן ועכשיו. הטקס התרחב לתרגילי חימום גופניים ומשחקים שעזרו למשתתפים להכיר, לחמם את היצירתיות ואת הגוף תוך יצירת מבוא וגשר להמשך העבודה. הפעילות המשתנה התבססה על המודלים השונים של הטבע תרפיה ומכאן כללו ושילבו אלמנטים של משחק, תנועה, דרמה ויצירה (ברגר 2010, לקראת פרסום). למרות הגישה האינטר-מודאלית של הטבע תרפיה, שמשלבת ונעה בין מדיומים יצירתיים מגוונים, במפגשים מסוימים נעשה שימוש במתודה אחת בלבד, כמו למשל במודל הבית בטבע (Berger 2008), במפגש הרביעי. המתודות נבחרו בהתאמה למאפייני הקבוצה ומטרותיה, כמו גם למאפייני הסביבה המשתנה. שיחת הסיכום כללה שיתוף רגשי שהתייחס לחוויות וללמידה האישית שהתרחשה כמו גם התייחסות לתהליכים ולדינאמיקה בינאישית. לפעמים השיחה כללה גם עיבוד מילולי שביקש לקשור בין התהליך והלמידה שהתקיימו במפגש לתהליכים ולהתמודדויות שמתרחשים בבית. טקס הסיום והפרידה היה דומה לטקס הפתיחה כאשר כל משתתף יכול היה להביע, במילים או בתנועה, דבר אחד איתו הוא יוצא מהמפגש. בתום כל מפגש הוגדר במדויק מקום הפגישה הבאה, כאשר ביום שלפניו הצוות הזכיר למשתתפים בטלפון את קיומו ומיקומו.

## אנקדוטות שמייצגות את השלם

כדי להדגים ולהמחיש את האופן בו הטבע תרפיה יכולה לקדם תהליכי ריפוי שמתבססים על עבודה יצירתית ותהליכים הקשורים למוח ימין בכלל ועם מבוגרים המתמודדים עם קושי נפשי בפרט נבחרו שני מפגשים מהתוכנית השלמה, כאנקדוטה שמייצגת את השלם. המפגש הראשון, שהתקיים ביום גשם בפארק הירקון, ממחיש כיצד דינאמיקה העצמאית של הטבע והשינויים הבלתי נשלטים שבו יכולים להרחיב את התהליך לכיוונים לא צפויים. המפגש השני, שהתקיים בחוף הים של תל-אביב ממחיש את הפוטנציאל הטמון בעבודה יצירתית-דרמטית שמתגלה ומתפתחת מתוך המשחק הספונטאני בחול. הוא ממחיש את האופן בו העבודה במרחב הפנטסטי יכולה לעזור למטופל לעקוף הגנות ולהקנות פרספקטיבות ותובנות משמעותיות. כדי להחיות את התיאורים כתובים שניהם ברוח נרטיבית ובגוף ראשון ומסופרים מפי מנחת הקבוצה, הכותבת השנייה.

### היער הקסום – אנקדוטה מהמפגש השלישי, ביום גשם בפארק הירקון

יום המפגש מגיע. השמים מעוננים, קריר ומטפטף. החורשה ירוקה ופורחת ומהאדמה עולה ניחוח של גשם. בדרכי לתחנת האוטובוס בה קבענו להיפגש עולה בי החשש שחברי הקבוצה לא יגיעו... אני שמחה (ומופתעת) לגלות כי התבדתי וכל הארבעה מגיעים, כל אחד בזמנו.

מיכל, בת חמישים הסובלת מסכיזופרניה מספרת בגאווה שהקדימה ברבע שעה ושהצליחה להגיע עד לכאן לבד, בלי המדריך שלה.

יואב, בן 37, סובל מסכיזופרניה, מחרדות ותחושת ניכור מגיע קצת אחריה עם חיוך גדול. לפני המפגש העובדת הסוציאלית מספרת לי שביומיים האחרונים יואב לא יצא מהבית עקב התקפי חרדה. אני מקבלת אותו בשמחה.

דוד, בן 31 סובל מ O.C.D מגיע יחד עם דפנה, בת 50 שסובלת מסכיזופרניה, שניהם מגיעים באותו האוטובוס בדיוק בזמן. דוד מתקרב ומבקש מפית נייר, הוא מתיישב, מוציא את כל הדברים מהארנק ומתחיל לנגב אותם אחד, אחד וביסודיות...

אני מציעה שניסע לחורשה ברכבי ומבקשת את הסכמתם לכך. כולם מסכימים. דלתות הרכב נסגרות, אני מתניעה, וגשם מתחיל לטפטף... דפנה ומיכל שואלות אם יש טעם שבכלל נצא מהרכב... אני מחנה בחניון שסמוך לחורשה וממתינה איתם. לא נראה שהגשם עומד להיפסק בקרוב... עכשיו דפנה ומיכל מודיעות שהן לא רוצות ולא מתכוונות לצאת ולהירטב. לעומתם הבנים אומרים שהם רוצים. אני יושבת ומקשיבה לשיח שנוצר ולשאלות הקשורות להתמודדות עם חוסר נוחות, שינויים ואי-ודאות. אני מנסה להרגיע את האווירה ואומרת לבנות שיש לי מטריות ושאלם הגשם יתחזק נוכל לחזור מיד לרכב. בינתיים הגשם נחלש ולאחר היסוס כולם מסכימים. אנו יוצאים מהרכב מצוידים בארבע מטריות, מחצלת ותרמוס עם תה חם... לנוכח הסיטואציה, לא ברור לי אם אני מנחת קבוצות, מדריכה בתנועה, או אולי גננת שיוצאת עם הילדים לפיקניק...

לאחר חמש דקות הליכה אנו מגיעים למקום שבחרתי, מתחת לעצי איקליפטוס גדולים על כר עשב נרחב. הגשם מפסיק והשמש מתגלה. החברים מתבוננים סביב ומגלים את יופי המקום, את הצמחייה הרעננה ואת קרני השמש הנעימים בשעות האלו שלפני השקיעה.

מיכל, צעודה בנעלי עקב, עטופה במעיל ארוך ושחור מתחת למטרייה (שלמרות שהגשם פסק עדיין נשארה פתוחה מעליה) מחייכת לעברי ואומרת שהחורשה קסומה. אני אוספת את כולם ומבקשת שכל אחד יצא להליכה אישית. מזמינה אותם להקשיב לקולות, להריח ריחות ולהסתכל סביב. כולם הולכים אחרי בשקט. אנו נכנסים לעומק החורשה ונבלעים בין העצים - גזעים מעוקמים, עצים שרופים, עשבים ירוקים, פחית קולה זרוקה ושלל חמציצים וחובזות. אנו מתמקמים בלב החורשה. מסביב הכל רטוב ואני פורסת מחצלת יבשה.

כולם מתאספים למעגל הפתיחה המסורתי שלנו - נותנים ידיים ונשענים אחורה - מחזיק ומחזק, מעגל שיש בו כוח. אני מזמינה את כולם לשכב או לשבת בתנוחה נוחה על העשב או המחצלת. כולם בוהים בי, ואף אחד לא זז... אני עוצמת עיניים ונשכבת על הגב, נושמת... כעבור כמה שניות הם מצטרפים, שוכבים על הגב. אני מתחילה להנחות דמיון מודרך, מזמינה להרפיה ולהקשבה פנימה. אני עוברת על כל הגוף, מלמטה למעלה, מתיישבת ורואה שכולם רפויים, ספק ישנים על המחצלת. יש שקט קסום, הציפורים מציצות וריח העשב הרטוב משכר.

אני מתכוננת להרחיב את העבודה ושוב חוזר לטפטף... כשהעיניים נפקחות ומביטות בי בתהייה תורי לקחת נשימה עמוקה... מה עושים עכשיו?... דפנה מצחקקת בעצבנות וקמה בדריכות. אני מזמינה את כולם להתיישב לידי. אנו פותחים מטריות ומתקבצים קרוב-קרוב לשיבה צפופה כשמעלנו מסוככות ארבע מטריות. ברך נוגעת בדרך, שכמייה במעיל, המבטים מצטלבים. רגע של מבוכה. דפנה מתחילה שוב לצחוק וכולנו מצטרפים, מתפוצצים מצחוק...

בסיטואציה הסוריאליסטית והבלתי שגרתית הזאת אני שואלת איך כולם מרגישים. מיכל אומרת שנעים לה. יואב נזכר בסיפור שקרה לו בטיול באנגליה, כשחולץ מגשם סוחף. הוא מספר את הסיפור לפרטי פרטים ואנו מקשיבים. אני שואלת איזו תחושה מעלה בו הסיפור והוא אומר בטחון. אנו מדברים על תחושות של הגנה, חשיפות ופגיעות ועל יכולת הקבוצה לספק או למנוע אותם. באופן ספונטאני אני מזמינה את כולם לספר סיפור שמתקשר לגשם. דפנה קוטעת את הסיפורים ואומרת שהיא נרטבת ושזה לא נעים לה. אני מבקשת מיואב ומיכל, שמצדדיה, לכסות אותה היטב עם המטרייה ולהצטופף - שיהיה לה יותר חם. דפנה מאשרת שעכשיו יותר טוב ונרגעת.

קולות הגשם על המטריות נחלשים והוא נפסק בהדרגה. למרות זאת אנו נשארים לשבת צפופים ומחזיקים את המטריות מעלינו. לאט לאט הן נסגרות ואנו מתרחקים אחד מהשני. אני מזמינה אותם לשוב ולעצום עיניים ומתחילה שוב הנחיה בדמיון. אני מתחילה: "אני הולכת בחורשה קסומה, מסתכלת סביבי - מה אני רואה, מה אני שומעת? אני פוגשת דמות שמחייכת אליי. יש לי תחושה של ביטחון. נעים לי במחיצתה. אני מסתכל מה היא לובשת, איך היא נראית. הדמות מספרת לי איך קוראים לה ומאיפה באה. היא מספרת לי על הבית שלה ואולי גם משהו על שלי... אנו נפרדים לשלום והיא מתרחקת." אני עושה את הדרך בחזרה למחצלת, רואה את החברים שיושבים עליה, את העשב הרטוב ואת המקום שלי עליה... החברים

פוקחים עיניים. מסתכלים לשמיים ומגלים ענן אפור כבד... אנו יושבים בשקט מספר רגעים בזמן שהטפטוף הופך לגשם. שוב נפתחות מטריות שמגנות עלינו בקושי... מיכל מפנה אלי מבט מרוכז ושואלת: אולי נחזור לרכב? אני שואלת את כולם והם מהנהנים בשמחה. אנו אורזים ומתחילים ללכת. תוך כדי ההליכה אני מציעה לאוסף פריט מהחורשה שהדמות שפגשו השאירה עבורם. בינתיים מתפתחת שיחה. מיכל אומרת שממש כיף לה ושהיא בחיים לא עשתה דבר כזה. דפנה אומרת שהיא לא ממש אוהבת את זה. יואב הולך מחויך ללא מטריה, נראה שנהנה מהטפטוף. דוד שואל: איך זה שרק בני האדם מחפשים מחסה מגשם בעוד שהחיות והצמחים שמחים על כך. מתפתח דיון... אנו מגיעים לרכב ומתיישבים. הדלתות נסגרות ואנחת רווחה קבוצתית נשמעת. אנו מתחילים לצחוק. נוסעים לתחנת הדלק הסמוכה ומתיישבים סביב שולחן פיקניק מקורה. אני מוציאה את התרמוס עם התה החם ועוגיות. הם מתמוגגים ונהנים, כמו ילדים. אני מבקשת מהם לספר קצת על הדמות שבחרו ומה הביאו מהחורשה:

דפנה מראה לכולנו זר פרחים שאספה, אולי קיבלה אותה מהדמות, לא ברור. אני שואלת איך היא מרגישה לקבל זר פרחים. והיא אומרת שזה נותן לה תחושה מאוד טובה, מיוחדת ומרגשת. שוב היא צוחקת. אחרי המפגש העובדת הסוציאלית מספרת לי שדפנה מאוד בודדה ושהיא מרבה לדבר על כמיהתה לבן זוג ואהבה. זה משלים לי את הסיפור ועוזר לי להבין את התרגשותה.

יואב סיפר שפגש בזלדה. אישה זקנה וטובה. היא מאוד מכווערת, כמו מכשפה. אבל מכשפה טובה. היא הלכה כפופה עם מקל והזמינה את יואב לביתה. הבית היה מעץ עם אח בוערת והיה לו חמים ונעים אצלה. היא הזמינה אותו לאכול מרק מאוד טעים. הוא הביא מהחורשה את מקל ההליכה שלה והראה לנו כיצד היא משתמשת בו.

דוד אומר שלא פגש בדמות אלא את פלא הבריאה בכבודו ובעצמו... פניו קורנות ונינוחות. לפני פרידה אני שואלת מה הם לוקחים מהמפגש הביתה. מיכל אומרת שאת הכיף שהיה שם. את חווית החופש והיחד מתחת למטריות בגשם ואת הפרחים. יואב אומר שהוא מפחד לחזור הביתה שמא יצוצו לו מחשבות לא נעימות. אני מחזירה אותו למקל. ואומרת לו שאולי המקל יזכיר לו את התחושה הטובה שהיתה לו אצל זלדה. הוא נזכר שהכין הבוקר מרק ירקות ושזה מחכה לו בבית. דוד אומר שהוא לוקח את תחושת הביטחון שהיתה לו גם במצב לא נוח או בטוח כמו שהיה היום. אנו עורכים את טקס הסיום המסורתי, אורזים את הדברים, מזכירים את מיקום המפגש הבא ונפרדים. הם פוסעים לתחנת האוטובוס ואני לרכבי.

בדרך הביתה אני תוהה על המפגש - מאיפה הייתה לי התעוזה והאמונה לקיימו, בגשם ועם האנשים האלו. אני חושבת על מונח הקשר המשולש: מטופל-מטפל-טבע (Berger & McLeod 2006) ועל האופן בו עברנו בין הקשר האישי שבין חברי הקבוצה ובניהם אלי, לבין הקשר והמגע עם הטבע. על האופן בו שיניתי את מיקומי והתייחסותי - כאשר הטבע היווה את נקודת היחוס המרכזית ואת הכוח המרכזי לתהליך אני לקחתי מקום שולי יותר, במעטפת, כרקע, עדה ומכילה, ובמקומות אחרים לקחתי מקום מרכזי יותר כאשר הטבע הפך למיכל ותפאורה. אני חושבת על סוג האינטימיות, הקרבה ושותפות הגורל המיוחדים שנוצרו שם, כאלו שבספק אם היו נבנים בעבודה בתוך החדר או אפילו באותו מקום במזג

אוויר נעים. יפה היה לי לראות כיצד באופן דיאלקטי אי-הנוחות וחוסר השליטה בטבע עזרו לנו ליצור חוויה של ביטחון, קירבה ואינטימיות – רגשות שהמשתתפים מייחלים להם כל כך. חשבתי גם על המפגש עם צוות אנוש – איך אסביר להם מה בדיוק קרה שם? האם אוכל לתרגם את המפגש הפשוט והספונטאני הזה למונחים פסיכולוגיים מקובלים? האם יהיה צורך?

### החול המרפא – אנקדוטה מהמפגש השישי בחוף הים

לאחר שני מפגשים נוספים בפארק הירקון אנו חוזרים לעבוד בים, בחוף שסמוך לבניין האופרה. החוף מלא באנשים והאזור המוצל כבר תפוס. אנו יורדים לחוף ומתמקמים תחת שמשייה ריקה. סביבנו משתזפים הרבה אנשים ואני תוהה האם וכיצד נצליח ליצור כאן אינטימיות. **דפנה** מציינת בדאגה שלא הבאתי את המחצלת ואני משתפת אותה בבחירתי שכן היום נעבוד בחול. אנו פותחים בטקס הפתיחה המסורתי במעגל. אני מציירת בחול מעגל סביב הקבוצה ומבקשת מכל אחד ליצור מעגל משלו בתוך המעגל הקבוצתי, כמו טבעות הקשורות אליו. אני מספרת בקצרה מהי מנדלה ומבקשת מכל אחד לצייר מנדלה בתוך המעגל שלו. תוך כדי מגע ומשחק בחול הם מגלים כי לחול יש רצון וחוקים משלו. כי ציור אחד מתפתח והופך לאחר וכי תהליך היצירה הזה יכול בעצם להמשך עוד ועוד. אני עוצרת ומבקשת מכולם לקום ולהתבונן על המנדלה האישית ולתת לה שם. אנו עוברים בסבב ומשתפים. אני מבקשת מכל אחד לזוז למנדלה שמימינו ולתת גם לה שם. אז, לחזור למנדלה שלו ולהקשיב לסיפור שהיא מספרת עכשיו, אולי בינתיים הוא השתנה... לאחר כמה דקות אני מבקשת מהם להתחלק לזוגות ולספר אחד לשני את הסיפורים. אני מציינת שבתום הפעילות כל אחד מהם יספר את הסיפור של בן זוגו.

**יואב** מתחיל לספר את הסיפור של **דוד**: "מציאות ודמיון וחיץ בניהן". **דוד** מבקש להסביר למה הוא התכוון ומתחיל להתפלסף ולהסתבך. תוך כדי מחשבה על הקונספט של "להפוך פרשנות לעשייה" (ברגר 2008), ועקרונות ההרחקה ושתי המציאויות מהדרמה תרפיה (Jennings 1998) אני שואלת אותו אם הוא מסכים שנעשה ניסוי קטן ונביים את הסיפור. הוא מסכים. אני מציגה את שתי הדמויות, **מציאות** ו**דמיון** ושואלת את **דוד** איזה דמות ירצה לשחק? הוא אומר שאת "מציאות". אני מבקשת שיבחר חבר מהקבוצה שייצג את דמיון והוא בוחר **ביואב**. לאחר טקס "כניסה לדמות" שניהם נכנסים למנדלה ונעמדים אחד מול השני, משני צידי החיץ. כדי להכירם ולעזור למשתתפים להיכנס לדמות ולמרחב הדרמטי והפנטסטי הזה (Jennings 1998, להד 2006) אני שואלת את **מציאות** (**ולא את דוד**): "בת כמה את?", "שלושים ושתים" עונה הדמות. "מה את הכי אוהבת?", "היא עונה: "אמת וכנות". אני שואלת "מה הצבע האהוב עליך?" "שקוף". "איך את מרגישה במעגל?", "אני שואלת", "קצת צפוף...", עונה הדמות. אנו משנים כיון ופונים להכיר את **דמיון**. "בן כמה אתה?", "חמש". "מה אתה הכי אוהב?", "חופש". "מה התכונות שלך?", "אני יכול לעשות הכל, להמציא דברים, לעוף, לשנות צורה. אני יכול לערפל דברים". "מה הצבע האהוב עליך?", "כל הצבעים. אבל בעיקר אני אוהב צבע מעורפל, אפור כזה". אני חוזרת על הסיפור, בונה מתח דרמטי ואומרת שהיום החיץ בין **מציאות** ל**דמיון** יוסר והן יוכלו להסתכל אחת לשני ישירות בעיניים ולשוחח. אני אומרת "היום יש לנו הזדמנות מיוחדת - **מציאות** יכולה להגיד או לשאול

את דמיון מה שהיא רוצה...". **מציאות** שואלת את **דמיון**: "מה כל כך טוב בך?" **ודמיון** עונה "אני חופשי ויכול לעשות מה שאני רוצה. אין שום דבר שיכול להגביל או לעצור אותי". למשמע זה מציאות משיבה באסרטיביות "זה רק נדמה לך, בסופו של דבר אני קיימת. בסוף מתפקחים ורואים את האמת. אני הוא מה שנכון...". הויכוח נמשך עד שאני עוצרת ומבקשת **מדמיון** לצאת מהמעגל. אני אומרת **למציאות** שהיום אנו מספרים את הסיפור שלה. ולכן, מאחר והחיץ בינה לבין **דמיון** הוסר, היא יכולה להגדיר מחדש את הגבולות שלה בתוך המעגל. היא מציינת שהיא רוצה 90% מהמעגל. אני מבקשת ממנה להתמקם באופן שנוח לה בתוכו, ומזמינה את **דמיון** לחזור אליו. **דמיון** אומר שצפוף ולא נוח לו. אני מזכירה לו שהוא יכול לשנות ולעצב את עצמו כיצד שירצה, ולמצוא צורת התמקמות נוחה. חוץ מזה הסיפור עכשיו הוא של **מציאות** ולא של **דמיון**, ולכן **מציאות** קובעת. אני שואלת את **מציאות** איך היא מרגישה. היא אומרת שעכשיו נוח לה. אני עושה טקס יציאה מהדמות ומחזירה את **דוד ויאב**. הם יוצאים מהמעגל. אני מתרגשת, מבינה שהשיחה שהתפתחה במשחק הספונטאני הוא סוד העניין כולו – ליצור שיח ודיאלוג גלוי בין הדמיון והמציאות בחייו של אדם שבו השיח הזה מתנהל מאחורי הקלעים כל הזמן ובצורה שתלטנית ואובססיבית. האם החוויה המתוחמת הזאת, בה יכל המשתתף להרגיש שהוא שולט בדמיונו, מבלי לנסות להשמידו יכולה לעזור לו בהתמודדותו השוטפת עם מחלתו... אני תוהה האם להזמין את דוד לעיבוד מילולי ולבדוק את זה איתו קוגניטיבית אך לבסוף בוחרת לתת למטפורה לעבוד ולהישאר בחוויה. לאחר שיחת הסיכום וטקס הפרידה מול השקיעה אנו נפרדים. בדרך בחזרה **יאב ודוד** הולכים לפני ומשוחחים. **יאב** אומר **לדוד**: הייתי כבר בטיפולים בקבוצה בבית חולים אבל שם לא עבדו איתנו ככה. אני מעדיף ככה – זה כיף ולא מעייף. אני מתפלאת לשמוע **שיואב** מתייחס לסדנה כטיפול. זה לא הוצג כך...

#### אורזים תרמיל... (סוג של סיכום)

תוך כדי הצגת מונחים בסיסיים מתחום הטבע תרפיה ומגישות טיפול יצירתיות הציג המאמר דרך חוויתית בה ניתן לתמוך בתהליכי שיקום, גדילה והתפתחות של מבוגרים המתמודדים עם קושי רגשי ומגבלה פסיכיאטרית. הוא שיתף באופן בו תהליך טיפולי יכול להתמקד ולהתבסס על החוויה הלא מילולית-יצירתית וכיצד הטבע יכול לעזור להעמיק בה - ומכאן לתמוך בתהליכי ריפוי הקשורים למוח ימין. אנו מקוים כי עם הזמן יתבצעו מחקרים נוספים שבודקים את המשמעות והיעילות של עבודה טיפולית לא מילולית וכי תיאוריה נוספת ומעמיקה בתחום תכתב. אנו מקווים גם כי הרוח הנרטיבית והפשוטה שבה נכתב המאמר יזמין אנשי מקצוע נוספים, לפתוח את הדלת ולקיים מפגשים טיפוליים בטבע... נשמח לשמוע תגובות למאמר.

#### תודות :

ברצוננו להודות לאבי הדרי על הליווי וההדרכה שנתן לעבודה זו במסגרת תוכנית ההכשרה בטבע תרפיה. רוצים גם להודות לעינב שהם – מנהלת דיור מוגן – אנוש ת"א, לאנה מאי ומעין טוביאנה רכזות דיור מוגן אנוש ת"א ולצוות המדריכים המסור שאפשרו ותמכו בעבודה זו. תודה.



### על הכותבים:

ד"ר רונן ברגר – מנהל המרכז לטבע-תרפיה ותוכניות ההכשרה באוניברסיטת תל-אביב ובמרכז שילוב – אוניברסיטת חיפה. דרמה תרפיסט, רקדן ומורה לקונטקט אימפרוביזציה, מטפל בשיאצו ואקולוג. מלמד במכון לדרמה תרפיה בתל-חי, בתוכנית לפסיכותרפיה ממוקדת גוף שבמרכז שילוב ובמכללת אורנים. כתב את הספר "מקום בטוח" (יחד עם מולי להד) ונמצא בשלבי סיום ספרו השני, "טבע-תרפיה במעגל החיים – יישומים מילדות לזקנה".

ליצירת קשר: [ronenbw@gmail.com](mailto:ronenbw@gmail.com) אתר: [www.naturetherapy.org.il](http://www.naturetherapy.org.il)

מאיה טיירי – מנחת קבוצות בטבע-תרפיה, מתפעלת ומדריכת טיולים בתת היבשת ההודית. מנחה במרכז לטבע תרפיה ובתוכנית להכשרת מנחי קבוצות ומטפלים בטבע תרפיה שבאוניברסיטת תל-אביב. בוגרת לימודי מזרח- אסיה ופילוסופיה באוניברסיטת תל אביב.

ליצירת קשר: [tairym@gmail.com](mailto:tairym@gmail.com)

### ביבליוגרפיה

1. ברגר, ר. (2005). לגעת בטבע. דורות. גיליון 80, ע"מ 36-41.
2. ברגר, ר. (לקראת פרסום?). טבע תרפיה יישומים מילדות לזקנה. המרכז לטבע תרפיה.
3. ברגר, ר. (2008). להפוך פרשנות לעשייה. פסיכו אקטואליה. גיליון אפריל. ע"מ 16-23.
4. להד, מ. (2006). מציאות פנטסטית. הוצאת נורד.
5. Berger, R. (2008). Building a home in nature. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 48, No. 2, 264-279 (2008)
6. Berger, R. (2009). Nature Therapy – Selected Articles. (2009). The Nature Therapy Center.
7. Berger, R. & McLeod, J. (2006). Incorporating nature into therapy: a framework for practice. *The Journal of Systemic Therapies*, 25(2), 80-94.
8. Cushman, P. (1990). Why is the self empty: towards a historically situated psychology. *American psychologist*, 45, 599-611.
9. Gergen, K. J. (1991). *The shattered self: dilemmas of identity in modern life*. New York: Basic.
10. Grainer, R. (1995). *The glass of heaven*. London & Bristol: Jessica Kingsley Publishers.
11. Jennings, S. (1995). *Theatre, ritual and transformation*. London: Routledge.
12. Jennings, S. (1998). *Introduction to Dramatherapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.

13. Kepner, J. I. (1987). *Body process: A Gestalt approach to working with the body in psychotherapy*. New York: Gestalt Institute of Cleveland Press.
14. McLeod, J. (1997). *Narrative and psychotherapy*. London: Sage.
15. Roszak, T. (2001). *The voice of the earth*. Grand Rapids: Phanes Press.
16. Turner, V. (1986). *The anthropology of experience*. Evanston, ILL: Illinois University Press.
17. Totton, N. (2003). The ecological self: introducing eco-psychology. *Counseling and Psychotherapy Journal*, 14, 14-17.
18. West, W. (2000). *Psychotherapy & spirituality: crossing the line between therapy and religion*. London: Sage
19. Zinker, J. (1977). *Creative process in Gestalt therapy*. Brunner. New York.