

והחיטה צומחת שוב

טבע תרפיה עם אנשים זקנים המתמודדים עם דמנציה

ד"ר רונן ברגר ורונית שורץ

תקציר:

מאמר זה יציג דרכים בהם ניתן להיעזר בטבע תרפיה כדי לתמוך ולהעצים אנשים זקנים המתמודדים עם דמנציה. תוך התמקדות בקבוצת תמיכה שהועברה בעמותת וותיקים שבעמק יזרעאל, הוא יתאר דרכים בהם הקשר הבלתי אמצעי עם הטבע והעבודה הגופנית-יצירתית בו יכולים לשפר את התחושה וההרגשה, לתת ביטוי ולקדם תהליכים הקשורים לדמיון, לגוף ולרגש בפרט. הוא ישתף בדרך עבודה שפועלת דרך העצמת הכוחות הקיימים תוך מתן לגיטימציה לתהליכים רגריסיביים הכרוכים בדמנציה. המאמר ישלב התייחסות לתיאוריות רלוונטיות, תיאורים מהעבודה בפועל ומחשבות של כותבי המאמר.

מילות מפתח: טבע תרפיה, דמנציה, אנשים זקנים, טיפול בתנועה

דמנציה – הגדרות, סימפטומים ודרכי טיפול מקובלות

דמנציה הינה קבוצה של סימפטומים הנגרמים ממגוון מחלות הפוגעות בחלקי המוח הגבוהים. הפגיעה מתבטאת בירידה קוגניטיבית פרוגרסיבית שפוגעת ביכולות של זיכרון, דיבור ותפיסה ובשינויים התנהגותיים ורגשיים שקשורים אליהם. הפגיעה בזיכרון לטווח הקצר, שנפגע בדרך כלל, יכולה להתבטא, למשל, בשכיחת שמות בני המשפחה וחברים, או ביכולת לבצע פעילויות יום יומיות פשוטות. אדם עם דמנציה יכול להתקשות במציאת המילים הנכונות, או בהבנת הנאמר לו. למרות צמצום היכולת המילולית יתכן ותישמר היכולת לתקשר רגשות, צרכים והעדפות דרך הבעות פנים ושפת גוף. לתהליך הפרוגרסיבי, שהולך ומחמיר, השלכות נרחבות על איכות החיים בכלל ולכאלו שקשורות בחברות ובקשר הבינאישי בפרט. הן מתבטאות, בין השאר בסבל רגשי: אכזבה, תסכול וכעס. אילו יכולים להיות קשורים לחוויות ולביקורתו האישית כמו גם למסרים שמקבל מסביבתו. מצב זה עשוי לעורר בזקנים שמתמודדים עם המחלה תחושת חוסר משמעות, ירידה בערך ובדימוי העצמי, רגשות אשם וכעס בשל הפיכתם לנטל על בני המשפחה. עד היום לא נמצאה תרופה לדמנציה וברוב המקרים מרגע התחלואה בה חלה רק הידרדרות במצב, שנמשכת עד למוות. מרבית שיטות הטיפול באוכלוסיה הולכת וגדלה זו מתמקדות בניסיונות לשמר ו/או לשקם את היכולות הקוגניטיות והזיכרון שנפגע (אתר עמותת עמדה - www.alz-il.net, ורטמן, ברודסקי, קינג, בנטור וצ'חמיר, 2005). אלו נוטים יותר לכיוון השיקומי-סיעודי כשמתמקדים בעבודה על היכולות התפקודיות ופחות בממדים הפסיכולוגיים – רגשיים. לאור הקשיים בתקשורות ובחברות שכרוכים בדמנציה מרבית העבודה הטיפולית-שיקומית הזאת מתבצעת באופן יחידי ו/או בקבוצות קטנות מאד. קיימת הימנעות מעבודה בקבוצות בגלל חשש כי הרגריסיביות שמאפיינת את המחלה, שיכולה להתבטא בהתנהגות ילדותית, אגוצנטרית ותוקפנית, תקשה על המשתתפים ועל תהליך

שיקומם (ורטמן, ברודסקי, קינג, בנטור וצ'חמיר, 2005). חשוב לציין כי למרות זאת קיימות אינטראקציות חברתיות רבות שמתרחשות בבתי האבות ובמסגרות הסיעוד והמפגש השונים, במידה והאדם מגיע אליהם.

טבע תרפיה וגישות יצירתיות רלוונטיות – הצגת התיאוריה

טבע תרפיה היא שיטת טיפול חדשנית הפועלת מתוך מפרספקטיבה טקסית (Ritual) ל"טיפול". היא מתקיימת בטבע באופן יצירתי ומתייחסת אליו כשותף בתהליך (ברגר ומקלאוד 2007, Berger 2009a). 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 2009a).

בדומה לגישות שפיתחו תיאוריות חברתיות להסברת התרחבות מצוקות פסיכולוגיות עכשוויות - דיכאון, חרדה וטראומה קולקטיבית (רוס 2008) (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 מצוקות פסיכו-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 ולפתח מרכיבי אישיות ודרכי חיים חשובים שהתקשו לקבל ביטוי באינטנסיביות החיים המודרניים" (Rozak 2001, Totton 2003, ברגר 2005). השקפה זו מבהירה את הקשר החזק בין הטבע תרפיה ומודל הגש"ר המאח"ד (Lahad 2002). המודל 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. מטרתו העיקרית של טיפול ברוח הגש"ר מאח"ד אינו 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 הטיפול בהבעה ויצירה ולגישות גוף-רוח-נפש שמתמקדות בתהליכי ההחלמה שקשורים למוח ימין. כמו הדרמה תרפיה והטיפול באומנויות (Jennings 1998; Rubin 1984), להד (2006) היא שעונה על התובנה כי במשחק היצירתי-דרמטי ובחוויה הגופנית - דמיונית טמונים משאבי התמודדות וריפוי חשובים שהרחבתם יכולה לשפר את איכות החיים ואת ההתמודדות עם קשיים פסיכולוגיים. בדומה לטקס המסורתי גם הטבע תרפיה מתמקדת בעבודה קבוצתית (ולא פרטנית) 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/מנחה 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 והחווייתי יוכל המטפל להזמין את האדם להתבונן בקשר שבין הלמידה החווייתית שהתרחשה במפגש הטיפול לביין 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 ויתמכו בהם (עם פחות הפרעות של "המוח החושב") (Berger 2009b). מרכיב חשוב נוסף, שרלוונטי מאד לעבודה עם אנשים זקנים (Berger 2009b) שמתקיים מעצם החיבור למחזוריות הטבע 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 1998, Turner 1986) כך גם הטבע תרפיה יכולה לעזור לאדם להתחבר עם "הגדול ממנו" ולהרחיב את המשמעות והערך שנותן לחייו (Berger 2009b). אמנם הטבע תרפיה משתמשת במבנים טיפוליים ופסיכולוגיים קלאסיים: הכלה, אמפטיה, הדהוד וכיוצא בזה אולם מסתמכת בעיקר על התהליך החושי - יצירתי בטבע ובחוויה שעולה מהמפגש עימו. היא מתאימה בעיקר ליישום עם קבוצות אבל ניתנת לשימוש גם בעבודה פרטנית, במסגרות קליניות, חברתיות וחינוכיות. לאחרונה נעשה יותר שימוש בשיטה עם אנשים מבוגרים וזקנים. נראה כי קיים ערך מיוחד למדדים הטרנס-פרסונאליים שמתקיימים בה ולקישור בין הזמן הפסיכולוגי, האישי והחולף האדם הפרטי המתמודד עם תהליכי הזדקנותו לבין הזמן האוניברסאלי והנצחי שמתקיים בטבע (Berger 2009b). בהקשר של זקנים עם דמנציה נראה גם כי המפגש טבע יכול לעזור להם להתחבר לגוף ו"לכאן ועכשיו", "זמן החיים" המשמעותי להם.

מתיאוריה למעשה – פיתוח תוכנית תמיכה

המחשבה הראשונית ליצירת הקבוצה נבעה ממקום שמבקש לתת לזקן המתמודד עם דמנציה מרחב מכיל, שיקבל את מי שהוא כרגע. זאת, כולל האפשרות לבטא את החלקים הילידיים שהגרסיה שנובעת מהמחלה חושפת. הרצון להקמת הקבוצה לא נבעה מצורך לנסות ולשפר היכולות הקוגניטיביות והתקשורתיות של הזקנים ו/או לנסות למנוע מהם לשהות באותם מצבים רגרסיביים אלא מתוך אמונה כי מתן מרחב ביטוי לגיטימי, מקבל ולא שיפוטי לתהליכים אילו יוכל לעזור להם להתחבר לסביבתם ולעצמם ומכאן גם לשמחת החיים ולחיוניות. מחשבה נוספת ביצירת תוכנית תמיכה קבוצתית (ולא פרטנית) הייתה כי לקבוצת השווים, זקנים נוספים המתמודדים עם המחלה, יכול להיות ערך תמיכתי רב, כשותפים למסע ובעלי יכולת הזדהות עם קשיים ואתגרים שהוא מכיל. נדמה היה כי בעצם מתן הרשות לתקשר ולהתבטא דרך ערוצי הגוף, רגש-דמיון, חלקיו הימניים של המוח, על תפקודם הנוכחי יהיה ערך טיפולי משמעותי ובפני עצמו. מכאן ומתוך מודעות לזמינות מרחבי הטבע שמקיפים את ה"סב יום" נראה היה כי שיטת הטבע תרפיה תתאים מאד לרצון שעמד בבסיס התוכנית ולמטרות שנגזרו ממנו. באופן זה, בדצמבר 2008, בסיוע ותמיכת מנהלת אית"ן (אגף יחידה תשושי נפש במועצה), הוצעה תוכנית תמיכה קבוצתית לזקנים שנמצאים בשלבים הראשונים של המחלה. היא התבססה על הטבע

תרפיה והונחתה על-ידי כותבת המאמר השנייה במסגרת עבודתה המעשית בתוכנית ההכשרה בטבע תרפיה. היא כללה שנים עשר מפגשים, אחת לשבוע, בני שעה כל אחד. המפגשים התקיימו במרחבי טבע שבסביבת המרכז כלכל מפגש הצטרפה אשת צוות ממנו. לאחר פרסום הקבוצה וגיוס המשתתפים היא נפתחה וכללה שבעה אנשים בגילאי שישים וחמש עד שמונים ושבע. כולם השתתפו בפעילויות השוטפות של המרכז והגיעו אליו בכל בוקר.

סיפור המעשה

כדי להציג את דרך עבודת הטבע תרפיה ותרומתה למשתתפים פרק זה יכלול אנקדוטות מתוך כל התוכנית ולא יפרט את כולה. הוא יאיר אלמנטים ספציפיים שיציירו את השלם. מתוך ניסיון להעביר את חווית המפגשים חלקים ממנו כתובים בגוף ראשון וברוח נרטיבית, מפי מנחת הקבוצה, הכותבת השנייה של המאמר.

מפגש ראשון: שתי נשים וחמישה גברים יושבים במעגל על כיסאות בחדר. נר ראשון של חנוכה, בחוץ קצת קר והרוח מנשבת. אנחנו מכירים אחד את השני באמצעות הזמנה לשיתוף בחוויה או בתחושה שחוו מרגע צאתם מן הבית עד שהגיעו לפגישה – עכשיו: מה ראו, הריחו, הרגישו, שמעו בדרך ואיך זה נגע לליבם?

"הדשא בבית שלי מכוסה עלי שלכת רבים. זה מעציב אותי, אני מחכה ליום שמש כדי שאוכל לאסוף אותם ולראות את הדשא"...

" בבוקר דרך חלון ההסעה ראיתי את שדה החיטה הטרי מוריק. עברנו לידו ממש קרוב... יכולתי להריח אותו. זה היה נעים"...

" הדשא הגדול בקיבוץ והטיול במשק מזכיר לי את אשתי היקרה שמתה וקבורה שם. אני מתגעגע אליה"...

כמו ילדים שמחכים לתורם ב"מפגש" המילים והמשפטים מתחברים ומשלימים. אני מזמינה אתם לצאת לחצר. הם מתבוננים בי, מופתעים. חלק יוצאים וחלק לא – קר בחוץ. לאחר שכנועים קבוצתיים כולם מצטרפים. אנחנו עומדים ברוח הקלילה, נותנים ידיים ועושים מעגל כוח. לאט לאט נשענים אחורה ומגלים כמה כוח יש במעגל הזה. איך ביחד הוא מחזיק את עצמו, כל אחד מחזיק ומוחזק – משמעותי והכרחי. איני יודעת כמה זמן בדיוק עמדנו כך, ברוח הקלילה ואיך זה בדיוק קרה שהם התחילו לרקוד... ריקוד שנולד בספונטאניות, במעגל של "נר לי נר לי".

הריקוד נרגע, אני אוספת אותם לפעילות קצרה הכוללת דמיון מודרך משולב בתנועה איטית ומודעת. פעם, פעמיים, שלוש, הם לא רוצים להפסיק. כל הגוף עובד. צועקים, פעם רביעית... ויש גם חמישית ושישית, תנועות מדויקות, ברצף שחוזר על עצמו שוב ושוב... אני מסתכלת להם בעיניים ועיניהם מאושרות ומבקשות עוד. הרגלים והגוף עומדים על האדמה, יש רוח קרירה, שמש, אוויר נקי לנשימה. נראה כי התנועה הגופנית החזרתית, הקולות והזמנת הדמיון עוררו את החושים ואת כוחות הגוף. כי ההתייחסות ושילוב מראות הטבע בעבודה עזרו למשתתפים להתמקד ולהשתחרר. כי התנועה עם וכמו צמרת העץ שנענה לרוח עזרה להם להגיע ולהיות, נוכחים בכאן ועכשיו.

הם חוזרים לחדר בצעקות ותוך כדי המשכיות התנועה. בשמחה, בחיות, עם חיוך ואור בעיניים אנו נפרדים. נדמה לי שמי שישב בתחילת המפגש מדוכא, נראה עכשיו קצת אחרת, יותר זקוף ועם אור בעיניים. אני מתרגשת, עולה בי משפט שילך איתי עוד זמן רב, "הם אולי תשושי נפש אבל לא תשושי רגש ונדמה שגם לא תשושי גוף". יותר מלפני המפגש אני מבינה שזאת עבודתי איתם. לאפשר להם להיות בשמחה וב"ביחד". להיות במגע אחד עם השני ועם הטבע שעוטף. לתת דרור לסקרנות ולהתרגשות, כמו ילדים...

מפגש שלישי:

אנחנו נפגשים בכניסה ויוצאים החוצה. רוח קרירה ושמש מחממת מלווה אותנו לעץ הפיקוס הגדול. הקבוצה מתאספת ומכינה בכוחות עצמה מעגל מעלים שמצאו ואספו לטקס הפתיחה הקבוע שלנו. כך הם מסמנים ומגדירים את השטח שלנו, בתוך מרחבי הטבע הפתוחים והגדולים, השיכים לכל. עכשיו הם ממתנים למעגל הכוח, שוב אוהזים ונשענים... זה רק המפגש השלישי והם כבר זוכרים איך לעמוד. שוב, ללא מילים ודרך הגוף כל אחד שואל את עצמו באיזו מידה ניתן לבטוח בגוף המזדקן ואחד בשני... מסתכלים לשמים, לוקחים שאיפה גדולה ומביטים אחד לשני בעיניים. אנו מקשיבים לרוח, עדים לנשירת העלים, לקולות ציפורים ולטמפרטורת השמש. כאן ועכשיו... בחוויה.

אני רואה איך הגוף שלהם מתעורר, את הנשימה שמתרווחת ואת הכתפיים שנרפות. אני משתדלת להישאר איתם בחוויה הזאת – אני – הם והטבע. לתת להבנות ולפרשנויות פסיכולוגיות שרכשתי בהכשרתי לחלוף. הם לא בוחנים ובודקים אותי וכך גם אני לא אותם, מקבלת את הרוח ואותם. בדרך בחזרה למרכז אחת המשתתפות עוצרת ליד שיח וורדים ושואלת אותי. "אפשר לקטוף אחד ולקחת הביתה?" אני משיבה לה מבט והיא ממשיכה. "אני אוהבת ורדים אבל בבית הוא ימות ויבול. גם אני מרגישה כך. פעם הייתי כל היום בחוץ, עבדתי וטיילתי בכל מזג אוויר, הייתי חזקה". היא עוצרת ונותנת לי יד. "תודה לך שבאת איתנו לכאן", היא אומרת וממשיכה בדרכה...

מפגש שישי

אנו נפגשים באית"ן, נותנים ידיים ויוצאים יחידי החוצה. השמים כחולים, העצים מתחילים ללבלב ומולנו שדה החיטה המוריק.

בטקס הפתיחה המסורתית שלנו רחל מספרת שיש לה היום יומולדת 78... בדרך לשדה, על השביל אני מוצאת גזע גדול ומפוחם ומראה אותו לכולם. הם נוגעים ומריחים אותו. חלק יודעים אולי זוכרים מה זה וחלק לא. כל אחד לוקח חתיכה והנה הם כבר רכונים על המדרכה, כותבים ומצירים לרחל ברכות ענקיות בעברית, פולנית ועוד... בתוך שמחת היצירה לאף אחד לא אכפת שהבגדים מתלכלכים ואולי שגם הברכיים כבר כואבות. רחל עומדת במרכז השטח המבורך ואני לידה, מחזיקה בידה כמו נכדה, חברה או אולי, אמא. "אף פעם לא הייתה לי יום הולדת כזאת. חבל שאי אפשר לשמור אותם או לקחת אותם הביתה". היא אומרת ודמעה בעיניה. אנחנו חוזרים למרכז עם ידיים ובגדים מפוחמים. למראה הצוות המופתע אנו מסתכלים אחד בשני, שוב, לא אומרים מאום...

זו דרכה של הטבע תרפיה, משתדלת להישאר פתוחה וקשובה לסביבה. להיות ערה להזדמנויות שהיא תביא. כך הטבע קורא לנו להיות ערים ונוכחים, פתוחים למתרחש, לחיים.

מפגש אחד עשרה:

האביב הגיע. אנו יוצאי מהמרכז והולכים במסלול הקבוע. יורדים לכיוון התאנה והשדה, עוצרים ליד ערוגות הורדים, מול השדה הירוק. בניסיון לאסוף את התהליך אני מספרת את סיפור הנוף, שהשתנה איתנו, מתחילת המפגשים לפני כארבעה חודשים, בחורף ועד עכשיו, לאביב. בתוך הסיפור אני שוזרת התייחסויות ואזכורים לתהליכים ואירועים שונים שעברו עלינו באותה התקופה. אנו ממשיכים ויורדים לשדה החיטה, במפגש השני הינו עדים לזריעתו ועכשיו החיטה כבר גבוהה. השיבולים גדולים ומגיעים לי כבר כמעט לגובה המותניים. ראובן עוצר אותנו. אני עוצרת איתם ומגלה שכולם נותנים ידיים. אני מרגישה בתנועה שמתקיימת במעגל, כמו גל היא עוברת בינינו, בשקט. מתעורר ויכוח, חלק מבקשים להיכנס לשדה ולרקוד בעוד האחרים אומרים שאסור, שזה יהרוס אותה. אני מקשיבה. עדה לעוצמת החיים שמתממשת מולי. לרצון לתת דרור לגוף, לרגש ולדמיון, לנהוג כמו ילדים ולעשות מה שהלב והגוף מבקשים. אני שומעת גם את צידו השני של הויכוח שמיצג אידיאולוגיה וערכים רבי שנים שלמרות הדמנציה והשכחה עדין טבועים ומעוגנים היטב. לא נכנסים לשדה החיטה, רוקדים ושרים לידו. "באלו הידיים עוד לא בניתי די..." הריקוד דועך, אדם לאדם והקבוצה ביחד. עוצרים ומקשיבים בשקט לנגינת החיטה. נדמה שמהו בשירת העשבים עונה לנו, מזכיר משהו ישן שעדיין מתנגן...

נדמה שהמפגש הזה עם החיטה הוא מפגש של בני עמק-זרעאל עם נוף ילדותם, עם הקמת המדינה. עם זיכרונות של האבא או האמא שהיו ושל האישה שבינתיים מתה. זהו טיול למחוזות תפארתם, לפרי יצירתם ולטבע שליווה אותם כל חייהם. שדה החיטה המתנועע ניצב, בעל-זמניותו ונצחיותו כראי וכמשל לחייהם. בשתיקה אנו נפרדים מהשדה. באופן השמש מתקרבת להרים ואנו עושים את הדרך בחזרה. קשורים לרצף החיים הגדול. לבד וביחד, אדם ואדם, אדם וטבע.

בדרך הביתה – סוג של סיכום

יונה שחר לוי, ממפתחי הטיפול בתנועה כותבת "לרוע המזל, התרבות שלנו מנתקת את ילדיה בגיל צעיר מאד ממקורות הכוח הגופניים. כבר בגיל הגן נדרשים ילדים למקד את כל הקשב וההתכוונות בהישגים מילוליים, "לדלג" מעל צרכי התנועה הרגשית הספונטאנית... אחת התוצאות של המצב הזה היא, שהגוף והתנועות המוטוריות חדלים להיות מקור כוח ומערכת אלטרנטיביות של "חשיבה גופנית..." היא ממשיכה וטוענת כי "רוב הדיונים והמחקרים בנושאי גוף-נפש מתמקדים במערכת האוטונומית... בעיקר בצדדים הפתולוגיים של הגוף והתנועה ולא בפוטנציאל של חוסן וריפוי... חסרה הכרה במימד הנפשי של תהליכים תנועתיים ובמימד התנועתי של תהליכים נפשיים" (שחר-לוי, 2004, ע"מ 14-15). המאמר התייחס לעבודה שכללה בעיקר התנסויות גופניות-תנועתיים ויצירתיות שהתבטאו במבעים תנועתיים ותקשורת רגשית שאינה מילולית. בהתאמה לאוכלוסיה בה פעלה, מרביתה התקיימה ונשארה בתוך המרחב החויתי וללא ניסיון לתרגמו, לארגנו או לעבדו לנרטיב מילולי או לשיח קוהרנטי. נדמה ששינויים עדינים בהוויית המשתתפים, ביכולתם להתחבר לשמחה ולחיוניות ובאפשרות להיות ולבטא את עצמם בהווה, היוו את משמעותו העיקרית של התהליך עבורם. דרך העבודה החווייתית

ומעוגנת הגוף החליפה את הטכניקות הפסיכולוגיות המילולית ואיתם את החיפוש אחר תובנות (insights). נדמה כי הטבע, על פשטותו, מחזוריות וקבלתו האין סופית תמך בדרך עבודה זו ואפשר למשתתפי הקבוצה לחוות וללמוד דברים שמילים רבות וטכניקות התערבות מתוחכמות היו מתקשות בהן. בהמשך לטענה של שחר-לוי בנוגע לניתוק ולצמצום הממד התנועתי-רגשי בילדינו ולחוסר בהתייחסות לממד הגופני בעבודה טיפולית מקובלת נראה כי העבודה שהמאמר תיאר מציעה התייחסות אלטרנטיבית לעניין. כזו שנשארת ובוטחת ב"חשיבה הרגשית" ומתייחסת לגוף ולתנועתו כביטוי של הנפש. בעזרת המפגש הבלתי אמצעי עם הטבע היא מתמקדת בחיבור לכוחות ו"לכאן ועכשיו" ולנכחות בהווה, שהוא "זמן החיים" המשמעותי לדימנטים. העבודה עודדה את תפקודם של חלקיו הימניים של המוח – הגוף, הדמיון והרגש, חלקים שיתכן ונפגעו מהמחלה פחות ומכאן יכולים לשפר את החוסן ואיכות החיים. נדנה גם כי המפגש עם העונות ומזג האוויר המשתנה, בנוף המוכר והנצחי של ילדותם אפשרה למשתתפים להתחבר לתהליכי השינוי וההזדקנות שחלים עליהם, כאשר קול הטבע משרה לגיטימציה ומנרמל.

חשוב לציין כי המאמר התבסס על עבודה ראשונית מסוגה ומכאן יתכן שגם תמימותה ותעוזתה. קצת כמו בעבודה עם ילדים צעירים או אוטיסטים, גם כאן, הרבה מפרשנות החוויה נשארה בידי כותבי המאמר ועכשיו היא נתונה בידכם – הקוראים. אנו מקווים כי בעתיד ייאספו לתחום עוד ידע שיעזור לאנשים אילו להעביר את יתר שנותיהם בשלווה וקבלה. אנו מקווים כי המאמר האיר את הפוטנציאל הקיים בדרכי עבודה יצירתית ומעוגנת גוף וכאלו שמשלבות בתוכן טבע בפרט. כך אנו מקווים כי הוא ייתן השראה לאנשי מקצוע נוספים, לפתוח דלת ולצאת לטבע... נשמח לשמוע תגובות למאמר.

* העבודה עליה מתבסס המאמר זכתה לציון לשבח מטעם הקרן לעידוד יצירת ידע בנושא אלצהיימר ודמנציה, של עמותת עמדה לשנת 2009. היא הוצגה בכנסים שונים ובניהם בכנס "טבע תרפיה מילדות לזקנה" שהתקיים בספטמבר 2009 באוניברסיטת תל-אביב.

** למידע נוסף על הטבע תרפיה – מאמרים, כנסים, הכשרות, סרטים ומצגות:

www.naturetherapy.org.il

תודות: אנו רוצים להודות לתמר להב מנהלת מחלקת אית"ן בסב-יום המועצה אזורית עמק-זרעאל, לצוות איתן ומנהלת הסב יום נוקי בן-שושן על תמיכתם בתוכנית, בכל שלביה. לאבי הזרי שתמך וליווה את העבודה במסגרת ההדרכה שניתנה בתוכנית ההכשרה של הטבע תרפיה בת.ל.מ 2008 ולד"ר ניצה אייל על המשוב שנתנה למאמר ולעזרה בהשלמתו.

כותבי המאמר:

ד"ר רונן ברגר – מנהל המרכז לטבע תרפיה ותוכניות ההכשרה בטבע תרפיה באוניברסיטת תל-אביב.
מנהל תוכנית ה MA בדרמה תרפיה, או"נ לסלי – ישראל. דרמה תרפיסט, רקדן ואקולוג, מיסד הטבע
תרפיה. דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: www.naturetherapy.org.il

רונית שורץ: בוגרת התוכנית להכשרת מנחי קבוצות בטבע תרפיה, עובדת בטכניקות טיפוליות ב"צבע קו
וצורה" ובוגרת מסלול הגיל הרך במכללת אורנים. דוא"ל: gilronik@bezeqint.net

מקורות:

1. אתר עמותת עמדה: www.alz-il.net
2. ברגר, ר. (2005). לגעת בטבע. דורות. גליון 80, ע"מ 36-41.
3. ברגר, ר. (2008). להפוך פרשנות לעשייה. פסיכו אקטואליה. גליון אפריל. ע"מ 16-23
4. ברגר, ר. ומקלאוד, ג. (2007). טבע תרפיה – מסגרת תיאורטית ויישומית. מידעוס, גליון 46, ע"מ: 22 – 31.
5. ורטמן, א. ברודסקי, ג. קינג, י. בנטור, נ. וצ'חמיר, ג. (2005). קשישים הלוקים בדמנטיה: שכיחות, זיהוי צרכים לא מסופקים ועדיפויות בפיתוח שירותים. מכון ברוקדייל
6. להד, מ. (2006). מציאות פנטסטית. הוצאת נורד
7. רוס, ג. (2008). מעבר למערבולת הטראומה אל מערבולת ההחילמה. נורד.
8. שחר-לוי, י. (2004). מהגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוי. יונה שחר לוי.
9. Berger, R. (2009a). Nature Therapy – Selected Articles. (2009). The Nature Therapy Center.
10. Berger, R. (2009b). Being in nature. Journal of Holistic Nursing, Vol. 27, No. 1, 45-50.
11. Cushman, P. (1990). Why is the self empty: towards a historically situated psychology. *American psychologist*, 45, 599-611.
12. Gergen, K. J. (1991). *The shattered self: dilemmas of identity in modern life*. New York: Basic.
13. Grainer, R. (1995). *The glass of heaven*. London & Bristol: Jessica Kingsley Publishers.
14. Jennings, S. (1998). *Introduction to Dramatherapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
15. McLeod, J. (1997). *Narrative and psychotherapy*. London: Sage.
16. Roszak, T. (2001). *The voice of the earth*. Grand Rapids: Phanes Press.

17. Rubin, A. J. (1984). *The art of art therapy*. New York: Brunel Mazel.
18. Turner, V. (1986). *The anthropology of experience*. Evanston, ILL: Illinois University Press.
19. West, W. (2000). *Psychotherapy & spirituality: crossing the line between therapy and religion*. London: Sage
20. Totton, N. (2003). The ecological self: introducing eco-psychology. *Counseling and Psychotherapy Journal*, 14, 14-17.