

להיות בטבע

טבע-תרפיה עם אנשים זקנים

רונן ברגר – מנהל המרכז לטבע תרפיה, וראש התוכנית להכשרת מנחי

קבוצות בטבע במכללת תל-חי

במרבית המקרים כשאנו מדברים על טיפול באנשים זקנים אנו מתייחסים לעבודה המתקיימת בתוך החדר, במרחב סגור וסטאטי הנמצא בבעלות ושליטת המטפל/או המטופל. גם בשיח התיאורטי המונח טבע והאפשרות לקיים במרחביו עבודה טיפולית עם זקנים כמעט ואינה מקבלת התייחסות, כאילו ההזדקנות איננה תהליך טבעי או אולי לזקן כבר אין בו מקום. מטרת מאמר זה לפתוח צוהר לאפשרות להיעזר בטבע בעת קיום עבודה טיפולית עם זקנים: להדגיש אלמנטים ייחודים, להציע דרכי עבודה והתערבות ולהזמין דיאלוג בנושא. המאמר נכתב מתוך זווית ראייה נרטיבית המניחה כי כל אדם חי את חייו דרך סיפור חיים – נרטיב דומיננטי אותו מספר לעצמו ולאנשים החיים סביבו. נרטיב זה משקף את רצונותיו, רגשותיו וחלומותיו ומתווה, באופן מודע ולא מודע את הדרך בו בונה ומעצב את חייו (McLeod, 1997). טיפול המתקיים על-פי גישה זו יאפשר לאדם לספר את סיפורו תוך נתינת מקום לאלמנטים "שקטים" אשר יכולים להתווסף לסיפור הדומיננטי, להרחיב ולהעשיר אותו ומכאן גם את הדרך בו האדם בונה וחי את חייו (וויט ואפסטון 1999; McLeod, 1997). הגישה אשר תוצג במאמר מתייחסת לזקן כאל

אדם אשר יכול, אולי מבקש לשהות במצבי הוויה (Being) ולהתבונן בסיפור
חייו באופן המבקש לאסוף ולהשלים אותו בצורה שיוצרת רקונסטרוקציה
חיים מיטיבה ומספקת משמעות.

להיות בטבע, מאמר לדורות, אפריל 2005

בריאן, עובד סוציאלי בן 65 השתתף בסדנת טבע תרפיה לאנשי מקצוע
בסקוטלנד. במעגל הפתיחה של הסדנה, במקום המפגש שבין היער לחוף,
שיתף בריאן את הקבוצה בפחדיו ושאלותיו לגבי העתיד: "עכשיו שילדי עזבו
את הבית והפכו להורים, וכעת שאני בפנסיה קשה לי למצוא משמעות וערך
בחיים. לפעמים אני מתעורר בבוקר ופשוט לא יודע מה לעשות. אני תוהה
האם זה הזמן להיפרד ולמות?". למחרת, על שפת הים, לאחר פעילות
המשלבת אלמנטים מטאי-צי ודמיון מודרך באופן המבקש לחבר את
המשתתפים לרחש הגלים ותנועת החול הצעתי לבריאן לצאת להליכה
מדיטטיבית מבקש ממנו לדמיין כל צעד בחול כפרק במסע חייו. בשובו
מהמסע לבש בריאן ארשת רגועה וסיפר לקבוצה כי הגיע למסקנה כי עדיין
אינו מוכן להיפרד. עם זאת כששאלתי את סיפור הדמעות שבעיניו אמר כי
הוא עצוב להבין כי כמה אפיזודות מרכזיות בחייו הושלמו וכי עכשיו אינו

יודע כיצד להמשיך ומה לעשות. כאשר נענה להצעתו להמשיך ולבחון את הנושא כיוונתי אותו להתנסות יצירתית: מבקש ממנו למצוא מקום מתאים בחול וליצור בו אנדרטה או מצבה מצידו האחר ויצירה אחת מצידו השני, סומך על האינטואיציה והיצירתיות

להיות בטבע, מאמר לדורות, אפריל 2005

שתוביל. כעבור שעה חזר בריאן צוחק: "ראיתי שהקבר אינו כה מפחיד, זה רק חול". כששאלתי מה יצר אמר "לא יצרתי כלום, ישבתי שם, מסתכל על מעוף השחפים, מתבונן בגאות הנכנסת ובקרני השמש השוקעת. החיים יפים..."

לכאורה נוכל להסתפק בסיפורו זה של בריאן כדוגמא נוספת לאופן בה עבודה נרטיבית ויצירתית, המחברת בין הגוף, הנפש והרוח יכולה לאפשר במה להתבוננות מחודשת וטרנספורמטיבית בסיפור חייו של אדם (ויט ואפסטון 1999; מגד 2001; Lahad 1992; Jennings 1998; McLeod 1997). מבט נוסף, מזווית טבע-תרפית (ברגר 2004) יגלה כי קיימים בו מרכיבים נוספים, טבעיים, אשר נתנו יד בקידום התהליך ואפשרו לו להתפתח בצורה שאולי לא הייתה מתאפשרת בחדר.

הטבע הינו מרחב פתוח, חי ודינאמי הנמצא בתהליך השתנות מתמיד ומחזורי. הריון, לידה, התבגרות, הזדקנות ומוות הינם תהליכים טבעיים המתרחשים בו בצורה ישירה וגלויה הנתפסים בעיני רוחינו כנורמטיבית. ההתבוננות במצב קיומי זה פותחת בפני האדם הזקן את האפשרות

להתחבר למחזוריות הטבעית בצורה שאינה רק תומכת בהפיכת חוויות
הזדקנותו לטבעיים ותקינים אלא אף מאפשרת לו לחוש אחדות והשלמה עם
עצמו וסביבתו (Davis 1998).

איכות נוספת שקיימת בטבע-תרפיה ויכולה לעזור בתהליכי ריפוי ומודעות
טמונה בפוטנציאל הטבע לחבר את האדם לחושים שאינם בשימוש יומיומי
(Abram 1996; Berger & McLeod 2005). חיבור חושי ובלתי אמצעי זה יכול
להרחיב את אמצעי הקליטה והביטוי הוורבאליות והקוגניטיביות ולפתח גם
ערוצים אשר אינם נמצאים בשימוש תדיר ביום יום: הרגש, הגוף והדמיון.
חלק מאיכויות אלו נובעות מהלגיטימציה שמרחבי הטבע נתנו לבריאן
לשחק וליצור. המשחק בחול הים יכול לעורר זיכרונות ותחושות מתקופת
ילדותו של הזקן ולאפשר את גילויים המחודש בכאן ועכשיו. העבודה
היצירתית מול הטבע

להיות בטבע, מאמר לדורות, אפריל 2005

המרהיב; גלי הים, השקיעה והשחפים יכולה לחבר את האדם לחוויה
האסטטית ובכך גם ליופי הפנימי תוך פיתוח תקווה וכוחות התחדשות.
בדוגמא שבראשית המאמר הושאל חוף הים כמטפורה פיזית למרחב חייו של
בריאן, מרחב אשר אפשר לו לצקת בו את צעדיו, להשאיר עקבותיו ולהתבונן
בהם מזווית מרוחקת וחדשה. אולם בניגוד לעבודה בטיפול באומנות בה הדף
הוא סטטי והאומן (מטופל) אקטיבי הטבע הינו מרחב פעיל ודינאמי שאינו
נתון לשליטתו המוחלטת של הזקן (או מטפלו). אלמנט חשוב ביותר בעבודה
נרטיבית – יצירתית עם זקנים בטבע טמון במרכיב זה בו תהליכי ההשתנות

המתמידים מזמנים את העיסוק בשאלות בסיסיות כהתמודדות עם חוסר-שליטה, לידה ומוות. המגע והקשר עם הדואליות והמחזוריות הקיימת בטבע נותנת לאדם לגיטימציה לגעת בהם תוך הדגשת אי-הימנעותם, מחזוריותם וטבעיותם. רב השיח הדיאלקטי הנוצר בין שני היוצרים: הזקן והטבע מאפשר לזקן הזדמנות נוספת לעבד את סיפורו ולמצוא פתרונות חליפיים. בנוסף למימד זה בו מושפעת עבודת היצירה המוגמרת של הזקן מהשתנות הטבע יכולה העבודה בטבע לזמן גם מפגש עם ציפור נודדת, צמח נובל או פרח מבלבל אשר מזמינים את הזקן להזדהות עם סיפורם בספקם מרחב לסיפור ישן או לחלופין להמצאת סיפור חדש – דמיוני. באופן זה יכול המפגש בטבע להסיר הגנות, לנרמל חוויות ולעזור לאדם לבטא ולעבד סיפורים שבאופן רגיל היה מתקשה לספרם (ברגר 2004; Berger & McLeod 2005). מפאת קוצר יריעת המאמר לא ניתן להיכנס לסוגי התערבות נוספים אשר פותחו בטבע-תרפיה ומאפשרים עבודה עם זקנים בטבע. אלמנטים אילו, כגון משמעות העבודה לצד נוף הילדות שמשתנה במקביל לסיפור חייו של הזקן, עבודה טקסית המתבססת על עקרונות טקסי מעבר קדומים (rites the passage) או לחלופין עבודה המתרחשת סביב טיפול ושחרור חיית-בר פצועה יקבלו מקום במאמר נפרד, רחב יותר.

פותרים דלת...

למי מאיתנו שהוכשר והתחנך על ברכי הטיפול הקונבנציונאלי עשוי הרעיון שמציע המאמר – לעבוד עם זקנים בטבע להראות תלוש, מפחיד ובלתי ישים. איך ניתן לקחת איש זקן, שקשה לו ללכת לחוף הים, לבקש ממנו לשבת על החול ולשחק? מה יקרה לחוזה הטיפול, לגבולות ולהיררכיה ואיזה משמעויות נוספות יקבל שינוי מערך (setting) זה? כמה זמן צריך לטיפול כזה? מי ישלם עליו? איזה ביטוח יכסה אותו? ועוד ועוד שאלות...

גישת הטבע-תרפיה פותחה כדי להציע גישות ודרכי עבודה ייחודיות המותאמות לקיום עבודה טיפולית במרחביו. הגישה משלבת מתחומי האקופסיכולוגיה, הטיפול באומנויות, הגישה הנרטיבית, הגשטאלט והשאמאניזם בצורה היוצרת מונחים תיאורטיים ודרכי עבודה הנובעים מההשקפה כי בטבע אלמנטים שונים אשר מגע וקשר עימם יכול לקדם תהליכי ריפוי והחלמה (Davis 1998; Roszak 2001). המונח "לגעת בטבע", המהווה את אחד מאבני התווך של הגישה טוען כי במגע ובקשר הבלתי אמצעי עם הטבע יכול האדם לגעת גם בטבעו שלו, לחוש אוטנטיות ולפתח מרכיבים אישיותיים ודרכי חיים שהתקשו לקבל ביטוי בתוך אינטנסיביות החיים המודרניים (ברגר 2004; Berger 2005). "הקשר המשולש: מטופל – מטפל – טבע" מהווה מונח מרכזי אחר אשר בא לעזור למטפל להתייחס אל הטבע כשותף פעיל, משפיע ומושפע לא רק בעיצוב המרחב (setting) אלא על התהליך הטיפולי כולו. ככזה מוזמן המטפל לשחק עם הטבע במשחק

תפקידים בו ישמש כדמות מרכזית העובדת עם המטופל או לחלופין כמתווך שקט המאפשר לזקן את עצם הקשר עם עצמו עם (ומול) הטבע כשהמטפל נשאר כעד ומיכל (ברגר 2004). אספקט נוסף של המונח נוגע בדרכים בהן המטפל יכול להיעזר בדינאמיקה הבלתי תלויה שבטבע ובאלמנטים שונים פיזיים ואנרגטיים הקיימים בו ביצירת טקסים והתערבויות טיפוליות אשר עשויות, במקרים מסוימים להיות משמעותיות יותר מכל שיקוף או עימוט פסיכולוגי.

בנוסף לאלמנטים אלו עורך כותב המאמר מחקר הבוחן את יעילות הטבע-תרפיה בקרב אוכלוסיות שונות עם דגש על משמעויות ספציפיות שיש למרכיביו השונים על התהליך.

להיות בטבע, מאמר לדורות, אפריל 2005

בהתייחס לחלק מהשאלות שהוצגו בראשית הפרק מבקש המחקר לבחון את ההשפעות השונות של מרחבי טבע שונים על אנשים שונים בשלבים שונים בחייהם.

מתוקף כך חשוב לציין כי לעצם השהות בסביבה הטבעית קיימת השפעה מיטיבה על האדם (Davis 1998; Roszak 2001). בהקשר של אנשים זקנים, בנוסף למרכיב הרוגע שהטבע יכול לנסוק מהווה זה מרחב למפגש חברתי עם זקנים אחרים, בני משפחה ואפילו עוברי אורח. בהקשר זה נטול הטבע קונטקסט תרבותי ומאפשר לזקן לפגוש את האחר בצורה פשוטה ואוטנטית. עצם היציאה לטבע, אל האוויר הצח כרוכה בפעילות גופנית אשר חשובה לשמירת איכות חייו הכוללת של הזקן. בהקשר של מאמר זה חשוב לציין כי

המונח טבע הוא אכן רחב ויכול להשתרע ממרחבי המדבר, לגן הציבורי הסמוך לבית או לבית האבות ואפילו לגינה בבית חולים, כך שיתכן שכל מה שנחוץ הוא לפתוח את הדלת...

צידה לדרך...

לסיום המאמר יהיה מעניין, אולי מאתגר אם את/ה – קורא/ת המאמר תאפשר/י לעצמך לפתוח דלת להתנסות בקיום "מפגש קטן" בטבע. כחלק מהצעה זו את/ה מוזמנ/ת לבחור "טבע" סמוך למקום עבודתך אליו תוכלו לצאת עם זקן נבחר. הצעתי היא כי תציע לזקן לקיים את אותו סוג המפגש הנהוג עליכם בפנים כאשר המרחב בו תיפגשו ישתנה. במידה ותסכימו "לקחת את הסיכון" יהיה מעניין להתבונן ברגשותיך כלפי "המפגש עם הבלתי צפוי" כמו בהקשבה העדינה למה שמשתנה ביניכם, בקשר ובסיפור המסתפר.

אשמח לשמוע חוויות, בהצלחה...

פרטי התקשרות עם כותב המאמר ומאמרים נוספים על הטבע-תרפיה ניתן

למצוא ב: www.naturetherapy.org

תודות:

ברצוני להודות לניצה אייל ומאירה ברגר ממכון הרצוג על עזרתן בעריכת

המאמר.

ביבליוגרפיה:

1. ברגר, ר (2004). טבע תרפיה – היבטים טיפוליים. טיפול באמצעות אמנויות. כתב העט של יה"ת. כרך 3 (2): 60-69
2. ויט, מ. ואפסטון, ד. (1999) **אמצעים סיפוריים למטרות טיפוליות.** תל-אביב: צ'ריקובר.
3. מגד, א. (2001) **פיות ומכשפות.** חיפה: הוצאת נורד
4. Abram, D. (1996). The spell of the sensuous. Vintage
5. Berger, R. (2005). Working with Nature – Introducing the Nature-Therapy Approach. The Journal of experiential learning (to be published)
6. Berger, R & McLeod, J. (2005). Doing Therapy in Nature. Counseling and Psychotherapy Journal (to be published, April 2005)
7. Davis, J. (1998). The Transpersonal Dimensions of Ecopsychology: Nature, Nonduality, and Spiritual Practice. The Humanistic Psychologist. Vol. 26 (1-3): 60-100.
8. Jennings, S. (1998). Introduction to Dramatherapy. London: Jessica Kingsley.
9. Lahad, M. (1992). "Story-making in assessment method for coping with stress: six-piece story-making and BASICPh". In S. Jennings (ed.) Dramatherapy: Theory and Practice 2. London: Routledge
10. McLeod, J. (1997) Narrative and psychotherapy. London: Sage.
11. Roszak, T. (2001). The Voice of the Earth. Grand Rapids: Phanes Press