

ביחד בחורשה

טבע תרפיה עם אמהות וילדים בסיכון

מאת: ד"ר רונן ברגר וענת אור-מורג

תקציר:

המאמר יציג כיצד ניתן להיעזר בטבע תרפיה כדי לעזור לאמהות וילדים בסיכון לבנות ולחזק את הקשר הורה – ילד ולשפר את התפקוד ההורי. דרך התמקדות בדוגמא מעבודה בשטח יודגם כיצד גישתה המשחקית והיצירתית של הטבע תרפיה והקשר הבלתי אמצעי עם הטבע יכולים לעזור לעקוף הגנות, לפתח מיומנויות תקשורת ולהרחיב את אפשרויות הקשר והמפגש המיטיב שבין ההורה לילדו. המאמר כתוב ברוח נרטיבית, משלב תיאוריה, תיאורים מהעבודה בשטח ומחשבות של כותבי המאמר.

מילות מפתח: טבע תרפיה, דרמה תרפיה, טקס, עבודה קבוצתית, משפחה/נוער בסיכון

הקדמה

בעקבות הצורך הגדל במענים טיפולים הולמים לילדים ומשפחות בסיכון החלו לקום לקראת סוף שנות ה-90, בהנחיות משרד הרווחה, מרכזי ילדים הורים בשירותי הרווחה השונים בארץ. הם הוקמו כדי לנסות ולהשאיר את הילדים בבית ובקהילת המוצא ולמנוע, ככל שניתן, את ניתוקם מהם והעברתם לפנמיות. הטיפוליים שמוצעים במרכזים מנסים למנוע ו/או לצמצם מצבי סיכון של ילדים שנחשפים לאלימות והזנחה, תוך כדי שיפור התפקוד ההורי, הקשר וההתייחסות שלהם לילדיהם. במרבית המקרים, הטיפול במרכז נעשה בצורה מערכתית הכוללת טיפול משפחתי, הדרכה הורית, טיפול פרטני לילדים, טיפולי הורה-ילד וטיפוליים קבוצתיים. במרכז ילדים-הורים שבפרדס חנה, שבו התקיימה התוכנית, העבודה עם הילדים מתבססת בעיקר על טיפולים בחדר שמשלבים משחק ויצירה או עבודה עם בעלי-חיים. בדומה למרבית גישות הטיפול המשפחתי מרבית הטיפולים המשפחתיים והטיפול בהורים מתבססים על שיחות. טיפול ממוקד הורה-ילד מתקיים בדרך כלל כאשר מזוהה קושי משמעותי בקשר בין אחד ההורים לאחד הילדים במשפחה. במרבית המקרים הטיפולים המשפחתיים מתקיימים עם המשפחה הגרעינית בלבד ולא בקבוצת משפחות, דרך עבודה מילולית ומשחק שמתמקד בדינאמיקה, בקשיים ובצרכים המסוימים שלה/המשפחה.

מתוך הניסיון הגדל של הטבע תרפיה בעבודה עם משפחות בסיכון וכחלק מעבודת הפרקטיקום של כותבת המאמר השנייה, שעובדת כעובדת סוציאלית במרכז ילדים-הורים הנוכחי והשתתפה בתוכנית ההכשרה בטבע תרפיה (במחזור 2006), נראה נכון לנסות ולהציע תוכנית קבוצתית שתעבוד דרך הטבע תרפיה עם ילדים והורים שמטופלים במרכז. הנחת היסוד שבהצעת התוכנית הייתה כי העבודה בטבע – מחוץ לחדר המוכר ובסביבה הניטראלית והמשתנה תפתח אפשרויות נוספות לתקשורת ולקשר בין ההורה לילדו. דרך עבודתה

היצירתית והמשחקית של הטבע תרפיה תאפשר למשתתפים להתבטא דרך ערוצים חווייתיים ולא מילוליים נוספים לאלו שמוכרים להם מחדר הטיפולים ואולי גם מהבית ומכאן תאפשר להורים להרחיב את היכרותם ודרכי התייחסותם לילדיהם. מחשבה נוספת בהצעת התערבות קבוצתית (ולא פרטנית) הייתה כי לקבוצת השווים, הורים וילדים שמתמודדים עם מצבי סיכון, יש כוח תמיכה משל עצמו, כזה שיכול להקל על תחושת הבידוד החברתי, לנרמל חוויות קשות וללמד דרכי התמודדות ותקשורת נוספות.

טבע תרפיה – מסגרת תיאורטית ויישומית

טבע תרפיה היא שיטת טיפול חדשנית הפועלת מתוך מפרספקטיבה טקסית (Ritual) ל"טיפול" (ברגר ומקלאוד 2007). היא מתקיימת בטבע באופן יצירתי ומתייחסת אליו כשותף בתהליך (ברגר ומקלאוד 2007, Berger 2009) 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 - דיכאון, חרדה וטראומה קולקטיבית (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 שמיקודן חברתי-סביבתי ושפועלות מתפיסה טקסית (ולא פסיכולוגית) 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 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 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 (להד 2006, Jennings 1998; 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 ספציפיים. 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 2009). 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. היא מתאימה בעיקר ליישום עם קבוצות אבל ניתנת לשימוש גם בעבודה פרטנית, במסגרות קליניות, חברתיות וחינוכיות. הטבע תרפיה פיתחה מספר מודלים יישומיים: אתגר בטבע, הבעה ויצירה בטבע, משחקים בחול, בית בטבע וטיפול בעזרת שמירת טבע. שני הראשונים התאימו גישות קימות לתפיסת עבודתה ואילו שלושת האחרונים נוצרו בפיתוח עצמאי (Berger 2009). כולם פועלים באופן חוויתי ויצירתי ותוך התייחסות לטבע שמשתנה ממודל למודל. בהקשר לתיאור המקרה שיוצג במאמר, חשוב להזכיר בעיקר את **מודל ה"בית בטבע"**. הוא שוען על הצורך הבסיסי של האדם למצוא ו/או ליצור לעצמו מרחב השתייכות בו יוכל להרגיש בטוח ומוגן מפני אי-הוודאות ו/או הסכנות הנמצאות "בחוץ". העבודה עם המודל כוללת שלב של תכנון הבית, בחירת מיקומו, בנייתו ותחזוקתו השוטפת לאורך הזמן. הנחת היסוד של המודל טוענת כי תהליך יצירתי, אקטיבי וקונקרטי זה מאפשר התבוננות ועבודה על נושאים תוך אישיים ובינאישיים בסיסיים, כמו גם על הקשר של האדם עם סביבתו. סיפורו של ילד שביתו ממוקם במרכז "הכפר" יהיה שונה משל ילד שביתו נמצא בשוליו או של ילד שכלל לא בנה בית או שבנה אותו בצורה ובמיקום שאינם נראים. סוג הגבול שהבית יכול ירמוז על הגבולות הפנימיים של היחיד ואילו הקיימים בינו לבין סביבתו, כך בית חסר גבולות יספר סיפור אחר מכזה שגבולותיו בנויים מקוצים או מכזה שבנוי מחומת אבנים. כך תהליך בניית הבית, צורתו, מיקומו וגודלו יכולה להוות מטפורה המספרת על ביתו המוחשי של המשתתף. גישה זו דומה לשיטת האבחון "בית, עץ, אדם", שיטה המתבוננת בציורים הנ"ל באופן אנלוגי לאישיות האדם שצייר אותם (רימרן 1993). אלמנט משמעותי נוסף קשור לכך כי המרחב שנבנה מהווה בית גדול מהאדם ו/או המשפחה - קבוצה, כזה המאפשר לו/להם להיכנס פנימה, להיות מוכל ואף לארח בו משתתפים אחרים. מרכיב זה, שונה מטכניקות טיפוליות אחרות בהן נבנים מודלים קטנים של בתים, כאלו שאדם מתבונן בהם מבחוץ, בזמן שכאן האדם יכול להיכנס לתוכם, להרגיש מוכל ואף להתבונן מהם החוצה. תהליך בניית הבית, מחומרים הנמצאים בשטח מלמדת את המשתתף כי ביכולתו ליצור את מציאות חייו ב"כאן ועכשיו", מתוך החומרים הקיימים כרגע. התנסות זו משרה תקווה

ותחושת שליטה בחיים וביצירתם המחודשת. הביקור השגרתי בבית, מפגש לאחר מפגש, מאפשרת לאדם לגעת בשאלות שליטה בסיסיות כאשר השתנותו העצמאית של הטבע משנה ומעצבת מחדש את הבית. תהליך דינאמי זה מפתח גמישות ויצירתיות לצד קבלת חוסר השליטה וחווית "אי המושלמות" שיכולה להתקיים במפגש הטיפולי ובחיים. התהליך היצירתי של בנייתו הקונקרטי של "הבית" עוקפת מנגנוני הגנה קוגניטיביים ומרחיבה את ערוצי הגש"ר מאח"ד. באופן זה המודל קשור לתפיסה כי האומנות היא הטיפול (art is therapy) (ברגר 2010, בהכנה). מרכיב אחר של תהליך הבניה ואחזקת הבית קשור בפיתוח מערך הקשרים אדם-טבע. באופן זה ניתן להיעזר בתהליך כדי להקנות ערכים של פיתוח בר-קיימא, שימוש צנוע בחומרי טבע, כזה שישאיר עצים גם "למדורה של מחר" ויאפשר גם לבעלי החיים שחיו במקום לפני הגעת המטופל ובניית ביתו לחיות. תהליכי ההתקשרות בין האדם למקום (attachment) שנוצרים בזמן השהות ב'בית בטבע' יכולים לעזור למשתתף להתקרב ולהכיר את הטבע מזוויות נוספות ולפתח יחסי קרבה ואינטימיות עימו (Berger 2008).

תוכנית ההתערבות – מטרות, מבנה ומתודה

מטרת התוכנית הייתה לתמוך בבניית קשר מיטיב בין ההורה לילדו, תוך חיבור ההורה לכוחותיו והגברת תחושת המסוגלות ההורית שלו. במקביל, לשפר את יכולתו להתבונן ולהעצים את כוחות הילד – לפרגן להצלחותיו ולתמוך בביטוי האישי. התוכנית נבנתה והוצעה כחלק ממערך הטיפול השלם של מרכז ילדים-הורים בפרדס חנה כך שהמשפחות הופנו אליה על-ידי המטפלים השונים שעבדו בו ומתוך ראייה רחבה ומערכתית. במפגשי הצוות התקיימה העברת מידע בנוגע לתהליכים שמתרחשים בטיפולים השונים שבמרכז, בניהם גם בקבוצת טרפיה. תהליך זה, שכיבד חוקי אתיקה ושמירת סודיות עזר להבנות את תוכנית ההתערבות, בהתאם לתהליכים והצרכים המשתנים של כל משפחה. באופן זה הוצעה תוכנית קבוצתית שכללה שנים-עשר מפגשים בני שעה וחצי בחורשת איקליפטוסים מגודרת בפרדס-חנה, הסמוכה למגורי רוב המשתתפים. מיקום זה נבחר מתוך אמונה כי בחירת מקום מפגש קבוע, נגיש ומוכר תקל על המוכנות והמחויבות להשתתף בפורמט שונה של טיפול – מחוץ לחדר הטיפולים המוכר ובטבע. לאחר פרסום הקבוצה וקיום ראיונות עם האמהות, על ידי המנחה והאסיסטנטית אם-הבית של המרכז, התקיים מפגש הכרות במועדון שכונתי ובגינה שלידי. כך התגבשה קבוצה של 6 זוגות אמהות וילדיהן: ארבע בנות ושני בנים בגילאי שש עד תשע. לכל המשפחות שהשתתפו היה ניסיון קודם בטיפול וכולן הגיעו מבחירה. רוב האמהות בקבוצה היו נשים עובדות והגיעו למפגשים לאחר שעות עבודתן. שתיים היו נשואות, אחת גרושה, אחת אלמנה ושתיים גידלו ילדים לבד, בשל חוסר נוכחות האב מלכתחילה. שניים מהילדים היו ילדים יחידים במשפחותיהם, לשאר היו אחים ואחיות. כך שרוב האמהות שאירו ילדים אחרים בבית, דבר שלעיתים השפיע על פניותן ונוכחותן בקבוצה. כדי להתמקד במטרת הקבוצה – שיפור יחסי הורה ילד, הוחלט

שלא לאפשר לאבא היחיד שרצה להצטרף, להצטרף, מתוך חשש שזה יפתח דינאמיקה נוספת, הקשורה ביחסים זוגיים גבר-אישה, שעבור מרבית המשתתפות היו טעונים גם כן. כדי לצאת מהלכה למעשה, נקבע מבנה קבוע לכל מפגש, אשר נשמר לאורך כל התוכנית. הוא כלל טקס פתיחה, התנסות חוויתית בקבוצה השלמה, עבודה בקבוצות נפרדות הורים וילדים או בזוגות ה"הורה-ילד" וטקס סיום משותף. כל מפגש החל בכניסה לחורשה בטקס הפתיחה שבו כולנו החזקנו ידיים ואחזנו זה את זה במעגל. מרגש היה לראות, בכל פעם מחדש כיצד המעגל, שהכיל משתתפים מגיל שש עד ארבעים, בעלי הבדלי משקל והבנה מנטאלית הצליח למצוא דרכים "להחזיק עצמו". משם המשכנו "במדיטציית קולות הטבע" בה עצמנו עיניים והקשבנו לקולות הקרובים והרחוקים שבטבע, התבוננו בתנועת העננים בשמיים ושמנו לב לשינויים שהטבע הביא היום. לימוד זה של תשומת לב, החזקה ואחריות הדדית היווה פתח לפעילות כולה. נראה היה כי הילדים נהנו במיוחד ממעגל התנועה שהמשיך את הטקס ואפשר לכל אחד לבטא את הרגשותו ולקבל עליה הדהוד לא מילולי מההורה ומהקבוצה. ילדים שבהתחלה התביישו לקחת מקום במעגל ולבטא את עצמם דרך הגוף והתנועה הצטרפו ואחריהם גם האמהות שנסחפו אחריהם. בסיום טקס הפתיחה שנמשך כרבע שעה, התחלנו את הפעילות המרכזית לאותו היום שהועברה במשותף לכל הקבוצה. היא כללה עבודה בזוגות, אמא – ילד ושילבה בין המודלים השונים של הטבע תרפיה. לאחר סיום יחידת עבודה זו ולמשך כרבע שעה קיבלו הילדים זמן חופשי כאשר האמהות התקבצו על המחצלת לשיחה. עם סיום כל מפגש התכנסנו שוב למעגל אחד. אז, ישובים על המחצלת ניתנה לכל אחד, ילד והורה אפשרות לשתף בחוויות ובלמידה מהיום, בד בבד לקבלת כוס תה שהוכנה במיוחד עבורו ולפי טעמו. במעגל זה ציינו גם אירועים מיוחדים - חגגנו בו שני ימי הולדת וקיימנו בו את טקס הפרידה של הקבוצה. מכיוון שהמפגשים התקיימו בשעות אחר הצהריים, באמצע החורף, בתקופה בה השקיעה הלכה והתאחרה, הקבלנו בין תהליכי הפרידה מהיום עצמו לתהליכי סיום המפגש ופרידתנו אנו. נראה כי למבנה הקבוע והחזרתי שנוצר, בין טקס הפתיחה לטקס הסיום היה תפקיד חשוב ביצירת תחושת סדר, מחזוריות ורצף שהעניקה הרגשת ביטחון בסיסית בכלל וביחס להשתנות הטבע בפרט.

בין המשפחתי לקבוצתי – התהליך על ציר פעילות

התהליך שהתרחש בקבוצה נע על שני צירים מקבילים: קבוצתי – של הקבוצה השלמה וזוגי – אם וילד. שלושת המפגשים הראשונים התרכזו בהכרות ובניית הקבוצה תוך התמקדות בשאלות של אמון ובטחון בתוך הזוגות, אמא-ילד ובקבוצה השלמה. מהמפגש השביעי התמקדנו ביחסי אמא-ילד דרך עבודה עם מודל הבית בטבע בזוגות, כאשר הקבוצה נשארה כרקע וכמיכל בטוח לשוב אליו. המפגש הראשון היה היחיד שהתקיים במועדון השכונתי ובגיתנו בשל מזג אוויר גשום. הפעילות התרכזת בהכרות דרך הכנת קולאז' של "תעודת זהות" משפחתית מתמונות ממגזיני טבע. זו הייתה הזדמנותי הראשונה להתבונן בעבודה המשותפת של הזוגות ולצפות באינטראקציות ביניהם. איזה אמא מתערבת ופולשת למרחב היצירתי של ילדה בזמן היצירה או

לחלופין את בחירת מקומות הישיבה במעגל המסכם – ילדה שבחרה לשבת ליד ילד מכיתתה ולא ליד אמה, בעוד אחרות ישבו עליהן כשהציגו את עצמן את עבודתן.

בשלב הראשון של התהליך, שלקח כשבעה מפגשים ופעל דרך משחקים מהגישה האתגרית וה out door training התרכזו בבניית אמון של הקבוצה השלמה ותת הקבוצה – הורה-ילד. עבדנו בדרך המעודדת שיתופי פעולה ותקשורת ושמחזקים את הביטחון האישי והקבוצתי. שיחקנו משחקי שמות, "מי כמוני", "תופסת טבע", מחבואים ועוד. במשחקים הושם דגש על השתתפות האמהות ולאחר מבוכה ראשונית בה העדיפו להישאר כזופות, רובן החלו להשתתף באופן אקטיבי. במשחק "חציית נחל התנינים" אמורים המשתתפים לחצות נחל דמיוני בזהירות "ובלי ליפול למים", כדי לא להיטרף על ידי התנינים. לאחר שכל זוג אם-ילד עבר את ה"נחל", התגבשה קבוצת הילדים והתחרתה נגד קבוצת האמהות, אשר שיתפו פעולה והתחרו נגד הילדים בהתלהבות רבה. זוהי דוגמא אחת לאופן בו נוצרו ופעלו תתי הקבוצות ולתנועה שהתקיימה בניהם. היא אפשרה לכל תת קבוצה גם מרחב להתאוווררות מתת הקבוצה השנייה וגם מרחב להתגבשות ל/מולה. במקביל גיבשנו את חוקי הקבוצה שעסקו בצורת התקשורת שבינינו ובהתנהגויות שיאפשרו לכולם להרגיש קבלה וביטחון. ה"חווה" נתלה על עץ במקום הקבוע שבו נערך מעגל השיתוף.

במפגשים השני והשלישי ערכנו סיורים להכרת החורשה שכללו פעילויות שנוצרו ספונטאנית סביב דברים שפגשנו בדרך – צמחייה פראית, עצמות וגולגלות של פרות, אנדרטה לחילי צה"ל. במקביל נוצרה גם הכרות עם הטבע, כאשר האמהות הסבירו לילדים תופעות שונות שפגשנו בטבע. אחת נתנה שמות לצמחים, אחת סיפרה על מאכלים שניתן להכין מהם ואחרת על החולדים שחיים במחילות.

במפגש הרביעי שהיה קר במיוחד אספנו יחד עצים למדורה והדלקנו אותה. פעילות זו יצרה גיבוש מיוחד בקבוצה השלמה כמו גם בתתי הקבוצות: הילדים מצאו בולי עץ גדולים וכבדים אותם גלגלו יחד למרחב המדורה ויצרו מהם מושבים סביבה. באותו הזמן תוך כדי עמידתן והתחממותן סביב המדורה ויחד עם הכנת הפיתות והתה האמהות פיתחו שיחה על זוגיות אמהות "ונושאי אמהות" מורכבים אחרים, שלא דוברו קודם. במפגשים הבאים ובהדרגה התרכזו יותר בדיאדות אם-ילד. בפעילות במתקנים האתגרים שכללו סולמות חבלים, מעברי רשתות חבלים ומעברי עצים, הליכת שיווי משקל ועוד, התגלו הדפוסים המשפחתיים. ההנחיה שניתנה הייתה לעבור את המתקנים בהצלחה, כאשר כל זוג אם-ילד, יכול לעבור כל מתקן מספר פעמים ולקצר את זמן המעבר. האמהות אף הונחו לשבח את הילדים בסיום כל מתקן. למרות ההנחיה, בחלק מהזוגות נוצרה תחרות, בעוד שאצל אחרים ניתן היה לראות קשר של שיתוף, תמיכה ועידוד.

אחת האמהות, אשר בנה מאובחן כ OCD, בעל הפרעות אובססיביות, התווכחה עם בנה בתוקפנות כאשר התעקש שיעברו את המתקן על-פי דרכו. היא התייחסה אליו בעליונות והעליבה אותו כשניסתה לכפות עליו את דרכה. אמא אחרת ניסתה לעבור את המתקן מהר יותר מבתה ולנצח אותה. היא התלוננה כי בתה תלותית בה וכי קשה לה מאד עם כך. בזוג אחר, ניתן היה לראות את קשיי האמא לבסס סמכות. היא לקחה מקום שווה, כשל חברה, מול בנה והתקשתה לקחת מקום אימהי, מכיל, אחראי וסמכותי גם ברגעים בהם התנהגותו

הייתה מסוכנת. בסיכום מפגש זה נתבקשה כל אם לומר דבר חדש שלמדה על ילדה, בזמן שהילדים נתבקשו לאמר משהו שלמדו על האמהות. הדבר אפשר לאמהות הזדמנות להתבונן ולבחון את יחסיהם על רקע השיקופים הקונקרטיים שהמשימות יצרו. בעזרת הנחייה המתמקדת בכוחות רובן יכלו לראות גם את משאבי ילדיהם ואת הכוחות הקיימים בקשר שבניהם, למשל כיצד עקשנותו של הילד, מבטאת את נחישותו וכוח התמדתו ומכאן ניתנת להתייחסות ממקום חיובי ומעצים...

במפגש אחר, בפעילות אשר נועדה להתבונן ולפתח את הביטחון והאמון ההדדי בין האמהות לילדים, הובילו האמהות את הילדים בעיניים עצומות בחורשה. אחת הבנות עזבה את ידה של אמה ונתקלה בעץ. הייתה זאת הזדמנות להעלות את נושא הגבולות, הסמכות והאמון, במשפחה בה קיים קושי של ההורים לשים גבולות שיגנו על הילדים, וקשיי הבת לקבלן. מכאן יכולנו לדבר על הקושי של הילדה לסמוך על אמה "בעיניים עצומות" וקושי האמא להיות בסמכות ובהובלה מולה.

במפגש אחר שנערך בט"ו בשבט התבקשה כל משפחה לצייר את עץ המשפחה שלה ולמצוא בטבע עץ המסמל אותה. תהליך מציאת העץ המתאים התרחש בהנחיית ובמעורבות המנחה ותוך כדי נסיון להשתמש בטבע כמטפורה לנושאים המעסיקים כל משפחה. אחת האמהות, המתקשה לשים גבולות לבתה, בחרה בעץ בעל שלושה גזעים שווים בגודלם כסימן ליחסים השוויוניים בין בני המשפחה – הורים כילדים. בשיחה שהתפתחה ולאור רצונה לנסות ליצור מערכת יחסים אחרת בבית, עודדתי אותה לבחור בעץ שני גזעים גדולים, המסמלים אותה ואת בעלה, כאשר ביניהם גזע קטן וצעיר יותר. במשפחה אחרת שנמצאת בשנת האבל על מות האב, בחרה הבת בעץ דקל גדול בעל גזע עבה, אשר דמה לרגליו החולות של אביה, לפני פטירתו והצהירה על רצונה לספר אודותיו לקבוצה. אולם, בהמשך המפגש, כשעברנו בין העצים והקשבנו לסיפורים האישיים-זוגיים, לא רצתה הבת לשתף את הקבוצה בסיפורה. האם, שהייתה שקועה באבלה ובמצב רוח מדוכדך, הופתעה מחוסר נכונותה של בתה לשתף. נראה היה שבעקבות זאת חל שינוי ביחסי האם והבת, כאשר האם החלה לראות את קשיי ביתה ולהתייחס אליה יותר.

במשפחה אחרת בה ההורים נפרדו בחרה הבת בעץ גבוה בעל שני גזעים מחוברים, אשר נפרדו בבסיסם, אך ענפיהם שבו והתחברו. בשיחה שנוצרה בהמשך עלה כי היא משתוקקת לחיבור מחודש בין הוריה. נראה היה כי העבודה הלא מילולית שנעשתה שיקפה למשתתפים מצבים משמעותיים מחייהם ללא צורך לספרם במילים. נראה היה כי השיתוף הכנה בסיפורים העמיק את תחושת האינטימיות הקבוצתית בכלל ובין האמהות לילדיהן בפרט.

"בית בטבע"

עם התפתחות התהליך – התגבשות הקבוצה, בניית האמון והעלייה ברמת האינטימיות, וכדי לתמוך ולשפר את יחסי האמהות עם ילדיהן נראה נכון להתמקד במודל הבית בטבע. כך במפגש השביעי ביקשתי מהמשתתפים

לבנות בית ב"עץ המשפחה" שלהם. ההיענות של כל המשפחות הייתה מפתיעה. נראה היה שהן חיכו להזדמנות זו וניגשו אליה במרץ רב. כל בית נבנה בדרך שונה ושיקף את יחסי הזוג (דיאדה, אמא-ילד). כך, אחת האמהות שבטיפול בחדר התקשתה לראות את כוחות בתה ולקבל את התנהגותה ההיפר-אקטיבית, הצליחה לראות כיצד אותה אנרגיה רבה וקופצנית, שבדרך כלל נתפסת בעיניה כשלילית ומפריעה, מקבלת כאן – בטבע, מעלות רבות. היא ראתה כיצד בתה מתחברת לילדות אחרות במשחק, כיצד זריזותה תורמת לה במשחקים השונים ואת הדרך בה אמהות אחרות התלהבו ממנה. כחלק מיצירת הבית, יצרה האם שרביט מקסים עבור הבת, מעלים וענפים. בכך היא "הכתירה" את בתה, כמצהירה על קבלתה ללא תנאי, תוך כדי ציון השינוי שחל בהתבוננותה שלה.

תהליך אחר התרחש במשפחה שהתמודדה עם אבדן האב, האם ובתה בחרו לבנות את ביתן בעץ איקליפטוס בעל שני גזעים מפוצלים. גזע אחד צמח לגובה ואילו השני היה כרות בבסיסו. הן החלו לתחום את "ביתן" בענפים שונים, אשר כללו גם ענפים מעץ הדקל. בשלב מסוים נראה היה שהבת חשה שאמה עסוקה בבניית הבית ובעצמה ושוב אינה רואה אותה. הילדה הפסיקה את מלאכת הבנייה, התמקמה על סלע רחב שהיה מרוחק מעט מה"בית" והכריזה שמצאה לעצמה "מיטת שיזוף". האם, במקום להתנגד לבתה, כהרגלה, הצטרפה אליה, כשהעמידה ענף מצל ליד "מיטת השיזוף" ונעמדה ליד בתה עם ענף נוסף כמניפה. בעקבות מחווה זו, הילדה, אשר עד מפגש זה הייתה עסוקה בניסיונות להשיג את תשומת לב המנחה ושהריחוק בינה לבין אמה נצפה כבר במפגש הראשון, החלה להיות ממוקדת יותר בשיתוף פעולה עם האם, בבניית הבית וביצירת קשר חברי עם בת אחרת בקבוצה. מרגש היה לראות כיצד מתוך הבית עם הגזע הכרות, שבחירתו המודעת או הבלתי מודעת הייתה קשורה בעייני למות האב ויציאתו מהמשפחה, נוצר מרחב חדש שנבנה במשותף על ידי הבת והאם.

בתהליך בניית הבתים, אשר נמשך שלושה מפגשים, ניתן היה לראות את התהדקות, התפתחות והרחבת הקשרים בין האמהות לילדים, כיצד בנייתו הפיזית של הבית אפשרה גם לקשר להיבנות, ללא מילים או פרשנות פסיכולוגית, ענף אחר ענף, בזהירות ובתשומת לב...

לקראת שקיעה - סיום התהליך

שני המפגשים האחרונים הוקדשו לפעילויות סיום ופרידה. כל משפחה הכינה אלבום פרידה, אשר כלל את ציורי עץ המשפחה, תמונות שצולמו במפגשים והדבקות שהכינו מהחומרים שנמצאו בחורשה. למפגש האחרון התבקשה כל משפחה להכין מאכל המאפיין אותה ובמפגש עצמו אירחה את כל הקבוצה ב"ביתה", בו אכלנו מהמאכל שהכינה ובו גם המנחה הקריאה לכל משפחה ברכת פרידה שכתבתה לה. בסיום המפגש, ב"טקס התה", קיבלה כל משפחה תעודת השתתפות והערכה ממנהלת מרכז ילדים הורים, אשר הוזמנה להשתתף במפגש הסיום. במעגל האחרון התבקשו כל חברי הקבוצה להיזכר בחוויות שחוו בקבוצה ולציין את החוויה המשמעותית ביותר עבורם. פעילות זו וכן האלבום שהכינו, סייעו להם להתמודד עם איסוף, סיום ופרידה

מהקבוצה. אחד הילדים, המאובחן כ-OCD ושמתנהג בחרדתיות רבה, ציין שהפעילות המשמעותית ביותר עבורו, הייתה הובלת אמו בעיניים עצומות. נראה שזו הייתה דרכו להראות לאמו את יכולתו להתגבר על קשייו, ורצונו להוכיח לה שהיא יכולה לסמוך עליו "בעיניים עצומות". אם אחרת שהתקשתה לקבל את פעלתנות היתר של בתה, ציינה שהחוויה המשמעותית ביותר עבורה הייתה להשתתף יחד עם הבת במעבר במתקנים האתגריים, להתפעל מיכולותיה של בתה ומזריזותה ולחוש הנאה מעצם הקרבה אליה. הילדים והאמהות גם יחד ציינו את טקסי הפתיחה והסיום כמשמעותיים במיוחד עבורם, היות ובטקסים אלה ניתנה הזדמנות לכל אחד מהם לחוות את הנוכחות והייחוד שלו ולקבל עליה הדהוד לא מילולי.

מעגל אמהות...

מתוך בקשות שעלו מהאמהות, לשיח ללא הילדים, ולאור התהדקות הקשרים בניהן והתמיכה הרבה לה זכו אחת מהשנייה, קיימנו שבועיים לאחר סיום הקבוצה, מפגש סיכום נפרד לאמהות. במפגש נשלחה כל אישה למסע במקומות בהן הייתה בפעילות עם ילדה ולבחור אלמנט מהטבע שמסמל את התהליך שעברה. אם אחת הביאה את השרביט שהכינה לבתה ושיתפה בקסם שחווה במפגשים, בדרך בה הם אפשרו לה לחוות ולהכיר את ביתה מזוויות חדשות ומעצימות. אמא אחרת הביאה את אחד הענפים מהבית שבנתה עם בנה וסיפרה על הקשר החדש שניבנה כאן בניהם. בסוף המסע האישי נפגשנו ליד עץ אשר סביבו נבנה אחד הבתים. כאשר הגענו למקום גילנו להפתעתנו שהאזור כולו נוקה, העשב כוסה והענפים מהם היו בנויים הבתים פונו. השינוי בטבע הדגיש עבור כולנו את סיום הקבוצה. חששתי שללא התזכורות המוחשיות של הבתים, יקשה על האמהות להתחבר לחוויות שחוו במהלך המפגשים. אך, כל אחת מצאה דבר מה שעורר בה זיכרונות והתרגשות. השינוי הבלתי צפוי והבלתי נשלט אפשר לנו לדבר על השינויים שהחיים מביאים ועל האופן בו הדברים שלמדנו במפגשים יוכלו לעזור לנו להתמודד בצורה מיטיבה עימם.

בחזרה ביתה - סיכום

ממפגשים שהתקיימו בין מנחת הקבוצה למשתתפות אחרי התוכנית ומבקשתן להמשכה עלתה התרומה הרבה שהיתה לתוכנית עבורן. נדמה כי הלמידה הגדולה שהתרחשה הייתה קשורה בעבודה היצירתית ובמפגש הבלתי אמצעי בטבע ובדרך הפשוטה בה יכלו לחוש שמחה, בטחון, קירבה ואהבה לילדיהן. שלא כמו במרבית שיטות הטיפוליים המשפחתיים, שמתקיימים בחדר באמצעות שיחה מילולית, כאן האמהות נקראו להצטרף באופן אקטיבי לשפה המשחקית – יצירתית של הילד, לפגוש אותו באופן בלתי אמצעי. להבדיל מחלק מתהליכי הטיפול המקובלים כאן התהליך התמקד בהרגשת הקרבה, השותפות והאהבה שהייתה בחוויה בטבע ולא בניסיון הקוגניטיבי להבין את הדינאמיקה המשפחתית ומשמעותה. הדהוד נוסף למשמעות התהליך ניכר מכך שחלק מהאמהות המשיך ללכת עם ילדיהן לחורשה גם לאחר סיום הקבוצה וללא המנחה. תהליך זה יכול

להוות עדות להפנמה וללמידה שהתרחשה בתוכנית, בהכרה של הטבע והמשחק ככוח מרפא ומצמח, כזה שמאפשר מפגש וקשר בלתי אמצעי ומעצים בין הורה לילדו. מאמר זה מתייחס לדרך עבודה חדשה יחסית שהתקיימה בפעם הראשונה במרכז ילדים הורים. אנו מקווים כי הוא פותחת צוהר לאפשרויות שהעבודה בכלים לא מילוליים ובטבע טומנת בחובה וכי בעקבותיו ינסו אנשי מקצוע נוספים לצאת עם מטופליהם לטבע... נשמח לשמוע הדהודים ותגובות למאמר.

תודות:

אנו רוצים להודות לתמי ברשות, מנהלת המחלקה לשרותים חברתיים, בפרדס חנה כרכור, על שאיפשרה את קיום הקבוצה ועל תמיכתה בעבודה זו. אנו רוצים גם להודות לסמדר אלטמן, מנהלת מרכז ילדים הורים בפרדס-חנה, על שמתייחסת כיום לטבע תרפיה כאחת משיטות הטיפול במרכז, ולאורית שטראוך, אם הבית של המרכז, שהצטרפה לכל המפגשים וסיעה בהם. תודה.

על כותבי המאמר:

ד"ר רונן ברגר – מנהל המרכז לטבע-תרפיה ותוכניות ההכשרה באוניברסיטת תל-אביב ובמרכז שילוב – אוניברסיטת חיפה. דרמה תרפייסט, רקדן ומורה לקונטקט אימפרוביזציה, מטפל בשיאצו ואקולוג. מלמד במכון לדרמה תרפיה בתל-חי, בתוכנית לפסיכותרפיה ממוקדת גוף שבמרכז שילוב ובמכללת אורנים. הוא כתב את הספר "מקום בטוח" (יחד עם מולי להד) ובשילבי סיום ספרו השני, "טבע-תרפיה במעגל החיים – יישומים מילדות לזקנה". דוא"ל: ronenbw@gmail.com אתר: www.naturetherapy.org.il

ענת אור-מורג - עובדת סוציאלית (MSW) ומנחת קבוצות בטבע תרפיה. עובדת במרכז ילדים-הורים של האגף לשירותי רווחה וקהילה, פרדס חנה – כרכור. ליצירת קשר: anatomorag@gmail.com

מקורות:

1. ברגר, ר. (2005). לגעת בטבע. דורות. גליון 80, ע"מ 36-41.
2. ברגר, ר. (2010, בהכנה). טבע תרפיה יישומים מילדות לזקנה. המרכז לטבע תרפיה.
3. ברגר, ר. (2008). להפוך פרשנות לעשייה. פסיכו אקטואליה. גליון אפריל. ע"מ 16-23
4. להד, מ. (2006). מציאות פנטסטית. הוצאת נורד
5. רימרמן, י. (1993). ציורי ילדים כאמצעי הבעה ואבחנה. אוצר המורה. תל-אביב.

6. Berger, R. (2008). Building a home in nature. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 48, No. 2, 264-279 (2008)
7. Berger, R. (2009). Nature Therapy – Selected Articles. (2009). The Nature Therapy Center.
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. Jennings, S. (1998). *Introduction to Dramatherapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
11. Kepner, J. I. (1987). *Body process: A Gestalt approach to working with the body in psychotherapy*. New York: Gestalt Institute of Cleveland Press.
12. McLeod, J. (1997). *Narrative and psychotherapy*. London: Sage.
13. Roszak, T. (2001). *The voice of the earth*. Grand Rapids: Phanes Press.
14. Rubin, A. J. (1984). *The art of art therapy*. New York: Brunel Mazel.
15. Turner, V. (1986). *The anthropology of experience*. Evanston, ILL: Illinois University Press.
16. Totton, N. (2003). The ecological self: introducing eco-psychology. *Counseling and Psychotherapy Journal*, 14, 14-17.
17. West, W. (2000). *Psychotherapy & spirituality: crossing the line between therapy and religion*. London: Sage
18. Zinker, J. (1977). *Creative process in Gestalt therapy*. Bruner. New York.