

## סיכום שיח בנושא בחירת המרחב הנכון - כנס טבע, איגוד האתגר והחוויה בישראל 19.4.15

מנחה – איתן יוגב, מנהל מרכז יעלים לטבע תרפיה עם ילדים ונוער בסיכון

**פתיחה** - הצגת המשתתפים לפי שם, עיסוק, ונגיעה לאיכות המרחב שנוצר ברגע הזה. המשתתפים הציגו את עצמם ובנו יחד את המרחב הפיזי, הרגשי, והסימבולי. כל משתתף ציין איכות אחת המובעת במרחב שנוצר ויחד חילקנו אותם לרבדים השונים המרכיבים את המרחב – תחושה, תנאי סביבה, דימויים.

**רקע, תיאוריה ומושגים** –

"מה שדרוש הוא שינוי מתודעת האגו לאקו תודעה" (ע"פ יונג)

באופן מסורתי, השיח הטיפולי כמעט ואינו מתייחס למרחב בו מתקיים הטיפול. נדמה, לכאורה כאילו התהליך מתרחש בוואקום/ריק בעשורים האחרונים, עם הופעתן של הפסיכולוגיה הסביבתית וגישות פוסט-מודרניות אחרות, יותר ויותר כותבים מודעים להשפעות הסביבה על מסגרת העבודה וסוג הקשר המתקיים בין המטפל והמטופל הוכחות המצביעות על כך, שהאסתטיקה של הסביבה משפיעה על אופן הבעת הרגשות כמו גם על התנהגותו החברתית של הפרט הולכות ומצטברות). יחד עם זאת, רבות מהראיות הללו מתייחסות למערך טיפולי (setting) פנים חדרי, בסביבות אורבניות, שבעיקרן נבנו ועוצבו על ידי בני אדם. ככזו, הסביבה הטיפולית הקלאסית (התוך חדרית) היא בדרך כלל בשליטת המטפל, המארגן ומצייד אותה לצורך מפגשים טיפוליים עם לקוחותיו מצד זה, בו המטפל הוא בעליו של המקום וזה שמארגן אותו יוצר כמה הנחות בסיסיות המשפיעות על גורמים חשובים כגון המערך הטיפולי (setting), הברית הטיפולית, וכן על נושאי היררכיה, סמכות וחווה. הטבע הוא סביבה שונה בתכלית. זהו מרחב חי ודינמי, שאינו בשליטת או בעלות המטפל או הלקוח. זוהו מרחב פתוח ודינמי שהיה שם לפני שהגיעו ויישאר שם זמן רב לאחר שיעזבו. רבים כתבו על ההבטות התרפויטיים של הטבע ושל הקשר אבל רק מעטים ניסו להבנות את הידע שלהם ויצרושייזור מסגרת טיפולית-תיאורטית המשתמשת במערכת היחסים הזו, עם המרחב הטבעי, כמפתח מרכזי לתרפיה. גורמים אלה משפיעים על כל המפגש הטיפולי, מאחר שהם מעצבים את המרחב הרגשי, המרחב הפיזי ומרחב הדימויים. וכך, עבודה ביער מוצל תיצור אווירה אחרת מאשר עבודה במדבר החם, ועבודה על חוף הים בבוקר סחוף רוח, תביא להתקדמות שונה בתהליך מאשר עבודה באותו חוף ים לאור הירח. ההתנסות בטבע-תרפיה וחקר פרטיה מבהירים כי אנשים מושפעים ממאפיינים שונים וייחודיים. נראה כי לא רק רגשותיהם ותחושותיהם מושפעים - אלא גם זכרונותיהם, דרך החשיבה שלהם והמטפורות שהם מעלים. (ד"ר רונן ברגר, מתוך עבודת הדוקטורט – טבע תרפיה).

אני מניח שכאשר רות התקשרה לבקש טיפול, היא ידעה שאסכים. היא שמעה על הטבע-תרפיה והכירה אותי באופן שטחי. לכן, כנראה, לא הופתעה כששאלתי אותה בסיום שיחת הטלפון הראשונה, היכן תרצה שנקיים את המפגש הראשון: בקליניקה, בביתה, או אולי בכניסה לשמורת הטבע הסמוכה לביתה – מקום בו קרוב לוודאי יתקיים חלק הארי של התהליך. מאחר שבחרה בשמורת הטבע, שאלתי אם מתאים לה להיפגש על השביל לבית הקברות, שהוא ציון דרך ברור, כדי שלא נאבד זה את זה בחורש. שקט השתרר בקו והיא ענתה: "כן, מתאים לי להתחיל בבית הקברות. אתה יודע, בשבילי זה לא רק ציון דרך – בעלי קבור שם." נותרו שבועיים עד קיום המפגש, כך שהיה לי זמן להרהר במשמעות ובסמליות שיחתנו הטלפונית, ובדרך בה המערך הטיפולי (setting) הפציפי עשוי להשפיע על התהליך. כטבע-תרפיסט אני מתייחס אל הסביבה הטבעית כשותפה בעיצוב המערך הטיפולי (setting), ולפיכך, גם כשותפה לעיצוב התהליך אבל על אף הגמישות הזאת, מעולם לא עבדתי קודם לכן בבית קברות... אני מאמין שלמערך הטיפולי יש השפעה מכרעת על התהליך, וכאשר מדובר בטבע-תרפיה על אחת כמה וכמה. לכן הקדשתי מחשבה לבחירות שלי ביחס ללקוחה, ושקלתי איך ליצור אווירה שתתמוך בתהליך. בנוסף על כך, מאחר שבשלוש השנים קודם לטיפול הזה עבדתי רק עם קבוצות, לא הייתי בטוח ביכולתי בעבודה פרטנית, אחד על אחד. חשתי שעיקר תשומת הלב שלי מופנה לדרך בה אבנה ואתחזק (אשמר) את המרחב הטיפולי, ולשאלות איך ישפיע הדבר על מעמדי כמטפל; על יחסי הלקוחה לטבע ואל; על הברית הטיפולית; ועל התהליך. כשהעמדתי את הניסיון שלי בעבודה קבוצתית אל מול הספקות שנקרו בי באותה העת, הבחנתי כי למדתי לבנות את המרחב הטיפולי בשותפות, שכללה את משתתפי הקבוצה ואת הטבע. נראה כי המטריצה הזו איפשרה לי את החופש לשנות את המיקום וההתמקמות הפנימית (או החיצונית) שלי בתוך המרחב הטיפולי, מבלי לסכן מרחב זה. ניתן לומר בהכללה, כי ברמה קונקרטיית עבדתי בו-זמנית עם שני המעגלים: מעגל הטבע שבניתי עבור או עם הקבוצה, תוך שימוש באלמנטים מסביבת הטבע, והמעגל האנושי שיצרו חברי הקבוצה במקביל למעגל הטבע, על ידי בניית מעגל אבנים או עמידה בתוכו. האופי הפיזי של שני המעגלים סייע להבחין בין "מרחב החולין" ובין המרחב הטיפולי שנמצא בתוכו. מרגע שנקבע המרחב הטיפולי (הידוע גם בהקשר של "מקום" כמרחב המקודש) התקיים דיאלוג עדין בין

המעגלים: עבר, הווה ועתיד, גוף ונפש, היחיד והקבוצה, אדם וטבע – מעגל שבמקום אחר כיניתי אם לחזור לפחד לקראת המפגש המתקרב עם רות, כלל לא הייתי בטוח שהתיאוריה הזאת תתאים לעבודה הפרטנית הנוכחית. כמי שמחזיק באופן בלעדי את המרחב עבור הלקוחה, איך אוכל לשנות את המיקום שלי, ואיך אוכל לכלול את הטבע במרחב? ידעתי שחלק ממה שאני מבקש להזכיר ללקוחות, ולעיתים ללמד אותם הוא, יכולתם לעבוד עם הטבע בלי צורך במשוב תמידי, דיאלוג או הכלה מהמטפל או מחברי הקבוצה האחרים. הייתי מודע, בו זמנית לחשיבות תפקידו ונוכחותו של המטפל, לא רק כעד או מכל, אלא גם כאדם שאיתו יוצרים יחסים משמעותיים. חשבתי גם על התפקיד הפעיל של המטפל (וחברי הקבוצה) בהצעה של התערבויות לא מילוליות (יצירתיות, פיזיות) עם הטבע, וכמתווך בין הלקוח ובין הטבע, ובין המרחב הטיפולי ומרחב החולין. חשבתי על כל הנושאים האלה, ניסיתי לא להיות מוצף, ותהיתי איזה מערך טיפולי (setting) לבנות למפגש המתקרב, כזה שיוסיף מרחב בטוח לא רק לרות, אלא גם לי כמטפל. האם ליצור אזור ביניים (במרחב ובזמן) בין החנייה לבית הקברות, כדי להכיר את הלקוחה החדשה שלי ולכונן ברית טיפולית בסיסית, לפני שניכנס לבית הקברות ולסיפורים שהוא צופן בחובו - או לקפוץ ישר פנימה? אף על פי שקבענו להיפגש ב-8.30, הגעתי ב-7.30. רציתי זמן לעצמי, להתחבר לגופי ולטבע סביבי, ולעבור מחשיבה על המרחב שרות ואני צריכים, ליצירת המרחב הזה בפועל. היה יום בהיר אחרי כמה ימי גשם. האדמה הייתה עדיין רטובה, ומכוסה בעשב רענן ובפרחי כרכום צעירים וסגולים. בצדו האחר של הערוץ פרות לחכו ירק ומעליהן חג נשר. איזה דימויים תעורר התמונה הזאת? לאחר הליכה קצרה החלטתי לפרוש את המחצלת שהבאתי עמי במצפה טבעי המשקיף אל הערוץ. המצפה ממוקם בין החנייה לבית הקברות, כשתי דקות הליכה משם. הוא מוקף עצי אלון ואלה ששימשו גבול טבעי ומסתור משביל הגישה, ויצרו מיכל למפגש. המצפה נמצא מעל מערות קבורה עתיקות אחדות, שהוסוו היטב על ידי האלונים. תהיתי אם רות תבחין במערות, ואם כן, איך (אם בכלל) הן ישפיעו על הסיפורים שיוספרו במהלך המפגש. בעקבות הסכמתה של רות לפגוש אותי בבית הקברות נהייתי מודע לריבוי קולות-השיח שהכיל הנוף הזה, ולאופן בו נוכחותם עשויה להשפיע על המפגש. בקונטקסט הזה חשבתי על דרכי התערבות אפשריות: הפרות המלחכות והנשר הדואה בחיפוש אחר פגרים, מערות הקבורה, ובית העלמין המוקף בשיחים ירוקי עד ובעצי אלון. מה מסמלים האלמנטים האלה ביחס לסיפורה של רות? מה יגלו הנוף ופרטיו האלה, ומה יסתירו? האם ובאיזה אופן הידע שלי על סימבוליזם יטה את הטיפול ויכתוב אותו עוד לפני שזה התחיל? לא הייתי בטוח גם אם לפתוח את המחצלת ולהחליט על המקום הספציפי שבו אניח אותה, ולא לגבי השטח ה"נכון" שעליה לתפוס על האדמה. הייתי מודע לכך שבחירה זו תשפיע על המרחק הפיזי בינינו, ותכריע גם את גורלם של ניצני הכרכום הצעירים, שיימחצו תחת כובד משקלנו. ידעתי שרות הייתה בשנת הלימודים הראשונה של פסיכולוגיה קלינית, וכי שקלה ללמוד טבע-תרפיה, ותהיתי אם כדאי לפתוח את כל השאלות האלה איתה, ובכך לאפשר לה בחירה ושליטה. יתכן ושיתוף זה יסיביר לה גם משהו על "טבע תרפיה", הבנה שתוכל (אולי) לעזור בהמשך התהליך. תהיתי עד כמה ובאיזה אופן להעביר לה (חלק) אחריות לבחירת מערך העבודה (setting) ובניית המרחב הטיפולי לו היא זקוקה. נזכרתי בניסיוני שלי כלקוח, ובחרדה שחשתי לפני המפגש הראשון עם מטפל חדש, והחלטתי לא להציף את רות בשאלות, אלא לבחור ת הבחירות הללו עבור שנינו. פרשתי את המחצלת למלוא רוחבה והתיישבתי. בשעה 8.26 שמעתי מכונית עוצרת בחניה. זו הייתה רות. הלכתי לקראתה והיא הלכה לקראתי. כשירדנו יחד בשביל, עצרתי ליד האתר הנבחר, הראיתי אותו לרות ושאלתי אם נוכל להתחיל כאן. היא הביטה בי מופתעת ושאלה: "אנחנו לא הולכים לבית הקברות?"... (ד"ר רונן ברגר, מתוך "בחירת המרחב הטיפולי הנכון")

## תובנות משתתפים

אילן - בחירת המרחב תיעשה מתוך מטרה שהמרחב יהפוך להיות המטפל, שיאפשר שהייה בתוכו, וייתר את המטפלים בטווח הארוך

ד"ר תמיר רוטמן –

1. המרחב מאפשר 'השטחת היראכיות' ושם את המטופלים והמטפל שווים.
2. המרחב המדברי מאפשר גם את הניתוק מהציוויליזציה (בארץ) ואת העימות עם אי הוודאות (wilderness therapy)
3. צריך לשים בבסיס הדיון גם את החשיבה העומדת מאחורי חלק מהגישות הפסיכו דינאמיות המבקשות לייצר "לוח חלק" שיטהר את המרחב ההשלכתי מכל סימבול או דימוי חיצוניים למטופל, ולמעשה, ינטרל את העיסוק במרחב וישאף לצמצם אותו לאפס על מנת לבחון את הדינאמיקה באופן נטול מקורות השלכה חיצוניים. החדר, במקרים אלו, עשוי לייצר מרחב כזה.

1. המרחב שנראה לנו סטטי הנו מרחב חי ודינאמי ועלינו להתייחס לתנועתיות הזו בבחירת המרחב. עלי הצמחים נעים כל הזמן, גלי החום במדבר נעים כל הזמן, בעלי חיים קטנים וגדולים זזים סביבנו ובחירת המרחב מחייבת ראייה של כל אלו.
2. יש מצבים שבהם הקבוצה בוחרת את המרחב בעצמה ועושה את הדבר הנכון לה ביותר. כך לדוגמה קבוצת נערים במרכז "שבילים" שנכנסה באמצע מסע למערה ושהתה שם כשעה ללא המטפלים ובפיקוחם מבחוץ.

עופר ישראלי –

1. המרחב הרוחני כמימד נוסף בבחירת המרחב - למרחב ישנם מימדים נוספים של זיהום ונקיון על בסיס מה שזיהם אותו האדם או הטבע. מרחב שנשנמות רבות נספו בהם, מרחבים שהמערב הטמיע בהם בטון וברזלים רבים וכו' בחירת המרחב בשאמניזם – בעבר היה יכול השאמאן לבחור עבור מטופליו את המרחב הנכון. מרחב הטיפול שלו כלל את החודש בשנה שבו תגיע הרפואה לאותו מטופל, את התאריך בחודש, את צבע הלבוש, את מקצב התוף, את הריקוד הנכון ואת הצמחים הנכונים. כיום האדם הוא השאמאן של עצמו ובהקשבה טובה רק המטופל יוכל לפתוח את נתיב הרפואה של עצמו והמטפל יוכל להוות עדות או מיכל לכך.

רון – (מנהל וגנן גן ילדים "גן יער" במצפה רמון)

1. מרחב משחק צריך להכיל כמעט אך ורק את האלמנטים שהטבע מציע למשחקים בו.
2. מרחבי טבע שונים מאפשרים עומק משחק ואיכויות דמיון שונות. כדוגמת ההבדל בין משחק ביער אורנים נטע אדם, ובין חורשה מדברית מעשה הטבע.
3. מידת האמון של הצוות (/המטפל) מייצרת את מידת יכולתו של הילד (/מטופל) ליהנות ממה שמציע לו הטבע

הדס –

אצלי הבחירה במרחב נעשית באופן אינטואיטיבי על ידי המטפל הנמצא בשטח בטרם המטופל מגיע ובאופן כמעט מיסטי זה תמיד יוצא בדיוק מה שהמטופל היה צריך.

### סיכום השיח

1. בחירת המרחב נראית כמעט תמיד כמו סימן השאלה הגדול ביותר בטיפול בטבע ומייצגת את מרחב אי הוודאות הקיים בטיפול מסוג זה
2. ההבנה כי הטבע והנפש משתקפים זה בזה מאפשרת לבחור את המרחב ובכך לארגן גם את הנפש סביב דימויים / אתוסים / מיתוסים מסוימים הרלוונטיים לתימה הטיפולית
3. צורת הישיבה במעגל קבוצתי, הבחירות הפשוטות בין שמש וצל, הנוחות ואי הנוחות שבישיבה על האדמה וכו' וכו' הן כולן חלק מבחירת המרחב הטיפולי ולכולן משמעויות טיפוליות שייכנסו לתוך הדינאמיקה הטיפולית.
4. עלינו להעמיק ולהרחיב בנושא ולנסות לחקור אותו באופן שמשאיר אותו חי ודינאמי כמו הטבע ויחד עם זה מוסיף מקצועיות וידע לתחום הטיפול בטבע.

### מקורות השראה לשיח

יונג

[through--psychology-touching-nature-Paths-Blogs/jungian-eco-witchesandpagans.com/Pagan](http://www.naturetherapy.org.il/index.php?option=com_content&task=view&id=137&Itemid=1&lang=he)  
[through-nature.html-psyche-and-psyche](http://www.naturetherapy.org.il/index.php?option=com_content&task=view&id=134&Itemid=1&lang=he)

ד"ר רונן ברגר

[http://www.naturetherapy.org.il/index.php?option=com\\_content&task=view&id=137&Itemid=1&lang=he](http://www.naturetherapy.org.il/index.php?option=com_content&task=view&id=137&Itemid=1&lang=he)

[http://www.naturetherapy.org.il/index.php?option=com\\_content&task=view&id=134&Itemid=1&lang=he](http://www.naturetherapy.org.il/index.php?option=com_content&task=view&id=134&Itemid=1&lang=he)

