

פרק 12:

טבע תרפיה: לשלב את הטבע בטיפול

ד"ר רונן ברגר

תקציר

מאמר זה מציג את שיטת הטבע תרפיה, שיטת טיפול יצירתית המתקיימת בטבע ומתייחסת אליו כשותף בתהליך. במאמר מוצגים מושגי היסוד המרכזיים של השיטה ומודגמים יישומיה האפשריים באוכלוסיות שונות ובמערכים שונים. הוא מראה כיצד שילוב הטבע יכול להרחיב, להעמיק ולקדם את התהליך הטיפולי, ומהן ההשלכות של השיטה על הקשר הטיפולי, עמדת המטפל והאתיקה. המאמר מציג את הטבע תרפיה כשיטה אוטונומית ועצמאית וכן את האפשרות להתייחס אליה כמודל בטיפול באמנויות בכלל ובדרמה תרפיה בפרט, תוך כדי הרחבתן לעבודה מחוץ לחדר – בטבע.

מבוא – ממסע אישי ליצירת מודל טיפולי

מאז שאני זוכר את עצמי, הטבע היווה בשבילי מרחב בטוח ומיטיב להוויה, נוכחות וביטוי. כבר כילד עם קשיי למידה בבית הספר היסודי נהגתי לשוטט בפרדסים שמאחורי הבית בלוויית שני כלבי האזב שלנו ולחוש ביטחון ושלווה. שם יכולתי לטפס על עצים, לשחק בבוץ, לצעוק ולרוץ בלי שאיש יגיד לי שמה שאני עושה לא טוב, אסור או לא יפה. יכולתי להיות מי ומה שאני, לתת מקום לגוף ולנפש מבלי לחשוש מביקורת. כשהייתי כועס, עצוב או עצבני, הייתי יוצא לטבע ומוצא בו מרגוע. אני זוכר שמאוחר יותר, בגיל ההתבגרות, יצאתי למסעות במדבר, לבדי או בלוויית חבר, ושם יכולתי לשאול את עצמי ואת הטבע שאלות זהות מורכבות – מי אני ומה אני רוצה להיות, ובאיזה דרך וכיוון

לבחור? לאחר שירותי הצבאי עברתי לצפון ולמדתי בתל חי את מדעי הסביבה. בתקופה זו הדרכתני טיולים בבית ספר שדה חרמון, וראיתי את ההנאה ואת התהליכי החיבור לכוחות שילדים, מבוגרים ומשפחות מפיקים מעצם השהות והפעילות בטבע. ראיתי כיצד הטבע עוזר בעצם הנוכחות והמפגש בו. לאחר שסיימתי את התואר הראשון עסקתי במחקר על האקולוגיה וההתנהגות של זאבי רמת הגולן, מחקר שחיפש דרכים לשמור ולהגן על הזאבים מפני הבוקרים שניסו להרעיל אותם מכיוון שטרפו את עגלי הבקר. שנתיים אלה היו משמעותיות מאוד מבחינתי. ההיכרות האינטימית עם הזאבים וההתוודעות לאורח חייהם המיוחד, השהות האינטנסיבית והפרטית בטבע הפראי והמרוחק, ההתוודעות האינטימית למקומות בטבע, לצד העדות החוזרת ונשנית לתהליכי לידה ומוות המתקיימים בטבע במחזוריות קבועה – כל אלה עזרו לי להתפתח ולהתבגר. בתקופה זו הרגשתי תחושה חזקה מאוד של ייעוד וערך וחלקים שונים באישיותי ביקשו את מקומם וקיבלו אותו, אל מול הירח, הזאבים ומרחבי הטבע. תקופה זו הסתיימה במשבר שנבע מהמפגש עם אובדן גדול, תחושת הכישלון והאשמה שחוויתי בעקבות הרעלה גדולה שהתקיימה ביולי 1998. את ההרעלה ביצע בוקר מצפון רמת הגולן, שביקש לחסל להקת זאבים שטרפה בעדר הבקר שלו. בהרעלה זו נהרגו עשרות נשרים ועופות דורסים רבים אחרים, תנים, חזירי בר וחיות בר רבות אחרות. לא נמצא זאב מת! איני יודע אם היה זה כאב הלב, או ההיגיון והחשיבה הרציונלית, שביקשו להרחיק אותי מהזאבים ומהצער שזימן לי המפגש בנופי הגולן, שהובילו אותי לפרוש מהמחקר ומתחום האקולוגיה ולהעמיק את לימודי התנועה והריקוד שעסקתי בהם עוד קודם לכן, לצד החלטתי ללמוד דרמה תרפיה. במשך שלוש שנים למדתי וגיליתי את האופן שבו המשחק, הדרמה והתנועה יכולים לאפשר לי לספר את הסיפור שלי, ללא מילים וללא חשש משיפוט ומביקורת. למדתי כיצד הקבוצה והטקס יכולים לרפא את כאביי, לאפשר לי להיפרד מהם ואף לקחת מהם משהו מיטיב להמשך חיי. לאחר הלימודים התחלתי לעבוד כדרמה-תרפיסט עם ילדים במסגרות חינוך מיוחד. עבדתי עם יוסי (שם בדוי), ילד מתבגר עם קווים אוטיסטיים שלא רצה להיכנס לחדר ולעבוד בכיתה. הוא היה המורה הראשון שלי לטבע תרפיה. דרך עבודתנו המשותפת למדתי כי לא זו בלבד שניתן לקיים עבודה טיפולית בטבע, אלא שניתן להיעזר בטבע לקידום התהליך. נוכחתי לראות שבטבע מתרחשים תהליכים שאינם מתקיימים בחדר בכלל, או שמתקיימים בו בדרך אחרת. הבנתי גם שהחוויה ודרכי העבודה הטיפולית בטבע שונים מאלו שבחדר. כך עלו גם שאלות אתיות ייחודיות, שמטפל העובד בחדר אינו פוגש. כך למשל תהיתי מה משמעות העבודה במרחב פתוח וחסר גבולות, במרחב שאינו בבעלות שלי ו/או של המטופל; מה קורה אם באמצע הטיפול יורד

גשם, או כשעבודת היצירה שעשינו במפגש נשטפת בגשם שירד במהלך השבוע, עד כדי כך שלא רק צורתה משתנה אלא היא נמחקת. למשל יצירה מחמר, שאחרי הגשם הופכת לאדמה ונעלמת. מהי המשמעות האתית והאקולוגית של שימוש בחומרים מהטבע לטובת תהליכי יצירה בטיפול, ושל מי התוצר - של המטופל או של הטבע?

בחיפוש אחר התשובות לשאלות אלה ולשאלות נוספות, ולאחר שלרובן לא מצאתי תשובות מספקות בספרות הטיפול באמנויות ובספרות הטיפולית בכלל, התחיל המסע שלי ליצירת הטבע תרפיה. מסע זה, שהחל ב-2002 ונמשך עד היום, התרכז בעבודת דוקטורט שסיפקה לי מסגרת ועוגן אקדמיים לתהליך שבו הומשגה ופותחה השיטה הכוללת מטה-תיאוריה, מושגי יסוד, שיטות ומודלים להתערבות וקודים אתיים ייחודיים. תהליך המחקר, ההמשגה והפיתוח של הטבע תרפיה שילב בין עבודת שדה - טיפול פרטני וקבוצתי שעשיתי בעצמי ושעשו אנשי מקצוע שהכשרתי והדרכתני, מחקר מעוגן בשדה, ניתוח והמשגה של עקרונות היסוד של השיטה, כתיבה ופרסום. במהלך השנים פיתחתי והקמתי תכניות הכשרה וקורסים שנלמדו במוסדות אקדמיים ותוכניות טיפוליות שפעלו במגוון גופים, לרבות משרד החינוך. הצגתי את השיטה בכנסים רבים ויזמתי כנסים ייעודיים בארץ ובחו"ל. כתבתי ופרסמתי מאמרים רבים ושני ספרים, אחד מהם (שנכתב יחד עם פרופ' להד) מתבסס על התכנית רחבת ההיקף "מקום בטוח", שהופעלה לאחר מלחמת לבנון השנייה עם יותר מ-10,000 ילדים בגנים ובבתי הספר בצפון המדינה, וכן ספר שכולל את תכנית הפרוטוקול הראשונה בעולם לטיפול בילדים שחוו משבר וטראומה בשיטת הטבע תרפיה.

במאמר זה אציג את שיטת הטבע תרפיה, מהלכה למעשה. אתמקד בהצגת מושגי היסוד המרכזיים שלה ואנסה להדגים כיצד היא מאפשרת להיעזר בטבע לקידום תהליכי התפתחות, החלמה ושינוי בעבודה עם אוכלוסיות שונות ובמערכים מגוונים. לאור מגבלת המקום לא אציג כאן את שיטות ההתערבות והמודלים היישומיים הייחודיים שפותחו בשיטה, שעליהם ניתן לקרוא בפירוט בספרים ובמאמרים שפורסמו במהלך השנים.

בחזרה לטבע

הרעיון של קיום עבודה טיפולית בטבע עשוי להראות חדשני, יומרני או אפילו לא מקצועי או לא אתי; אולם בדיקה לעומק תגלה כי תהליכי ריפוי

טרנספורמציה התקיימו בטבע כבר בתקופה העתיקה, כאשר אנשים חיו בקהילות ובשבטים בטבע. בזמנים ההם, לפני פרויד וטרם המהפכה המדעית, האינדיבידואליזם והקפיטליזם, שימש הטקס כמסגרת לתהליכי ריפוי, טרנספורמציה והתפתחות, ועזר לאנשים להחלים ממחלות ומכאובים, להתמודד עם אי-הוודאות שבחיים ולעבור ממצב חברתי אחד למשנהו. טקסים אלה כללו אלמנטים פיזיים ורוחניים מהטבע, אשר השתלבו בתוך המסגרת הרחבה יותר של הרפואה המסורתית והערכים החברתיים-דתיים והאקולוגיים של השבט. חלק נכבד מהטקסים התקיים בטבע וחלק אחר, כגון טקסים שבאו לתמוך בתהליך לידת תינוק, התקיימו בתוך האוהל או בבית. ברוב הטקסים הייתה התייחסות ברורה למרכיבים פיזיים ורוחניים שבטבע ולמשמעותם לקידום תהליכי החלמה, שינוי והתפתחות (Eliade, 1959; Evans, 1997; Hazan, 1992; Jennings, 1995; Meged, 1998; Turner 1986). התהליך הטקסי התבסס על החוויה היצרית, הגוף-נפשית (ולא על פיתוח התובנה) והתקיים בדרכים לא מילוליות ששילבו דרמה, ריקוד, מוזיקה ואמנות חזותית (כגון מייצגים, טוטמים, תפאורה ופסלים) וכן חלוקה למבצעים (performers), קהל ומוביל הטקס – השמאן. לפיכך, תיאורטיקנים שונים מתחומי הטיפול באמנויות מתייחסים לטקס כאל אבי הטיפול באמנויות, ואילו חלקם מתייחס לטיפול באמנויות כסוג של טקס מודרני המחליף בדרכים שונות את הטקס המסורתי (Jennings, 1995, 1998, 2012; Marcow-Speiser, 1998; McNiff, 1979, 1992). האם ייתכן כי בשילוב הטבע בטיפול מבוסס האמנויות יש בעצם חזרה למשהו שהיה שם תמיד, אך הצטמצם או אבד?

כבר באמצע המאה הקודמת היו פסיכואנליטיקנים שהכירו ביכולות הריפוי של הטבע ונעזרו בהם לקידום תהליכים טיפוליים. אריקסון, אחד מתלמידיו המובילים של פרויד ותיאורטיקן חשוב בפני עצמו, נעזר במפגש החווייתי בטבע לקידום תהליכי החלמה והריפוי שלו עצמו בהתמודדותו עם שיתוק שנבע ממחלת הפוליו. בהמשך להתנסותו החיובית, להבנה ולכבוד שפיתח לכוחות הריפוי הטבעיים שנמצאו בטבע, הוא רתם את הטבע לטובת עבודתו עם מטופליו כאשר נהג לשלוח אותם לטיולים בהרים כחלק מהתהליך הטיפולי (Kinder, 2002). בהמשך היו מספר מטפלים אחרים, ובעיקר מטפלות באמנויות, דוגמת ויטקר וטיילור (Taylor, 1998; Witaker, 2010), שנהגו לשלב את הטבע בעבודתן בטיפול באמנויות, ולהיעזר בו הן כספק חומרי יצירה והן כרקע לתהליך היצירתי. לעומת זאת, תחום הטיפול האתגרי (Adventure Therapy) התפתח דרך עבודה חינוכית עם נוער ומבוגרים המתקשים להתמודד עם גבולות וסמכות (Garst, Scheider & Baker, 2001; Kaly & Heesacker, 2003; Neill & Simpson Gillis, 1998; Heubeck, 1998; Price & DeBever, 1998). הטיפול

האתגרי מתייחס לטבע כאל רקע או תפאורה המספקת אתגרים המתאימים לדרך עבודה קונקרטיית ומשימתית, אשר ההתמודדות הפיזית והקונקרטית עמם יכולה לעזור בגיבוש הקבוצה, פיתוח משאבי התמודדות, דרכי תקשורת, חיבור לכוחות ועוד. בשנים האחרונות מתרחב השימוש בגישה אתגרית זו גם לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, משפחות, נשים הסובלות מאנורקסיה ואנשים המתמודדים עם מחלות פסיכיאטריות. למרות זאת נראה שעדיין רוב היישומים של הטיפול האתגרי הם בתחום החינוך וההעצמה ופחות בתחום הקליני-טיפולי (Richards, Peel, Smith & Owen, 2001; Burg, 2001; Bandoroff, 1998; Crisp & O'Donnell, 1998; Roberts, Horwood, Auger & Wong, 2003). במרבית המקרים הגישה האתגרית לא שמה דגש על המרכיבים הרגשיים, הרוחניים, הגופניים והמטה-פיזיים הקיימים בטבע, ואפילו מתעלמת מהם, כאשר היא מתרכזת בעבודה קונקרטיית, התנהגותית ומשימתית (Berger, 2009; Beringer & Martin, 2003).

בשנים האחרונות, עקב ההשפעות השליליות של ההתפתחות הטכנולוגית על תהליכים חברתיים וסביבתיים שונים, נושא היחסים בין האדם לטבע צובר הכרה גוברת (Rozak, 2001, Gomez & Kanner, 1995, Totton, 2003). מכתבים רבים עולה כי הנתק בין בני האדם לבין הטבע יוצר מחסור בתחושת רווחה כללית ורווחה פסיכולוגית, רגשית ורוחנית. נראה כי ההתרחקות מהטבע קשורה גם לעלייה באינטנסיביות החיים, שמשפיעה גם על ההתרחקות מהקשר גוף-נפש, מההקשבה לעצמנו ולאחרים ומחיים אוטנטיים ומלאים (Kuhn, 2001; Pillisuk & Joy, 2001, Rozak et al., 1995, Roszac, 2001).

התחום המתפתח של האקו-פסיכולוגיה משקף גישה זו כאשר הוא מציג פילוסופיה סוציו-פסיכו-אקולוגית, הטוענת כי "ההתחברות מחדש" לטבע הכרחית לא רק לשימורו וקיומו הפיזי של כדור הארץ: נופים, תרבויות, בתי גידול, בעלי חיים וצמחים, אלא גם לשימור רווחת חייו של האדם ולתחושת האושר שלו. בבסיס השקפה זו נמצאת הטענה כי חיזוק הקשר עם הטבע יכול להפחית דיכאון וחרדה ולתמוך בחוויית נוכחות שלמה יותר, של רצף, שמחה והשתאות (Berger & Tiry, 2012; Gomes & Kanner, 1995; Totton, 2003). אנשי מקצוע רבים כתבו על ההיבטים המרפאים של הטבע ועל כוח הריפוי הקיים בקשר עם הטבע (Abram, 1996; Beringer & Martin, 2003; Davis, 1998; Kaplan & Kaplan, 1989; Rozak, 2001; Totton 2003). עם זאת, מעטים הפכו והמשיגו את הידע שרכשו בפרקטיקה ובאינטואיציה למסגרת טיפולית, לשיטה ולמקצוע העומד בפני עצמו, תוך שהוא מתייחס לטבע כשותף בתהליך.

טבע תרפיה – מסגרת תיאורטית יישומית

טבע תרפיה היא שיטת טיפול יצירתית המתקיימת בטבע ורואה בו שותף לבניית המרחב הטיפולי ולתהליך (Berger, 2009; Berger & McLeod, 2006). שיטה אינטגרטיבית זו פותחה בידי כותב המאמר, שיצר אותה בתהליך של מחקר פעולה רפלקטיבי אשר שילב את ניסיונו האישי – כאדם, כמטפל וכחוקר (Berger, 2009). השיטה משלבת אלמנטים מתחומי הטיפול היצירתי והפוסט-מודרני – הטיפול במשחק, הדרמה תרפיה, הגשטלט והגישה הנרטיבית עם עקרונות מהטקס המסורתי. היא יוצרת תיאוריה ומודלים המסייעים למטפל העובד בטבע ליצור בו מרחב טיפולי ולהיעזר במאפייניו הייחודים כדי לקדם ולהרחיב את התהליך הטיפולי (Berger, 2009). בדומה לגישות פוסט-מודרניות שפיתחו תיאוריות חברתיות כדי להסביר את ההתרחבות של מצוקות פסיכולוגיות כגון דיכאון, חרדה וטראומה (Cushman, 1990; Gergen, 1991); (McLeod, 1997; West, 2000), כך גם שיטת הטבע תרפיה פיתחה תיאוריה המתבוננת בתהליך מפרספקטיבה פסיכו-אקו-סוציאלית. היא רואה קשר בין התרחקות האדם מהטבע לבין צמצום חיי הקהילה והתפיסה הרוחנית המביאה להתפשטות והתרחבות של מצוקות פסיכו-חברתיות רחבות היקף ולתופעות כמו אובדן ערך ומשמעות, דיכאון, חרדה, בדידות וניכור. מכאן נגזרות גישות ושיטות התערבות שבסיסן חברתי-סביבתי, המבקשות לחזק את הקשר עם הטבע ובאמצעותו לחזק גם את הקשר גוף-נפש, את הקשרים הבין-אישיים ואיתם את היכולת להכלה ונרמול עצמיים. בלב הטבע תרפיה, ומתוך קשר להנחות היסוד של האקו-פסיכולוגיה ושל האקולוגיה העמוקה, הטוענות כי בעצם ההתחברות המחודשת לטבע יכול האדם להתחבר לכוחות ריפוי והחלמה (Rozak, 2001; Totton, 2003), הגדיר כותב המאמר את מונח היסוד של הטבע תרפיה **"לגעת בטבע"**. מונח זה טוען כי "במגע ובקשר הבלתי-אמצעיים עם הטבע יכול האדם להעמיק את המגע והקשר עם טבעו הבסיסי: לחוש אוטנטיות ולפתח מרכיבי אישיות ודרכי חיים חשובים שהתקשו לקבל ביטוי באינטנסיביות החיים המודרניים" (ברגר, 2005, עמ' 38). השקפה זו מבהירה לא רק את ההקשר החברתי-סביבתי של הגישה, אלא גם את הקשר החזק בין הטבע תרפיה לגישת החוסן והכוחות ולמודל הגשר המאח"ד (ה-BASICPH) בפרט (להד, 2006). על פי מודל זה, האדם נולד עם שש שפות/ערוצי התמודדות: גוף, שכל, רגש, משפחה-חברה, אמונה ודמיון; קשר ומגע עם ששת הערוצים הללו, יחד עם היכולת לנוע ולשלב ביניהם, מאפשרים לפרט לתפקד טוב יותר בעולם, להתמודד עם משברים וליצור לעצמו משמעות מיטיבה. במקביל להתפתחות המדעית-טכנולוגית מושם בחברה המודרנית דגש על פיתוח השפה

הקוגניטיבית, בזמן ששאר השפות מוזנחות או אפילו מקבלות יחס מזלזל ולכן גם מצטמצמות. טיפול ברוח הגשר מאח"ד, ולאורו גם טיפול ברוח הטבע תרפיה, אינו מתמקד בהכרח בפיתוח תובנה או בפתרון קונפליקט פסיכולוגי, אלא ביצירת מרחב שיעודד היזכרות והנגשה מחדשת בשפות החוסך ובפיתוח גמישות שתאפשר לנוע ולשלב ביניהן (ברגר ולהד, 2011; להד, 2006). עצם קיום הפעילות הטיפולית בטבע, בריחוק מסביבת היום-יום, במרחב הפתוח החי והדינמי, מעודדת את האדם להתחבר לכוחות הגוף-נפש ולכוחות היצירה שבתוכו ולתת לגיטימציה וביטוי לערוצי הגשר מאח"ד ו"לילד הפנימי". השתתפות בטבע והמפגש הבלתי אמצעי בו, תוך כדי התחברות לתחושות ולמראות שהטבע מזמין יכולים לעזור לאדם לעקוף מנגנוני הגנה קוגניטיביים ולהרחיב את הפרספקטיבה. מרכיב חשוב נוסף שיכול להתקיים מעצם החיבור למחזוריות הטבע, לפשטותו וליכולת ההתחדשות שלו, הוא האפשרות לרתום תופעות המתרחשות בטבע כדי לעזור לאדם לנרמל חוויות קשות ולקבלן. למשל, ניתן לקשר בין מחזוריות הגאות והשפל בים, או לחלופין תהליכי הקמילה והפריחה של הצמחים, לחוויית האובדן וההתחדשות, התקווה והייאוש המחזוריים בחיינו. ניתן גם להיעזר במפגש הישיר עם הטבע כדי לתת לחוויות אישיות פשר והקשר נרחבים, טבעיים ואוניברסליים, שמילים ולוגיקה לא יכולות לתת (Berger, 2009). אלמנטים אלה מדגישים את תפיסת הטבע תרפיה, המכירה בכוח הריפוי העצמאי שיש לטבע, לשהות בו ולמגע עמו. בדומה לגישת הטיפול המבוסס אמנויות, ותפיסת האמנות כתרפיה – *ART AS THERAPY* – שספר זה מציג, גם גישה זו מבקשת להרחיב ולהעצים את התהליך, על ידי שילוב הטבע וכוחות הריפוי שבו בתוך העשייה הטיפולית וכחלק מהמסגרת התיאורטית שלה. בדומה לטקס המסורתי, גם הטבע תרפיה מתמקדת ופועלת בעיקר דרך עבודה קבוצתית, בשילוב אמנויות ותוך התייחסות להיבטים רוחניים. בהקשר זה היא מתייחסת לקבוצה ולאמנות גם כמדיום, מבנה ומיכל המאפשר למטופלים לחקור את עצמם ולהתפתח, כיחידים וכקבוצה, לא רק דרך הקשר הבין-אישי וחקירתו, אלא גם דרך המפגש הבלתי אמצעי-יצירתי בטבע (ברגר, 2008).

מתוך כבוד לכוח המרפא שיש לטבע ולמפגש הבלתי אמצעי איתו, העבודה בטבע תרפיה מתקיימת ונעה במרחב המשותף שבין המטופל, הטבע והמטפל. על הנחת יסוד זאת מתבסס המונח "הקשר המשולש": מטפל-מטופל-טבע. זהו מונחיסוד נוסף בשיטה והכרחי לעבודה בה. במאמר זה ארחיב אותו מתפיסה של משולש לשני משולשים החוברים יחד למגן דוד, הכולל גם התייחסות לקבוצה, לעבודה האמנותית-יצירתית ולרוחניות. ניתן יהיה לראות את השימוש בו ואת משמעותו בכל הדוגמאות במאמר ובכל עבודה בטבע תרפיה.

הטבע כסטינג ומרחב טיפולי

אחת מהנחות היסוד של הטבע תרפיה היא ההשקפה כי הטבע יכול לשמש כמרחב טיפולי (therapeutic setting) וכי יש בטבע אלמנטים מרפאים עצמאיים, שעצם השחות בהם והמגע עמם יכולים לקדם ולתמוך בתהליכי חיבור לכוחות, נרמול, הרגעה והחלמה. הטבע הוא סביבה חיה ודינמית, אשר אינה בשליטתו או בבעלותו של המטפל ואף לא של המטופל. זהו מרחב פתוח ובלתי תלוי, אשר היה קיים שם לפני הגעתם ויישאר שם גם אחרי לכתם. מאפיין זה שונה באופן מהותי מהמערך הטיפולי הקלסי והתוך-חדרי, השייך על פי רוב למטפל ונמצא כל כולו בשליטתו. חדר הטיפולים רהט ועוצב בידי המטפל לצורך קיום עבודה טיפולית ומפגש עם קליינטים, ואין לו בדרך כלל ייעוד, שימוש או תכלית אחרים. הבחירה לקיים עבודה טיפולית בטבע מחייבת את המטפל להתייחס לנושאים אלה הן ברמה התיאורטית והן ברמה היישומית. בחירה זו תשפיע לא רק על טכניקות ההתערבות, אלא גם על עמדת המטפל ועל תהליך בניית הברית הטיפולית והקשר בינו לבין המטופל. הבחירה לעבודה בטבע תשפיע גם על סוג הסמכות וההיררכיה בין המטפל למטופל ועל החוזה הטיפולי.

בית בטבע – דוגמה 1

יוסי (שם בדוי), נער בן 12 עם קווים אוטיסטיים, למד בכיתה לחינוך מיוחד בצפון. ליוסי היו קשיים בתקשורת מילולית וקושי ביצירת קשר בין-אישי. התנהגותו התאפיינה גם בנוקשות וחוסר גמישות. הדבר התבטא, למשל, בכך שהיה הולך רק באזורים ובשבילים מסוימים בבית הספר ונמנע מללכת באחרים. כך למשל היה יכול להגיע לכיתה רטוב לגמרי, כי לא שינה את נתיב הליכתו הקבוע בזמן שהשקו את הדשא... בראשית השנה, כאשר התחלנו את עבודתנו, יוסי הביע התנגדות להיכנס לחדר הטיפולים והציע שניפגש בחוץ. הסכמתי והצעתי לו שנצא לטיולים בקרבת הכיתה ובשטח בית הספר, והוא נענה. חשבתי שרעיון זה יאפשר ליוסי להרגיש שאני "מצטרף להצעתו ואילו" ושהתוספת שלי תעזור לו להרחיב את "מפת התנועה" בבית הספר ובאמצעותה לפתח גמישות מחשבתית ותנועתית. הגענו למקומות בבית הספר שיוסי נמנע מלהגיע אליהם קודם וגם למקומות שלא הכיר קודם לכן, כגון "החצר הגדולה" שבה משחקים כל הילדים בהפסקה. עם הזמן התרחבו טיולינו אל מרחבי טבע סמוכים הנמצאים מחוץ לכותלי בית הספר. יוסי בחר מקום מוגדר ומוסתר תחת עץ על גדת הירדן, במרחק עשר דקות הליכה מבית הספר. מקום זה נבחר להיות המרחב הטיפולי שבו התקיימו פגישותינו. מכיוון שמטרת הטיפול הייתה לפתח ולהרחיב את יכולות התקשורת המילולית והרגשית של יוסי ואת יכולתו

ליצור ולהחזיק קשר בין-אישי, ובהמשך ליצור מרחב לבטא ולעבד תכנים אישיים, נסבו פגישותינו הראשונות בטבע סביב הבערת מדורה והכנת תה משותפת. במקום לדבר על התקשורת ובניית והיחסים שלנו, יצרנו אותם בפועל. לאחר מספר פגישות בטבע החל יוסי לבנות סביב המתחם שבו הכנו את המדורה מעגל צנוע ממקלות, עלים ואבנים שמצא בסביבה. השלמת מעגל תוחם ומבדיל זה נמשכה כשלושה מפגשים, וכאשר הושלמה נראה שינוי בהתנהגות הנער. השינוי התבטא בשיפור משמעותי ביכולת התקשורת והביטוי המילוליים וברצונו ליצור קשר. בשלב זה יוסי יצר איתי קשר עין וגם האינטונציה של דיבורו התרככה והתרחבה. נראה היה כי האפשרות שקיבל לבחור את מקום העבודה שלנו, ואחר כך ליצור, להגדיר ולתחום לעצמו מרחב אישי, ייחודי ובטוח בטבע, הייתה משמעותית מאוד בשבילו וכך אף לבניית הקשר שלנו. פעולות אלה של שימור המעגל התוחם והכנת המדורה והתה הפכו לטקסים שקיימנו באופן קבוע. לפעמים יוסי ביקש להקטין את המעגל ולפעמים להגדילו. כן ביקש להחליף איתי מקומות ישיבה ותפקידים בהכנת המדורה והתה. נראה כי המפגש הבלתי אמצעי בטבע אפשר לו להרגיש בטוח ודרכו יצר קשר של אמון. כעבור זמן מה, כשהגיע החורף, נפרדנו מהמרחב שעל גדת הירדן ועברנו לקיים את פגישותינו בחדר הטיפולים שבבית הספר. גם אז, לאחר מפגשים קשים ומעוררי קונפליקט היה מוביל אותי בחזרה לאותו מקום בטבע, מקום שקיבל אז את השם **"בית בטבע"**. יום אחד, כשהגענו לשם ראינו שהמרחב השתנה. המעגל נפתח והתפור, נשרו עלים וגדת הנהר הוצפה. יוסי התבונן בשינויים אלה ותהה עליהם. הוא לא אמר לי דבר, ורק ממבטיו יכולתי להבין שהוא תהה האם אפשר לתת בי אמון? האם ככה שמרתי על הבית שלו? האם זה בשליטתי או בשליטתו, או שככה זה בטבע? האם לקבל את השינויים האלה, להימנע מלשוב למקום הזה, או אולי לנסות לבנות אותו מחדש כאן ועכשיו? המפגש עם השינויים שהטבע הביא והעדות לחוסר השליטה שלי ושלו בהם עודדו את יוסי לשתף אותי ברגשות שעבר נוכח תהליך הגירושים של הוריו. הוא שיתף אותי בהתמודדות שעבר עם השינויים בבית ובחוויות חוסר האונים שחש מולם. תהליך זה הוביל אותנו גם לדבר שוב על החוויה שלנו, ועל החלק של הטבע בו. על כך שגם אני וגם הוא לא יכולים לשמר את המרחב והיצירה שלנו בצורה מוחלטת, וכי באותה מידה שהיה מותר לנו ליצור שינויים בטבע כך מותר גם לטבע להשתנות ולבצעם. נוצרה הבנה והסכמה שהשינויים האלה שהטבע מביא הם חלק מהחוויה ודרך העבודה שלנו במקום המיוחד הזה. לאחר שית זה יוסי שב לאסוף עלים, ענפים ואבנים מהנחל, ובנה שוב יחד איתי את המרחב המקודש שלו - שלנו. כאשר הושלם המעגל סביב המדורה קפצנו לתוכו ביחד,

הסתכלנו זה על זה וחידשנו את הברית. כמטפל המתבונן בתהליך, נדמה היה כאילו יוסי ביקש לראות האם ניתן לבנות מחדש את המרחב הבטוח שהתפרק, לא רק בטבע אלא גם בינינו? האם כדאי לבנות אותו עכשיו בצורתו הקודמת, או שאולי נוכח הצרכים, התהליך והסביבה שהשתנתה ניתן ועדיף לבנות אותו אחרת?...

בחזרה הביתה – המשגה

בסיפור של יוסי, תהליך בחירת המיקום בטבע ובניית המרחב הטיפולי ואחזקתו היוו אלמנטים מרכזים בטיפול. התהליך החל כאשר המטפל אפשר ליוסי לקחת את הסמכות ואת ההובלה לבחירת מקום המפגש ובהמשך גם לעיצובו. בחירה זו אפשרה ליוסי לצאת מהטריטוריה החינוכית המוכרת, אל גדת הנהר המרוחקת, שבה היה יכול לבסס מרחב אישי-טיפולי משלו. באופן סימבולי הבחירה סימלה גם את האפשרות לקחת אחריות על חייו, להוביל וליצור אותם בדרך ובאופן שנראים לו. היא אפשרה ליוסי להסכים לכניסת אדם נוסף למסגרת ולשהייתו שם בקשר אינטימי, שנותן לו להוביל מתוך כבוד לנפרדות. הרעיון להגדיר וליצור מרחב נפרד וייחודי בתוך מרחב גדול יותר קשור לרעיון הטקסי הקדום של ה"מרחב המקודש" (sacred space). תפקידו העיקרי היה ליצור מרחב ריפוי מוגן, מיטיב ובטוח מפני פלישה של כוחות ורוחות רשע. מרחב טקסי זה, שנוצר על ידי סימון והפרדה ברורים מהסביבה, היווה מקום ריפוי כשלעצמו ובו התקיימו גם חלקים מורכבים מהטקס (Pendzik, 1994). סיפורו של יוסי מציג את הפוטנציאל הטמון בבחירה ואחזקה של מרחב טיפולי בטבע, אלמנט מרכזי בטבע תרפיה. הוא מדגים את המשמעות שיש לתפיסה זו על השטח ההיררכיה שבין המטפל למטופל ועל החוזה. על הנחת יסוד זו של הטבע כמרחב עבודה, ועל הצורך הבסיסי של האדם להגדיר וליצור לעצמו מקום נפרד, מוגן ומוכר בתוך מרחבי הטבע הגדולים והבלתי מוכרים ולעתים הלא בטוחים ואף הפראיים, מתבסס מודל ה"בית בטבע". זהו מודל בסיסי בטבע תרפיה שכולל גם ציר ייחודי לאבחון ולהערכה. על מודל זה ניתן לקרוא בהרחבה במאמרים וספרים שפורסמו כבר (ר' בעיקר ברגר ולהד, 2011, ו-Berger, 2008). נושא נוסף שדוגמה זו ממחישה הוא האופן שבו הטבע מזמן לתוך המרחב הטיפולי שאלות של אי-ודאות, קביעות, שליטה ורצף. השינויים שהטבע מביא מציפים ומזמנים את המטופל (ואת המטפל) להתייחס אליהם ולהתמודד עמם. זהו נושא מרכזי בטבע תרפיה, שעצם קיום הפעילות מזמן ומייחד אותו משיטות אחרות. השימוש בשיטה מסביר גם את הקשר ההדוק שבין הטבע תרפיה למודל הטקסי, נושא שיורחב בהמשך.

לגעת בטבע

גישת הטבע תרפיה מרחיבה את ההתייחסות הפסיכולוגית לתהליכי בריאות וחולי כאשר היא מתבוננת בהם גם מפרספקטיבה אקולוגית-חברתית, הקשורה ליחסי האדם עם הטבע והסביבה. היא רואה קשר בין ההתרחקות מהטבע להתרחקות מהחיים הקהילתיים והדתיים-אמוניים ואת הקשר של תהליכים אלו למהפכה המדעית-טכנולוגית, לעלייה באינטנסיביות, בקצב ובדרישות של החיים המודרניים, ואיתם לצמצום החוסן והבריאות (Berger, 2009). כמו גישות פוסט-מודרניות רבות, וגישות מעוגנות גוף ותנועה בפרט, הרואות קשר בין תהליכים אלה לבין התרחקות האדם מהגוף-נפש שלו והתפתחות מצוקות נפשיות וגופניות (Chaiklin & Wengrower, 2009; Hartly, 2004; Totton, 2005), כך גם הטבע תרפיה מקשרת בין ההתרחקות מהטבע לבין חוויית הניתוק, אובדן המשמעות ותחושת הקיטוע באדם. הטבע תרפיה רואה את מקור המצוקות הללו – שמתבטאות גם בהתפשטות תופעות כמו חרדה ודיכאון והופכות למצוקות חברתיות רחבות היקף – בהתרחקות מהטבע, ואיתה גם התרחקות מהקשר וההקשבה של אדם לעצמו, אדם לאחר ואדם לסביבתו. גישת הטבע תרפיה מציעה להתבונן בהתפתחות הטכנולוגית ובעלייה בקצב החיים ובאינטנסיביות הנלווית להם כגורם המרחיק את האדם מהקשבה לעצמו וממקורות האושר הטבעיים שלו, ומתוך כך כגורמים המרחיקים מאושר ומבריאות. הנחת יסוד זו קשורה לתפיסתו של גרגן (Gergen, 1991) ולמונח "העצמי הריק" שטבע, שלטענתו במקום שהצורך באושר ובמשמעות יתמלא ביחסים של קירבה, שייכות ואינטימיות עם העצמי, האחר והסביבה, אנו מנסים למלא אותו בצרכנות מוגברת ובמסעות קניות שלא רק פוגעים בכדור הארץ ומדלדלים את משאביו, אלא בסופו של דבר גם משאירים אותנו ריקים ורעבים רגשית-רוחנית. גישת הטבע תרפיה טוענת כי בעזרת חיזוק הקשר עם הטבע ובעזרת המפגש הבלתי אמצעי עמו האדם יכול להתחבר למרכיבי בריאות ואושר, לחזק את ההקשבה הפנימית שלו, את מערכות היחסים והקשרים עם האחר, ולחוות חיים מלאים ושלמים יותר.

משחקים כבוץ... – דוגמה 2

רן, רופא מצליח, חווה קשיים בעמידה בעומס שנוצר בחייו בשילוב קריירה תובענית עם צרכים משפחתיים. לאחר שטיפול רפואי לא עזר לו להתגבר על תסמינים שפיתח במערכת העיכול, פנה אלי לטיפול נפשי. במהלך שתי הפגישות הראשונות שקיימנו בחדר, תיאר רן את בטנו כ"ספוג חם ורטוב" ש"אינו נעים למגע". כאשר התבקש לפרט יותר, הוא תיאר את המקום כבוץ מגעיל שלא נעים

לגעת או להיות בו. הוא סיפר כי בפעמים קודמות שפנה לטיפול תמיד נאלם דום כאשר הדיבור על "הבוץ" הפך אישי וחודרני מדי. "אני נמנע מלגעת במקום הזה, אני מרגיש כאילו פולשים לתחומי", אמר. בחיפוש אחר דרך לעקוף את המחסום הוורבלי והקוגניטיבי, שאלתי את רן אם יהיה מעוניין לקיים את הטיפול בטבע בדרך יצירתית. הוא לא התלהב מהרעיון, אבל מתוך תקווה שהטיפול יעזור להחלמתו, הסכים. את המפגשים הבאים קיימנו במקום שקט על גדת הנחל. הזמנתי את רן "לקחת את הזמן" ולהכיר את השטח בעודו נשאר ברקע כעד שקט. בתחילה האפשרות "לקחת את הזמן" ו"לא לעשות כלום" נראתה לרן מוזרה ומיותרת. כך גם האפשרות לא לדבר, "לא להיות" באינטראקציה איתי ואפילו, כך תיאר זאת, להתעלם ממני. לאחר שהסברתי לו את הרציונל שבהצעתי הוא הסכים, ונראה היה שעם הזמן הוא מתחיל ליהנות מהאפשרות הזו, להיות בטבע, בצורה פשוטה ולמען עצמו. הוא נכנס להתרחץ במים ואף נרדם על החוף. בשיחות שקיימנו במהלך כל מפגש ובסיומו אמר רן שהוא נהנה מהמפגשים ושהם מרגיעים אותו. "אני לא ממש מבין מה הקשר בין הסיבה שבאתי לטיפול למה שאנו עושים פה; אבל איזה כיף שיש מקום שבו אני לא צריך לספק את הסחורה ויכול לעשות כלום, זו חוויה מיוחדת וחדשה עבורי." בהמשך, עם העמקת הקשר בינינו ועם הטבע, שנהיה בינתיים מוכר ובטוח יותר, עודדתי את רן לחקור את התחושה של חול חם ויבש כשהוא חופר בו בידיו. בהתחלה נרתע, נעזר בענפים ואבנים שמצא וגם ביקש שאצטרף אליו. אחר כך, עם הצטרפותי, החל בהדרגה לשחק וליצור בחול הרטוב ובבוץ, בעוד שאני יכולתי לקחת בהדרגה צעד אחורה ולשמש כעד ומדי פעם, כמו אבא לילד צעיר, הבאתי לו מקל לחפירה או מים מהנחל. בתחילה נרתע רן מהפעילות הזו, ביקר אותה וצחק עלי ועליו. "מה אני, ילד? בשביל זה אני משלם לך?" עם הזמן נראה היה שהוא מתחיל ליהנות מהאופי הילדי של הפעילות, מהמשחק הספונטני-גופני בנחל ומהיצירה. כאשר מצא רן מקום שבו חש בטוח ומוגן מספיק כדי להיכנס ולגעת בבוץ, החל לדבר על זיכרונות ילדות מכאיבים ואיך לדעתו הם משפיעים על יחסיו עם ילדיו כיום. תוך כדי המשחק בבוץ וכיסוי גופו ובטנו בבוץ, החל להגות בקשר שבין חוויית פגיעותו והקושי שלו בקרבה ואינטימיות עם בחירתו המקצועית, לא רק לגבי מקצוע הרפואה, אלא גם בחיים האינטנסיביים שבעצם מונעים ממנו להיות הרבה בבית, עם אשתו והילדים, ובכך אולי שומרים עליו מפני התמודדות עם הפחד הגדול שלו, שהלך והתגלה – להיות בקרבה רגשית ופיזית. בשלב זה המשחק הגופני-סנסורי ספונטני התחלף ביצירה מובנית יותר בבוץ. רן צייר בבוץ דמויות וחוויות מהילדות שלו ותוך כדי התייחסות אליהם שיתף אותי בסיפורים ובחוויות מילדותו. תהליך זה היה משמעותי לא רק משום שנתן לחוויות אלה פשר

בבחירות החיים הנוכחיות שלו, אלא גם משום שאפשר לו לחוש בהתפתחות קשר של קירבה, שותפות ואינטימיות, לבסס אותו וליהנות ממנו ומחוויות סנסוריות ראשוניות שכילד היה "אסור לו" לחוות. לאחר שלושה חודשים שבהם עבדנו בטבע, נפרדנו בתחושת שותפות. "אני גר ממש קרוב לפה ובו-זמנית הייתי כה רחוק מהמקום הזה. אחזור לפה לבד ואולי גם עם הילדים", אמר במפגש הפרידה שלנו.

יוצאים מהבוץ... - המשגה

סיפורו של רן מדגים את האופן שבו המגע הבלתי אמצעי בטבע יכול לעזור לאדם לגעת בגוף שלו וברגשות שאצורים בו, להתחבר אליהם ולבטאם. הוא ממחיש את המשמעות והערך של המפגש הלא מילולי, הגופני-סנסורי של האדם עם הטבע, ואת האופן שבו מפגש משחקי ויצירתי כזה יכול להעיר זיכרונות מודחקים, לתת להם מקום, ובעזרת עדות ותיווך מיטיב של המטפל, למצוא להם משמעות מחודשת שתעזור לו לעשות שינויים רצויים בחייו. סיפור זה מדגים גם את הקשר בין הטבע תרפיה לטיפול באמנויות, את הדרך שבה העבודה בטבע יכולה לספק גירוי ובסיס לעבודה גופנית-סנסורית מעוגנת גוף, ומשם להתפתח לעבודה השלכתית-מילולית דרך ייצוגים אמנותיים שנוצרו בכאן ועכשיו מחומרי הטבע. התהליך ממחיש גם את עמדת המטפל, שמכבד את הערך הייחודי של המפגש של המטופל עם הטבע, לוקח צעד אחורה ונותן לו מקום. הוא מראה גם את המשמעות של העדות והנוכחות השקטה של המטפל ואיך בשלבים אחרים בתהליך, בזמן היצירה בחול ובזמן השיתוף והעיבוד, המטפל מתקדם צעד קדימה ועובד מתוך הקשר הבין-אישי, מתוך כבוד והבנה של משמעות העדות, הקשר והשיח. על תפיסה ותנועה זו מתבסס המונח "הקשר המשולש: מטפל-מטופל-טבע".

הקשר המשולש: מטפל-מטופל-טבע (מתרחב לקשר משושה)

הקשר המשולש: "מטפל-מטופל-טבע" הוא מונח מרכזי בטבע תרפיה, המבקש להרחיב את הקשר הטיפולי הקלסי שבין המטפל למטופל על ידי הכנסת גורם שלישי – הטבע. בדומה לתהליך ולתוצר האמנותי שנוכחים כאלמנט שלישי גם בטיפול באמנויות, הומשג המונח הנוכחי בהקשר המיוחד של הטבע תרפיה. הוא נועד לעזור למטפל להתייחס לטבע כאל שותף פעיל בתהליך, המשפיע לא רק על

עיצוב המרחב הטיפולי (setting) אלא גם על התהליך הטיפולי עצמו (process), בכך הוא שונה מתפיסת התוצר האמנותי כמדיום שלישי בטיפול באמנויות, שכן בטבע תרפיה יש לו דינמיקה, אקטיביות וחיים משל עצמו, בעוד שבטיפול באמנויות הוא בבעלות המטופל ובשליטתו. תפיסת הקשר המשולש באה לתמוך בפיתוח גישה עבודה, המאפשרת למטפל תנועה וגמישות גדולים יותר בקשר הטיפולי: לקחת תפקיד מרכזי בקשר ובאינטראקציה עם המטופל ולהיעזר בטבע כרקע או כספק חומרים, או, לחלופין, לקחת תפקיד משני ולשמש כמתווך בין המטופל לטבע, או כעד לעבודה המתקיימת ישירות עם הטבע. באופן כללי ניתן לומר כי כאשר המטופל או הקבוצה עסוקים בחקר תהליכים הקשורים במערכות יחסים ו"קשר", למשל בשאלות של אמון ושליטה, יכול המטפל להתמקד באינטראקציות הבין-אישיות ולהתייחס לטבע כתפאורה או כספק חומרים. לעומת זאת, כאשר המטופל עסוק בשאלות זהות ומשמעות נרחבות, המטפל יכול להזמין אותו לאינטראקציה ישירה מול הטבע, מחזוריות ותהליכיו הנצחיים, כשהוא נשאר כעד המבקש להעצים את המשמעות שהאדם קיבל מהמפגש עם הטבע. מובן שבמקרים רבים, עם השתנות הדינמיקה והנושא הנחקר, גם מיקומו של המטפל ישתנה. שינויי המיקום וההתייחסות, שיכולים להתקיים מספר פעמים באותו מפגש, מאפשרים גם למטופל לנוע בין הציר הבין-אישי לטרנספרסונלי, ולהרחיב את הדפוסים ואת הפרספקטיבות על נושאי המחקר (Berger, 2008, 2009). במאמר זה ברצוני להרחיב את תפיסת הקשר המשולש לקשר משושה, הבנוי משני משולשים חופפים בצורת מגן דוד. על קודקודיו של משולש אחד יישבו שלושת המונחים הקודמים: מטפל, מטופל וטבע, ועל שלושת הקודקודים האחרים יתווספו: הקבוצה (במקרה של עבודה קבוצתית), האמנות (והתהליך היצירתי-האמנותי) והממד הרוחני – קשר עם היקום והגדול ממני. במרכז המשושה, בחלק שמורכב ובנוי מהמפגש בין כולם, יתקיים התהליך. החזקת המבנה של שני המשולשים והתנועה המתקיימת ביניהם ובין קודקודיהם, מאפשרים למטפל לבחור באיזה ציר להתמקד בשלבי התהליך השונים וכיצד לקדם בעזרת בחירתו את התהליך.

בחזרה לטקס...

אחד העקרונות הבסיסיים בטבע תרפיה הוא השימוש בגישה ובמודל הטקסי. עיקרון זה מתייחס ליצירתם המכוונת והספונטנית של טקסים בכאן ועכשיו, תוך התייחסות לטבע ולדינמיקה העצמאית שלו ושילובו כחלק תומך ביצירתם ובהפעלתם. גישה זו ליצירת טקסים מסבירה את הקשר בין התפיסה הטקסית

ורעיון הקשר המשולש-משושה. שילוב הטקס כאבן יסוד בטבע תרפיה קשור לצורך הבסיסי של האדם לייצר מרחב מוגדר, יציב ומוכר בתוך מרחבי הטבע הפתוחים, שאינם בשליטתו, באופן שבו המסגרת הטקסית יכולה ליצור. מסגרת זו נותנת למטופלים חוויית ביטחון וסדר – תנאי הכרחי ובסיסי לקיום התהליך הטיפולי, לשיתוף, מגע ובדיקת הנושאים המורכבים שהביאו לטיפול. שיטת הטבע תרפיה משתמשת בטקסים קבועים שחוזרים על עצמם בכל מפגש, כמו למשל טקסים היוצרים היכרות וחוויית ביטחון בין חברי הקבוצה, טקסים שעוזרים למשתתפים להתחבר ליצירתיות ולטבע ושמוחקים את הקשר גוף-נפש. העבודה בשיטה כוללת הן טקסים העוסקים בהגדרת המרחב המקודש ומסמלים את תהליכי הכניסה והיציאה ממנו, והן טקסים ספונטניים שנוצרים בכאן ועכשיו כדי לקדם תהליך מסוים של חבר בקבוצה או של הקבוצה כולה. ההשראה לשימוש בטקס כמסגרת טיפולית קיימת גם בטיפול באמנויות בכלל ובדרמה תרפיה בפרט (Jennings, 1995, 1998, 2012; Marcow-Speiser, 1998; McNiff, 1979, 1992) ולקוחה מהזמנים שבהם בני האדם חיו בקהילות בטבע, כאשר הטקס היווה את המסגרת העיקרית לתמיכה בתהליכי החלמה, התפתחות ושינוי. הגישה מסבירה גם את ההתייחסות לשאמאן כסוג עתיק של תרפיסט, שיכול לשלב בעבודתו את כל האמנויות (דרמה, ריקוד, שירה, סיפור ואמנות חזותית) ושיכול גם להיכנס למרחב הפנטסטי ולדמות ולעבוד מתוכם (Grainger, 1995; Jennings, 1998, 1995; Jones, 1996; McNiff, 1979; West, 2000; ברגר, 2010). באותם ימים האדם היה תלוי בטבע לקיומו הפיזי, הרוחני והחברתי וחי בתחושה חזקה של קולקטיביות: היחיד היווה חלק מהמשפחה, המשפחה חלק מהשבט, השבט חלק מהטבע, והטבע חלק מהיקום. כל אחד מאלמנטים אלה היה קשור ותלוי באלמנטים האחרים, ושינוי באלמנט אחד היה עשוי להפר את האיזון העדין ששמר על המערכת כולה (Eliade 1959; Meged, 1998; Turner, 1986). לדת היה מקום מרכזי בשימור ערכי הקהילה וערכי שמירת הטבע (Hazan, 1992; Meged, 1998; Turner, 1986). לטקסים היה תפקיד מפתח במתן תחושה של סדר וביטחון, טיפוח תחושת שייכות וסיפוק והרגשה של שליטה בלא נודע ובבלתי נשלט. בנוסף, לטקס היה תפקיד חברתי חשוב שעזר לאנשים לעבור משלב ומעמד חברתי אחד למשנהו (Eliade, 1959; Evans, 1997; Hazan, 1992; Jenings, 1995; Meged, 1998; Turner, 1986). השאמאן היה האחראי על קיום הטקסים, שנועדו לא רק כדי לעזור ליחידים ולקבוצה, אלא גם לשמירה על ערכים, אמונות ודרך החיים (Eliade, 1959; Meged, 1998; שורצמן, 2007). הקשר הבלתי אמצעי של השאמאן עם הטבע אפשר לו לנוע, בעזרת הדרמה והטרנס, לתוך הממדים המיסטיים והמטה-

פיזיים ובכך לגעת, לראות ולחזות אלמנטים אשר לא ניתן היה לפנות אליהם בדרך אחרת "בעולם המציאות הקונקרטיית". היכרותו של השאמאן עם הטבע אפשרה לו להשתמש במרכיבים פיזיים (צמחים, חלקי בעלי חיים, אלמנטים כמו אש, מים ורוח) ורוחניים מהטבע כדי לקדם תהליכים טרנספורמטיביים ולרפא מחלות וכאבים. משמעות השפה הסימבולית שבה השתמש הייתה מוכרת ומוסכמת על כל משתתפי הטקס, שחיו בתפיסה המאחדת גוף-נפש, דת ורפואה. כיום, בעולם המערבי אנו חיים בעולם שונה מאוד מזה של העולם המסורתי, שבו התקיימו חיים שבטיים ושבו פעלו השאמאנים. שינוי זה ניכר לא רק בצורתו של כדור הארץ, שהולך ומאבד את מרבית שטחי הבר שלו ואיתם בעלי חיים, צמחים, נופים ותרבויות, אלא גם בשינויים חברתיים נרחבים. ועם זאת נראה כי למרות ההתפתחות הטכנולוגית, המעבר לחיים חילוניים, אינדיבידואליסטיים וקפיטליסטיים בעיר, אנו עדיין מתמודדים עם שאלות קיומיות דומות לאלו שאיתם התמודדו אבותינו; שאלות שגם המדע טרם מצא להם הסבר (Berger, In Press; Jerome, 1993; McLeod, 1997; Totton, 2003). עם התפתחות "העידן החדש" והפוסט-מודרניזם, נראה כי בשנים האחרונות הולכת וגדלה ההכרה בחשיבות של שילוב הטקס בטיפול המודרני (Berger, in press; Marcow-Speiser, 1998; West, 2000, 2004). יתרה מזאת: מספר דיסציפלינות, כגון הדרמה תרפיה והטיפול בתנועה, מתייחסות לטקסים הקדומים כאל אבני בניין כאשר הן משתמשות במונחים כגון דרמה, ריקוד, מוזיקה, אמנות ומרחב מקודש כדי לעגן את העבודה הלא מילולית-חוויתית ולקיימה בפועל (Chaiklin & Wengrower, 2009; Grainger, 1995; Jennings, 1994; Jones, 1996; Pendzik, 1994). חלק מהתיאורטיקנים מתייחסים לטיפול באמנויות כסוג של טקס פוסט-מודרני (Marcow-Speiser, 1998). למרות האפשרות לשלב טקסים מסורתיים בקבוצות טיפוליות, נראה כי הרקע החילוני, הרב-תרבותי והתפיסה האינדיבידואליסטית שמהם מגיעים רוב המטופלים, ולעתים אף המטפלים, והמחסור בשפה רוחנית-סימבולית וערכית משותפת, מקשים על שילובם של טקסים מסורתיים בטיפול וגם על יצירת טקסים חילוניים במהלכו. למעשה, התקופה הפוסט-מודרנית, התפתחות האינדיבידואליזם וריבוי אפשרויות הבחירה בסגנון החיים, כל אלה גורמים לכך שכבר לא ברור אלו אמיתות, סמלים וערכים יכולים לאחד בין אנשים בכלל ובין קבוצות מטופלים בפרט ולהוות בסיס לקיום טקסים. סופרים רבים כתבו על האתגרים שהעידן הפוסט-מודרני מציב למטפל, אשר צריך לעזור למטופל לחזק את יכולת ההחזקה והאינטגרציה של חלקי אישיותו השונים, ליצור תחושת רצף ולמנוע תחושת קיטוע (Gergen, 1991; McLeod, 1997; West, 2000). בתקופה שבה מתקיימת הפרדה בין דת ומדע, טקסים מסורתיים

ופסיכולוגיה (West, 2000), איזה מקום יכול לקחת המטפל כיוצר ומגלם טקסים (חילוניים) שיענו על אותם צרכים ראשוניים לסדר, תחושת שליטה, שייכות ומשמעות? על אלו אמיתות וערכים משותפים יכול טקס שכזה להתבסס? באיזה אופן יכול הקשר עם הטבע לתמוך בתהליך מורכב וחשוב זה?

להיוולד לים – דוגמה 3

הייתה זו הסדנה האחרונה של קבוצה שהשתתפה בתכנית ההכשרה בטבע תרפיה. המפגש התקיים בחוף הים לאור ירח מלא, בין שקיעה לזריחה, משעות אחר הצהריים עד לבוקר שלמחרת. לאחר עבודת יצירה בחול, שבה כל משתתף יצר ופיסל מפה או שביל שסימן את התהליך שעבר במשך הלימודים, ישבו סביב המדורה לשיתוף. דוד, גבר בשנות ה-20 המאוחרות, שיתף את חברי הקבוצה והודה להם על התמיכה בתהליך הפרידה מבית הוריו והמעבר לביתו החדש עם חברתו. חברי הקבוצה הקשיבו וסיפרו לדוד איך הם ראו את תהליך התגברותו ואת הקשר שלו לתהליכי הנפרדות שעבר איתם בקבוצה. הם שיתפו גם בעצב שהם מרגישים עכשיו בפרידה ובחששות מהחיים ש"לאחר סיום ההכשרה", מחר. כשעלה השחר, מספר שעות אחר כך, התבקשו המשתתפים לצאת למסע אישי, לדמיין כל צעד בחול כצעד בחייהם, מהעבר להווה וממנו לעתיד. חלק מהמשתתפים התרחקו ממקום המדורה בהליכה וחלק התיישבו לא רחוק ממנה והתבוננו בים. כעבור כשעה, עם שובם לאחר הזריחה, התבקשו לבחור מרחב על החוף וליצור בו צורה שתסמל את החוויה והתחושה המרכזית שאיתה הם יוצאים מהלימודים לקראת דרכם החדשה והעצמאית. בהשתמשו בגופו, חפר דוד שתי תעלות בצורת משפך במרחב המחבר בין החול למים. החלק הצר של המשפך היה מכוון מזרחה, אל הזריחה, ואילו החלק הרחב פנה אל הים. לאחר שהקבוצה עברה דרך המרחבים האישיים של כל אחד ואחד וכולם הקשיבו כעדים לכל הסיפורים, הזמין דוד את הקבוצה להתאסף סביב יצירתו. "קודם, כאשר זזתי והתפלשתי ושיחקתי בחול, לא היה לי מושג מה אני עושה ומה אני יוצר. עכשיו, כשאני עומד כאן אתכם ומתבונן מלמעלה, נראה לי שיצרתי תעלת לידה." הזמנתי את דוד להשתתף בטקס ספונטני שנמצא עבורו כאן ועכשיו. דוד הסכים, הוריד את חולצתו והתיישב בכניסה למשפך, בעוד שחבריו לקבוצה יוצרים תעלה אנושית הדוקה בהמשך לתעלה שנוצרה בחול, וממשיכים אותה לשני הכיוונים, לזריחה ולים. דקות לאחר מכן, תוך כדי צעקות, דחיפה וזחילה, פילס דוד את דרכו מתוך התעלה הצרה אל החוף הפתוח. שניות אחר כך, בעודו שוכב מתנשף על החול, שטף אותו גל גדול מאחור. "אני חי", הוא צעק, "נולדתי מחדש." המשתתפים התאספו סביבו ועטפו את

גופו בשמיכות. תפילות התערבבו בדמעות ובצחוק. סיפורים על לידה ועל מוות, מזמורים, נעימות ושירים צצו באופן ספונטני שעה שהים כיסה, שטף וניקה את הציורים שצוירו על החוף קודם לכן, נפרד מהלילה ופינה מקום ליום חדש ולסיפורים חדשים...

יש לי קול – דוגמה 4

סדנת "בית בטבע" התקיימה ביער מעל המכללה, במסגרת לימודי ההכשרה בטבע תרפיה. בטקס הפתיחה, שהתקיים סביב מעגל שיצרנו ממחטי האורן, הזמנתי את חברי הקבוצה להקשיב לקולות היער, להריח את ריחו, לטעום את טעם האוויר ולהרגיש את האדמה ואת הרוח הפוגשת את גופם. בכך ביקשתי לחדד את ההקשבה שלהם לעצמם, לגוף-נפש שלהם, ובהמשך גם להרהר ברעיון הזה של "בית" – מה הוא בשבילם? ... הזמנתי כל אחד מהם להביא מתיקו דבר מה שמסמל בשבילו את ה"בית", להניח אותו במעגל ולומר עליו משהו. לאחר שיתוף זה הזמנתי אותם לשוטט ביער ולמצוא בו מקום שמתאים לכל אחד מהם לבנות בו "בית בטבע". ההנחיה נשארה פתוחה תוך שציינתי שהבית יכול להיות בכל גודל, צורה ומקום וניתן לבנות אותו מכל חומר שירצו. שרון, אישה באמצע שנות ה-50 לחייה, חזרה לאחר מספר דקות והתיישבה על גזע כרות שחלקו חלול, לא רחוק מהמעגל. היא שאלה אותי: "מה אתה מתכוון – לבנות בית?" "זה נתון לפרשונת האישית שלך", עניתי, "יש לך את הזמן לגלות", אמרתי והתרחקתי, נתן לשרון מרחב אישי לתהות בעניין. לאחר כחצי שעה, שבתי לבקר את שרון וראיתי שהיא יצרה ממחטי האורן מתחם שהקיף את גזע העץ עליו ישבה, ושהיא כותבת במרץ במחברת שלה. כשהתקרבתי היא שיתפה אותי: "זה מדהים", אמרה, "כל חיי רציתי בית קטן אבל בעלי לשעבר התעקש על בית גדול. שנאתי אותו." כשביקשתי משרון לומר משהו על בחירותיה האמנותיות, על בחירת החומרים והצורה של הבית שיצרה, היא אמרה, "העץ הזה מספר את הסיפור שלי. זה מה שקרה לי בנישואים. התכווצתי והתכנסתי, הנחתי את החלומות שלי בצד ואכלתי את עצמי מבפנים. נתתי ליחסים המורכבים והכואבים עם בעלי לשעבר לפגוע ולכרסם בחלקים רבים ממני. הפכתי לאישה פגיעה, ממורמרת וקטנה, שמנסה לא לתפוס יותר מדי מקום." בניסיון ליצור קשר בין המתרחש במרחב הזה של הסדנה לבין המרחב של חיי היום-יום, הצעתי לשרון ולשאר חברי הקבוצה לכתוב מכתב לדמות אחרת, שקשורה לסיפור, לשים את המכתב במעטפה עם כתובתו ולתת לי אותו, כדי שאשלח להם בדואר בעוד מספר ימים. שרון דחתה את הרעיון ואמרה שהיא הבינה כבר מספיק. אני השארתי לידה את הנייר, העיפרון והמעטפה והזמנתי אותה לבחור ולעשות מה שהיא רוצה בזמן שנתר לה. לאחר מספר דקות, כששבתי, שרון

אמרה לי "תודה, זו הפעם הראשונה שאני מרשה לעצמי לבטא ולומר לו (לבעלה) כמה אני כועסת עליו. יותר מדי שנים החזקתי את זה בפנים, ניסיתי להיות אישה טובה, שהילדים לא יידעו. אני לא יודעת אם אשלח לו את המכתב אבל הרבה כבר נעשה מתוך הכתיבה הזו."

מאוחר יותר שיתפה אותנו משתתפת אחרת בתהליך שעברה בעת בניית הבית בטבע שלה, ברגשות ובהרהורים שעלו אצלה ביחס לתהליך הגירושים שלה, פירוק הבית שאהבה כל כך ועזיבתו. שרון הזדהתה מאוד עם הסיפור וסיפרה בדמעות את סיפורה שלה לקבוצה. לאחר שהקבוצה הקשיבה והכילה את הסיפורים, שאלתי את שרון אם תרצה שנערוך לה טקס ספונטני שיאפשר לה מגע נוסף עם הנושא, ואולי אף ריפוי והתפתחות מתוכו. שרון נענתה. הזמנתי אותה להיכנס למעגל, שהיה תחום על ידי עלים וגם על ידי חברי הקבוצה, ולעמוד במרכזו. מוקפת בחבריה, ביקשתי משרון לעצום עיניים, להקשיב לרוח ולקולות הציפורים שביער, להיות ערה לנשימה ולפעימות הלב ולתנועה המתקיימת בתוכה כל הזמן. במקביל ביקשתי מחברי הקבוצה להתקרב לשרון, להיות עדים לנשימתה ולתנועתה וגם להרשות לעצמם להניח עליה יד בעדינות. שרון התחילה לזוז במעגל, בהתחלה חרישית ובהמשך גם השמיעה קול. ביקשתי ממנה לא לעצור את התנועה והקול ואף לתת להם להתגבר ולגדול. תוך כדי תנועה ביקשתי משרון לומר לקבוצה משהו על הבית שבו היא חיה עכשיו. שרון אמרה, "כרגע אני מרגישה שהגוף הוא הבית שלי. אחרי הרבה זמן שהרגשתי שאני לא יכולה ממש לנשום, אני מרגישה עכשיו שהנשימה שלי חוזרת, שיש לי מקום. אני מרגישה כמו העצים שסובבים אותנו עכשיו, השורשים שלי נטועים עמוק באדמה, הגזע שלי יציב והראש, הצמרת שלי, פתוח לשמים ולתנועה. קולות הציפורים והריח של האורנים מזכירים לי את הבית שבו גדלתי כילדה, את אימא ואבא והאהבה שהייתה בינינו. אולי אני אביא לפה את הנכדות שלי ואראה להן את העצים הללו. אחרי הכול להיות סבתא זה גם סוג של בית."

בין הסמלי למוחשי, האדם והטבע – המשגה

שתי הדוגמאות הקודמות מציגות את הדרכים שבהן הטבע תרפיה משתמשת במודל ובגישה הטקסטית כציר מרכזי בטיפול, ואיך תפיסת הקשר המשולש מטפל-מטופל-טבע, שהורחב לקשר משושה, משולבת בהבניית התהליך. השימוש בגישה ובמודל הטקסי נראה לאורך כל שלבי העבודה. בשלב הראשון – הפרידה מהמרחב היומיומי וההגעה למרחב של הסדנה, הכניסה וההיכרות עם

המרחב הפיזי, עם הקבוצה ועם נושא הסדנה. בשלב השני – דרך המפגש והעבודה ההתנסותית, המאפשרת לאדם לחקור ולבטא את הנושאים שמעסיקים אותו בתוך המרחב הפנטסטי-יצירתי, בתוך הקבוצה ובאמצעים דרמטיים, כולל בחינת נושאים אישיים ונושאי טאבו; ובשלב השלישי לסיום – איסוף התהליך ויצירת אינטגרציה עם החיים שמחוץ למרחב המקודש, לקבוצה ולטיפול. שתי הדוגמאות מדגימות את השימוש בטקסים הקבועים שהתחילו את המפגשים, יצרו חוויה של ביטחון וסדר וגם את חלקיו הספונטניים שנוצרו בכאן ועכשיו, עם כניסתו של דוד לתעלת הלידה שבנה בחול וכניסתה של שרון למעגל. הסיפורים הדגימו את האופן שבו הטבע יכול לשמש כמרחב לקיום טקסים שכאלה, כמו שנהוג למשל בדרמה תרפיה, וגם את האופן שבו הטבע יכול להשתלב ולקדם את התהליך. הדוגמאות ממחישות את האופן שבו אלמנטים בטבע, כדוגמת גזע כרות וחלול, צורת בית שנבנה בו, תחושת הרוח והחול וקולות הציפורים יכולים לקרב את המטופל לתחושות ולזיכרונות עמוקים, לחוויות ולכוחות הגוף, וגם לשמש כמטפורה לחיים. הדוגמאות הראו כיצד הטבע תרפיה מהווה סוג של אינטרמודל כשהיא משלבת בעבודתה מדיומים אמנותיים שונים (כתיבה, ציור, דרמה, תנועה, סיפור) ואף נעה ביניהם תוך שימוש באלמנטים מהטבע כחומרי יצירה ובמה לפעולה. הדוגמאות מראות כיצד הגישה הטקסטית של הטבע תרפיה קשורה ואולי בלתי נפרדת ממונח הקשר המשולש והמשושה. המגע בכל המרכיבים של המשושה נראה בשלבי העבודה השונים: המטפל, המטופל, הקבוצה, הטבע, העבודה היצירתית-אמנותית והרוחניות, וכן בחירות המטפל, הנע ביניהם ומדגיש בכל פעם אחד מהם – זה שלהבתו יתמוך יותר בשלב המסוים בתהליך. ניתן לראות כיצד בהתאם לסיטואציה המטפל והקבוצה יכולים להישאר ברקע ולתפקד כשומרי מסגרת לעבודה, כעדים וכמתווכים בתהליך שמתרחש בעיקר בין המטופל והטבע (והיצירה). לחלופין, ברגעים שבהם לתהליכים הקשורים בקשר בין-אישי יש משמעות רחבה יותר, המטפל יכול לשנות את מיקומו ולתפוס מקום מרכזי יותר במרחב, שעה שהטבע הופך לרקע. בהקשר של מאמר זה, המציג את הטבע תרפיה כשיטה עצמאית, הדוגמאות מדגישות את המשמעות הייחודית של הטבע בתהליך: את האופן שבו המפגש הבלתי אמצעי בטבע, בשילוב העבודה היצירתית והקבוצה, יכול לעזור למטופל לעקוף הגנות קונגיטיביות ולאפשר ביטוי ושיח על נושאים כואבים שבלעדיו אולי לא היו מתאפשרים. שילוב הטבע בתהליך והחיבור לתהליכים מחזוריים ואוניברסליים כמו גאות ושפל, זריחה שקיעה, קמילה והתחדשות, לידה ומוות, מאפשר לחברי הקבוצה – שכאמור מגיעים לעתים מתרבויות ותפיסות חיים שונות – להתארגן סביב אותם מכנים משותפים רחבים, אמיתות אוניברסליות וארכיטיפים טבעיים וקולקטיביים

שכולנו מכירים ומסכימים עליהם. תהליך זה עוזר ליצירת חוויה של אחדות, שותפות והשתתפות התומכים בתהליכי יצירת הקבוצה ובחוייתה כמקום בטוח, מנרמל ומרגיע. חיבור זה עוזר ליצירת אווירה ומרחב התומכים בהתפתחות הטקס, הסכמה לסמלים, לדימויים ולארכיטיפים שעולים במהלכו, ומכאן מסייעים לתהליכי ההחלמה הקשורים לשהות במרחב הפנטסטי ובסמי-טרנס שהטקס עשוי לכלול. הם פועלים בדרך א-לוגית ובאמצעות תהליכים הקשורים לאונה הימנית של המוח (Berger, in press; להד, 2006).

טבע תרפיה כמודל בדרמה תרפיה

את הרעיון והאפשרות להתייחס לטבע תרפיה כמודל להרחבה של הטיפול באמנויות, ושל הדרמה תרפיה בפרט, נתנה לי לראשונה פרופ' סו ג'ינגס, כאשר הזמינה אותי להציג את הטבע תרפיה בכנס הדרמה תרפיה הבינלאומי שקיימה ברומניה ב-2011. פרספקטיבה זו מתבססת על כך שהתפיסה והמודל הטקסי נמצאים בבסיס כל השיטות, ובפרט הדרמה תרפיה, וכך גם ההתייחסות למונח "המרחב המקודש" ולתפקיד השאמאן הנוכח בשתיהן (Jennings, 1998; Jones, 1996; Gringer, 1995; ברגר ומקלאוד, 2006). גם הטבע תרפיה וגם הדרמה תרפיה משלבות ונעות בין כל המדיומים של האמנויות: משחק, דרמה, תנועה, אמנות חזותית, מוזיקה וסיפור, ובכך מהוות סוג של אינטרמודל (Lahad, 1995; ברגר ולהד, 2011). שתיהן פועלות בתוך המרחב הפנטסטי/דרמטי (2006 Pendzik), באמצעות ההרחקה הדרמטית (Landy, 1983), מתייחסות ופועלות דרך רעיונות כמו "מסע הגיבור" (Lahad, 1992), מטפורה מרפאת (ברגר ולהד, 2011), ההתפתחות המשחקית-דרמטית (Jennings, 2011), פיתוח החוסן ושפות הגשר מאח"ד (Lahad, 2013). אם נתבונן בטבע תרפיה כיישום של הדרמה תרפיה בטבע – תוך התייחסות אליו כאל במה לפעולה ולעבודה דרמטית-יצירתית, ותוך שימוש במרכיבים הפיזיים שבו כחומרי יצירה או תפאורה – נוכל להתייחס לטבע תרפיה גם כמודל בדרמה תרפיה, כמודל המרחיב אותה ומאפשר את קיומה מחוץ לחדר ובטבע. נוכל לראות גם כיצד הטבע תרפיה נותנת למטפלים באמנויות מונחים ומודלים נוספים, שבעזרתם יוכלו להיעזר בטבע ובתהליכים המתקיימים בו כדי לקדם ולהרחיב את התהליך בכלל, ולממדים רוחניים ולשאלות הקשורות להתמודדות עם אי-ודאות בפרט.

היער המרפא – דוגמה 5

תכנית "מקום בטוח" היא תכנית לפיתוח חוסן ומשאבי התמודדות לילדים צעירים ש פותחה ומיושמת עם אוכלוסיית ילדי גן ובתי ספר בצפון מאז מלחמת לבנון השנייה. היא מתבססת על הקשר שבין הפגיעה ביער מהשריפות בזמן המלחמה והתאוששות היער אחריה, לבין התהליך המקביל שעברו הילדים. היא נשענת על סיפור מסגרת ורעיון מסע הגיבור ומשתמשת במטפורות מרפאות מהסיפור (שומרי היער כדמויות בעלות סמכות, כוח ויכולת לעזור, עצים וחיות) שאותם משחקים הילדים ובעזרתם מתמודדים עם האירוע המפחיד והמסוכן. כך, ובאמצעות ההרחקה הדרמטית, התכנית מזמינה את הילדים לשחק ולבטא את סיפור ההתמודדות שלהם, לבטא פחדים ולהתחבר לכוחות בתוך המרחב הפנטסטי הבטוח. התוכנית מתחילה בכיתה, עם הקראת הסיפור לילדים והזמנתם לבחור אחת מהדמויות ולצייר אותה או את היער. בהמשך, בעזרת טקס, איפור ואביזרים, מתבצעת כניסה לדמויות שומרי היער שבהם הילדים יוצאים לטבע הסמוך. הם בונים בו את מחנה שומרי היער, מכינים סמלי כוח ומקיימים פעילויות שמאפשרות להם לבטא את סיפורם ולהתחבר לכוחותיהם. אחר כך, בהתאם לסיפור המסגרת – לאחר תום השריפה, כאשר הביטחון שב ליער ואיתו גם בעלי החיים שעזבו – הילדים נוטעים עצים, בונים וממקמים ביער גם מתקני האכלה לציפורים, ובמידת האפשר גם תיבות קינון. באופן זה הילדים לא רק מתחברים לכוחותיהם דרך מטפורות ומשחק בתפקידי שומרי היער, אלא גם נותנים מכוחותיהם לאחר, עוזרים לטבע ולסביבה. כך העשייה האקולוגית-חברתית עוזרת להם להתחבר גם להרגשת מחזוריות, משמעות וערכים של חיבור לקהילה ולטבע, לגדול ולרחב ממני.

התכנית "מקום בטוח" היא תכנית טבע תרפיה מוכרת, שפעלה מאז 2006 עם יותר מ 10,000 ילדי גן ובתי ספר מהחינוך הרגיל והמיוחד, היהודי, הערבי והדרוזי בצפון. היא זכתה להכרת משרד החינוך, קיבלה המלצה מהשירות הפסיכולוגי החינוכי וזכתה בפרסים (Berger & Lahad, 2010). מכיוון שהתכנית מתבססת ופועלת על מרכיבי הדרמה תרפיה שצוינו קודם, ניתן להתייחס אליה גם כתכנית דרמה תרפיה המתקיימת בטבע, ומכאן שהיא מהווה דוגמה להתייחסות לטבע תרפיה כמודל של דרמה תרפיה. חשוב להדגיש כי בתכנית פרוטוקול זו יש פחות התייחסות לדינמיקה העצמאית של הטבע, אלא ההתייחסות אליו היא יותר כתפאורה או במה לסיפור שנכתב מראש. בהקשר זה יש פחות גמישות ותנועה בתוך "הקשר המשולש" ופחות התייחסות לאירועים ספונטניים שהטבע מזמן ומביא. התייחסות גמישה יותר, שמשלבת את הדינמיקה של הטבע בתהליך, ניתן לראות בדוגמאות הקודמות, שגם מהן עולה האפשרות להתייחס לטבע תרפיה כמודל והרחבה של דרמה תרפיה ואולי

גם של טיפול בתנועה ואמנות חזותית, או של כל טיפול יצירתי-הבעתי המשלב בין תחומי האמנות השונים.

"לפתוח דלת" – שילוב עבודה בחדר ובטבע

המאמר ברובו הציג את הטבע תרפיה כשיטת טיפול המתקיימת בטבע על כל שלבי הטיפול. במקביל ראוי להזכיר כאן את האפשרות של טיפול המשלב עבודה ומפגשים גם בחדר וגם בטבע. כך למשל עבדתי עם קבוצה של אוכלוסייה פוסט-טראומטית, שכללה מפגש בטבע הסמוך לקליניקה. במפגש זה נתקלנו גם בשאלות של התמודדות עם אי-ודאות וחוסר שליטה (בסביבה) שבהן יכולנו להתבונן בחדר במפגש העוקב. הסטינג היה בנוי ממפגש בחדר (שבשליטתנו) ומפגש בטבע (שאינו בשליטתנו) בצורה עוקבת שהשלימה ותמכה בתהליך. זכורה לי דוגמה מקבוצה של אימהות וילדים בסיכון שפעלו בסטינג משולב דומה. המפגש בטבע היה משותף לאמהות וילדים והתנהל בצורה חווייתית ומשחקית, שתרגלה והרחיבה יכולות תקשורת מיטיבות הורה-ילד, ואילו המפגש העוקב בחדר התקיים בנפרד ובשתי קבוצות במקביל – אמהות וילדים לחוד. עם האמהות התבוננו בדינמיקה, בהתנהגות וביחסים שהתקיימו עם הילדים בטבע וניסינו ללמוד מהם, כסוג של הדרכת הורים, בעת שבקבוצת הילדים עיבדנו באמצעות משחק תכנים שעלו בטבע בנוגע ליחסים עם האמהות וגם עם האחים והאבות (שלא היו במפגש אך נכחו בכל זאת...). הדוגמה האחרונה בפרק זה לקוחה מטיפול פרטני שבו ליווייתי אישה שאיבדה את בעלה. חלק מהמפגשים התקיימו בחדר וכללו שיח ועבודות יצירה, שהיו קשורות לתהליכי עיבוד והתמודדות עם האובדן. חלק אחר פָּלל שהות וטיול בטבע הסמוך ליישוב, במקומות שבהם נהגה לטייל עם בעלה ולאחר מותו הפסיקה לטייל בהם, כי המפגש עם הנוף העצים את הגעגוע והבדידות. בהמשך הטיפול ערכנו בטבע טקסים שבהם שילבנו עבודות יצירה שהוכנו בחדר. כך למשל שחררנו במי הנחל מתנות שהאישה הכינה לבעלה שנפטר, בטקס שהיה חלק מתהליך עיבוד האובדן ותהליך השחרור שלה. במקביל יצרנו בקליניקה קולאז' מצילומים שצילמנו יחד בטבע, ממקומות שבהם שהתה עם בעלה, כשעם חלק מהעבודה כלל התייחסות ציורית לחללים הריקים שבין התמונות והוספת ציורים בתוכם ועל הצילומים. כך יצרנו דיאלוג עם הריק וההיעדר, וגם עם ההשלמה וההתמלאות שחווה האישה בשלב זה של חייה.

אמנם כל הדוגמאות בפרק זה לקוחות מעבודתי באזור מגוריי באצבע הגליל, שבו הטבע הפראי נגיש יחסית, אך חשוב לציין כי ניתן לעבוד גם בטבע עירוני, בפארק או בגינה הסמוכה לקליניקה/למוסד. זה כמה שנים שאני מנחה

קבוצות טיפוליות של ילדי גן בטבע העירוני בקריית שמונה. הפעילות מתקיימת בגינת הגן, על מקלט בגינה השכונתית שבה ארבעה עצי אורן, ואפילו תחת עץ אחד ליד המזבלה השכונתית – מקום שהתגלה כעשיר ביותר בחומרי יצירה ממוחזרים המשתלבים מצוין בבניית בית בטבע, מחנה, ספינת שודדי ים ועולמות נוספים שעבודתנו מתבססת עליהם. כך גם התכנית "נפגשים בטבע", שפעלה באגף לחינוך מיוחד במשך שנים, וגם התכנית "מקום בטוח" התקיימו בטבע הסמוך לבית הספר או לגן, שבמקרים מסוימים כלל עץ ופיסת דשא קטנה. מובן שלסוג הטבע שבו עובדים יש משמעות והשפעה על התהליך, וכך גם לשעה ולעונה שבה מתקיימת הפעילות. על אלמנטים אלה מתבסס המונח "לבחור את מרחב העבודה הנכון" (ברגר ולהד, 2011) (שאיינו מפורט במאמר). אולם בכל "טבע" ניתן לקיים עבודת טבע תרפיה תוך התייחסות משתנה לטבע ולמונח הקשר המשולש/משושה. במקרים שבהם הטבע דל קיימת האפשרות שהוא ישמש יותר כרקע ובמה לתהליך ויתפקד פחות כמשאב טיפולי עצמאי. אולם גם אז יתקיימו תהליכים עצמאיים שהטבע יכול ויזמן, כמו למשל תהליכים הקשורים במחזוריות השנה, במפגש בחיות שעוברות או עוברי אורח, וגם אז ניתן להתייחס ולשלב אותם בתהליך...

♦ לקריאה נוספת על התכנית "מקום בטוח", לקבלת פרוטוקול התכנית, וכן לקריאת תיאוריות ומודלים מתחום הטראומה, החוסן, הטיפול בשילוב אמנויות בילדים והטבע תרפיה, ניתן לפנות לספר "היער המרפא – טבע תרפיה ושילוב אמנויות לטיפול בילדים לאחר משבר", מאת ברגר ולהד, שיצא לאור בהוצאת אח ב-2011.

אתיקה...

כל שיטה ומקצוע טיפולי צריכים לכלול כללים וקוד אתי שיתייחסו, יתנו מענה ויתוו דרך לעבודת המטפל סביב סוגיות אתיות, פילוסופיה ומוסר שהוא עשוי לפגוש בעבודתו בכלל וב"אזורים אפורים" בפרט (Casher, 2003; McLeod, 2003). הקוד האתי המקצועי צריך להיות קשור בזהות ובתוכן המקצועי של התחום המסוים ולגעת בנושאים הייחודיים לו (Exler, 2007). באופן כללי מטרתו של הקוד האתי להבטיח ולקדם מקצועיות ברמה טובה ולהגן על הלקוח מפני התנהגות בלתי מוסרית או לא אתית של המטפל (McLeod, 2003; Peled, 2003; www.yahat.org/ethics.asp). כך למשל, הקוד האתי של המטפלים בהבעה ויצירה, שפותח על ידי י.ה.ת – ארגון הגג של המטפלים באמנויות, מתייחס לארבעת התחומים הבאים בקביעת כללי

האתיקה של המקצוע: קידום רווחתו הנפשית של המטופל, מקצועיות, יושרה ואחריות חברתית.

הקוד מגדיר סטנדרטים הקשורים ליחסים ולעבודה בין קולגות בתחום וגם ליחסים בין המטפל למטופליו. הוא מתייחס גם לנושאים הנובעים מהמאפיינים הייחודיים של הטיפול באמנויות – היצירתיות, הספונטניות, הקרבה הגופנית והמגע הפיזי שיייתכנו בו. הוא לא אוסר עליהם אלא מדגיש מורכבויות שעשויות להתלוות לנושאים אלה ומבקש להעלות את המודעות ותשומת הלב אליהם.

ברוב המקרים הקוד האתי מנוסח ונקבע על ידי ועדה שמונתה מטעם ארגון הגג של התחום, המייצג את חבריו ונבחר מטעמם. תחום הטבע תרפיה צעיר ועדיין לא עבר תהליך שכזה. למרות זאת, כמי שהמשיג, פיתח וייסד אותה ברמה האקדמית וככותב מאמר זה, ומתוך החשיבות לכלול בפרק המציג את השיטה גם התייחסות לנושא האתיקה, בחרתי להציג את הנושא כאן. אני מציג את גישתי לנושא בצורה לא מחייבת ומבלי שמוניתי לכך מטעם ארגון כלשהו או קבוצה מסוימת.

שיטת הטבע תרפיה פועלת בדרכים דומות לאלה של הטיפול באמנויות – אולם להבדיל ממנה, מתרחשת בטבע הפתוח, החי והדינמי, מרחב שאינו בבעלות המטפל ושיש לו ערך וחיים משל עצמו. הבדל זה מחדד את חשיבות ההתייחסות האתית בשלושה תחומים עיקריים.

א. יחסי מטפל-מטופל: נושא זה קשור לסוגיות הקשורות לנושאים כגון אינטימיות, גבולות גוף, מגע גופני וביטחון פיזי-רגשי, שמשמעותם מועצמת במפגש במרחב הפתוח ובעבודה החווייתית בו. מכיוון שנושאים וסוגיות אלה מוכרים גם בתחומי הטיפול ההבעתי וטיפול גוף-נפש אחרים, נראה שהטבע תרפיה יכולה לאמץ למשל את הקוד האתי שקבע י.ה.ת ולהכניס בו התאמות לעבודה במרחבי הטבע הפתוחים.

ב. יחסים עם תהליכי היצירה ותוצריה: נושא זה קשור לשאלות של שליטה ושימור של התוצר האמנותי שיכול להיווצר תוך כדי התהליך וגם בשאלות של הבעלות עליו. כך הדבר למשל בדוגמאות מהעבודה עם יוסי ודוד שפורטו כאן, כשהגשם, גלי הים או הנחל שטפו ושינו את מרחב העבודה ואת תוצרי האמנות והציגו את האפשרות כי התוצר האמנותי ייהרס ו/או ישתנה ו/או ייעלם במהלך העבודה ובין מפגש למפגש. תהליך זה מזמן שאלות של אמון של המטופל במטפל. המלצתי היא להציג כבר בראשית העבודה את ההשפעות האפשריות שיכולות להיות לתופעות ולתהליכים טבעיים שאינם בשליטת המטפל או המטופל על מרחב העבודה ועל תוצרים שעשויים להיווצר במהלכו. מרכיב אחר, שכיח פחות אך שנתקלתי בו, הוא

שאלת הבעלות על התוצרים האמנותיים. כך למשל, בתהליך יצירה שהתפרש על כמה עשרות מטרים וכלל עבודה בחוטי תיל וזבל שנאספו מהשטח, בתוך חורש שהיווה גם שטח מרעה לבקר, עלתה בסיום העבודה השאלה – למי שייך המיצב והאם ניתן לגדר אותו בחבל, עד למפגש הבא?... לי היה ברור שהמיצב הוא חלק מהסביבה וכי גידורו עשוי לפגוע בבעלי החיים שבשטח, שהיו שם לפנינו ושהוא בעצם ביתם. המטופלת, לעומת זאת, הרגישה כי המיצב וגם המרחב שבתוכו הפכו לשלה וכי היא רוצה לגדרו כדי לשמור עליו... סוגיה זו הייתה קשורה קשר הדוק לשאלות של שליטה, גבולות גוף ותפיסת מרחב של המטופלת, והן הוכנסו לתוך השיח הטיפולי וקידמו אותו. בו-זמנית ניתן להתייחס אליהן גם כשאלות פילוסופיות שקשורות בתפיסת מערכת היחסים אדם-טבע, ולכן אני מוצא לנכון להביא דוגמה זו גם כסוגיה אתית אפשרית.

ג. יחסים עם הטבע: נושא זה ספציפי לשיטת הטבע תרפיה ומצריך התייחסות ייחודית. הוא נוגע בשאלות פילוסופיות ואקולוגיות עמוקות הקשורות למערך יחסי הגומלין אדם-טבע ולהיררכיה הקיימת ביניהם. באותו האופן שמיותר לציין בחוזה האתי של המטפלים באמנויות שאסור לנגוב ממטופל או לבצע בו מעשה סדום, כך גם נראה לי מיותר להכניס לקוד האתי של הטבע תרפיה חוקי התנהגות בסיסיים הנוגעים לשימור ולדאגה בסיסית לטבע, כגון ההכרח של איסוף לכלוך בתום מפגש, איסור קטיפת פרחי בר, איסור הבערת מדורה אלא במקומות מותרים ובדרך בטוחה שתמנע שריפה או השארת סימני פח, הליכה בשבילים מסומנים, אי כניסה לשמורות סגורות וכדומה. נראה לי שהתנהגות שנותנת כבוד בסיסי לחוקים הקשורים בשמירת הטבע אינה צריכה להיכנס לתוך השיח האתי אלא להיות מובנת מאליה, להילמד ולהישמר כחלק ממקצוענות טובה (good practice). אבל ייתכן שתפיסתי זו מוטעית ויש צורך להתייחס גם לנושאים אלה בקוד האתי. לדעתי, הגדרת הקוד האתי צריכה לגעת באזורים האפורים והמורכבים, אלה החורגים מחוקי המדינה ומההיגיון ותפיסת המוסר הקולקטיבית; למשל, אם תוך כדי התהליך הטיפולי המטופל מבקש לשבור ענפים של עץ, לפלס שביל במעלה גבעה, או לפנות אבנים ממשטח סלעי לשם בניית "בית בטבע", האם על המטפל לאפשר זאת? האם זה מוסרי ואתי? האם בעצם הפעולה הזו, שבה המטופל משתמש במרכיבים מהטבע לצרכיו, אין הוא מנצל אותו או פוגע בבית הגידול, בחי ובצומח של הסביבה הטבעית שבה הוא עובד, ושהיא המספקת לו את המרחב המיטיב להתפתחותו ולעבודתו? כשקבוצה יוצאת לתהליך בן כמה ימים במדבר, כחלק ממנו רוצה להתרחק מסביבת בני אדם ולהיכנס למרחבי הטבע

הפראיים, האם הליכה בשבילים לא מסומנים, לינה בשטח ולא בחניוני לילה או הבערת אש במקומות שאינם מוגדרים לכך, תוך שימוש במעט הצמחייה המדברית שקיימת בשטח – האם פעולות אלה הן אתיות? האם אינן מהוות ניצול של הטבע ופוגעות בו? כמובן, וכפי שהדגמתי לעיל, ניתן להכניס את הנושאים הללו לתוך השיח הטיפולי ולהשתמש בהם לקידום תהליכים אישיים וקבוצתיים של המטופלים; אבל בהקשר למאמר זה, אני בוחר להשאירם כדוגמאות לסוגיות אתיות המסמלות חלק מהמורכבות האתית שהעבודה בטבע תרפיה יכולה לכלול, ואת הצורך בקביעת קוד אתי ייחודי בתחום. קוד זה יעזור לאנשי המקצוע לשמר ולבסס מקצוענות טובה, שתשמור לא רק על המטופלים מפנינו, ועלינו מפני תביעות שלהם, אלא גם על הטבע שבו אנו עובדים ופועלים (Berger, 2009b).

כאמור, יצירת קוד אתי היא משימה לאיגוד מקצועי ולא לאדם אחד. כמדריך אני יכול ליעץ לקוראים שרוצים לקיים עבודה טיפולית בטבע, בטבע תרפיה או באלמנטים מתוכה, להכניס את הנושאים האלה בין הנושאים הראשונים שעליהם ידברו עם מקומות העבודה שלהם ועם המטופלים, ובכך יתאמו ציפיות ויהפכו את העיסוק בנושאים אלה לחלק מהחווה והגדרת הגבולות שבתוכם יתקיים הטיפול.

צידה לדרך – דיון וסיכום

פרק זה הציג את אבני היסוד התיאורטיות ואת המושגים המרכזיים של שיטת הטבע תרפיה, והדגים את משמעותם היישומית עם אוכלוסיות שונות במערכים שונים. הוא הראה כיצד הם יכולים לעזור למטפל לא רק לקיים טיפול יצירתי בטבע בהתייחסו לטבע כמרחב וכבמה לעבודתו, אלא גם כיצד הוא יכול לשלב את הטבע בתהליך ובכך לקדם ולהרחיב אותו. תוך התייחסות לתיאוריה של הטבע תרפיה הציג הפרק תפיסה המתבוננת בתהליכים של בריאות, חולי, אושר והחלמה מפרספקטיבה חברתית-אקולוגית רחבה, היוצאות "מהעצמי" אל החברה והתרבות בכלל; כזו הרואה קשר בין ההתרחקות מהטבע להתפתחות מצוקות וחולי כתופעות חברתיות, ומכאן למשמעות המיטיבה שיכולה להיות לחיזוק הקשר עם הטבע. עמדה זו קשורה לתפיסה החברתית של הטבע תרפיה ומסבירה גם את המיקוד שלה בעבודה קבוצתית וקהילתית, את התפיסה הפסיכו-חינוכית השמה במרכזה את רעיון החיבור לכוחות ואת ביסוס וחיזוק הקשר המיטיב שבין האדם והטבע. תוך כדי התייחסות לערך המרפא העצמאי

של הטבע ולמונחים כמו טקס, מרחב פנטסטי והרחקה, הציג הפרק את הקשר בין הטבע תרפיה לתפיסת האמנות כתרפיה, *Therapy Art as*, וגם את האפשרות להתייחס לטבע תרפיה כבדרמה תרפיה ושיטות טיפול מבוססות אמנות ושמרתיב אותן לעבודה בטבע. אפשרות זו הוצגה בסעיף מיוחד, אבל ניתן לראותה בכל הדוגמאות שפורטו במאמר, שכן בכולן התהליך מתבסס על עבודה לא מילולית וגישה משחקית ויצירתית. הוצגה גם האפשרות לשלב עבודה בחדר ובטבע ולעבוד בטבע עירוני. הפרק נגע גם בנושאים מורכבים כמו אתיקה, מגע, היררכיה, שותפות וסמכות בטבע תרפיה, ובכך, באופן ישיר ועקיף, מזמין את כל המטפלים מכל התחומים להתבוננות מחודשת בנושאים אלו. מפאת קוצר היריעה לא הוצגו מונחים כגון "לבחור את מקום העבודה" (Berger, 2009), והקונספט של "חיבור לאמת האוניברסלית ולמחזוריות הטבע"; לא הוצגו המודלים ושיטות ההתערבות היישומיות של הטבע תרפיה (ברגר ולהד, 2011; Berger, 2009) ולא הוצג המודל האבחוני המתבסס על מודל הבית בטבע (Berger, 2008). כך לא דובר גם על מגבלות השיטה, על אתגרים נוספים שיש להתמודד איתם ועל נושאים שיש עוד לפתח, לבסס ולהרחיב. על נושאים אלה ניתן לקרוא במאמרים וספרים שפורסמו. למרות העשייה הרבה שבוצעה בתחום וההכרה האקדמית שהושגה, חשוב לציין כי הטבע תרפיה היא עדיין שיטה צעירה ומתפתחת. כמי שייסד וייצר אותה ברמה האקדמית, מרגש אותי לראות כיצד בוגרי תכניות טבע תרפיה ממשיכים לפתח ולהרחיב אותה. הם מפתחים דרכי עבודה נוספות ומיישמים אותה עם אוכלוסיות שלא רק שלא עבדתי איתן בטבע תרפיה, אלא גם הייתי ספקן לגבי האפשרויות לעבוד איתם בשיטה ולהצליח – למשל עם נוער ומשפחות בסיכון ועם אנשים שמתמודדים עם מצוקה נפשית-פסיכיאטרית. במקביל להתפתחויות אלו, שבעיקרן אינן אקדמיות, יש להדגיש כי מחקר ופרסום נוספים של כותבים נוספים יתמכו בהמשך פיתוח השיטה וביסוסה. כך גם פרסום של מאמרים וספרים נוספים ופיתוח תכניות הכשרה לא רק ברמת לימודי תעודה ובמסגרת לימודי המשך, אלא גם כלימודים אקדמיים לתואר שני. אמנם הטבע תרפיה נלמדת כבר כקורסים ברמת BA ומשולבת בקורסי MA שונים, וכן נלמדת ברמת לימודי תעודה באוניברסיטת תל אביב, אבל, כדי לשפר ולהרחיב את הביסוס שלה כשיטה עצמאית ולקבל הכרה אקדמית ומקצועית נרחבת, עוד ארוכה הדרך...

מקורות

- ברגר, ר. (2005). להיות בטבע – טבע תרפיה עם אנשים זקנים. *דורות*. גלי 80. ע"מ: 36-41.
- ברגר, ר., ולהד, מ. (2011). היער המרפא – טבע תרפיה ושילוב אמנויות לטיפול בילדים לאחר משבר. קריית טבעון: הוצאת אח.
- ברגר, ר., ומקלאוד, ג. (2007). טבע תרפיה – מסגרת תיאורטית ויישומית. *מידעו"ס*, גלי 46, ע"מ: 22-31.
- שורצמן, א. (2007). *רופא לבן אלים שחורים*. תל אביב: אריה ניר.
- Abram, D. (1996). *The spell of the sensuous*. New York: Vintage Books.
- Al-Krena, A, W. (1999). An overview of rituals in western therapies and interventions: Argument of their use in cross-cultural therapy. *International Journal for the Advancement of Counseling*. 21 (1), 3-17.
- Bandoroff, S. (2003). Family therapy with a twist and shake and a shout: Adventure Family Therapy in Practice. In (K. Richards and B. Smith, (Eds.). *Therapy within Adventure* (pp. 243-251). Germany: Ziel Publications.
- Berger, R. (2008). Building a Home in Nature: An Innovative Framework for Practice. *Journal of Humanistic Psychology*, 48 (2), 264-279
- Berger, R. (2008b). Developing an ethical code for the growing Nature Therapy profession. *Australian Journal of Outdoor Education*, 12(2), pp. 47-52.
- Berger, R. (2009). *Nature therapy – Developing a framework for practice*. A Ph.D. University of Abertay, Dundee: School of Health and Social Sciences.
- Berger, R. & Lahad, M. (2010). Safe place. Ways in which nature, play and creativity can help children cope with stress and crisis: Establishing the kindergarten as a safe haven where children can develop resiliency. *Early Child Development and Care*, Vol.180, (7) 889-900.
- Barker, R. (1976). On the nature of the environment. in Proshansky, H., Itteison, W. & Rivlin, L. (Eds.) *Environmental Psychology*. New York: Rinehart & Winston. Pp.12-26.
- Berger, A and Martin, P. (2003). On adventure therapy and the natural worlds: Respecting nature's healing. *Journal of Adventure Education and Outdoors Learning*, 3, 29-40.

- Burg, J. E. (2001). Emerging issues in therapeutic adventure with families. *Journal of Experiential Education*. 24 (2), 118-223.
- Burns, G.A. (1998). *Nature-guided Therapy: Brief intervention strategies for health and well-Being*. London: Taylor and Francis.
- Chaiklin, S. & Wengrower, H. (2009). *Dance/movement therapy. Life is dance*. New York: Routledge.
- Crisp, S. & O'Donnell, M. (1998). Wilderness adventure therapy in adolescent psychiatry. In (C.M. Itin, ed.). *Exploring the Boundaries of Adventure Therapy: International Perspectives*. USA: The Association of Experiential Education.
- Davis, J. (1998). The transpersonal dimensions of Eco-psychology: nature, non-duality, and spiritual practice. *The Humanistic Psychologist*. 26 (1-3), 60-100.
- Eliade, M. (1959). *The sacred and the profane*. New York: Harcourt Brace Jovanovich
- Evans, J. R. (1997). *Passages of the soul*. Dorset, England: Element books.
- Garst, B., Scheider, I. & Baker, D. (2001). Outdoor adventure program participation impacts on adolescent self-perception. *Journal of Experiential Education*. 24 (1), 41-50.
- Gergen, K. J. (1991). *The shattered self: dilemmas of identity in modern life*. New York: Basic.
- Gillis, H. L. and Ringer, M. (1999). Adventure as therapy. In J.C Miles and S. Priest (Eds.) *Adventure Programming*. State College, PA: Venture Publishing.
- Grainer. R. (1995). *The glass of heaven*. London & Bristol, England: Jessica Kingsley Publishers.
- Hall, E. (1976). The anthropology of space: An organizing model. In Proshansky, H, Itteison, W & Rivlin, L. (Eds.) *Environmental Psychology*. New York: Rinehart & Winston. Pp. 158-169.
- Hazan, H. (1992). *The anthropological discourse*. Tel Aviv, Israel: The Ministry of Defense.
- Hazut, T. & Segev-Shoham, E. (2004). The power of creation in "the work of hope". *Therapy through the Arts*. 3 (2), 27-44.
- Itin, C.M. (Ed.), (1998). *Exploring the boundaries of adventure therapy: international perspectives - Proceedings of the 1st International Adventure Therapy Conference*. USA: Association of Experiential

Education.

- Jennings, S. (1995). *Theatre, ritual and transformation*. London: Routledge.
- Jennings, S. (1998). *Introduction to drama therapy*. London: Jessica Kingsley.
- Jennings, S. (2012). Theater of resilience: Ritual and attachment with marginalized groups – We are all born dramatized and ritualized. In C. Schrader (Ed). *Ritual theatre - The power of dramatic ritual in personal development, groups and clinical practice*. (pp 200-216). London: JKP.
- Jones, P. (1996). *Drama as therapy, theater as living*. London: Routledge.
- Kaly, P.W. & Hessacker, M. (2003). Effects of a ship-based adventure program on adolescent self-esteem and ego-identity development. *Journal of Experiential Education*. 26 (2), 97-105.
- Kellen-Taylor, M. (1998). Imagination and the world: A call for ecological expressive Therapies. *The Arts in Psychotherapy*, 25 (5), 303-311.
- Kinder, D, W. (2002). *Nature and psyche - radical environmentalism and the politics of subjectivity*. Albany: University of New York.
- Kuhn, J.L. (2001) Toward an ecological humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 41: 9-24.
- Lahad, M. (1992). Story-making as an assessment method for coping with stress: six-piece story-making and BASIC Ph. In S. Jennings (Ed.) *Drama-therapy: Theory and Practice 2*. London: Routledge.
- Lahad, M. (1995). Interviews with pioneers and practitioners. In S. Jennings, A. Cattanch, S. Mitchell, A. Chesner & B.Meldrum (Eds.), *The Handbook of Dramatherapy* (pp. 179-182). London: Routledge.
- Lahad, D. (2002). *Creative supervision*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Landy, R. (1983). The use of distancing in drama therapy. *The Arts in Psychotherapy*. 10(3), 175-185.
- Lanndy. R.J. (1996). *Essays in drama therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Lecomte, C., Berstin, B. & Dumont, F. (1981). Counseling interactions as a function of spatial-environment conditions. *Journal of Counseling Psychology*. 28, 536-529.
- Marcow-Speiser, V. (1998). Ritual in expressive therapy. In: J. Rubin (Ed.), *Therapeutic presence*. pp: 204-218. London: JKP.
- McNiff, S. (1979). From Shamanism to Art Therapy. *Art Psychotherapy*. 3,

155-161

- McNiff, S. (1992). *Art as medicine*. London: Shambala.
- McLeod, J. (1997). *Narrative and psychotherapy*. London: Sage.
- McLeod, J. (2003). *An introduction to counseling*. Berkshire: Open University Press.
- Moore, S. F., & Myerhoff, B. G. (1997). *Secular rituals: forms and meanings*. Assen: Van Gorcum.
- Neill, J. T. & Heubeck, B. (1998). Adolescent coping styles and outdoor education: Searching for the mechanisms of change. In C.M. Itin, (Ed.). *Exploring the Boundaries of Adventure Therapy. International Perspectives*. USA: Association of Experiential Education.
- Orzek, A. (1987). Innovations in ecological psychology. Conversations with Roger and Louise Barker. *Journal of Counseling and Environments*. 65, 233-237.
- Pendzik, S. (1994). The theatre stage and the sacred space. *The Arts in Psychotherapy*, 21, 25-29.
- Pendzik, S. (2006). On dramatic reality and its therapeutic function in drama therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 271–280.
- Pilisuk, M. & Joy, M. (2001). Humanistic psychology and ecology. In Schnedier, K.J., Bugental, J.F.T. and Pierson, J.F. (Eds.). *The Handbook of Humanistic Psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage. Pp. 101-114.
- Price, R and DeBever, M. (1998). The Windana therapeutic community's action adventure program. In C.M. Itin, (Ed.). *Exploring the Boundaries of Adventure Therapy International Perspectives*. USA: Association of Experiential Education.
- Seed, J., Macy, J., Fleming, P. & Naess A. (1988). *Thinking like a mountain*. Philadelphia: New Society Publishers.
- Richards, K. & Smith, B. (Eds.) (2003). *Therapy within adventure – Proceedings of the 2nd International Adventure Therapy Conference*. Germany: Ziel Publications.
- Richards, K., Peel, J.C.C., Smith, B. & Owen, V. (2001). *Adventure therapy and eating disorders: a feminist approach to research and practice*. Cumbria: Brathay.
- Ringer, M. (2003). Adventure therapy: A description. In K. Richards and B. Smith, Eds.). *Therapy Within Adventure* (pp:19-20). Germany: Ziel Publications.

- Roberts, B., Horwood, S., Aunger, N. and Wong, M. (1998). Adventure with adults living with psychiatry disability. In C.M. Itin, (Ed.). *Exploring the Boundaries of Adventure Therapy: International Perspectives*. USA: Association of Experiential Education.
- Roszak, T. (2001). *The voice of the earth*. Grand Rapids: Phanes Press.
- Roszak, T., Gomes, M. E., Kanner, A.D. (1995). *Ecopsychology: restoring the mind, healing the earth*. San Francisco, CA: Sierra Club Books.
- Rubin, A, J. (1984). *The art of art therapy*. New York: Brunel Mazel.
- Simpson, C.A. and Gillis, L. (1998). Working with those who hurt others: adventure therapy with juvenile sexual perpetrators. In C.M. Itin, (Ed.). *Exploring the Boundaries of Adventure Therapy: International Perspectives*. USA: Association of Experiential Education.
- Taylor, E. (1992). Transpersonal psychology: Its several virtues. *The humanistic psychologist*. 20 (2 & 3), 285-300.
- Totton, N. (2003). The ecological self: introducing eco-psychology. *Counseling and Psychotherapy Journal*. 14, 14-17.
- Turner, V. (1967). *The forest of symbols*. London: Cornell University Press.
- Turner, V. (1986). *The Anthropology of Experience*. Evanston, ILL: Illinois University Press.
- West, W. (2000). *Psychotherapy & spirituality: Crossing the line between therapy and religion*. London: Sage
- West, W. (2004). *Spiritual issues in therapy*. New York: Palgrave.
- Whitaker, P. (2010). Groundswell - The nature and Landscape of Art Therapy. In Moon, C.H. (Ed), *Materials and media in art therapy: Critical understandings of diverse artistic vocabularies*. New York: Routledge
- Zimmerman, E. (1989). Introduction to deep ecology. *Global Climate Change* 22 (24).