



עמותת אדם צומח - לקידום הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

מקום לדאגה.

יצירת מרחב טיפולי לביטוי והתמודדות עם טראומה ומשבר לינדה סלומון, מטפלת בגינון ואמנות

אחד ההבדלים בין גינון טיפולי לבין מרבית סוגי הטיפול הרגשי האחרים, הינה העובדה שסביבת העבודה כוללת גם את המרחב שמחוץ לדלתות החדר. האפשרות לבטא קשיים ומצוקות בתוך חדר סגור, שבו נוכחים רק המטפל והמטופל או הקבוצה, מבלי שאלו ייחשפו לעולם שמחוץ לחדר הטיפולים, נותנת הרגשה של פרטיות וביטחון. ההימצאות בגינה עלולה לחשוף את המטופל, על רגשותיו האישיים ביותר, בפני עוברי אורח אקראיים, ובכך להפריע לתהליך של עיבוד הטראומות. מאידך, עולם הטבע והצמחים מאפשר התחברות לכוחות של ריפוי וצמיחה, והרגשה של היותנו חלק מיישות הגדולה מאיתנו.



בסדנה שנערכה בכנס, בחוץ, ובה התבקשו משתתפיה לבטא כאב מסוים בחייהם באמצעות אדמה וחומר צמחי, היה צורך לתת להם הרגשה של מוגנות, למרות המרחב הפתוח. את זאת ניתן היה לעשות באמצעות בקשה מהסובבים לא להתקרב או לצלם, ובקשה מהמשתתפים לשמור את התכנים של הקבוצה לעצמם. תפקיד המטפל להחזיק ולהכיל את מה שקורה בתוך המרחב הטיפולי.

בדיעבד ניתן לומר שחלק מחברי הקבוצה הרגישו מספיק בטוח לבטא תכנים מאוד אישיים, באמצעות אדמה, חומר צמחי יבש וחי ועוד חומרים. ביטוי זה אינו מילולי, אלא בעיקר תחושתני (ראיה, מגע וריח), ומגיע בעיקר מאיזור האמיגדלה, חלק קדום של המוח, שבו אין מילים, אלא שפה של תחושות ותמונות, ובו מקודדים זכרונות טראומטיים. לאחר עבודת היצירה, יש אפשרות להתבונן בתוצר, ולקבל ממנו תובנות נוספות ברמה המילולית והקוגניטיבית, המאפשרים עיבוד. סדנה זו מהווה טעימה קצרה בלבד, המאפשרת הצצה לתוך אחד מהכלים המשמשים אותנו בגינון טיפולי. אני מודה לכל משתתפי הסדנה על תרומתם.



לינדה סלומון בכנס השנתי ה-18 של
עמותת אדם צומח