

אדם צומח

בטאון בנושא גינון טיפולי // גליון 36 , אפריל 2026

עמותה לקידום מקצוע הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)

www.g-t.org.il



אדם צומח

גליון 36, מרץ 2026

אדם צומח, עמותה לקידום מקצוע הגינון

טיפול בישראל (ע"ר)

WWW.g-t.org.il

מערכת: אביגיל מרקמן, רחלי נויבאור, טל אמוילס

עיצוב גרפי: סמדר חנן

צילום שער קדמי: רחלי נויבאור

צילום שער אחורי: דלית מורד רובינזפט



03 מן האפר שבה הפריחה - יוכי נגב / 06 לחיות לצד הסופיות - ניצה שילה 09 האמת בגינה הטיפולית - מורן חן / 14 מה הילד מבקש - טל אמוילס / 17 לצמוח למעלה תוך יצירת קרקע בטוחה - תמר הירשזון פיפר / 18 העץ הזה הוא אני - עמוס הרץ / 22 ממשיכים לזרוע אור - צוות המיזם / 24 שירת העשבים - לקטה וערכה רחלי נויבאור / 29 משמעות העץ עבורי ככלי טיפולי - ישראל גלון / 40 נגישות ועצמאות בגינה הטיפולית—ניצה דהן / 43 לזרוע להמתין לצמוח - נירית ושלמה זיס / 47 יחסים בחפירות - שאול פורת / 49 בין סקרנות אדמה ואנשים - נורית רייסמן אמיר ותמר הירשזון פיפר.

דבר העורכת:

קוראות וקוראים יקרים שלום וברכה,

הגשם ירד בעיתו השנה והאדמה מצמיחה ירוק שופע ומרבדי פריחה, המרחיבים את העין ואת הלב.

והמלחמה? עדיין לא די לה! ואנו מוסיפים לחכות ולקוות לימים של שקט ושלום.

ביטאון אדם צומח 36 יוצא לאור לקראת חג האביב,

ובו מאמרים וכתבות - שצמחו מהעשייה בשטח -

המלמדים כיצד הטיפול באמצעות גינון יוצר תהליכי שינוי מיטיבים ומעצימים, עבור מטופלים רבים.

תוכלו לקרוא על עבודה הנעשית עם ילדים בגינה הטיפולית, על טיפול דיאדי בגינה, על התמודדות

עם טראומה וחרדות דרך הגינון, על הזיקה

העמוקה הקיימת בין אנשים ועצים מנקודת מבט

טיפולית, ואיך ניתן לקדם בגינה נגישות ועצמאות

לאנשים עם מגבלות ראייה. עוד תוכלו לקרוא

מאמר העוסק במציאות, דמיון וצרכים רגשיים של

ילדים - כפי שהם באים לביטוי במרחב המאפשר

של הגינה וכן, את המדור 'שירת העשבים', הדים

ממיזם 'לזרוע אור', ורשמים ממסע מקצועי להולנד.

מאחלת חווית קריאה מלמדת ומעשירה

אביגיל מרקמן,



מן האפר שבה הפריחה

השכם בבוקר, בקיץ 2013, התעוררנו לשמע צעקות אימה של השכנים. מבוהלת מלמלתי לבן זוגי: "אני חוששת שמשו נורא קרה אצל השכנים". הצצתי מבעד לחלון ביתי אל עבר הגינה שלנו ולחרדתי ראיתי שמשו נורא קרה דווקא אצלנו! הסטודיו שלי שעמד בקצה הגינה עלה באש!

כבל מתח גבוה של חברת החשמל - שהיה מתוח מעל גינות בתי השכונה המוריקה שאני מתגוררת בה, בהרצליה - נקרע, צנח ארצה, אש אדירה פרצה ממנו, התפשטה לכל עבר והחלה לכלות כל מה שפגשה בדרכה.

כשיצאנו במהירות, בני משפחתי ואני לחצר ביתנו, כבר ראינו שלושה עצי אורן עבותים שעמדו בה עולים באש. האש הייתה חזקה ומאיימת. ועד שהגיעו מכוניות כיבוי האש, כל שיכולנו לעשות היה לצפות בחוסר אונים מוחלט כיצד האש מעכלת את הסטודיו, את כל עבודות האמנות שלי שנעשו במשך שנים, ואת שלל חפצים המלאים בזכרונות של משפחתנו, שהיו בתוכו. משם האש התפשטה במהירות אל הגינה שהקיפה אותו. היה חשש כבד שהאש תגיע לבית.

בן זוגי וילדינו, שהיו אז בגילאי התיכון, התרוצצו מבוהלים בחצר. שמעתי אותם צועקים מפחד, קוראים לעזרה ואת בן זוגי אומר: "נעלמו לי כל הזכרונות, נהרסו לי כל החיים". באותם רגעים הרגשתי שאני חייבת להיות חזקה, להרגיע אותם, להגן עליהם מפני איבוד עשתונות. זו הייתה המשימה: לשמור על הבית! באותם רגעים אני הייתי מנותקת לחלוטין ממה שרואות עיני, ממה שעובר עלי.

כיבוי השריפה ארך כמה שעות אך במשך מספר שבועות ליוו אותנו המראות וריח השריפה. המתנו באופן מתיש לאישורי רשויות, כדי שיאפשרו לנו לפנות את מה שנותר וכדי לכרות את עצי האורן השרופים.

לקח עוד זמן עד שסטודיו חדש נבנה בקצה הגינה ושביל הוביל לפתחו. אני עזרתי בתכנון שלו והייתי נלהבת "הנה עוד מעט אני שבה אל היצירה ואל האומנות". הדבר לא קרה. לא העזתי ללכת בשביל, להיכנס לתוך הסטודיו וליצור, אך כן מצאתי את עצמי מנסה להקים מחדש את הגינה שהייתה בצידי השביל.

תהליך הריפוי התחיל מהאדמה. יום יום, בעבודה אינטנסיבית ומדיטטיבית, התחלתי לעבד אותה. כיסיתי את האדמה האפורה והחרוכה בתערובת שתילה חומה, שריח טריות ורעננות ליווה אותה, ובאדמה העשירה הזו שתלתי צמחים שונים, פרחים וצמחי תבלין.

עקבתי אחרי תהליכי הגדילה והצמיחה של השתילים: ראיתי את קשיי ההתמודדות וההסתגלות שלהם לתנאי הקרקע, האור וההשקיה ואת תהליך השינוי שחל בגינה. כשהיא התקבעה, רובה הפכה להיות גינת צמחי תבלין. זה היה חוסנה.

צמחי התבלין היו עמידים. ריח העלים המשכר וריח פריחתם הצליחו להרחיק את ריחות השריפה. הם הזמינו אליהם חרקים ושירת ציפורים. הם הפיחו חיים בגינה בביטחון שהם הקרינו. הגינה הפכה להיות מקום מוגן עבורי. מקום שאפשר לי להתחיל לחשוף את רגשותיי ותחושותיי. בסביבתה היו רגעים בהם התחלתי לנסות

להתמודד עם המראות הקשים שראו עיני ברגעי השריפה, ואלו שראיתי כשהבטתי בצילומים ובתיעוד של אותן עבודות שנשאר עימי. ההתמודדות שלי באותה תקופה הייתה עם רגשות האובדן שזיכרונות אלו מעלים.

בשהייה הרבה בגינה ובעבודה בה, הצלחתי להפנים את תהליכי גלגל החיים של הצמחים, את הגדילה והצמיחה שלהם לצד העובדה, שהם ברי החלפה ובני תמותה. הדבר קידם את תהליך הקבלה של מה שאירע לי. התחלתי להרגיש יותר מחוברת לעצמי, אך הפחדים שלי מפני אירוע חוזר של קריסת חוטי חשמל ושריפה חוזרת, ילוו אותי עוד זמן רב.

באותה תקופה, לצד העיסוק היומיומי שלי בגינה, עבדתי בהדרכת אמנות משקמת עם בגירים שנמצאים על הרצף האוטיסטי ועם אוכלוסיות של אזרחים ותיקים, שחלקם נזקקו להדרכה שיקומית. (יש לי תעודת הסמכה לכך מטעם מדרשת 'בית ברל') אני מניחה שהעיסוק, העזרה והנתינה לאחרים באמצעותה של האמנות, קרבו אותי במידת מה בחזרה לנושא האמנות. אך כשנאלצתי מדי פעם להיכנס לסטודיו כדי להתכונן להדרכות, הדבר היה מלווה בחרדה גדולה ומיהרתי לצאת ממנו.

מחוץ לסטודיו, הגינה משני צידי השביל המוביל אליו צמחה, התעצמה ופרחה במלוא תפארתה, אך ככל שהדרך

נעשתה יותר מכוונת וברורה, כך גדל החשש שלי להיכנס אל תוכו וליצור את עבודות האמנות שלי. עבודת האמנות שלי נשארה מחוץ לסטודיו. היא עדיין הייתה הגינה.

יום אחד, חברה סיפרה לי על לימודי גינון טיפולי, שנפתחו באוניברסיטה הפתוחה. ידעתי שאני רוצה להגיע ללימודים אלו, ולהעמיק בנושא הגינון וביכולותיו של הגינון הטיפולי לעזור בהתמודדות עם אירוע קשה וטראומטי.

שנתיים של לימודים והתמחויות היו חוויה מעצימה של הכרת נושא הגינון והטיפול באמצעותו.

כשסיימתי את הלימודים, התחלתי לעבוד עם מטופלים חולי דמנציה, בטווח הגילאים של שישים עד תשעים שנה ומעלה.

העבודות בגינתי נמשכו מידי יום, והיא הפכה למקור בלתי נדלה לרעיונות ולהעשרה בתהליכי הטיפול. הבאתי לפני מטופלי צמחים מהגינה ויחד חוונו את תהליכי הגדילה ואת התמודדות שלהם בעת שדענו בגינה, או במכלים שהכילו אותם. עבודות הגינון היו משולבות עם עבודות אמנות משקמת והתהליך הטיפולי ראה הרבה רגעים של קושי, אך גם של יופי ושמחה.

שבע שנים חלפו - כמה סימבולי - מאז השריפה. התקשרתי לאמנית, שלפני שנים השתתפתי בכיתת אמן בהנחייתה וחזרתי לכיתתה. חזרתי אל עולם האמנות.

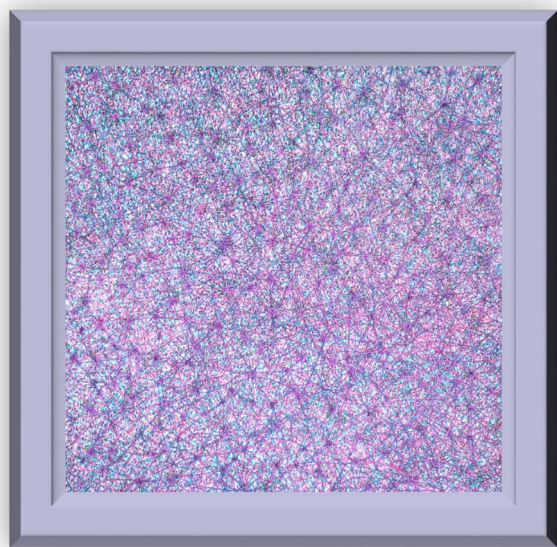


לפני מספר חודשים הצגתי את התערוכה Blue in Green. שלוש שנים עבדתי על התערוכה, שהנושא שלה הוא גינת עשבי התבלין שלי והתחושות והרגשות שהם מעלים. הכחול בירוק (תרגום חופשי לשם התערוכה) הוא שילוב בין כחול המסמל עצב, לבין ירוק המסמל התחדשות.

העבודות בתערוכה הן רישומי טושים ועטים על נייר. עדינות החומרים שאני השתמשתי בהם והחמקמקות שלהם, משקפים את המורכבות והרגישות של תהליך היצירה ומספרים את הדרך השברירית שעברנו, אני והגינה.

העבודה של כל יצירה מתחילה מרישום צמחי התבלין שבגינתי ומתפתחת כשהרישום מתכסה בשכבות רבות של קווים, שהם בה בעת מחיקה והתחדשות של הרישום. צבעוניות העבודות מוכתבת מצבעי העלים של עשב התבלין ופריחתם. זו עבודה חוזרת ונשנית מדיטטיבית ואובססיבית, שהיא רישום סיסמוגרפי של הנפש שלי והמשתקף בה, בהשראתה של הגינה שיצרתי.

ההבעה העוצמתית לצד האיכויות האומנותיות בעבודות, הן תולדה של עבודה רבה וזמן רב שהשקעתי ביצירה: במהלכה הצלחתי להתמודד עם הרבה עצב, כאב, כעסים על האובדן שחווייתי, ובמידת מה עם פחד מאש הפורצת מאירוע חוזר של קריסת חוטי חשמל, אך גם ממקור אחר. הצלחות התמודדות אלו הן תודות לתהליך הטיפול הארוך והמטיב, שליווה אותי ביצירתה של הגינה שהתחדשה.



צילומים: יוכי נגב

לחיות לצד הסופיות: עיבוד חרדת מוות בראי הגינון הטיפולי

בכתבה זו אציג תיאור מקרה, מתוך עבודתי כמטפל רגשי בהוסטל שיקומי להפרעות אכילה. בהוסטל אני עובד כחלק מצוות רב מקצועי הכולל מנהל, דיאטנית, מתאמת טיפול, אם בית ומדריכות, אשר מקדמים אכילה מאוזנת, דימוי גוף חיובי ושילוב בקהילה. הדיירים מגיעים לרוב לאחר אשפוז במחלקה להפרעות אכילה, כשהסימפטומים החריפים התייצבו.

מתוך מגוון החרדות הקיומיות שמתאר יאלום, בחרתי להתמקד כאן באתגר מהותי אחד: התמודדות עם הפחד אל מול המוות. יאלום מתאר אתגר מהותי בקיום - ההכרה במוות של האדם עצמו: "הקיום שלנו מלווה תמיד על ידי הידיעה שנגדל, נפרח, ובהכרח, נקטן ונמות". באמצעות התבוננות במחזור החיים הטבעי של הצמח - נביטה (לידה), צמיחה ונבילה (מוות) - ניתן לפתח מודעות רחבה יותר למחזוריות החיים האנושית. לדוגמה, כל גן יודע שצמחים חד-שנתיים מסוימים הנשתלים באביב ימותו כשיגיע הקור של הסתיו, אך בכל זאת, אותם גננים מוצאים שמחה ונחת בשתילתם באדמה. על ידי זיהוי וקבלת המוות הבלתי נמנע שמגיע בבוא הסתיו, הם מוצאים יותר ויותר שמחה בחיי האביב. רק דרך השלמה עם המוות וקבלת החלק הבלתי נמנע שבו, ניתן למצוא משמעות בחיים. כל רגע הופך יקר כאשר אתה מודע לכך שהוא מוגבל (Yalom, 2008).

במאמר זה אבקש להתמקד במפגש שבין הגינון הטיפולי לבין עולם הפרעות האכילה. הפרעות אלו מאופיינות בדפוס אכילה לא סדירים, המלווים בעיסוק יתר במשקל ובדימוי הגוף, לצד עיוותים בתפיסת הדימוי העצמי. ההפרעות כרוכות במאבק פנימי סביב גבולות ושליטה, בגוף, במזון וברגשות - לעיתים מתוך ניסיון להשיב תחושת סדר בעולמות פנימיים כאוטיים (Attia & Walsh, 2025). התערבויות המשלבות חוויה גופנית וחושית, המאפשרת שחרור הדרגתי מן השליטה הנוקשה ויצירת קשר מחדש לגוף ולצרכים הטבעיים, עשויות להתאים למאפיינים אלו (Feng et al., 2023). בהקשר זה, שימוש בגינון טיפולי עשוי להוות גישה משלימה: מאפייני ההפרעה, כגון חרדה ודימוי עצמי נמוך, עשויים לקבל מענה בעזרת חוויות של גידול צמחים, טיפוחם והתבוננות בתהליך צמיחתם. בהדרגה, ניתן להרחיב את ההתערבות כך שהמטופל יתחיל לשלב את הצמחים במזון ובבישול, דבר המאפשר שינוי תפיסתי והתמודדות עם תחושת אובדן השליטה (Kline, 2024).

בעת היציאה מהמרחב הקליני אל המרחב הטבעי, מתהווה חוויה של טשטוש היררכיות, עוררות לתחושות גופניות ואתגר בשימור 'אזור הנוחות' - גם אצל המטפל וגם אצל המטופל. כל אלו מהווים בסיס לייעול תהליכי תיקון, ריפוי ושינוי ביחסי המטפל-מטופל (בן דוד, 2019). העבודה בגינה מאפשרת מפגש ייחודי עם שאלות קיומיות. קבלה של החרדות הקיומיות מתאפשרת באמצעות התבוננות מודעת ואמיצה בהן, תוך נכונות להכיר בכאב ובפחד מבלי להדחיקם, ובכך לפתח יחס של חמלה, סקרנות והשלמה עם טבע הקיום האנושי. קבלה של מציאות זו מאפשרת לבני אדם למצוא משמעות, ובכך לחיות את חייהם במלואם (May, 1960; Pitchford, 2009). טיפול רגשי בגינה עשוי להוות סביבה שאינה מאיימת על ביטוי והשתקפות, לחזק את הברית הטיפולית ולהציע הזדמנויות לחקירה מטפורית של תוכן נפשי וחברתי (Sempik et al., 2014; Woodson, 2023).

המקרה של דור: כשהפחד ממוות משתק את החיים

את החרדה הזו פגשתי בעוצמה במפגש עם דור (שם בדוי), בן 23, המתמודד עם הפרעת אכילה התקפית וחרדות עזות. דור חי בצל פחד מתמיד מפני "התפרקות" ומוות - פחד שניהל את חייו והוביל להימנעות ותלותיות בהוריו. דור סיפר, שהלידה שלו הסתבכה והיה חשש אמיתי לחייו מצד הוריו, חשש שהמשיך ללוות אותו כל חייו. דור מתאר כיצד בכיתה א' חלה בשפעת וחבריו צחקו עליו שמדובר בשפעת החזירים ושהוא ימות. דור נבהל והפסיק להגיע לבית ספר למשך שנה. הוא מתאר מאז חרדות בנוגע לבריאותו, במיוחד בכל הקשור לבולמוס אכילה בו יאכל עד שימות. בתחילת התהליך בגינה, דור ביטא רצון לגדל חסות, בעקבות התנסות חיובית מעברו. אולם, כשהבין שחסה היא ירק חד-שנתי שיסיים את חייו בסוף העונה, הוא נסוג בבהלה. תגובתו הדגימה את הקושי לשאת את הנתון הקיומי של הסופיות. בהפרעות אכילה, ישנו ניסיון להשיב סדר ולמנוע התפרקות. אצל דור, הבחירה בצמחים רב-שנתיים (נענע ועשב לימון) ייצגה את הצורך בביטחון והימנעות מכאב הפרידה והמוות.

הגן כמיכל: להיות עם החרדה

המפגש עם החרדה של דור הדד גם אצלי את הנושא. חשתי דחף להרגיע אותו, אולי כדי להגן על עצמי מההצפה הרגשית. אך הבנתי שעליי לאפשר למפגש עם הכאב להתקיים. ההתעקשות שלו על צמחים רב-שנתיים סימנה את גבולות היכולת שלו באותו רגע לשאת את החרדה. החלטתי לא למחר לייצר תקווה, אלא לאפשר את השהייה בתוך אי-הוודאות. לא ניסיתי "לתקן" את החלטתו או להכווין אותו, אלא נתתי מקום לצורך שלו בהגנה זו.

נקודת המפנה: הבחירה בזמני

השינוי לא קרה ברגע אחד. העבודה הפיזית בגינה – העישוב, ההשקיה, המגע עם האדמה – סיפקה לדור עוגן של ויסות. ברגעים של הצפה, העשייה המונוטונית הרגיעה אותו והעניקה לו חוויה ראשונית של שליטה ומסוגלות, בתוך הכאוס הפנימי שאפיין את הפרעת האכילה שלו. ממצאים אמפיריים מדגישים כי גננות טיפולית ופעילות גופנית בטבע עשויות להפגין אפקט תרפויטי דומה לזה של תרופות נוגדות דיכאון (Buzzell & Chalquist, 2009). סביבה טבעית מאפשרת מעבר ממצב של עוררות יתר או ניתוק אל נוכחות וויסות עצמי. זאת, בהתאם לעקרונות תיאוריית שחזור הקשב (Attention Restoration Theory), המדגישה את יכולתן של סביבות טבעיות לחדש משאבי קשב ולהפחית עומס מנטלי (Gonzalez et al., 2010).

מתוך המרחב, שנוצר דרך יכולות הוויסות ותחושת הביטחון, הגיעה פריצת הדרך. יום אחד, דור הביע רצון לשתול חסות. אותן חסות שמהן נרתע בתחילה. הפעם, הבחירה נעשתה מתוך מודעות מלאה: הוא ידע שהן זמניות. זו הייתה בחירה אמיצה בחיים, על אף ולמרות הידיעה על הסוף. הטבע מהווה ייצוג סימבולי של זמן ומעמיק את המודעות הקיומית שלנו למוגבלות חיינו (Pienaar, 2011). קבלת מקומנו במחזור הגדול של החיים מאפשרת חוויה של "אלמוות סימבולי", המחברת אותנו לזרם החיים המתמשך ומפחיתה את חרדת המוות (Lifton, 1996).

סיכום

התהליך הטיפולי של דור מדגים כיצד הגיון הטיפול משמש ככלי רב-עוצמה. עבור דור, הגינה הפכה ממרחב מאיים המפגיש אותו עם חוויות העבר -הפגישה עם רעיון המוות - למקום של צמיחה, שבו החרדה הקיומית עובדה לא דרך הדחקה, אלא דרך עשייה, יצירה והשתלבות במארג החיים הגדול. תהליך זה תואם להבנה אקזיסטנציאלית, כי עיבוד החרדה מתרחש מתוך היכולת לשאת אותה (Yalom, 1980). דרך עבודה בקצב של המטופל, יכלה להבשיל בו הבחירה לגדל חסה, ירק שחיו קצובים. זו הייתה למעשה הסכמה להשתתף במשחק החיים על כל כלליו, ולמצוא משמעות גם בתוך הזמני והחולף.

בן-דוד, ע' (2019). פסיכותרפיה בטבע. אוניברסיטת חיפה.

Attia, E., & Walsh, B. T. (2025). Eating disorders: a review. *JAMA*.

Buzzell, L., & Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. Sierra Club Books.

Feng, B., Harms, J., Chen, E., Gao, P., Xu, P., & He, Y. (2023). Current discoveries and future implications of eating disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), 6325.

Gonzalez, M. T., Hartig, T., Patil, G. G., Martinsen, E. W., & Kirkevold, M. (2010). Therapeutic horticulture in clinical depression: A prospective study of active components. *Journal of advanced Nursing*, 64(9), 2002-2013.

Kline, T. (2024). Horticulture Interventions Impact on Eating Disorder Symptoms.

<https://openriver.winona.edu/counseloreducationcapstones/196>

Lifton, R. J. (1996). *The broken connection: On death and the continuity of life*. American Psychiatric Pub.

May, R. (1960). Existential bases of psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1960.tb02086.x>. 695–685, (4)30

Pienaar, M. (2011). An eco-existential understanding of time and psychological defenses: Threats to the environment and implications for psychotherapy. *Ecopsychology*, 3, 39–25

Pitchford, D. B. (2009). The existentialism of Rollo May: An influence on trauma treatment. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(4), 441–461.

<https://doi.org/10.1177/0022167808327679>

Woodson, K. (2023). *Growing Therapeutic Horticulture in the Field of Clinical Psychology* [Doctoral dissertation, Antioch University of New England]. Clinical Psychology Commons.

Sempik, J., Rickhuss, C., & Beeston, A. (2014). The Effects of Social and Therapeutic Horticulture on Aspects of Social Behaviour. *British Journal of Occupational Therapy*, 77(6), 313–319. <https://doi.org/10.4276/030802214X14018723138110>

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Yalom, I. D. (2008). Staring at the sun: Overcoming the terror of death. *The Humanistic Psychologist*, 33(3-4), 283-297.



צילומים : דלית מורד רובינזפט

האמת בגינה הטיפולית: בין מציאות חיצונית, דמיון וצרכים רגשיים.

מקומה של "האמת המדעית" בטיפול בגינה והאתגר שהיא מציבה לעמדת הלא-לדעת של המטפל.

ה'אמת' בגינה הטיפולית: בין ידע, דמיון ועמדת הלא-לדעת

הטיפול בגינה מתקיים במרחב ייחודי, השונה מחדר הטיפולי המסורתי. זהו מרחב חי, פתוח, משתנה, כזה המפגיש את המטופל עם טבע, גוף, אדמה, עונות השנה ותהליכים של צמיחה וקמילה. בדומה למרחבי טיפול יצירתיים אחרים, הגינה מאפשרת משחק, דמיון, סמליות והשלכה. עם זאת, בניגוד לחדר הטיפול, הגינה אינה רק מרחב משחקי-דמיוני, אלא גם מרחב ממשי וקונקרטי: יש בה ידע, חוקיות ביולוגית, שמות לצמחים, לבעלי חיים, ולעיתים גם סכנות ממשיות, כמו נוכחותם של נחשים ארסיים, או מגע עם קוצים או צמח רעיל. כמו כן, יש מצבים בהם הצמח יגדל ומצבים בהם הצמח לא יגדל - למשל אם לא יושקה כלל. עובדה זו עשויה ליצור פרדוקס מובנה בעבודת המטפל בגינה; בין האפשרות להיות במרחב רגשי-פתוח-משחקי לבין המפגש הבלתי נמנע עם עובדות ועם ידע.

מאמר זה מבקש להתבונן במקומה של "האמת המדעית" בטיפול בגינה. הדיון נשען על הפרקטיקה הקלינית של טיפול בגינה עם ילדים, השדה מקצועי המרכזי בו אני פועלת. אלו דילמות יכולות לעלות אצל המטפל, כאשר הילד מביא אמירות שאינן תואמות את המציאות העובדתית הידועה למטפל הבוגר? מתי ידע יכול לשמש כעוגן מווסת ומרגיע, ומתי הוא עלול לצמצם או לקטוע תהליך רגשי חיוני? וכיצד הגינה, כמרחב קונקרטי, מאתגרת את עמדת ה'לא-לדעת', המוכרת מן הפסיכותרפיה הדינמית?

ביון (1967) ראה בעמדת ה'לא-לדעת' תנאי יסוד לחשיבה טיפולית. עבורו, היכולת של המטפל לשהות באי-וודאות, מבלי למהר לדעת, להסביר או לפרש, מאפשרת הכלה של חוויה רגשית שטרם עברה עיבוד: להיות עם המטופל בחוויה הנוכחת. ידיעה מוקדמת מדי, במיוחד כזו הנשענת על ידע חיצוני, עלולה לשמש כהגנה מפני מגע עם חוויה נפשית גולמית. הוא מציע למטפלים להימנע מקיבעון מחשבתי אל מול המציאות, על מנת להיות פתוחים לתוכן הנפשי שעולה מן המטופל. *

אף שביון מתייחס לאי-ידיעה בהקשר של ידע נפשי-טיפולי, ניתן להציע כי העמדה שהוא מתאר אינה תלויה בתוכן הידע אלא באופן הפעלתו בתוך המפגש. גם 'ידע עולם', כגון ידע גנני או מדעי, עשוי לשמש כאמצעי ארגוני המגן מפני מגע עם חוויה רגשית גולמית. לפיכך, השהיה מכוונת של ידע זה, ולא ביטולו, עשויה לאפשר תהליך של עיבוד ומשמעות בדומה לעמדה הבינוינאית של אי-ידיעה. ייתכן ומה שנתפס על ידי המטפל כידיע חיוני, אינו מפריע למגע עם החוויה הנוכחת של המטופל ברגע המפגש ביניהם. היאחזות באותו ידע, יכולה להטות את הקשב של המטפל מהמטופל - הלאה, לעולמו שלו. ובאותו אופן, את ההקשבה הפנימית של המטופל מעצמו - החוצה.

בטיפול בילדים, עמדת ה'לא-לדעת' קשורה קשר הדוק למרחב המשחקי ולמרחב הביניים, כפי שתיאר ויניקוט (1971). זהו מרחב שבו מציאות ודמיון מתקיימים זה לצד זה, מבלי להידרש להכרעה חד-משמעית ביניהם. במרחב זה, אמירות שאינן 'נכונות עובדתית' עשויות להיות מדויקות מאוד מבחינה רגשית. הדמיון אינו שקר, אלא אמצעי חיוני להתמודדות, ויסות ויצירת משמעות. לפי צת'יק (2004)

* יש לציין כי ביון מתייחס לעמדת אי-הידיעה בהקשר של ידע נפשי-טיפולי. יישום עמדה זו בגיון טיפולי אינו ייחוס ישיר לכתביו, אלא קריאה מרחיבה, המבקשת לבחון כיצד גם ידע שאינו נפשי עשוי, בתוך הקשר טיפולי, לארגן או לסגור חוויה רגשית.

מטרת הטיפול היא לאפשר את הופעתם של סיפורים של הילד והתעוררות עולמו הפנימי, והמטפל הופך "לשחקן" בעולמו של הילד. המשחקיות מאפשרת למטפל לגעת ברגשות קשים בלי לחוש מותקף. עם זאת, הגינה הטיפולית עלולה להקשות על האפשרות להישאר אך ורק במרחב זה. היא עשויה להציף בפני המטפל והמטפל שוב ושוב שאלות קונקרטיות: מה שמו של הצמח? האם העכביש מסוכן? מתי צריך להשקות? שאלות אלו עשויות להציב את המטפל בעמדה של יודע, ולעיתים אף של סמכות. כך נוצר מתח בין שתי עמדות טיפוליות: עמדה יודעת, הנשענת על ידע ומציאות, ועמדה פתוחה, משחקית, המאפשרת אידיעה ודמיון. ויניקוט (שם) מתאר את הבריאות הנפשית כתלויה בקיומו של מרחב ביניים הנפרש בין המציאות הפנימית לבין המציאות החיצונית. כאשר מרחב זה קורס, עלולה להתרחש היצמדות מוחלטת למציאות קונקרטית או לחלופין, שקיעה בדמיון שאינו משחקי. שני מצבים אלו נתפסים ככשל התפתחותי וטיפול.

מאמר זה מציע לראות במתח המתמיד בין עמדה יודעת, הנשענת על ידע ומציאות, לבין עמדה פתוחה, משחקית ומאפשרת אידיעה, לא בעיה שיש לפתור אלא שדה טיפולי פורה שיש להחזיק, ברוח תפיסת המרחב הפוטנציאלי של ויניקוט.

"הציפור הזאת דברה אלי" - בין עובדה שגויה לאמונה נפשית

במהלך עבודתי כמטפלת בגינן טיפולי פגשתי ילדים שהביאו אמירות שאינן תואמות את הידע המדעי. באחד המקרים, ילד כבן עשר סיפר לי כי הוא מבין את שפת הציפורים, וכי יש ציפור ליד ביתו שמדברת אליו ואומרת לו דברים שונים. האמירה עוררה בי דאגה: מילד בן עשר מצופה שיבדיל בין מציאות לדמיון. האם עליי 'לאמת' אותו עם המציאות? בהדרכה עלתה שאלה מרכזית: האם מדובר בעובדה שגויה הנובעת מתפיסת מציאות לא תקינה, או באמונה נפשית שיש לה תפקיד רגשי? ברור עדין העלה כי הילד אינו מבטא תפיסת מציאות מנותקת בתחומים אחרים, וכי סיפור הציפור אינו משותף עם מבוגרים משמעותיים נוספים. מתוך כך התאפשרה חשיבה אחרת: ייתכן שהסיפור מבטא צורך בעולם דמיון מוגן, תחושת ייחודיות, או הזמנה לקשר. בקשה סמויה לאדם נוסף שיהיה עמו בעולם הזה, מבלי למהר לפרק אותו. הבחירה הטיפולית הייתה לא להתעמת עם 'העובדות', אלא לאפשר לסיפור להיות, מתוך הבנה שכאשר הצורך הרגשי יפחת, גם הצורך בפנטזיה עשוי להיעלם מעצמו. במקרה כמו זה, מהלך טיפולי ברוח ויניקוט, יכול להיות הצעה למטפל להרחיב את החוויה המשחקית ולהצטרף להזמנה לקשר. ניתן לשאול באופן לא שיפוטי: "איך זה מרגיש לדבר איתה?" או להדגיש את ההזמנה לקשר: "אני שמחה שאתה מספר לי דברים שרק אתה והציפור יודעים".

הבחנה זו: בין עובדה שגויה לבין אמונה נפשית, מהווה ציר מרכזי בעבודה בגינה. אמונה נפשית זו אינה טעות שיש לתקן, אלא עמדה סובייקטיבית שיש לה תפקיד רגשי, סימבולי או יחסי. כאשר מטפל ממהר להעמיד את הילד על "האמת", הוא עלול להחמיץ את המשמעות של האמירה ואת הצורך שהיא מבטאת. הטיפול בגינה מפגיש את המטפל עם פרדוקס ייחודי: מרחב שהוא בו-זמנית ממשי ודמיוני, מדעי ורגשי. בעבודה עם ילדים, שאלת המציאות החיצונית אינה שאלה של נכון או לא נכון בלבד, אלא של הקשר, תזמון ורגישות לצורך הנפשי. כאשר המטפל מצליח להבחין בין עובדה שגויה לבין אמונה נפשית, ולהחזיק את המתח בין ידע לאידיעה, הגינה הופכת למרחב טיפולי עשיר: כזה שבו האמת אינה מוכתבת מראש, אלא מתהווה בתוך קשר חי, משחקי ומתפתח. דוגמא לכך הוא ילד בן 9 שסבל מדימוי עצמי נמוך ותסכול, בשל קשיי למידה. הוא ייחס לעצמים שמצא בגינה תכונות 'מאדירות' שאינן עומדות בסטנדרט של ידע מדעי. למשל, עציץ חרס שמצא הוא הגדיר כ"עתיק מאוד", ואבן שמצא קבלה אפיון של "נדירה מאוד". הוא ביקש לגדל רק צמחיים ייחודיים שאין לאחרים. משחקיות זו אפשרה לו לחוש בתוך המרחב הייחודי של הטיפול, תחושת ערך ובטחון עצמי. בתפקיד המטפלת הנחת שלתחושת הפנטזיה יש כרגע תפקיד רגשי מרכזי עבורו, והיא מאפשרת לו להרגיש בעל ערך מול תחומים אחרים, בהם הוא מרגיש חלש. האמת המדעית אינה מתבטלת אלא נחשפת בהקשרים אחרים, במרחב שבו הדמיון משתלב עם למידה והכרות עם העולם החיצוני. כמטפלת אני יכולה לפתח דיאלוג על החרס, על היכולת לגלות עולם, להמציא סיפורים, ולאפשר לילד לחזק באמצעותו את החוסן הרגשי שלו.

מולי להד (2006) טוען כי "לדמיון תפקיד חשוב בהצלת חיים". שהייה ב"מציאות פנטסטית" - שבה לא חלים חוקי המציאות הקונקרטית של זמן, מקום ותפקיד - מאפשרת עיבוד מידע בלתי-מילולי: ריחות, טעמים, תחושות, תמונות, מוזיקה, תנועה ועוד - דרכים שמעשירות את החוויה הרגשית והחושית ומרחיבות את אפשרויות ההתנסות והלמידה. אלו מאפשרים התמודדות עם אתגרים שלא נמצא להם פתרון באמצעים המוכרים, הלוגיים. כך אותו ילד, שהתקשה לגבש תחושת עצמי חיובית מול רכישת מיומנויות השפה, יכול היה להתבונן על עצמן דרך עולם הדמיון באופן חומל. ילדה אחרת, הרבתה להכין שיקויים מחלקי צמחים. היא ייחסה להם איכויות רפואיות ודמיינה כיצד הם מסייעים לבני משפחתה, אף כי מעולם לא לקחה אותם הביתה. במקרה אחר פיזרה אותם בגינה על מנת שהפרחים יהיו יפים יותר. כמטפלת, לא התעכבתי על השאלה האם הצמחים שבחרה אכן ידועים כבעלי איכויות רפואיות, משום שהיה ברור שמדובר במשחק. לאותה ילדה היה הורה חולה במחלה קשה, והדאגה יכלה להיות מבוטאת דרך המשחק ולא דרך המילים. היה ברור שהיא אינה מתכוונת לקחת את השיקוי ולתת אותו לבני המשפחה. להד (שם) אינו רואה במשחק זה איבוד קשר עם המציאות או שלילתה, אלא תנועה להקלה עצמית - לא על מנת להתנתק מהמציאות. אותה ילדה יכלה להרגיע ולו במעט את חרדותיה, ולאפשר לעצמה באופן זה להתמודד עם מציאות חייה. זו הייתה הדרך היעילה היחידה שהייתה קיימת עבורה באותו שלב, מול איום שאינו תחת שליטתה.

עם זאת, אין משמעות הדבר שיש להימנע תמיד ממתן ידע. במקרים אחרים, ידע מדעי עשוי לשמש עוגן מווסת. ילד השואל אם עכביש מסוים מסוכן עשוי להיות מוצף בחרדה ממשית, ותשובה ברורה ומרגיעה יכולה לסייע לו לחוש בטוח יותר בגופו ובמרחב. גם כאן חשוב להישאר קשובים לשאלה, האם מדובר בצורך לדעת או בצורך לבטא פחד. ילד המתעקש שהעכביש מסוכן גם לאחר שקיבל מידע מרגיע עשוי לבטא חוויה רגשית עמוקה יותר – תחושת איום כללית, צורך בשליטה, או בדיקה של גבולות הקשר. שאלות פתוחות, המפנות את השיח מן העובדה אל החוויה ("מה בו מרגיש לך מסוכן?"), מאפשרות לשלב בין ידע להקשבה.

במקרים אחרים, לאחר שנוצרה ברית טיפולית מיטיבה והמטפל נתפס כגורם להזדהות, כפי שמתאר זאת צ'טיק (שם) מתאפשרת הרחבה מדורגת של ידע-עולם כחלק מן התהליך הטיפולי. הרחבה זו עשויה לתרום לחיזוק תחושת הערך העצמי, במיוחד בטיפול המתקיים במרחב בית-ספרי, הנתפס בעיני הילד כזירה שבה לידע יש כוח ומעמד. בהקשר זה, **החיבור בגינה להבנה 'כיצד עובד העולם'**, דרך התבוננות, ניסוי והמשגה – עשוי לשמש מקור לביסוס תחושת מסוגלות וביטחון עצמי. על המטפל לשאול עצמו ולבחון, בהקשר הרחב של המעטפת החינוכית והטיפולית, מהי מטרת הטיפול? ובהתאם לכך לתת מקום לתפקודים שונים.

הגינה הטיפולית, בדומה לטיפולים אחרים, מזמינה, אם כן, תנועה מתמדת בין "לדעת" ו"לא לדעת". היא מחייבת את המטפל להחזיק ידע, אך גם לדעת מתי להניח לו; להציע אמת מרגיעה כאשר יש בכך צורך לדעתו, אך גם לאפשר אמת רגשית סובייקטיבית. בהשראת ביון, ניתן לראות בעמדה זו לא ויתור על ידע, אלא שימוש מושכל בו, כזה שאינו סוגר את החוויה, אלא משרת את התהליך.

"בוא אלי פרפר נחמד": השלכות יישומיות למטפלים בגינה הטיפולית

ניתן לראות בגינה עצמה שותפה פעילה בתהליך הטיפולי. המפגש עם הטבע מזמן בדיקה חוזרת של המציאות, התבוננות משותפת וחוויה חושית ישירה, שאינן תלויות בידיעה מוקדמת. ניתן לעיתים להזמין חקירה משותפת הכוללת התבוננות, מגע והמתנה, ובכך לאפשר לילד לפגוש את המציאות בקצב שלו, מבלי לכפות עליו אמת חיצונית. במצבים אלה עשויה להתרחש גם חוויה של 'כישלון משותף', הנובעת מהשהיה מכוונת של הידע הקיים אצל המטפל או גם מאי הידיעה שלו. כישלון זה אינו פוגם בתהליך, אלא עשוי לתרום לכך שהטיפול יישאר חי, פתוח ורלוונטי, ובמקביל לאפשר לילד חוויה של גילוי עצמאי. לא פעם ילד מגלה במהלך המפגש פטרייה, חרק או שינוי זעיר בסביבה, וחווה את עצמו כמי שגילה עולם חדש. חווית

גילוי זה מאפשרת לילד לחוש את היותו ייחודי וחד-פעמי בתוך המפגש הטיפולי, חוויה מעוררת התרגשות, מחזקת אמון, ומזמינה תחושת חיות וסקרנות.

חשוב שהמטפל ייתן מקום גם לחוויית אי-הידיעה שלו עצמו. תחושת בלבול, ספק או חוסר ודאות אינן סימן לחוסר מקצועיות, אלא עשויות להצביע על מגע עם חומר רגשי חי. בהשראת ביון ואוגדן, ניתן לראות בעמדה זו חלק מהעבודה הטיפולית עצמה: היכולת לשהות עם הילד במרחב שבין ידע לדמיון, בין אמת מדעית לאמת נפשית, מבלי למחר ליישב את המתח. כך, הטיפול בגינה הפך למרחב שבו האמת אינה רק דבר שיש לדעת, אלא חוויה שיש להיות עימה – חוויה הנבנית בתוך קשר, טבע ומשחק משותף.

באופן ייחודי בטיפול בילד המטפל הרגשי מחזיק שני "כובעים" במקביל: כובע של מבוגר, וכובע של מטפל מבוגר. כמבוגר, הוא פועל בתוך הקשר תרבותי שבו ידע אינטלקטואלי ושליטה קוגניטיבית נתפסים לעיתים כמפתח להצלחה, והפחד מאי-ידיעה עשוי להיות קשור לתפיסת בורות או כשל. בהקשר זה, המטפל עשוי להתקשות בשהייה בעמדת אי-ידיעה, הן בשל תהליכים פנימיים ולא מודעים הנוגעים לגבולותיו ולתחושת המסוגלות המקצועית שלו, והן מתוך חשש להשאיר את הילד 'ללא כלים' להתמודדות בעולם. לפיכך, נדרשת מודעות של המטפל לעמדתו ביחס לידע: האם אני "חייב" לדעת, ומה מתעורר בי כאשר אני יודע.

עמדה זו מתבררת גם דרך יחסי ההעברה המתקיימים בטיפול, שבהם ידע עשוי לגלם תפקיד רגשי. ילד המצפה לפתרון ברור עשוי להעביר למטפל דמות של "יודע-כל", בעוד שילד הנוטה להתנגדות עשוי להעביר דמות שניתן להכשיל. במקביל, עשויות להתעורר העברות-נגדיות מצד המטפל, כגון פחד מאי-ידיעה או איום על תחושת היותו מטפל ראוי. בהקשר זה, ניתן לראות את הדחף לידע ולוודאות לא רק כעמדה מקצועית, אלא גם ביטוי ליחסי העברה והעברה-נגדית. החזקה של עמדה לא-יודעת כוללת, לפיכך, הכרה במגבלות המטפל ובכך שאינו כל יכול.

נושא ההעברות לוקח את המטפל לעוד רובד בתוך הטיפול. הרי מה שקורה לו עשוי לספר הרבה על המטופל. לכן זה צריך להיות מדובר. אני מציעה התבוננות שלטעמי, אנחנו לא מדברים אותה מספיק. לא מספיק מתבוננים דרך הפרספקטיבה הזאת. כאן אני מדגימה זאת: מדוע עם ילד מסוים אני פועלת בצורה מסוימת ועם אחר – באופן אחר. זה משהו שרצוי שמטפל ישאל את עצמו. גם הצורך להעביר ידע עשוי להיות מושפע מכך, מה קורה לי, שעם ילד אחד אני משחקת ועם אחר, אני מלמדת. באותה מידה בידע הקיים בידינו, מושפע לא רק מתפיסה טיפולית על חשיבותו של המשחק, אלא מחוויות עבר שאנו נושאים.



בגינה הטיפולית הילד פוגש את העולם כפי שהוא נחוזה **מבעד לעדשה שלו**, לא תמיד מוסבר, לא תמיד צפוי. הטיפול בגינה מאתגר את הניגוד שבין מציאות לדמיון, בין ידע לרגש. הוא מזמין את המטפל לשהות במעין פרדוקס: להיות גם מחזיק ידע וגם מוכן לוותר עליו; גם מציאותי וגם משחקי. דווקא המתח הזה עשוי לאפשר מרחב טיפולי עשיר, שבו המציאות החיצונית לנפש אינה נכפית, אלא מתהווה מתוך הקשר.

חשוב לומר, אני לא מפחיתה חלילה מערכו של הידע המדעי עבור המטפל ועבור המטופל. לידע המדעי, יש מקום ומשמעות עבור המטפל והמטופל בשלבים מסוימים בטיפול. לסיום, אני בוחרת להדהד את שיר הילדים הידוע: "מי יודע מדוע ולמה לובשת הזברה פיג'מה?" (ע. הלל). השיר מציע את האופציה לשחק גם עם "האמת המדעית", כדי לעזור למטפל ללמוד על עולמו הפנימי של המטופל. הוא מזכיר לנו שכל גילוי, כל חקירה קטנה, הופכים את המפגש לחי ומרגש. הילד הוא "קולומבוס הקטן" בגינה: מגלה, מתרגש, ולומד להקשיב לעצמו ולעולם בו זמנית.

אך לא רק הילד, גם המבוגר זקוק לאפשרות לדמיין ולחלום בהקיץ; וייתכן שבמצבים טעונים או עמומים, משחק מזמן תנועה, ותנועה מאפשרת התבוננות מחודשת:



צילום: ian-talmacs-M-r5bhedn1U-unsplash

תנועה / אווה ליפסקה

לא שְׁעָרְתִּי

שְׁצַפּוֹר תְּצַלְצֵל אֵלַי

וְתֹאמַר

אֲנִי מְעוֹפְפוֹת יִחְדְּוּ בְּעוֹלָם הַנָּה.

וְאַף שְׁאֲנִי בְּלִי כְּנָפִים

וְהִיא בְּלִי פְּנֵי אָדָם

שְׁתִּינּוּ קוֹרְאוֹת אֶת הַתְּנוּעָה.

חֲמֵר הַקְּרִיָּאָה שֶׁל הַקִּיּוֹם.

ואולי שם, במרחב שבין הנוכחות בגינה לבין הדמיון, הקיום עצמו נעשה קריא.

*ברצוני להודות ללינדה סלומון, שהקדישה לי מזמנה ובעיקר מניסיונה ומרגישותה לדייק את הדיון.

מקורות:

ביון, וי. (2017). [1967] הערות על זיכרון ותשוקה. בתוך: ביון בלוס אנג'לס (2017). הוצאת כרמל. עמ' 211-231.

ויניקוט ד.ו. (1971). משחק ומציאות, תל אביב: עם עובד. 1995.

להד, מ'. (2006). מציאות פנטסטית, הדרכה יצירתית בתרפיה. הוצאת נורד.

צ'תיק, מ. (2004). העבודה עם ההורים. שיטות בפסיכותרפיה של הילד – אסטרטגיות דינאמיות. חולון: הוצאת אח.

מורן חן – מטפלת בגינות, מרצה בתוכנית להכשרת מטפלים בגינות באורנים, בעלת תואר שני בחינוך והוראה לילדים ונוער בסיכון ובהדרכה, סטודנטית לטיפול באמצעות אומנויות לתואר שני, בתוכנית ביבליותרפיה.

מה הילד מבקש? התבוננות בטיפול דיאדי דרך עבודה בגינה

בטיפול דיאדי המטפל מתבונן בהורה ובילד בו זמנית. במפגש נפתחים ונוכחים ארבעה ערוצים: של ילד, של הורה, של המטפל ושל המרחב הטיפולי. כל הנוכחים האלה יחד דורשים מהמטפל להיות קשוב באופן ניכר, ולפתח מיומנות של להיות שם עבור כל השדות שבטיפול. המלאכה לא פשוטה, במיוחד אם ההורה עצמו הוא "ילד" שלא קיבל נראות מיטיבה בילדותו, והפצע הנרקיסטי שלו בוער.

לעיתים קרובות בהדרכה, אני מבינה שהתקיימה במפגש הדיאדי השלכה של רגשות הילדים. אם מצאתי את עצמי עטופה בכעס אל מול ההורה השקוע בעצמו, או בתחושת בלבול, או התאפקות, זה סימן עבורי לשים לב למה שהתרחש שם. עליי גם לבדוק שזו לא הילדה הפנימית שבי שנכנסה למרחב הטיפולי ומוציאה אותי מן הפוקוס המרכזי, שהרי "לא בי מדובר" כאן. אני מוצאת שתמיד חוזרת שאלה מרכזית **מה הילד הזה מבקש?**

מתוך העבודה עם הורים וילדים בערוגה ובחדר, אני מביאה שלושה מקרים בהם ניתן, מתוך התרחשות בערוגה, להבין את הדינמיקה בין הילד להורה, ואת הבקשה העיקרית שאותו ילד/ה הציפו.

כדורים צהובים

צחי, ילד בן 9, הגיע עם אימו למפגשים דיאדיים שמטרתם הייתה עבודה על הקשר ביניהם. צחי ילד רזה למראה, שקט ומופנם, מתקשה להסתגל לבית הספר, סובל שם מבריונות. צחי מתגלה כילד נבון מאוד, שאוהב יצירה, ואוהב לעבוד בערוגה המשפחתית. אימו של צחי מקפידה להגיע למפגשים. היא סובלת מבעיות בריאותיות ונכות וכמעט תמיד חולה, דבר המשפיע מאוד על התנהלותו של צחי. כל פעולה שצחי עושה תהיה עם עינו משגיחה על אימא. אם קר לה הוא פושט את מעילו ומכסה אותה, והיא אומרת בגאווה "הוא תמיד מטפל בי ככה", מבלי שתהיה ערה למשמעות העמוקה של דבריה, המבהירים בעיה גדולה ומרכזית של היפוך התפקידים 'הורה – ילד'. צחי הוא זה שקשוב לצרכיה וכל רגישותו נתונה לה. הוא מגלה דפוסי ריצוי רבים. יכולתו להיות כמעט בלתי נראה, כדי לא להפריע למישהו, מדאיגה אותי.

אימו אישה קשת יום, שעושה מאמץ לשתף פעולה במפגשים, לצאת גם עם קשיי הליכה לגינה, להתכופף, לזרוע ולהתפעל מהצמיחה, ואף לצלם את ההצלחה. היא לא ניגשת בכל פעם למלא מזלף, מפאת הקושי ללכת אל הברז. צחי עושה זאת עצמאית. גם במפגשים כשאבא מגיע (לעיתים רחוקות), צחי לוקח אחריות על ההשקיה וליד האב הוא שקט ויותר דרוך, ומאוד צייתן. היה מפגש בו אימו הרגישה רע. פינינו עבודה כורסא לצידו והכנו לה כוס תה, והיא הצטנפה ונרדמה. צחי יצא עמי לטפל בגינה. שתלנו תות שדה, והצצנו בפקעות שמתחילות להיראות. הפנית את תשומת לבו לכך שיש באדמה כדורים צהובים, והסברתי שהכדורים האלה הם מזון שמתפרק באדמה והצמחים מקבלים מהאדמה. נתתי לו למעוך כדור אחד שהתפוצץ בין אצבעותיו וגרם לו לצחוק. הוא חזר על הפעולה כמה פעמים מכון את תוכנו המפוצץ של הכדור לאדמת הערוגה, מרוצה. ואז, כשעמדנו לחזור לחדר, בחר צחי כדור צהוב "שמנמן" ולקח עמו. צחי הניח את הכדור הקטנטן לצד הציור שעמד להתחיל והביט באימו הישנה. הוא התחיל לצייר נוף הרים ואימו השתעלה, מיד עזב את מכחולו וחיפש בקדחתנות אחר הכדור הצהוב שנעלם לו. צחי קם ויצא לערוגה והביא עוד כדור צהוב. נתתי לו הפעם מפית להניח עליה את הכדור והוא המשיך לעבוד על ציורו. ברגע שאימו פקחה עיניים קפץ על רגליו הביא את הכדור סמוך לפניו והסביר לה מהו. צחי הזמין אותה לפוצץ את הכדור, היא עשתה כפי שהדריך אותה והתפוצצה מצחוק ברגע שהכדור התפקע. צחי כל כך שמח על צחוקה של

אימו, שיצא להביא עוד ועוד כדורים לשמח אותה ולהצחיק אותה. הוא שוב הדגים לפני את היפוך התפקידים שיש ביניהם, וכמה חשוב לו שאמא תהיה שמחה וצוחקת. אבל צחי בעצם ביקש לעצמו הזנה, ונראה שהוא לוקח ממשאביו המועטים להזין את שמחתה של אימו.

להיות המיכל שנושא אותי

הדר, ילדה בת 5, הוחזרה מאומנה לאמה אחרי תקופה של מספר שנים (איני מציינת פרטים למען השמירה על פרטיות המקרה). כתנאי לשילובה בבית אמה הוחלט, שתהיה בהשגחה של המוסדות השונים, כולל השתתפות בטיפול דיאדי לאורך השנה הראשונה, במהלכה הדר תתאקלם בביתה החדש, ותיצור קשר מחודש עם אמה הביולוגית. הדר היא ילדה אנרגטית, שמחה, נבונה וחריפה, המתמודדת עם פרידה מאם האומנה, מחייה הקודמים, ומהגן והחוגים שהייתה בהם. חשוב לציין שהיה תהליך מקדים להעברתה לביתה החדש, אשר לוותה מקצועית לאורך שנה: שנה שבה נערכו מפגשי התקרבות הדרגתית של האם הביולוגית לבתה, לפני המעבר המוחלט. הדר חווה היכרות מחודשת עם אמה והן מגיעות בשמחה למפגשים. היא מאוד דעתנית ואוהבת לחוש שליטה במפגש. עדיין בוחנת את אמה בהיבטים של חלוקת חומרים, זרעים ותפקידים בערוגה. הדר יכולה לשלוף משפטי שליטה כגון "אני קובעת" או "לפי הסדר שלי" ולהתריס בפני אמה "את לא", כשהיא מנסה לקבוע מי כן ומי לא ישתתף בפעולות, ומייצרת קונפליקט לגבי ההשקיה בעזרת מזלף. הדר רוצה את המזלף הגדול ומחליטה שאני אלך איתה לברז ואמא לא. בשלב מסוים במפגשים, אמא לוקחת פיקוד והולכת לברז, אחרי שלמדה את המהלך ממני. עדיין ליד הברז הדר קובעת את החוקים. היא רוצה את המזלף הגדול והן מגיעות עם המזלפים לערוגה.

הדר שמתקשה להרים לגובה את המזלף, ממלאה את המזלף של אמא ואז מצליחה להרים להשקות. וכך במהלך 3 מפגשים נוספים היא ממלאה לאמא את המזלף ואני תוהה מה זה אומר? עדיין לא נתקלתי בדפוס הזה בכל שנותי בגינה. בדרך כלל קורה ההיפך: ההורה ממלא מזלף, מביא וממלא לילד את מזלפו הקטן. והנה הדר הקטנה והנחושה עושה כאן מהלך אחר. האם זה עניין של שליטה? האם היא לא מרגישה שהיא יכולה לסמוך על פעולותיה של אמה (שאמא עדיין לא יכולה להכיל אותה?). מה בעצם הדר מבקשת כאן? אחרי התייעצות עם קולגה חכמה (תמר הירשנזון) ואחרי שיקוף התנהגותה של הדר לאם, קורה שינוי: אמא של הדר אומרת בקול רם, רגע לפני פעולת ההשקיה "יופי הדר, תמשיכי למלא את החור של השתיל באדמה ואני הולכת להביא מים". העמדה ההורית נשמעה היטב בקולה. כנראה שאיזו סמכותיות וביטחון בקולה, אפשרו להדר להיות נוכחת בעשייה בערוגה. אמא שבה עם מזלף מלא, והדר הושיטה את המזלף הקטן ואמרה "תמזגי לי ואני אשקה". היה פה רגע נפלא, כשאמא נכנסה לתפקיד בלי לחוש חוסר ביטחון אל מול הוראות בתה. האם נקטה עמדה בטוחה ואפשרה להדר להיות ילדה שדואגים לה ויחד הן דואגות לערוגה.

להיות רק תפוח אדמה זה בסדר

שחף ילדה בת חמש, מופלאה, רגישה מאוד ופיקחית, שהוגדרה כמחוננת על ידי הוריה. מגיעה עם אמה למפגשים דיאדיים. הוריה של שחף עברו גירושים קשים ומטופלים במרכז שלנו. האם אישה רבת כישורים, מחוננת בתחומים רבים. אמא שמנהלת חיים עמוסים הכוללים שיקום מגירושים קשים, טיפול בילד נוסף, קריירה תובענית, ומימוש עצמי ולימודים. במפגשים אני עדה ליצירתיות של האם, לחוכמה ולהומור, ואף לשיבוץ מתמיד של תכנים המצופים משחף, כמו ללמוד שתי שפות נוספות, להבין שפה גבוהה ושנינות, ועוד. לעיתים קרובות במהלך משחק משותף בחדר, הרצף המשחקי ניתק בגלל הצפת מטלה לימודית או פיתוח יכולת כלשהי. שחף בוהה קצת מבולבלת והאם אומרת באכזבה "היא כבר לא איתנו".

תהיתי מי באמת לא איתנו במפגש. שוחחתי עם האם על הפגיעה במשחקיות ועל רף הציפיות. האם שיתפה שבילדותה היא כבר עשתה הכול לבד בגילה של שחף, כולל להתלבש ולעמוד בלוח זמנים של 4 חוגים ועוד. במפגש שבו פרסנו תפוחי אדמה וחיפשנו "עיניים" בתפוחי האדמה, שחף התמודדה יפה עם הזיהוי והחיתוך. יצאנו יחד כדי לטמון את החלקים החתוכים בערוגה שלהן. שחף החלה לעסוק בהטמנת חלקי תפוחי האדמה, ויחד הן כיסו אותם באדמה, עוד לפני ששחף הספיקה לבדוק שכול החלקים מכוסים, אמה לקחה את המזלף ואמרה שהיא הולכת להביא מים. שחף צעקה "לא" וקמה מהכריעה שלה מעל הערוגה ואמרה "אז אני באה איתך". באותו רגע האם הבינה, ששחף נתלשה מה – being וההנאה שבעשייה לתוך ה- doing וההתייעלות שלה. האם וויתרה את עצמה ואמרה "בואי נסיים רגע ואז נלך לברז". היא הבינה ששחף ביקשה להיות בקצב שלה, ולא להקדים ולדלג על פעולות כי צריך להספיק דברים במפגש (או בחיים בכלל). יש עוד עבודה רבה של התבוננות על דפוסי התנהגות שהאם הכתיבה עד כה, אבל כבר הושמעה בקשה של ילדה להיות רק ילדה.

סיכום

בעבודה דיאדית בגינה, הגינה מאפשרת לי להתבונן בדינמיקה בין הורה לילד. הגינה מאפשרת לנוע עם פחות הגנות, ודפוסי התנהגות של המטופלים הופכים גלויים. בשלושת המקרים שהבאתי נגלה בהתנהגות הילדים איזה אזור של מצוקה. בעבודת שיקוף מול ההורה, באופן פרטני, אפשר להדגים מה התרחש במפגש. לעיתים ניתן להדגים להורה מהי בקשתו של הילד וכיצד ניתן להיות מודעים לדפוסים שמנהלים את הקשר שלהם. הבקשות שעולות בעבודה בערוגה הדיאדית מסייעות לכוון את ההורה להיות קשוב לצרכי הילד. כשההורה מתאים את עצמו לילד שלו - אם זה בהבנת תפקידו, ואם זה בהפנמת הקצב, או הצורך בביטחון שהילד מבקש שהוריו יראו - אז צומחת האפשרות לטפל בקשר שבין ההורה לילד שלו.



לצמוח למעלה תוך יצירת קרקע בטוחה

אילן (שם בדוי), גבר בשנות ה-30 לחייו, הופנה לטיפול באמצעות גינון על רקע תחושת תקיעות מתמשכת, קושי ביצירת זוגיות יציבה וקושי בהחזקה של מחויבויות לאורך זמן. אילן תיאר חיפוש מתמיד אחר קשר זוגי משמעותי, לצד נטייה להתרחק או לנתק קשרים כאשר מתעוררת ציפייה לרצף, יציבות או מחויבות הדדית. תחושת בדידות מלווה אותו, לצד חוויה פנימית של חוסר שורשיות, וחוסר אמון בכך שמהו טוב יכול להחזיק לאורך זמן.

הרקע ההתפתחותי של אילן כולל ילדות במשפחה קשת יום, שהתאפיינה בחוסר יציבות כלכלית, ובהיעדר דמויות בוגרות זמינות רגשית. חוויות אלה תרמו להתפתחות דפוסי הישרדות, שכללו עצמאות מוקדמת לצד הימנעות מתלות וממחויבות – אשר נתפסו בעולמו הפנימי כמקור פוטנציאלי לכאב ואובדן.

בשלב של בניית יחסי האמון בטיפול, נעשה שימוש בתרגיל העץ ככלי חוויתי סימבולי. התרגיל כלל התבוננות בעץ חי בגינה הציבורית, תוך הזמנה לשהות מולו ולענות על שתי שאלות מרכזיות: "מה אני רואה?" ו"מה אני לא רואה?" אילן תיאר תחילה את החלקים הגלויים של העץ: הגזע, הענפים והעלים, והתקשה להתייחס לחלקים הסמויים מן העין. כאשר תשומת ליבו הופנתה לשורשים, מערכות ההובלה של העץ וכדומה, שאינם נראים אך חיוניים לקיומו של העץ, עלתה בו אי-נוחות והוא ציין כי "קשה לסמוך על מה שלא רואים".

תגובה זו שימשה פתח לעיבוד טיפולי משמעותי, כאשר עשינו מעבר לעבודה מול ערוגה בגינה הטיפולית. דימוי העץ חזר בהמשך, במהלך השיח שהתפתח סביב הנושא של דברים הסמויים מהעין, שאפשר חיבור בין חוויות חייו של אילן לבין מושג השורשיות: חיים שבהם הקרקע לא הייתה יציבה והבסיס הרגשי לא היה מובטח, הובילו להתפתחות יכולת הישרדות מרשימה 'מעל פני הקרקע': תפקוד, עצמאות, יכולת הסתגלות - אך גם לפגיעות עמוקה באזור 'השורשים'. אילן זיהה איך הוא לומד 'לצמוח למעלה' בעודו מייצר לעצמו קרקע בטוחה חדשה - דרך קשרים משמעותיים חדשים שיצר.

בהמשך התהליך, העבודה עם הערוגה אפשרה הרחבה של מושג המחויבות. אילן הבחין בכך, שהצמחים והזרעים אינם 'בוכרים' את הקרקע בה הם נטועים וזרועים, אך הוא מחויב אליהם לאורך זמן. שתהליך הצמיחה אינו מיידי אלא מחייב סבלנות, שהייה, התחברות ותהליכיות. הבחנה זו הובילה לשיח על זוגיות ומחויבות: אילן בקש פעמים רבות לראות תוצאה מהירה וברורה, ובהיעדרה נטה לנסיגה. דרך הטיפול בערוגה התפתחה אצלו מחויבות ונכונות להישאר, גם כאשר קשה והצמיחה אינה נראית לעין.

הטיפול הסתיים באיטיות, בפרידה ממושכת, מתוך כוונה לשבור את הדפוס של פרידה חדה ומוחלטת. אילן התמיד בטיפול ובעקבותיו הצליח ליצור זוגיות משמעותית, שהחזיקה לאורך זמן.

תרגיל התנסות בחקר עצמי – "העץ הזה הוא אני"

מבוא: בכל התרבויות, העץ משמש כארכיטיפ וסמל אוניברסלי לחיים, צמיחה, יציבות, מקור מזין וחיבור בין שמיים לארץ. נוכחותו השקטה, המורכבת והמחזורית, משקפת במקביל, באופן עמוק, את התהליכים והאתגרים המתרחשים בנפש האדם.

מטרת התרגיל: התרגיל מהווה הזמנה למסע אישי ומונחה לחקר העצמי, המשתמש בעץ נבחר ככלי השלכתי עוצמתי. באמצעות תצפית מעמיקה, חקירה חושית ושינוי נקודות מבט, נחשוף כיצד תכונותיו וחלקיו השונים של העץ – משורשיו הנסתרים, דרך גזעו, ועד ענפיו ועליו – משקפים את המבנה הפנימי של אישיותנו, את סיפור חיינו בהווה ובעבר, ואת שאיפותינו לעתיד.

הרציונל: התרגיל עושה שימוש במטאפורת העץ ככלי **השלכתי** ומשמעותי לחקירה עצמית. העץ, בהיותו יצור חי, מורכב ובעל קשר לשורשים, לגדילה ולסביבה, הוא אובייקט מצוין לעבודה כזו.

השיטה: תצפית מעמיקה על עץ בודד משתי זוויות מינימום, וניסיון למצוא כיצד הפרטים מספרים את סיפורו של המטופל.

משך התרגיל: מומלץ להקדיש לתרגיל זה פגישה מלאה (45-60 דקות) כדי לאפשר עומק מספק.

הערה: התרגיל מתאים לכל הגילים, אך עם ילדים ואוכלוסיות ברמה קוגניטיבית נמוכה, יש להתאים את השאלות ואת שפת הדיבור.

שלב א' – התהליך

יציאה לשטח (או לגינה הטיפולית).

המטופל יבחר עץ שיש עמו חיבור רגשי, אסוציאטיבי.

תצפית ותאור העץ

המטופל יתבקש תחילה להביט עליו דקה שתיים, ולאחר מכן לתאר במילים מה הוא רואה (חלקי העץ, צורתו, ענפים, עלים וכל פרט אחר) - תחילה במבט כללי ובהמשך לרדת לפרטים.

השלכה עצמית של המטופל

כשיסיים המטופל לתאר את העץ, יבקש ממנו המטפל - תוך מבט אל העץ - לספר באופן חופשי, עד כמה שאפשר בפירוט, כיצד מה שהוא רואה רומז או מתחבר (משליך) לעולמו.

או בניסוח אחר: כיצד הוא יכול למצוא רמזים ו/או ביטויים לחלקים ומצבים מעולמו הפנימי, מאישיותו וכל מאפיין אחר, בהווה, מתקופות בחייו, מהחלומות והשאיפות שלו, וכל דבר העולה בו.

בד"כ המטופל מתייחס למשמעות של פרטים כמו: גובה העץ, הסימטריות או אי הסימטריות, הנפח שלו, היחס בין גובה הגזע לנוף, האם הגזע ישר או מכופף, צבע העלים, שלכת (במידה ויש), כיוון הענפים, חוזק הגזע ועוד. ככל שיפרט כן ייטב.

לאחר שהמטופל סיים, יתחיל תהליך חקר העצמי המודרך, ע"י שאלות המטפל.

המטפל יפנה את תשומת ליבו של המטופל לפרטים נוספים לאלו שהמטופל הזכיר, ויבקש מהמטופל להתייחס למשמעותם ביחס לעצמו.

שלב ב' – בנק שאלות חקר עצמי שניתן לשאול את המטופל (הצעות).

הערה: לרשימה המצורפת ניתן להוסיף שאלות רבות, בהתאם להיכרות עם המטופל, להתקדמות התרגיל ולשיקול דעתו.

השורשים (הסמוי מהעין):

בדרך כלל המטופל לא יזכיר את השורשים (הסמוי מהעין). המטפל ישאל: "יש לעץ חלק אחד מאוד משמעותי שלא הזכרת, רוצה לנסות?" אם הוא מציין את השורשים צריך המטפל לאשר. במידה ולא, תחילה המטפל ירמוז ואם יש צורך, הוא יציין.

שאלה למטופל: "מה יש בעולמך שסמוי מהעין, מה מתרחש שם? האם השורשים בריאים, האם אוחזים חזק, האם השורשים רוצים להגיד משהו?"

חיבור גזע – אדמה:

המטפל יזמין את המטופל: "תתקרב. תביט במקום החיבור של הגזע לאדמה – מפגש, מעבר בין שני חלקים מרכזיים – מה החוויה שלך ממבט בחיבור?"

זרימה:

בתוך העץ ישנה תנועה מתמדת בשני הכוונים (עצה – שורשים): כלפי מעלה תמיסת קרקע דרך השיפה. כלפי מטה, מוטמעים מהעלים). "נסה לבחון האם ואיזה תנועות ומעברים מתרחשים אצלך? פנים-חוץ, למעלה – למטה, רגש – שכל, חלומות – מציאות. האם קורה, ומתי, שהזרימה מואטת או נעצרת?"

התמודדות עם כוחות חיצוניים:

אם הגזע לא ישר (נוטה לכוון אחד בגלל רוחות) להסביר: על העץ פועלים כוחות חיצוניים קלים וקשים, שמשפיעים עליו (כמו הרוח). שאלה: "האם ואיזה כוחות חיצוניים פועלים עליך וכיצד אתה מתמודד איתם?"

הסביבה (עצים נוספים):

"תביט במבט יותר רחב. סמוך לעץ נמצאים עצים נוספים. מה המשמעות של עצים אלו עבורך, כשאתה חושב על עצמך? עושים לך טוב?, נותנים לך ביטחון? מאיימים עליך? אתה משתלב בנוף? אולי משהו אחר?"

אקולוגיה: המציאות היא שהעץ מוקף סביבה אקולוגית ויש לו אינטראקציה עם הסביבה. יש כאלה שנמשכים אליו (ציפורים – חברים, חרקים – חלקם מזיקים לעץ חלקם משתפים פעולה) "איך היחס שלך לסביבה? מי נמשך אליך? ואיך אתה היית מגיב לנוכחותם?"

בולטות בכתר (נוף העץ): "תביט בנוף העץ. אמנם הוא נראה סימטרי (או לא) אך רואים ענפים שבולטים ושוברים את הסימטריה. מה ענפים אלו מבטאים מעולמך (שאיפות, רחוקות, רצון להתנתק)?"

הגזע כנושא משא ואחריות: הגזע נושא על גבו את כל משקלו של העץ, בכל רגע נתון כל המערכת תלויה בחוזקו. כוחות חיצוניים כמו רוחות, עומס של "אורחים" (ציפורים ובעלי חיים), מכבידים עליו. מהם הדברים שמכבידים עליך בחיך, כיצד אתה מתמודד עם המשקל הזה ועם האחריות?"

התייחסות לענף מסוים: "האם יש ענף מסוים שמזכיר או שרומז לך על משהו?, מה הוא רומז לך".

תקופות ומחזוריות: "לעץ יש מחזוריות של עונות (פריחה, צמיחה, נשירה, עשיית פרות) מהם הרגעים בחיך (כעץ) שאתה פורח? ומה קורה כשהעלים נושרים? מתי אתה פורח? מתי את מניב פירות?".

פרופורציות וחשיבות חלקים: תביט בפרופורציה בין חלקי העץ, האם יש חלק התופס תשומת לב יותר מאחר? (הכוונה להשוואת הגזע לנוף, רוחב הנוף לעומת הגובה וכד')?".

חזקות וחלשות: "איזה חלק של העץ מחבר אותך לחלק החזק שלך?", "איזה חלק של העץ מחבר אותך לחלקים פחות חזקים שלך?".

שלכת (עלים שנשרו): מתחת לעץ **תמיד** יש עלים על (לא רק בשלכת החורף) האדמה. – מה הם העלים שנשרו בשבילך?

פתיחות ושיקוף: "תביט בנוף, בין הענפים והעלים נגלים השמיים, אם אתה בודק את עצמך מה ניתן לראות דרכך?".

ה"שתיקה" של העץ: "מה העץ מצניע או מעדיף לא לבטא?, מה מונע ממנו להחצין את הכל? (האם אלו צלקות, אזורים יבשים, ענף שבור / כרות, או אולי טפילים שיושבים עליו?). האם אלו רגשות כמו כאב, פחד, בושה, או אולי צניעות ושונות שגורמים לו לשתוק?. האם אתה מזדהה עם ה"שתיקה" הזו של העץ?

מגע ותחושה: "תתקרב לעץ ותביט בגזע, בטקסטורה שלו, גע בו, חוש אותו, מה הרגשתך? האם עובר עליך משהו? האם מחבר אותך למה שאתה?

תרומה לסביבה: "מה התרומה של העץ לסביבה? מה התרומה שלך?".

מקורות כוח ותזונה: "ממה ניזון העץ, ממה העץ שואב את הכוח לחיות ולצמוח?".

ייחודיות: "כמה הוא בולט ו/או מיוחד ביחס לעצים האחרים בסביבה?".

שלב ג' – תצפית מכון אחר (שינוי זווית)

בסיום חלק ב', המטפל יפנה את המטופל לאחד הצדדים האחרים של העץ (שינוי של 90 מעלות).

המשך החקר המודרך (מהזווית החדשה)

המטפל יבקש מהמטופל לתאר במה דומה ובמה שונה העץ מכון זה.

"האם הוא נראה אותו עץ?".

מי הדמות העומדת מולך? האם הדמות בה פגשת קודם? אולי דמות אחרת (שונה)?

"האם בזווית הזו העץ מספר לך דברים נוספים / אחרים עליך?".

"האם אתה שמח (או לא שמח) לגלות דברים שלא גילית קודם?".

"מה זה אומר לך שמהזווית הזו אתה רואה דברים אחרים?".

הערות והרחבות מקצועיות.

מומלץ לבצע את התרגיל לפחות עם שתי זוויות באותה פגישה (אך לא חובה), מאחר ובפגישה הבאה יש סיכוי גבוה שהמטופל לא יזכור את כל הפרטים מהתצפית הקודמת. כמו כן המטופל "התחמם" בתצפית הראשונה והוא מחובר רגשית לתהליך.

ניתן להמשיך את התרגיל במפגש הבא ולעבור לזווית השלישית והרביעית ולחזור על שאלות בעלות אופי דומה.

בהתנסות, המטופל יצר קשר רגשי כלפי העץ (ראה בו את עצמו). לכן, ניתן לחזור אליו פעם נוספת ואפילו מידי פעם, להביט בו ולשאול את המטופל מה אתה רואה בעץ היום? או "מה עבר על העץ בזמן האחרון?".

ניתן להוסיף שאלה: "אם העץ היה יכול לדבר, האם הוא היה מבקש עזרה? מה הבקשה שלו?".

ניתן להציע מדי פעם למטופל (בפרט לילדים ונערים) "להשאיר לעץ משהו ממני" מעין מתנה או קישוט, ובכל חזרה להוסיף "מתנה".

סיום התרגיל ואינטגרציה

על מנת שהמטפל יפנים את חוויתו מההתנסות נסיים בשאלות סיכום:

"מה למדת על עצמך מההתנסות? האם גילית משהו על עצמך שלא היית מודע אליו בתחילת ההתנסות?"

"האם ישנם דברים שאתה צריך להרהר עליהם בעקבות ההתנסות?"

"מהו המסר העיקרי שאתה לוקח לעצמך מההתנסות?"

סיכום:

התרגיל "העץ הזה הוא אני" מהווה מסע השלכתי עמוק, המשתמש בעץ כראי חי לנפש המטופל ולסיפור חייו הייחודי. דרך תצפית רב-ממדית וחקר מודרך של חלקי העץ השונים, מהשורשים הסמויים ועד לנוף המלבלב, המטופל מוזמן לזהות את כוחותיו, חולשותיו ומקורות חוסנו הפנימי. התהליך מעודד גילוי של זוויות ראייה חדשות על העצמי, ומאפשר אינטגרציה של תובנות ועיבוד רגשי משמעותי, ביחס להווה ולעבר. בסיום ההתנסות, המטופל מזקק מסר אישי, המעניק פשר חדש לשאיפותיו ולצמיחתו העתידית בתוך סביבתו.

גרסה מקוצרת – אופציה למצבים של מגבלה בזמן או צורך בהפשטה או מסיבות אחרות.

שלב א: יציאה לשטח ובחירת עץ.

שלב ב: המטפל מתאר למטופל את חלקי העץ מבחינה פיזית ומציין בקצרה את ההקשרים הסימבוליים האפשריים:

שורשים: בסיס, יציבות, משפחה, עבר.

גזע: עמוד שדרה, חוזק, הליכה של האני, מהות.

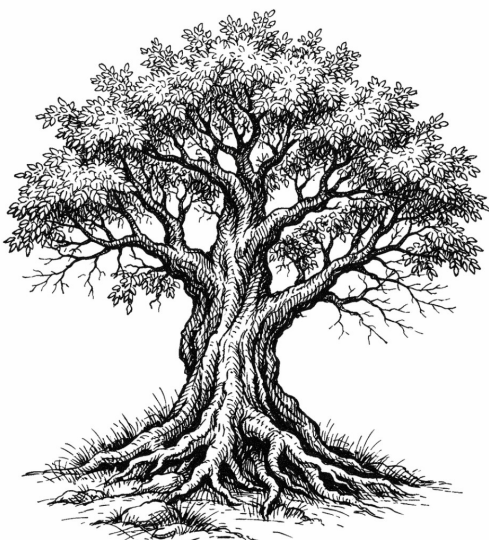
ענפים: ידיים, קשרים, הושטת עזרה, פעולות בעולם.

עלים: פנים, נשימה, תקשורת וקשר עם העולם.

שלב ג: מתן מרחב דיבור חופשי למטופל, תוך הפעלת שיקול דעת של המטפל לגבי מיון ותזמון השאלות המנחות.

בהצלחה

לתגובות: sigaroi@zahav.net.il



ממשיכים לזרוע אור

מיזם 'לזרוע אור' נולד מתוך השבר של ה-7 באוקטובר 2023 - כיוזמה התנדבותית של נשים, שהאהבה לצמחים מאחדת ביניהן, וביקשו ליצור נקודות אור בתוך מציאות של אובדן, עקירה וחוסר ודאות. עם הזמן, התרחב המיזם והפך לרשת ארצית של אלפי מתנדבים בכל הגילאים ושכבות האוכלוסייה, אשר מגדלים, מייחרים, משקמים ומעבירים צמחים למפונים, חיילי מילואים, למשפחות נפגעות ולקהילות בתהליכי שיקום.



כשהמוצב הוא הבית | Facebook

בשנה שעברה כתבנו כאן על לידתו של המיזם, שנוצר מתוך צורך פשוט ועמוק לעשות, לתת, ולהחזיק תקווה דרך האדמה והצמחים. מאז לא עצרנו. המיזם המשיך לצמוח, להתפשט ולהסתעף, וכמו בצמח חי, הוא השתנה עם העונות ועם האנשים שפגשנו בדרך.

העשייה שלנו השנה התנהלה בתנועה רציפה, כמעט יומיומית. מתנדבות ומתנדבים המשיכו לייחר, לשתול, להשקות ולהמתין בסבלנות. אחת מהן תיארה כיצד היא אוספת ייחורים מערימות גזם של שכנים, נוסעת עם

עיניים שסורקות את שולי הדרך, עוצרת בפתאומיות כדי להציל צמח שהושלך. "העבודה מהנה אך דורשנית", היא אומרת, ויחד עם הידיים המלוכלכות באדמה, יש החזקה מתמדת של המטרה: לזכור עבור מי זה נעשה. המפגש עם מקבלי העציצים, החיוך והמבט, הם אלה שנותנים את האנרגיה להמשיך.

כך היה גם כשקיבלנו פנייה מט', מרמת גן, שפונתה מביתה לאחר פגיעת טיל ואיבדה את כל ביתה. היא כתבה בעדינות נפש, בפייסבוק, שתשמח לעצץ, אפילו כזה "שנראה שבור ומוכה כמוני, שאוכל לצמוח איתו". הבקשה הזו הובילה למסע חיפוש אחר קקטוס חג המולד דווקא בשיא הקיץ, בתוך מלחמה. ההתעקשות לא לוותר, למצוא, לשתול ולמסור. וכעבור זמן מה לקבל תמונה של עלעלים חדשים, הפכה לרגע של התרחבות לב, שבו היה ברור שהצמיחה מתרחשת בשני הכיוונים.

במקביל, המשכנו להיות בקשר עם חיילי מילואים, שחייהם נעים בין בית, מוצב וגבול. ע', שריונר במילואים, פגש אותנו לראשונה אחרי יציאה מלחימה בעזה, סביב חלוקת עציצים לכבוד שחרורם הזמני ממילואים. השיח על צמחים המשיך גם בין סבבי מילואים, עד שביקש להקים יחד עם חבריו גינת תבלינים וסוקולנטיים במוצב בצפון - מקום שהפך עבורם לסוג של בית. הצמחים שנמסרו להם לא היו רק יופי ירוק, אלא סימן לשגרה אחרת, לנוכחות חיים בתוך מציאות מתמשכת של לחימה.

לאורך השנה פגשנו שוב ושוב סיפורים, שבהם הגינון היה חבל דק אך יציב בין הדורות. כך היה בפנינו דירה של אב הלום קרב מיום כיפור, שמעולם לא הסכים ללכת לוועדות ולכן גם בלתי מוכר ככזה. כל החדרים והמרפסת מלאים עד אפס מקום מהרצפה ועד לתקרה בעציצים מושרשים. כך הוא השריש לעצמו סיבה לחיות... עוד יום, כהיאחזות יומיומית בחיים. כשנתיים לאחר המפגש הראשון האב עבר לדירור מוגן. בתו ובן זוגה, שגם הוא הלום קרב, פינו את העציצים מביתו. היה רגע שקט של הכרה, המשכיות וכבוד למה שהצמחים נושאים בתוכם.



כל אחד והבוקר שלו ... והתרפיה שלו
ב"משלה" של משפחת חנן/בן הגיא.

במקביל, במשפחת חנן/בן-הגיא, שלושה דורות ממשיכים לגדל צמחים עבור המיזם, ועד כה מסרו מעל 10,000 שתילים. דבריו של האב בן ה-90 על "המלאכה הקדושה" והתרוממות הנפש בתוך עבודת ההשרשה, ממחישים כיצד הגינון הופך למרחב רוחני, כמעט מיסטי, של חיבור ומשמעות.

גם הקהילות שאנו מלוות ממשיכות לנוע בין ארעיות לחזרה הביתה. קהילת יד מרדכי, שפגשנו בתחילת הדרך בלובי של מלון, זכרה במיוחד את הרגע שבו יכלה לבחור עציץ בעצמה. בחירה קטנה אך טעונה, אחרי תקופה ארוכה שבה "החליטו עלינו הכל". כשהקהילה חזרה לקיבוץ, אותו עציץ עבר איתם הביתה, כסמל לרצף וליכולת לשאת משהו מהזמני אל הקבוע.

כך גם בסיפור של ע', שהפיקוס התאילנדי האהוב שלה נפגע מהדף טיל איראני. ע' שלחה הודעה נרגשת בפייסבוק והעץ בשיקום אצל אחת המתנדבות ויוחזר אליה כשתחזור לביתה. תהליך ארוך של אמון, סבלנות והמתנה.

במהלך השנה קיבלנו מכתבי תודה, הודעות והדים מנשות מילואים ומקהילות, שתיארו כיצד צמח אחד הצליח להרחיב לב, להוסיף עומק לאירוע, או להפוך פינה זמנית למשהו שמרגיש מעט יותר כמו בית. שוב ושוב אנו נוכחות שהעשייה הזו, גם כשהיא אינה מוגדרת כטיפול, נושאת איכות טיפולית מובהקת: חיבור, בחירה, משמעות ותקווה. אנו ממשיכות. לזרוע, לייחר, להעביר ידיים, להמתין. בידיעה שצמיחה, כמו ריפוי, היא תהליך איטי, אך כזה שמשאיר שורשים.



לאורך כל התקופה מתקיימים יחסי גומלין חיים ומתפתחים, בין מיזם 'לזרוע אור' לבין מטפלות ומטפלים בגינון טיפולי ברחבי הארץ. זהו חיבור שאינו מתמצה בערוץ לאספקת צמחים, אלא מבוסס על שותפות מקצועית וערכית: חשיבה משותפת, רגישות לתהליכים רגשיים וקהילתיים, וליווי מצבים מורכבים מתוך הבנה טיפולית עמוקה.



מטפלים ומטפלות המעוניינים בכך מוזמנים לפנות אלינו להעמקת שיתופי פעולה נוספים, מתוך תפיסה של עשייה משותפת, שבה הגינון הוא שפה, והצמח הוא אמצעי לקשר, לחסון ולצמיחה.



ברקוד להצטרפות

הדס למדני איטקין, אביטל וילונסקי שפירא, גליה חן, דניאלה קפוסטיאן, טלי וייט, יסמין טרוגובוף, נטע רודריך, עתליה גרופר-כץ, תמר הירשנזון פיפר ועופר לוטרשטיין הגנו, שהצטרף אלינו לצוות ממש בתחילת שנה זו.

שירת העשבים

קטעי השירה במדור נבחרו מתוך המפגש עם השבר ותיקונו כפי שאנו פוגשים במעגלי החיים האישיים והמקצועיים. שירים שנכתבו על סיום תקופה רוויה במתח וחרדה ולצידה העוגן שנותן הטבע הממשיך לנוע על צירו- גלגל של שמים ועננים, צמיחה ופריחה ויציבות הממשיכה להתקיים למרות ועל אף.

בתקוה ותפילה שהמילים ילכו איתכם הלאה - אל מרחבי השיח הרגשי טיפולי ויעוררו שיח מעמיק ונוגע שירפא את הלבבות.

הזכויות שמורות לכותבים כפי שמופיעים בשירים.

מדרש לב/סיון הר שפי

בשעה שבניו של הקב"ה זוכרים את אחיהם השרויים בצער בין אומות העולם ועושים כל שבידם לפדותם, נזכר העולם מה יקר אדם שנברא בצלם בוראו, שעולה נפש אחת כעולם מלא, ומתייקרים האהבה והחיים, ועולים מהם שני אדים כשני חוטים דקים של דמע שאינם נראים ואינם נשמעים, וזהו ואד יעלה מן האדם והשקה את כל פני האדמה, שמהם עתידים להימשך ולרדת להם לישראל ולעולם כולו גשמי ברכה, גשמי חיים, גשמי אהבה, שנאמר: **כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם (משלי)**



בְּאֵיזָה שֶׁהוּא שֶׁלֵב
הַבֵּית כָּבֵד עָלָה עַל גְּדוּתָיו
לֹא רַק הַחֲפָצִים הַסִּפְרִים הַמְשֻׁחָקִים
וְהַבְּגָדִים שֶׁל הַיְלָדִים
(כַּמָּה חוֹרֶפְקִיץ אֶפְשָׁר לַהֲחֲלִיף בְּשָׁנָה ?)
זֶה הִיא הָעֶצֶב
הִיא עֶצֶב גְּדוֹל שֶׁל כָּלֵנוּ
אֲנִי חוֹשֶׁבֶת שֶׁקֶדֶם אֲנִי
עָלִיתִי עַל גְּדוּתִי
וְאִז גִּלְשְׁתִּי
וְהִדְבַקְתִּי
וְכַמְעַט הִטְבַּעְתִּי
אִז הֵייוּ צְרִיכִים לַצֵּאת הַחוּצָה
כִּי הַבֵּית
כִּי אֲנִי
עָלָה עַל גְּדוּתִי
אִז יָצֵאוּ יַחְפִּים
כָּכָה
וְפָשׁוּט נִשְׁכַּבְנוּ עַל הַדָּשָׁא רָגַע
וְסִפְרָנוּ עֲנָנִים וְחִפְשָׁנוּ צוּרוֹת
וּפְתָאוֹם נִהְיָה לָנוּ שֶׁקֶט
מִיטַל מִיטַל יְלִינִסְקִי



כולם אומרים
שבימים טרופים כאלה
לא ניתן למצוא עוד
אנשי מעלה אמיתיים
שהעולם מגיע את קיצו

אני לא מצליח להבין את זה

האדמוניות
והאזליות
וגם הקמליות
מצמיחות פרחים
כל כך יפים
בין אם העולם
מגיע את קצו
ובין אם לאו

נדמה לי
שאם אנשים
יחשבו על זה ככה
הם יבינו קצת אחרת
את כל העניין
ואם אנשים יקדישו לזה
מעט יותר תשומת לב
אז תמיד ימצאו אנשי מעלה
אפילו בימים טרופים כאלה
בכל תחום בחיים

אבל אנשים מתבוססים ברעיון
שבימים טרופים אלה
העולם בא אל קיצו
ולכן לא משקיעים בזה
ולו קמצוץ של מאמץ

חבל
דוקא בסדר
הימים האלה
הטרופים

.
. .
. . .

חבוי בין העלים—יאמאמוטו



לנגד עינינו/ מיטל חודורקובסקי

נָסִים קוֹרִים בְּכָל רֹגַע, רָאָה
אֶת הָעֵץ, הָעֲנָפִים שְׁאִינָם חֲדָלִים
מֵהִתְאַרֵךְ, פָּלָא פִּמְפּוּם הַלֵּב בְּעוֹרְקִים,
נֶצְנִים מִתְגַּלִּים מִתּוֹךְ אֲדָמָה, שִׁירָת
נִמְלִים הוֹמָה, רָאָה נְהִירַת הָאוֹר
מִן הַחֲמָה לְמַרְחָקִים.

וְאַנְחָנוּ מִחֲפָשִׁים
אַחֲרֵיהֶם, כָּלִים מִצְפִּיָּה וְהֵם כָּאֵן
לְנִגְדָנוּ כָּל הַזְמָן, רָאִיָּה חִיָּה.

חופן של אדמה/ אבישג מטלון

כְּשֶׁהֵימִים מְדַמְמִים,
כְּשֶׁפֶּחַד מְפֹלֵחַ אֶת הַלֵּב,
כְּשֶׁהֶדְרֵךְ נִסְתַּרְתָּ מֵהָעֵין,
כְּשֶׁיִּבְשׁוּ יְדֵיךָ מִחִיפּוּשִׁים,
כְּשֶׁקֶר כָּל-כֶּךְ בַּחוּץ,
כְּשֶׁהַכֹּל רוֹעֵד בְּכַנִּים,

קָחִי חֶפֶן שֶׁל אֲדָמָה
חֲמִימָה וְלַחָה בֵּין יְדֵיךָ,
לְחוּשׁ חַיִּים וּלְפֶסֶל תְּקוּהָ.

מתוך הספר "נגלית בין הדברים"



תפילה לטו בשבט / עינת רויכמן

למדני את סודות הפריחה,
את החיים הפשוטים לפי עונות השנה,
שלא ארצה להקדים מאוחר
ופרותי תמיד יהיו נאים בעיניי.
למדני על לבלוב וקמילה,
שאדע להתכופף בגשמי הקללה כמו
בברכה,
ששורשיי יחפשו להרוות צמאונם
וענפיי תמיד יימשכו אל האור שמעל.
אלוהי העצים,
למדני את תורת הנתונה,
שאעניק מפירותיי בשמחה
שאוקיר תודה על החוסים בצל
וארבה חמלה על החורטים עלי שם.
למדני הכל,
כי מעפר באתי,
גם אני.



גִּנַּת הַנֶּפֶשׁ

בְּגִנַּת הַנֶּפֶשׁ שֶׁלְךָ צוּמַח עֶשֶׂב בָּר,
הוא מִתְחַרֵּה עִם הַצִּמְחִים הָאַחֵרִים
עַל הַדָּשָׁן, הַמִּים, הָאוֹר וְהָאֹר.
אִם הַצִּלְחֶת לְהַצְמִיחַ בְּתוֹכָךְ פְּרָחִים,
הָעֶשְׂבִּים הַשּׁוֹטִים יִזְוּוּ
לְאַחֹר

טלי ורסנו-אייסמן



מבוקש / אדמיאל קוסמן

מבוקש מקום שקט עליו תונח הנפש.
לכמה רגעים בלבד.

מבוקש מקום שישמש מדרך לכף הרגל.
לכמה רגעים בלבד.

מבוקש עציץ, עלה, גבעול, או שיח, שלא יקום
ויתקפל כשהיא תבוא. לכמה רגעים בלבד.

מבוקש דיבור אחד, נקי, נעים וחם, שישמש ספסל,
מקלט, למישהי, קרובה שלי, ילדה-יונה, נפשי שלי,
אשר יצאה מן התבה, לכמה רגעים, בשעות הבקר,
ולא מצאה מאז מנוח לרגלה.

מראה;

החיים מפגישים אותך עם אנשים,
אנשים מפגישים אותך עם מחשבות,
מחשבות מפגישים אותך עם שאלות,
שאלות מפגישות אותך עם תשובות,
תשובות מפגישות אותך עם שיעורים,
שיעורים מפגישים אותך עם החיים,
שכל החיים, יפגישו אותך עם אנשים,
שיפגישו אותך עם עצמך.
כך שלמעשה, כל אדם שאתה פוגש,
הוא לא אחר מאשר,
ההשתקפות – שלך.



צילומים: רחלי נויבאור

משמעות העץ עבורי ככלי טיפולי

מילדותי יש לי אהבה לטבע ולעצים. אהבה זו התחזקה בהיותי בשירות צבאי בנח"ל, בקיבוץ טירת צבי. אך הקשר לעצים נעשה חזק ומשמעותי יותר בזמן לימודי החקלאות בפקולטה ברחובות ובהמשך, במהלך עבודתי במשך כ-40 שנה במשרד החקלאות, כמדריך מקצועי לגינון.

ענף הגינון עוסק בכל ענפי הצומח – עצים, שיחים, מטפסים, עונתיים, גיאופיטים, דגניים ועוד. אך אין ספק, שהגורם המשמעותי ביותר המשפיע על הסביבה והאדם הינו העץ.

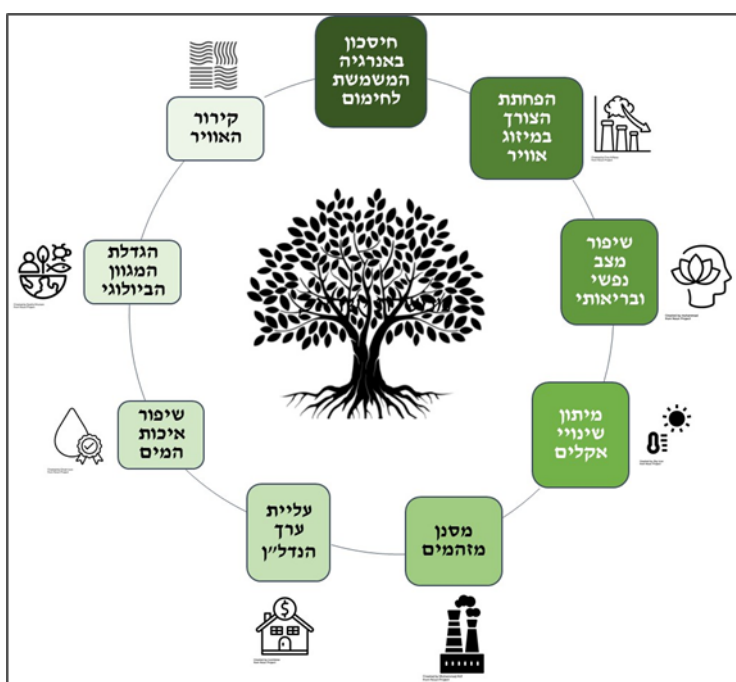
ברצוני להפריד בין שני תחומים בקשר שלי עם עולם הצומח והגינון. **מצד אחד** מדובר בעבודתי בתחום המרתק של הגינון, על כל מרכיביו: בעיר, בכפר, בקיבוץ ובמושב, בצידי דרכים ביערות ועוד. תחום מורכב, המחייב ידע רחב על הרבה קבוצות ומינים ועל הרבה נושאים מקצועיים בטיפול בגן. [השקייה, דישון, גיזום....]

מצד שני השפעת הצומח על האדם והסביבה ויותר מכל, העץ והשפעתו. תמיד חשתי שהעץ הנו גורם מדהים. היצור החי הגדול ביותר בעולם והמאריך שנים יותר מכל יצור חי אחר.

במאמר ברצוני לעסוק בעץ ככלי טיפולי. כמרחב מפגש, תהליכים, ומקור התערבות משמעותי בעבודתנו, כמטפלים בגינון.

העץ מאפשר לנו לעבוד עם מושגים מרכזיים בטיפול: צמיחה והשתרשות, יציבות וגמישות, מחזוריות והתחדשות. העץ מציע מרחב שבו המטופל יכול לפגוש את עצמו דרך פעולה, דרך תצפית, דרך חוויה חושית ואף רגשית.

בעבודה עם עצים אנחנו נוגעים בגוף ובנפש גם יחד:



האיור שלפנינו מציג רק חלק מהתרומה של העצים
[מתוך דוח מבקר המדינה בנושא הצללה 2025].

הנטיעה, הגיזום, ההשקיה, ההמתנה – כל אלה מהווים שפה טיפולית.

בעץ יש קצב שאינו ממהר. הוא מאפשר שהייה, התבוננות, בניית אמון.

העץ יכול לשמש בטיפול כדימוי, כתהליך, כאובייקט פיזי שמזמין תנועה, כמעודד אחריות, תחושת מסוגלות, ולעיתים גם כסיפור אישי.

אני מזמין אתכם להרחיב את ההבנה המקצועית על האופן שבו הוא יוצר מסגרת להתפתחות, חיבור ומשמעות עבור מטופלים מכל סוג.

כאשר אנו חושבים מה התרומה של הצמחים לאדם ולסביבה, אפשר לקבל רשימת מכולת

ארוכה של תחומי השפעה, המגובים כולם במחקרים.

אך תרומת העצים לאדם ולסביבה רבה לאין ערוך יותר, מאשר כל צורת חיים אחרת בעולם הצומח.

במהלך השנים הייתי שותף להקמת הארגון לגינון טיפולי בישראל – עמותת "אדם צומח". אמנם איני איש טיפול מוסמך, אך ליוויתי את התחום ואת החברים בחלק הגנני. תמיד הרגשתי שהעצים עושים לנו טוב והינם גורם חי מרפא. עצם ההסתכלות על עץ - ובמיוחד עץ גדול - טיפול בעץ, ליטוף הגזע, התבוננות, ההליכה בחורשה, בחורש, בגן ואפילו ברחוב, כל אלה גורמים לי לרוגע, בטחון, נוחות. ולא מדובר רק על נוחות אקלימית אלא משהו מעבר לכך.



האקליפטוס הלימוני ברחוב שפירא 8

בפתח תקווה

גדלתי כעירוני בבית משותף בפתח תקווה. בשנות ה-50 היו נטועים באזור פרדסים, שבמשך השנים הוחלפו בבתים משותפים. אך ממש קרוב לביתי במרחק של כ-200 מטר ממנו, גדל עץ אקליפטוס ענק שאהבנו להתבונן בו, ללטף את גזעו הלבן המתקלף ואף לאסוף עלים מהקרקע ולהריחם. לימים למדתי שזה עץ אקליפטוס לימוני, עליו יש הרבה אגדות מי שתל ומתי. עד היום אני אוהב להביא חברים, סטודנטים וקבוצות לבקר את העץ. זו תחושה מיוחדת של צניעות מול העץ הגבוה.

היטיב לבטא זאת מאיר שליו בספרו גינת הבר "...אבל כשרואים עץ גדול יודעים שהוא כזה, וגם שומעים – רחש הרוח בענפיו שונה ונעים יותר מהמשב שהיא משמיעה בין ענפי אחיו הקטנים.

וגם מרגישים: כל הצמחים פולטים לאוויר חמצן, רעננות, ניחוחות שונים. אבל העצים הגדולים פולטים גם רגיעה ובטחון, ופליאה נעימה מהכיל..".

במהלך השנים הבנתי, שאם אבוא עם מוכנות לחוש את העץ, ולקבל ממנו חוזק ועם ההבנה מה הם התהליכים הפלאיים, הבוטניים והפיסיולוגים, המתרחשים בו מדי שנה ועונה (וגורמים לגדילתו ולמחזור החיים המרתק שלו) - ארוויח הרבה יותר מבחינת השפעתו עלי. ואכן בשנים האחרונות, אני מדריך ומסייר עם מבוגרים ועם קבוצות



מאיר עם עץ הזית שגרם לו התרגשות והנאה

ניצולי שואה במקומות שונים בירושלים: בגינה הקהילתית במוזיאון הטבע שבמושבה הגרמנית, ובגן הבוטני בגבעת רם בירושלים. ואף מסייר בירושלים עם קבוצת מועדון הירוקים שהקמתי. אני מלמד על העצים ועל תהליכי גידולם ואני מרגיש שמכל פעילות כזו האנשים חוזרים רגועים, עם מצב רוח טוב. ואולי חסכנו ביקור אצל פסיכולוג ופחות כדורי הרגעה.

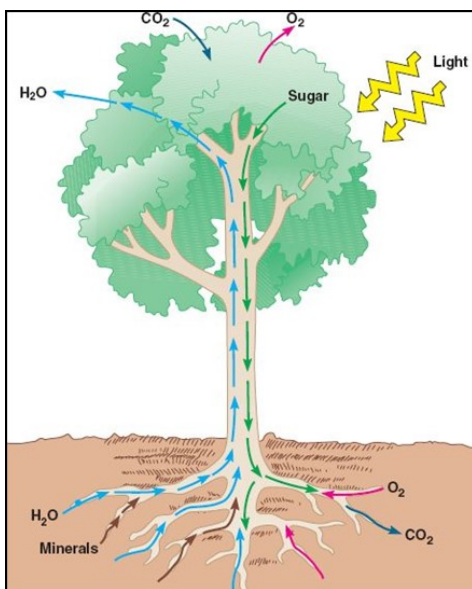
מדוע אנחנו מרגישים חיבור לעצים? לדעתי, בני אדם מחוברים בנשמתם ובתת המודע שלהם לצמחים ועצים. בספר בראשית מתואר סיפור בריאת העולם ובו גן העדן "וַיִּצְמַח יְהוָה אֱלֹהִים, מִן-

הָאֲדָמָה, כֹּל-עֵץ נֹחֵמֵד לְמַרְאֶה, וְטוֹב לְמַאֲכָל-וְעֵץ הַחַיִּים, בְּתוֹךְ הָגֶן, וְעֵץ הַדַּעַת טוֹב וָרָע". ובהמשך "וַיִּקַּח יְהוָה אֱלֹהִים, אֶת-הָאָדָם; וַיְנַחֲהוּ בִּגְן-עֵדֶן, לְעִבְדָּהּ וּלְשִׁמְרָהּ". נולדנו / נוצרנו בגן עדן שהיה כולו עצים וצמחים ולכן כולנו מחוברים לעצים בעבותות זיכרון ואהבה. אם נפתח זאת בגידול צמחים ובמיוחד עצים, אם נצא לטייל בחורשות, בגנים וביערות. נהנה מכל התועלות הרגשיות והמרגיעות.

סביב ראש השנה שמעתי פודקאסט מדהים "החיים הפנימיים הנסתרים של העצים" – בו מראינת רותי קרן בישומון 'כאן' את המשורר והסופר פרופ' דרור בורשטיין. "אני הולך לעצים, אני לא הולך לפסיכולוגים. עצים הם הפסיכולוגים שלי. ואני יודע שכשאני נכנס למקום עם עצים, אחרי שעה אני יוצא בן אדם חדש. לא צריך להאמין לי. כל אחד יכול לנסות את זה בעצמו. עצים הם המורים לחיים". בראיון מספר לנו דרור בורשטיין על החיים הפנימיים והנסתרים של העצים ועל חשיבותם העצומה לבריאותנו הנפשית, עם מבט על עצים כיצורים תבוניים חיים, וגם על הדמיון בין אנשים לעצים..

זה מה שאני מרגיש ומדריך את המטיילים איתי בקרבת עצים.

התהליכים הבוטניים והפיזיולוגיים בגדילת צמחים ובעיקר עצים הם פלא. מהי פוטוסינתזה – זה מפעל המצוי בתאי העלים. העלה קולט פחמן דו חמצני מהאוויר, מקבל מים המגיעים מהשורשים, ובאמצעות קרינת השמש [אור] מתרחש ה"נס": נוצרים מוטמעים [סוכרים] הנעים בצינורות שבענפים ובגזע לכל חלקי העץ ולשורשים. בתהליך זה העץ פולט חמצן לאוויר. זו האנרגיה לגידול העץ. כשחושבים על כך, זה מדהים.



איור המסביר את התהליכים המתרחשים בעץ – הטמעה, דיות וקליטת מינרלים

התהליך השני מוכר בשמו דיות – המים הנמצאים בקרקע, זורמים דרך היונקות והשורשים של העץ לתוך צינורות ההובלה הדקים, עולים בכוח הנימיות למעלה, יוצאים דרך הפיוניות שעל העלים ומתאדים לאוויר. שני התהליכים מתרחשים ביום כאשר יש אור.

עוד שותפים לחגיגה אלו המינרלים [חנקן, זרחן, אשלגן ועוד מינרלים], המומסים במים שבקרקע וחודרים דרך שורשי הצמח, ומגיעים לכל חלקיו. האם חשבתם על זה פעם? המים והמינרלים עולים לעיתים לגובה של עשרות מטרים בתוך העץ, כדי שתהליך ההטמעה יתקיים!

התהליכים הרבה יותר מורכבים אבל כאשר אני מבין אותם ומתבונן בעץ אני חש את הנס ומתפעל. ואז אני לא סתם מסתכל על העץ אלא מתבונן בו, במבט מכבד ואיכותי. זה גורם לי להתרגשות, להאטה בקצב החיים, ולהנאה מהיופי ומסודות החיים המתבטאים בעץ ובגידולו.

ואכן מחקרים רבים מוכיחים שהתבוננות ופעילות כזו עם עצים מסייעת בהורדת לחץ דם, ומשפיעה לטובה על מדדים בגוף הניתנים למדידה בגלי מוח [eeg], ועל הפרשה של אנדומורפינים, המסייעים בהרגעה, בשיפור מצב הרוח ובהרגשה טובה.

אולי מטפלים יכולים להשתמש גם במידע זה על התהליכים הפיזיולוגיים החלים בעץ, לפעילויות עם עצים ככלי טיפולי.

עוד תהליך שהנו חלק ממחזור חיון של העץ הוא השלכת. מבחינה פיסיולוגית מדובר במנגנון מתוחכם בעצים, שמוצאם מאיזור ממוזג קר, בו הטמפרטורה בחורף יורדת מתחת לאפס מעלות. כדי שהעלים - שמורכבים בעיקר ממים - לא יקפאו והעץ לא ימות עקב כך, העצים מכינים עצמם לחורף. לקראת הסתיו, כאשר הימים מתקצרים, אותם עצים מזרימים את הסוכרים מהעלים לענפים ולגזע. ולאט לאט נחשפים אז הפיגמנטים הצבעוניים שבעלה, הקולטים את האור בתהליך הפוטוסינתזה. וכך מתגלים לעינינו צבע השלכת - צהוב, אדום, כתום חום ועוד ואנו נהנים ממופע מרגש. בהמשך נוצרת רקמת ניתוק בחיבור בין העלה לענף אשר גורמת לנפילת העלים לקרקע. העלים יוצרים שכבה אשר מתפרקת בקרקע ומשמשת כחומר חיפוי אורגני.

היטיב לתאר זאת אמוץ כהן בספרו 'עונות השנה' בקטע על השלכת: "נשתנה גונו של עולם הצומח. מי מהאילנות מצהיב ומי מכתים, מי מחים ומי מאדים, ומי הופך לכמה גוונים העולים בערבוביה. מי שנפשו קשורה בתופעות הטבע ובצמחים ובנוף הבר ובגינוני האוויר לא ישבע את יפי הצבעים של העלים בנבילה....צבעי גסיסה אלה, התוקפים את מרבית הצמחים בעונה זו, עושים רושם חזק, שנים שלמים הפכו צבעם. אילנות, שעמדו חודשים מרובים ירוקים, נראים כאילו נטבלו בתוך מרחץ של זהב או של מי לימון או של זהורית אדומה כנחושט....עם שינוי הצבע חל שינוי אחר. העלה לאחר שאיבד את כל היורק שלו, חיבורו עם האילן מתרופף, ומכאן ואילך הוא עלול להינתק על נקלה ולצנוח. עם כל רוח מצויה נושרים עלים בנחת ועושים תוך כדי נפילתם פרכוסי חן לכאן ולכאן ומשתטחים על פני הקרקע....תחת נופו של אילן מצטברת רפידה של עלים חללים....פוסע אתה על מפלי העלים והם חורקים ומאוושים תחת כף הרגל. הלב אינו נותן לרמוס אותם, עדין מסכת עורקיהם והדר צורתם והצבעים הססגוניים של השלכת מושכים את העין...."

אני ממליץ לעשות פעילות נחמדה כדי לשמר את המראות הללו: לאסוף במהלך השנה עלים - בעונות השונות ובגוונים שונים - וחלקי עץ ופרחים ופירות, לייבשם וליצור אוסף באלבום. אפשר גם לצייר אותם וכך נוכל להנות מהמופעים השונים כל השנה.

כך מתאר זאת אמוץ כהן בספרו עונות השנה (בשינויים קלים שלי): "בכל שעה שאתה רוצה להיזכר בהוד האביב אתה פותח להנאתך את החוברת, מעלעל בה ופוגש לשמחת ליבך את...העצים.. ודומה עליך שאתה צועד..בגן/



מימין ייבוש של עץ אלביציה צהובה, משמאל איור של חלקי כליל החורש



נוגה מתפעלת ואוספת עלי שלכת של ספיון השעווה.

בחורשה.... כל ימות השנה, בחרבוני הקיץ

ובשממת החורף, אתה מעלעל

בחוברת...העצים המיובשים וחלקי הצמח

והפרחים מצעקים מתוכה ומענגים. אגב דפדוף

אתה חוזר ולומד את שמות הצמחים שטרחת

באיסופם וייבושם. אתה עומד על פרטי צורתם

ולומד להבחין ביניהם לפי פירותיהם ולפי

עליהם, ואתה נכנס לסודו של עולם הצמחים

המתרקם בחשאי ונוצץ וכבה שנה שנה, זה

יובלות על יובלות מימי בראשית"

נשאלתי לא פעם, למה דווקא עצים גורמים לנו

לכל זה? הרי אפשר לעשות זאת עם עוד

קבוצות צמחים. נכון, אבל העץ הוא בעל מופעים

מרשימים יותר. לא סתם אמרו לנו חכמינו "כל

האילנות להנאתן של בריות נבראו" בראשית

רבה, י"ג.

"מתוק צלו של אילן בימות החמה מכל צל אחר.

נתעיף אדם מתוך הליכה בשרב היום, אין יפה

לו משיבה בצל, כל שכן בצילו של אילן... הצל

רשות בפני עצמה הוא, אפלולי הוא וצונן וערב

לנפש ולגוף שנשתרבו בלהט החמה....כשאתה

מסתלק מן האילנות ומצלליהם ומפרותיהם,

עדיין מלווים אותך המתיקות של הישיבה בצל ומראה האילנות ועליהם וענפיהם ופירותיהם המחוברים והפירות שנשרו ותכלת השמים ושירת חרקים וזמרת ציפורים ושיח האוח ודממת האופקים המרוחקים, שנסתנו קטעים קטעים מבין הענפים, ואתה מברך את הבורא שברא אילנות טובים ופרות ערבים וצל מתוק להנות בהם את הבריות." האם אמוץ כהן, שבשנת 1950 כתב את תחושותינו והנאתנו בקטע 'בצילו של אילן' חזה את יכולותיו של העץ לגרום לנו להנאה וריפוי, לא רק בזמן ישיבתנו מתחת לעץ אלא גם אחרי שכבר עזבנו את העץ.

וודאי שמעתם על המושגים 'רפואת יער' ו'מקלחת יער'. בשנה האחרונה מרבים לדבר על זה בעקבות מחקר ישראלי, שאושר ע"י ועדת הלסינקי.

"מקלחת יער" היא פעילות שמקורה ביפן ומתארת שהות מודעת ונינוחה בתוך יער או סביבה טבעית, מתוך מטרה להתחבר לסביבה, להרגיע את הנפש ולהיטען באנרגיה חיובית. מדובר בדרך כלל בהליכה איטית באזורים מיוערים, עם דגש על ההפעלה של כל החושים על מנת להתחבר לטבע: היא כוללת פעילויות כמו האזנה לציפורים ורשרוש העלים, נגיעה במרקם קליפות העצים, הרחת ניחוח הפרחים והעצים, צפייה בנוף ועוד, ללא הסחות הדעת של חיי היומיום. אנשים רבים משלבים באותה ההזדמנות גם תרגילי מיינדפולנס, מדיטציה או נשימות עמוקות. זאת, בניגוד לטיולי הליכה, בהם מושם דגש על הגעה ליעד מסוים.

במחקר חדש שנעשה בארץ בהובלת פרופ' איתמר גרוטו ד"ר אפרת דנינו וגליה בן חיים בו השתתפו מאות נבדקים, נבדקו מדדים מתקדמים של פעילות מוחית, קצב לב, שונות דופק ורמות הורמון הקורטיזול הנחשב לסמן המרכזי של סטרס. מסקנת המחקר היא שהליכה בין עצים מפחיתה סטרס, מחזקת את החוסן האישי, ומשפרת תפקוד קוגניטיבי. ולכן ממליצים על רפואת יער לשיפור איכות חיים ומניעת מחלות. לדברי פרופ גרוטו, מדובר בכלי מניעתי שחייב להשתלב במערכת הבריאות. אז אני משאיר למערכת הבריאות להתקדם בנושא בכלים מדעיים.



ילדי גן בקשר עם עץ הזית: מטפסים, מתפעלים, מלטפים. מתוך פעילות "חבק עץ" ילדי הגן לומדים ושומרים על עצים

בשיר אהבת עצים של המשוררת רחל חלפי היא מביעה יחס עמוק, אינטימי וייחודי לעצים ולטבע, שבו הם משמשים כמקור לרוגע, יציבות והזנה רוחנית, בניגוד לחיים האנושיים הלחוצים והבלתי-יציבים. כך בני אדם רבים מרגישים ביחסם לעץ גם אם לעיתים איננו יודעים להביע זאת.

ואני גולה גלים
ממני
אל
אונותם
אל דממת האדמה
המיניקה אותם

ולאט לאט
אני
לא - אני
ולאט
אני יותר ויותר
אני

יכולה להכיל בעוד ועוד תאים
את פעימת העצים הזקנים
את פעימת
כל הצמחים שבגן

ועכשיו
שאני יושבת בחדרי
על פסא עשוי תזזית
אני שוב נמשכת לרוץ אצלם

דעו דעו אנשים:
אין כהתגפפות שקטה עם עץ גדול
להרחיק
את השדים

אני שחסר לי
רגע עתיק
מוצאת עצמי רעבה אצלם
כמו ילד שחסר לו סידן ולפתע מתחיל
לכרסם סיד מקירות

פותחת זרועות וחובקת אותם
מצמידה את גופי טוב טוב אל
גזעיהם העבים השקטים
ממצחי ועד
אצבעות רגלי
לבלע פנימי להטמיע קרבי
את סודם

ואז
חספוסם התם
מדבר בלשונות לוחשות עם עורי
ושירם האלם
מנגן בי גלים ירקנים
ממס אבני-פאב
קשות
גלי מח פרועים
מערסל בי חרישי

הקטע שלפנינו נכתב בספר "אני ואתה" על ידי הוגה הדעות מרטין בובר:

הריני מסתכל באילן // מרטין בובר

הריני מסתכל באילן. אני יכול להביט בו כבתמונה: עמוד קפוא, אפוף נהרה, מתיז ענוות חן ירוקה וכחולה על רקיע הכסף. אני יכול לחוות אותו כתנועה: גיד משתרג לגזע הדבק ושואף אל על. אני יכול לחוש את יניקתם של השורשים, את נשימת העלים, את המגע והמשא הבלתי פוסק עם האדמה, עם האוויר – ואף לחוש את הגדילה עצמה שבחביון האפלה. אני יכול לשייך את האילן למינו ולסוגו ולהתבונן בו כעובדה יחידה, לתהות על מבנהו ואורחות חייו. באותה מידה אני יכול לפסוח פסיחה גמורה על ייחודיותו וצביונו, ולראות באילן ביטוי של חוק הטבע הכללי בלבד – דוגמה לחוקים שלפיהם החומרים מתערבים או מתפרדים. אני יכול להקליש את העץ לכדי מספר, לכדי יחס טהור בין נתונים ומספרים.

בכל אלה אין האילן אלא מושא כנגדי. מקומו לו וזמנו לו, סוג לו ומצב.

אולם יכול גם שיתרחש, כאשר רצון וחסד חוברים יחדיו, שעם הסתכלותי באילן אמצא לפתע פתאום כרוך בזיקת יחסים אליו – והוא שוב לא יהיה דבר בלבד...

[מרטין (מרדכי) בּוֹבֶר (1878-1965) היה חוקר ופילוסוף, מעבד מעשיות ומחנך]

העץ שימש עבור בובר המחשה לכך שניתן לחוות כל דבר בעולם, כולל הטבע, לא רק כאובייקט שימושי או מדעי, אלא כ"אתה" שותף למפגש דיאלוגי, המעניק משמעות עמוקה יותר לקיום האנושי.



שמואל מתפעל מעץ התות בחצר החאן בירושלים



לביא מתפעל מהתקלפות הגזע של קטלב מצוי.



אני מתבונן בגזע המיש הדרומי ברחוב ז'בוטינסקי

מבצע חילוץ עצי הקפה של תרי קיפניס ז"ל מקיבוץ בארי

ברצוני לשתף אתכם בחוויה שעברתי בתחילת המלחמה, ממנה למדתי מה יכולים עצים לתרום בהתמודדות עם אובדן: תרי מקיבוץ בארי פיתח תחביב מיוחד. הוא גידל שני עצי קפה והתמיד בניסיונות להפיק קפה מפולי הקפה הקטנים שהצמיחו. זה היה תחביב שגרם לו סיפוק עצום. גאיה אחותו ספרה: "בשבעה באוקטובר תרי נרצח עם לילך אשתו ועם המטפל שלו פול קסטלבווי, בממ"ד ביתם בבארי". לאחר סיום השבעה המשפחה החליטה לנסוע לבארי ולראות את החורבן ומה נשאר במקום. בסיבוב של הגדר עמד מה שהיה, עד לפני פחות מחודש, הבית היפה עם הגינה הגדולה ומטופחת. עכשיו הפך לבית שרוף ומופגז לעייפה עם פירצה ענקית בגדר שמולו, שסיפרה את כל הסיפור על הבוקר של השבעה באוקטובר. הדשא שליד הגינה הפך לאדמה מבוטרת בחריצים עמוקים של שרשראות טנקים.

"מראה הבית השרוף, המופגז, החסר בחלקו קירות חיצוניים והגג שקרס היה מכמיר או יותר נכון מרסק לב. כשירדנו מן המכונית קרוב לכניסה לשכונה השרופה, בקדמת הבית, ממש ליד הדלת, מצאתי את ההפתעה שלה לא ציפיתי. **שני עצי הקפה של תרי עמדו שם שלמים, ללא פגע, להוציא אולי, את הצמא שהיה ניכר בחלק מן העלים.** עדיין לא נכנסתי לתוך הבית אבל הרגשתי מיד, שיש לי משהו שייתן לי עכשיו כוחות, משהו מואר בתוך השחור שניבט לאן שהופנה מבטי. **אני חייבת, חייבת להציל את העצים של תרי.** משימה ראשונה הייתה להשקות את העצים הצעירים והצמאים. מערכת הטפטפות נשרפה ונותקה. לא הייתה טיפת מים בברזים, לא בבתים השרופים ולא מחוצה להם".

"..... בערב קבלתי טלפון מאדם, שהזדהה בשם ישראל גלון ואמר שהוא מומחה לעצים ורוצה לעזור. הוא שאל שאלות וביקש צילומים של העצים, אם יש. היו. שאל: לאן ארצה להעביר אותם? ואז אמר, שברגע שנגמור את השיחה יפיץ פניה בקבוצת הגננים הארצית, ובה בקשה בהולה להתנדב למבצע הצלת עצי הקפה של תרי. עוד לפני חצות קיבלתי הודעה שיש שני מתנדבים למבצע והם ייצרו איתי קשר מחר בבוקר. התעוררתי עם שתי הודעות משני גננים שונים, יקיר וגיא. האחד מישוב ניצן ליד אשדוד והשני ממושב תקומה. הם כבר מתואמים ביניהם ומוכנים יחד למשימה. רק צריכים לדבר איתי להבין מתי ולכן. התקשרתי לגיא טייר.

גיא אמר שהם מוכנים לצאת עכשיו. הם ישיגו בלי בעיה משאית קטנה, מחפרון ושני שקים גדולים עם אדמה ודשן. הוא דיבר כל כך מהר וכל כך מובן מאליו ואני, לא היו לי מילים. רציתי להגיד, שזה לא יאומן שככה אנשים מתגייסים ברגע, כל הנדיבות והנתינה הזאת והזמן והמשאבים שלהם, זה לא מובן מאליו בכלל! ובמקום זה רק יצא לי סוג של פניקה:

המבצע יצא לדרך, בהדרכה שלי מרחוק עם תמונות וצילומי ווידאו.

".....בהמשך סוכם שתוך שעותיים שלוש יצאו לדרך. כבר דיברו עם הגן של מעגן מיכאל שהסכים להיות המלווה של העצים מרגע שיגיעו לקיבוץ ועד שיקלטו דיים. גיא ורפי אכן הגיעו לבארי, כמו שהבטיח, ואחרי שעברו את השער התקשרו וביקשו הכוונה עד לגינה הקדמית של הבית. בתמונות ובווידיאו רואים את הורדת הדחפור מן המשאית, עבודת הדחפור מסיבי לעץ הוצאתו מן האדמה, הכנסת העץ לתוך השק הלבן, מילוי השק באדמה מסיבי לעץ, והעלאת הדלי במנוף על המשאית. וחוזר חלילה עם העץ השני. בחמש אחר הצהרים, כשהתחיל להחשיך, גיא חזר אלי ואמר שגמרו את העבודה. "אל תדאגי, בגלל השעה המאוחרת, העצים ישנו הלילה ליד ביתי ומחר בבוקר יצאו צפונה למעגן מיכאל". הוא היה בקשר רציף עם גיסי והגן בקיבוץ, שכבר חפרו שני בורות ויהיו שם כשהמשאית תגיע. קבלתי תמונה אחרונה של שני העצים על המשאית, זקופים בתוך דליים שחורים גדולים.

תחושות של חום, התרגשות, צער, שמחה והשתאות מן האנשים והמבצע הלא יאמן הזה, שקרה תוך יום, כאילו הייתי איזו פייה עם מקל קסמים, וכל זה לא מציאות אלא חלום בהקיץ. לא הפסקתי להסתכל בתמונות שוב ושוב כדי לשכנע את עצמי.

בהמשך קבלתי הודעה עם תמונות של הגעת העצים למעגן מיכאל מצפרא אחותי. ההחלטה המקצועית הייתה להשאיר אותם בתוך העציצים הגדולים, עד האביב ורק אז לשתול אותם בבורות שהוכנו עבורם בגינה הקטנה, ליד קיר ביתם שבכיוון צפון מערב.

בערב גיא טייר טלפן לספר לי שחזר הביתה וסיפר לאשתו נעמי, מרפאה בעיסוק במקצועה, על כל המבצע המרגש, רק בכדי לשמוע ממנה שהיא הכירה את תרי היטב. הוא היה המטופל האהוב שלה במרכז השיקומי "עלי נגב". הוא אמר ששניהם בכו. גם אני."

סיפור מרגש ומעודד. לפני חודשיים בקרתי את העצים בקיבוץ, עם המשפחה והגנן. העצים במצב מצוין ועם פקעי פריחה ואולי יזכו השנה לתת פרי. פולי קפה.

המשוררת זלדה כתבה הרבה על הקשר לטבע ולעצים. יחסה לעצים היה עמוק, רוחני ומלא הערצה והם שימשו כמוטיב מרכזי ומשמעותי מאוד בשירה. עבודה, העצים לא היו רק חלק מהטבע, אלא ייצגו חיים ראויים, פנימיות עשירה ודרך חיים נשגבת.

דרור בורשטיין כותב בכותרת המאמר "דבר אחד ייזכר: ענף פורח של עץ" בו הוא מצטט משירי זלדה:



...עצים היו עבור זלדה לא רק בני שיח, אלא דבר נשגב. "מסתורין בעיני איננו דבר יוצא דופן", כתבה. "לדעתי – העלה שהוא רק עלה איננו פחות מסתורי מאשר לו פתח את פיו פתאום והתחיל מדבר בלשון בני אדם". זלדה מזכירה לנו כי עץ באשר הוא, ועלה באשר הוא, הנו פלא גמור. די אם נזכיר את העובדה שכל עץ בונה את רובו ככולו מהאוויר, כלומר מגז [פחמן דו חמצני], שאותו הוא ממיר, במעשה הכשפים הקרוי פוטוסינתזה, למסה של גופו, שבעצי סקוויה יכולה להגיע עד 6,000 טונות. "האם לא מובנת המחשבה על התפארת שמתחוללת בעורקיו של צמח זעיר?" שואלת זלדה.

זלדה מלמדת אותנו להתבונן על העצים כפלא שביצירת הטבע, כיופי פשוט אך מסתורי, עוצמה אלוקית ותזכורת מתמדת לפלא החיים. נוכחות של עצים בחיינו, של לבלוב, ענף פורח, פירות, מהווים עבורנו מקור תקווה והשראה ועצם נוכחותם היא בעלת כוח מרפא.

לסיום ברצוני להביא קטע מעורר השראה שכתב הרב יוני לביא ומתאים לקריאה, ללימוד ועיון בכל עת, בטו בשבט, או במהלך פעילות עם עצים.

- **להיות כמו עץ** זה להבין שמשבירים הם חלק מהחיים, וכדי שמהגרעין הקטן יבקע שרש ויצמח גבעול הוא חייב להטמן באדמה ולהתפרק. בלי זה הוא ישאר קטן וסגור ולא יממש את הפוטנציאל שלו.
- **להיות כמו עץ זה להיות סבלני**. זה להבין שדברים גדולים לא קורים כהרף עין אלא מתפתחים לאט לאט.
- **להיות כמו עץ** זה להבין שמשבירים הם חלק מהחיים, וכדי שמהגרעין הקטן יבקע שרש ויצמח גבעול הוא חייב להטמן באדמה ולהתפרק. בלי זה הוא ישאר קטן וסגור ולא יממש את הפוטנציאל שלו.
- **להיות כמו עץ** זה לא להתעסק בשאלה – "מה יהיה?" "מתי כבר יגיע הסוף?", אלא להתרכז בלצמח בלי לעשות חשבונות ובלי למדד תוצאות.
- **להיות כמו עץ** זה להיות מחבר אל השרשים שלך ולינק מהם.
- **להיות כמו עץ** זה להרים ראש אל השמים ולהשתוקק לשפע שיגיע מלמעלה.
- **להיות כמו עץ** זה לא לפזל הצדה אל העצים האחרים ולבחן את עצמך ביחס אליהם. זה לזכר שאין עוד עץ כמוך בעולם ואתה לא נמצא בתחרות עם אף אחד אלא רק עם עצמך.
- **להיות כמו עץ** זה להוציא פרות שימתיקו לאחרים את היום, בלי להתחשבן האם זה משתלם לך ומה תקבל מהם בתמורה.
- **להיות כמו עץ** זה להאמין שיש מלאך מלמעלה שקורא לך "גדל" ושגם אם כרגע אתה קטן וכוחותיך מגבלים, אתה מסגל להגיע רחוק וגבוה.



מבקרים מתרשמים מעץ הזית העתיק בבית ג'מאל

סיכום: בכתבה זו, שצמחה בעקבות הרצאתי לחברי עמותת אדם צומח, העוסקים בפעילות מרפאת עם בני אדם, רציתי לעודד אתכם להתייחס לעץ לא רק כיצור חי בגן ובנוף, אלא כשותף בטיפול, כמורה שקט ומעורר השראה.

מקווה שהצלחתי להראות שלעץ שפה משלו – שפה של צמיחה איטית, של סבלנות, של ראייה לטווח ארוך. הוא אינו ממחר לדבר אבל תמיד אומר משהו.

המטפלים בגינן עובדים עם העץ לא רק ככלי, אלא כגשר.

בין אדם לעצמו, בין אדם לזמן, בין כאב לתקווה.

יצאנו יחד למסע – להבין איך העץ יכול להיות מורה, רופא, מקום לנשימה.

אני קורא אתכם להקשיב, לא רק במילים – אלא גם בשורש.

לראות את המטופלים, אבל גם את עצמנו, דרך הגזע, הענפים והצמרת.

כי בסופו של דבר – אין עץ בלי אדמה, ואין אדם בלי סיפור.

והעץ, תמיד, תמיד, מוכן לשמוע.



פעילות זיכרון והנצחה לחייל, מתחת לעץ פיקוס בנגלי במקווה ישראל, שנשתל ב 1888. המשתתפים בפעילות אמרו שהנוכחות מתחת לעץ גרמה להם להתרגשות והתפעלות

צילומים: ישראל גלון

הכותב : ישראל גלון, פנסיונר של משרד החקלאות, פעיל סביבתי בקבוצת נאמני האילנות, פעיל בגינת מוזיאון הטבע בירושלים, ותומך נלהב של עמותת אדם צומח. איש משפחה, אוהב טבע ואדם.

במקצועו אגרונום בתחום הגינון והעצים. עסק במחקר, פיתוח והדרכה בענף הגינון. לשעבר פקיד היערות הממשלתי. מרצה לשעבר בטכניון באדריכלות נוף וכן בסמינר הקיבוצים ובמכללת רופין. היום מלמד בבצלאל ובפקולטה לחקלאות, יועץ לעיריית ירושלים בנושא היער העירוני ומיזם הצללה.

אחריות ועצמאות בגינה הטיפולית

כבר 22 שנים אני עובדת כמטפלת בגינן ב'מרכז אור' (בית העיוור לשעבר) בבאר שבע. חברתי תובנות רבות, ושיתפתי בפתרונות הרבים שהמצאתי במהלך השנים. חברי, המטפלים בגינן, אהבו את הרעיונות השונים ומיהרו ליישם. נראה היה שזה העיקר: שפע רעיונות ותוצאות מוצלחות, וגם ביקוש הולך וגובר של חברי מרכז אור להגיע לקבוצת הגינן.

זה מחמיא מאד, אך האם זה העיקר?

ככל שעוברות השנים, מתחזקת האמונה שלי בחשיבותן של המטרות הטיפוליות שאינן גנניות, והפעילויות הגנניות משמשות למימוש שלהן.

הגינה הטיפולית מתפתחת ומשגשגת יותר ויותר. החברים אוהבים להיות ולעבוד בה ככל שמתאפשר.

גם אורחים רבים מבקרים בגינה, ומתפעלים ממנה. רואים את היופי, המגוון. מייד מוכנים לסייע ולהוביל את החברים, מבלי לשאול ולהבין כיצד בעצם יכול אדם עם עיוורון ולקות ראייה לשהות בגינה ולעבוד בה. הרי המטרה הושגה – הגינה יפיפיה. יש עגבניות ושאר ירקות, צמחי תבלין ועצי פרי.

ועם זאת אני חשה, כי קיימת תלות גדולה של החברים בהנחיה ובהובלה. לרובם קשה להתנהל באופן עצמאי בגינה ולהגיע למקום בו מתקיימת הפעילות. רוב הזמן לא התייחסתי לכך. הרי הם עובדים בהנאה: שותלים, זורעים, מקלטרים, עוקבים וקוטפים, גם כשרמת העצמאות מוגבלת.

לכן בחרתי לעבוד בתקופה הקרובה על נושאים של אחריות ועצמאות בגינה.

התחלתי לבדוק יחד עם חברי הקבוצה פתרונות ושינויים, שיהיו מקובלים ויקלו עליהם.

החלטנו לשפר את שבילי החצץ ואת השפה מאבני מדרכת: כי השבילים לא תמיד מפולסים, ואבני השפה לעיתים זזות, נוטות או שוקעות - ולכן מהוות מכשול. לפתח רמזי התמצאות שיהיו סימנים המוסכמים עליהם, ולתרגל את השימוש בהם בכל הזדמנות, לחיזוק העצמאות.

להכיר כמה עזרים, שניתן להסתייע בהם לתפקוד היום יומי ב'מרכז אור' וגם בבית. בכל פעילות גנטית לשלב תרגול של היכולות ושל המודעות – סביב נושא העצמאות.

הנושא הראשון היה: שיפור הנגישות כסביבה בטוחה:

בשבוע בו הגיעו מתנדבות "תגלית" מבואנוס איירס, הן שיפרו מקטע של דשא סינטטי עם תוחם דשא, שהחליף את אבני המדרכה. בחלק זה, במרכז הגינה, מיקמנו שולחן עבודה.

יום לאחר מכן, יצאנו עם חברי הקבוצה להכיר את השינויים ולבדוק האם יש שיפור נגישות במקום. החברים עברו מן השביל למשטח הדשא ואל הספסלים שמסביב השולחן, כמה וכמה פעמים. ותשובתם הייתה – יש להחליף את שאר לבני השפה בתוחם דשא ולפלס את החלק הנותר של משטח הדשא.



הנושא השני: רמזי התמצאות וסימני מיקום: תרגלנו כיצד נוכל להגיע לעץ התפוזים שלנו.

חיפשנו את רמז הכניסה מן המדרכה לגינה.

בקצה המדרכה, מצאנו את הקשת הירוקה עליה מטפס הצמח 'שעועית הלבלב'.

מיששנו, זיהינו ועברנו בתוך הקשת. ואז שלחנו ידיים לשני הצדדים למצוא רמזים נוספים, עליהם חזרנו בקול:

מימין ארגז דולב גדול שבו צומח שום נוי. **משמאל**, באדנית הראשונה צומחת לואיזה. עתה מתקדמים לאורך

האדניות הימניות: ממששים, מריחים ומזהים את צמחי התבלין ומונים כמה אדניות עד לספסל. **מאחורי הספסל**

צומח עץ התפוזים. כדי לחזור עם שלל התפוזים שקטפנו, הצעתי למשש ולמנות שוב כמה אדניות צריך לעבור

עד לקשת הירוקה. וממנה - החוצה למדרכה!

והרי לנו דרך להתמצא בבטחה. האדניות סמוכות זו לזו וניתן להישען ולעבור מאחת לשנייה, גם ללא עזרת מלווה.

הנושא השלישי: הכרת עזרים מסייעים לעצמאות בפעילויות היומיום בבית ובחדר.

למשל הכנת תה מצמחי התבלין מהגינה.

הכרנו את מד הנוזלים שיעזור להכין באופן עצמאי תה צמחים. כל אחד בחר לעצמו את עלי התה, הניח בשפת

הספל את מד הנוזלים ומזג מהתרמוס מים חמים עד שנשמע הצפצוף. הצפצוף רמז שהמים בגובה של כ-1

סנטימטר משפת הספל. הפעולה נעשתה בלי לחשוש מכוויה ובלי לשפוך מים – חוויית הצלחה!

תחושת השליטה על חלק מהעשייה, יצרה אווירה של סיפוק וכבוד עצמי.

בסיכום שוחחנו על משמעות היכולת לפעול בעצמאות, מתי נעצור רגע לפני הפנייה לקבל עזרה. לבדוק אם

אנו באמת צריכים עזרה. ובעיקר, מתי נוכל להסתדר בעצמנו ולחסוך טרחה וזמן המתנה.

ימים יגידו כיצד רמת העצמאות תעלה.

מציעה לכל המטפלים בגינות, לבחון את עבודתם. באיזו מידה הדגש נמצא בתוצר, ובאיזו מידה הדגש הוא על

תהליך העצמה ופיתוח העצמי, במסגרת הקבוצה. כדאי להוסיף לעצמנו מטרות חדשות, גם כשאנו בשיאנו: זה הזמן

להתפנות לאתגרי העבודה הטיפולית. לבחון את העשייה ומה השגנו. וכמובן, לשתף גם אותנו – את המטפלים

העמיתים - בהתלבטויות וברעיונות.

עברו כמה שבועות. והתברר כי כמה חברים כבר יוצאים באופן עצמאי לקטוף צמח תבלין כרצונם. נענה, מרווה,

תימין, ריחן.



לפני ט"ו בשבט, יוש המתנדב, טיפס על סולם וקטף את כל התפוזים

הגבוהים מטווח ידם.

על השולחן בחדר הנחנו תרמיל מלא תפוזים כתומים וריחניים. זה היה הזמן

להביע את רגשותינו על שפע הפרי ולהציע מה נכין מתפוחי הזהב. החלטנו

להכין ריבת קליפות תפוזים ועוגת תפוזים, כמו שהכנו גם בשנה שעברה.

הפעם התמקדנו בהרחבת העצמאות ובחירת משימה: הם גרדו את

קליפת התפוזים, חצו את התפוזים לשניים, וסחטו מיץ לשתייה ולעוגה.

הקליפות הועברו להשריה עד לשבוע הבא, לשטיפת המרירות.

להכנת העוגה ריכזנו את הכלים והחומרים. בעזרת כפות המדידה הכנסנו

את הקמח והסוכר לקערות.

עם מד נוזלים מדדנו את המיץ והשמן

ובעזרת קוצץ ידני קצצנו תפוז שלם.

ועם מקצפה ידנית חשמלית הקצפנו את הביצים והסוכר.

כל אחד היה שותף! הצלחנו להכין 3 עוגות מלבניות ישר לאפייה!

המתכון נשלח לכולם וכבר בפגישה הבאה סיפרו כמה מהחברות שהכינו גם

בבית עוגת תפוזים. עדות נוספת להגדלת העצמאות ולחיזוק הבטחון

שאפשר לנסות וגם להצליח

כל אחד היה שותף! הצלחנו להכין 3 עוגות מלבניות ישר לאפייה!

המתכון נשלח לכולם וכבר בפגישה הבאה סיפרו כמה מהחברות שהכינו גם בבית עוגת תפוזים. עדות נוספת להגדלת העצמאות ולחיזוק הבטחון שאפשר לנסות וגם להצליח.



עתה הגיע הזמן לטפל בקליפות. המתנדבות סייעו בהשחלת חוט למחט וכל אחד גלגל את הקליפות למחרוזת שבלולים כתומה וריחנית. את הקליפות בישלתי בסירופ סוכר, מיץ לימון ומיץ תפוזים.

טו בשבט הגיע חג לאילנות שרתי, כדי להכניס לאווירה. צנצנת ריבת קליפות התפוזים הצטרפה לצלחת פירות טו בשבט, שהונחה על מגש בחדר. ומה עוד הונח על מגשים לבנים לזיהוי? שתילים של עצי פרי שקיבלנו ממשתלת הקרן הקיימת: שני שתילי שקד ושתיל של אתרוג.

אדם ואילן, המתנדבים, הכינו גומות לשתילים ואנו יצאנו לגינה, בשירה, עם השתילים. הכיסאות כבר המתינו לכולם. כמה חברים התנדבו לשתול. שאר החברים עודדו ושרו.

זו הייתה הפעם הראשונה מזה שנים, שהחברים רוכנים אל האדמה לשתילה ישירה. הבנתי כמה שיפרנו את חוויית העבודה בגינה שנעשתה מוגשת ונעימה. כחלק מהשיפור, גם קירבנו את האדמה ע"י התקנת ערוגות מוגבהות, שניתן לעבוד בהן בהושטת יד והן מותאמות לעבודה בישיבה.

התבוננתי בחברים וראיתי כמה מורכב היה לשתול בגובה האדמה. קש"י הנגישות נתגלו גם בשביל הצר שבין צמחי הגינה. אך האתגר היה שווה את הפעילות. לאחר סיום השתילה, התכנסנו שוב בחדר. קינחנו בריבת קליפות תפוזים ובפירות טו בשבט ושוחחנו על החוויה ותחושת ההצלחה מילאה את הלבבות.



צילומים: ניצה דהן

לזרוע, להמתין, לצמוח:

טיפול מיומנויות חברתיות-רגשיות וחוסן דרך הגינה

הסיפור האישי שלנו – מהבית אל השטח

"מה אמרת? איפה אתם גרים? ומה אתם בעצם עושים?"
אלו שאלות שאנחנו פוגשים כמעט מדי שבוע.

אנחנו, שלמה ונרית, במקור מאורנית. זמן קצר אחרי ה- 7.10.23 התחלנו להפעיל בגינתנו קבוצות ילדים בטיפול באמצעות גינון. במשך כשנתיים, עבדנו, זרענו וליוונו תהליכים רגשיים בתוך מרחב קטן ואינטימי. במקביל תרמנו עציצים למיזם "לזרוע אור".



עם הזמן הרגשנו רצון להרחיב – גם לתרום מעבר לגינה הביתית וגם להתפתח מקצועית בתוך מסגרת רחבה יותר.

כך הצטרפנו השנה לפרויקט של עמותת "אלול" (בתמיכת הג'וינט) – "עכשיו הזמן" – שנת שירות לאומי למבוגרים. ואנו לוקחים חלק בגרעין מתנדבים המתגורר ופועל במועצה האזורית מרחבים. במהלך השבוע אנו גרים בדירה שהמועצה שכרה עבורנו במושב מסלול, כעשר דקות מאופקים, ופועלים בהנחיה ב"קו" בטיפול באמצעות גינון, בבתי ספר ובמרכז יום לקשיש (המופעל ע"י עמותת חוויה במרחבים) ובמרכז לשיקום רגשי 'מרחבים לנפש' ב'עדי נגב נחלת ערן' שהוקם בעקבות אירועי השבעה באוקטובר.

לעובדה שאנחנו פועלים כזוג יש משמעות טיפולית. עצם הנוכחות הזוגית מייצרת תחושת יציבות, ובעיקר מאפשרת חלוקת קשב – כאשר אחד מאיתנו מלווה את הקבוצה, האחר פנוי למשתתף שמתקשה להשתלב. העבודה המשותפת הפכה לכלי מקצועי בפני עצמו.

לבנות משהו חדש

כאשר התחלנו, המערכות עדיין לא הבינו לגמרי מהו טיפול באמצעות גינון ומה הוא דורש בפועל. מערכות ההשקיה לא פעלו כראוי, לא היו חומרים בסיסיים כמו תערובת שתילה, ולעיתים גם לא תקציב לשתילים.

החודשיים הראשונים היו מאתגרים. מעבר לעבודה הטיפולית, מצאנו את עצמנו בונים תשתית: מבהירים צרכים, מתווכים בין חלום למציאות, פועלים בסבלנות מול הנהלות וצוותים. בהדרגה הוקמה מערכת השקיה, נרכשו חומרים וכלים, ונוצרו תנאים המאפשרים עבודה ראויה.

המועצה האזורית מרחבים והנהלות בתי הספר ומרכז היום הכירו בחשיבות הפעילות ונרתמו לסייע. גם קשרים אישיים הפכו משמעותיים: אחד מאבות הבית מלווה אותנו בעשייה היומיומית ומסייע בכל דבר. תודה מיוחדת למיזם "לזרוע אור" שתרם שתילים, סטרטרים וזרעים, שאפשרו לגינות לפרוח במהירות ולהיראות חיות ומזמינות.

בכנות – גם אנחנו לא באמת ידענו בתחילה מה לקחנו על עצמנו. התחייבנו ל-14 קבוצות בבתי הספר ועוד 3 קבוצות במרכז היום לקשיש. לאחר כחמישה חודשים, אנחנו מבינים טוב יותר את האוכלוסייה, את צרכי המערכת, את מגבלותיה וגם את הגבולות והיכולות שלנו.

במהלך הדרך דייקנו והתאמנו: צמצמנו מעט קבוצות, בנינו מערכי פעילות סדורים יותר, הגשנו בקשות תקצוב, העשייה מלמדת אותנו כל הזמן.

רגעים של התחלה

את המפגש הראשון במרכז היום דמיינו כך: קבוצת קשישות ברמות תפקוד שונות, פעילות עדינה של ליפוף עציץ בחבל לבן, קישוט בכפתורים ושיתילת ירקה.

הגענו, סידרנו הכול על השולחנות – ואז נכנסו לחדר שבעה גברים, חלקם בכיסאות גלגלים, חלקם בליזוי מטפל.

הבטנו זה בזו ברגע של מבוכה: "גברים? איך יגיבו ליצירה כזו?"

אבל אלה היו החומרים שהבאנו – וזו הייתה הפעילות.

היום אותה קבוצה מגיעה מדי שבוע בהתמדה. הם זורעים, שותלים, מקשטים עציצים, ובעיקר – מחייכים, מדברים וצוחקים. ואם במקרה איננו מגיעים – הם מאוכזבים, ולעיתים אף מעט כועסים. החיבור נוצר.

בבתי הספר פיתחנו יכולת אלתור.

אין מים? יוצרים עציץ שמשקה את עצמו מבקבוק וחבל.

אי אפשר לעבוד באדמה? נעבור ליצירה מחומרי טבע.

הערוגה מוצפת? נלמד על ניקוז.

תנאי השטח אינם מבטלים מפגש – הם הופכים לחלק מהלמידה.



בין בית לדרך

אנחנו פועלים בהתנדבות, נוסעים מדי שבוע לדרום וחזרה, ולעיתים שואלים את עצמנו איפה בדיוק הבית. אנחנו מתמודדים עם מקום אחר, צרכים משתנים וציפיות מגוונות.

אבל הסיפוק גדול.

הילד שמחבק אותנו בכניסה לבית הספר.

הילדה שמבקשת "תישאר תמיד".

הקשיש שמחייך כשאנחנו נכנסים.

הקשישה ששואלת בסקרנות מה הבאנו היום והאם תוכל לקחת עציץ הביתה.

הרגעים הללו מזכירים לנו מדוע יצאנו לדרך. איננו בטוחים תמיד לאן הדרך תוביל, אך אנו בטוחים בדבר אחד: כאשר יוצרים מרחב של עשייה, הקשבה וסבלנות – משהו צומח.

מן החוויה האישית להתבוננות מקצועית

למרות ההבדלים המובהקים בגיל ובניסיון החיים, הפעילות בגינה מתגלה כמרחב משותף לחיזוק חוסן, תחושת מסוגלות וביטוי רגשי. להלן שלוש התבוננויות מן השטח.

סיפורו של רן (שם בדוי) – יצירת קשר ואמון "מחוץ לקופסא"

רן הגיע פיזית לפעילות אך נשאר נוכח-נעדר: הסתובב, טייל, לא השתתף בעשייה ודיבר לעתים משפטים לא ברורים. העבודה ב"קו" אפשרה להתחיל תהליך של בניית אמון באמצעות אחד המטפלים. הקשר לא נבנה ביום; נדרשו סבלנות ומפגשים חוזרים, שיחות על הבית, תחביבים ולימודים – לעתים בפניה שקטה או בזמן טיולים בשטח. תוך כדי, הוצעו לו משימות שונות, כמו השקיית אדניות. באחד המפגשים הושג שיא כשהוא יזם חיבוק, ובהמשך השתלב באופן פעיל בעשייה הקבוצתית.

במקרה זה, יכולת ההכלה של התנהגויות חריגות, הסבלנות והאמפטיה, מבלי למהר "לתקן" את ההתנהגות, תרמו רבות לשינוי.

מהרתיעה אל המגע – ההתמסרות לאדמה

הגינה מתחילה במגע ישיר; בכל גיל היא מעוררת תהליכים שונים. המסע לא תמיד מתחיל בחינך. בתחילה לעיתים יש היסוס. המבט על האדמה הכהה או הבוץ שנוצר אחרי הגשם, מעורר לעיתים רתיעה ראשונית - בעיקר אצל ילדים החוששים מ"לכלוך" וממרקם דחוס.

ילדים: מהיסוס להתמסרות מלאה. לאחר היסוס קצר והתבוננות בחברים, נוצרת מוכנות להתנסות: תחילה בקצות האצבעות, ומשם קצרה הדרך להתמסרות מלאה. בתהליך הכנת מצע השתילה

(אדמה, קומפוסט ופרלייט), הידיים שוקעות, משחקות, וממששות בלי למהר לצאת. המצע הנעים מרגיע, מעורר התלהבות ומקדם ריכוז. המעבר מהרתיעה להתמסרות הוא מעבר מחשש לביטחון עצמי.

קשישים: חיוניות ומשמעות. עבור המשתתפים המבוגרים, המגע עם האדמה הוא הרבה יותר מפעילות גופנית. הוא חיבור פיזי לזיכרונות, המעניק משמעות וחיוניות. ידיהם, הזוכרות את מלאכת האדמה היטב, עובדות בעדינות ומחזקות את כוחן.

עבור ט', ערבוב תערובת השתילה במרכז היום הוא פעולה של "קרקוע", המשיבה לו את תחושת השליטה. הגינה מאפשרת לראות כיצד מאמץ מתמשך מניב תוצאות, וכך מחזקת תקווה ומסוגלות.

הכנת מנדלות מזרעים וחומרים מהטבע נערכה בשתי המסגרות השונות:



הילדים – עבודה קבוצתית: קבוצות קטנות שעבדו יחד כ-4.5 חודשים, תכננו וחילקו את העבודה ביניהם כדי ליצור מנדלה משותפת. הילדים בקבוצות תיאמו, תקשרו ושוחחו על העיצוב; כולם השלימו את המשימה בשיתוף פעולה וחלקם אף התאימו צבעים וצורות, ליצירת מנדלה הרמונית ואסתטית.

הקשישים – עבודה אינדיבידואלית: במרכז היום, כל משתתף יצר מנדלה נפרדת. למרות מגבלות פיזיות ומוטוריות, ההקפדה והדיוק של המשתתפים היו מרשימים; הם היו מרוכזים במשימה והשקיעו רבות. אמירות בולטות שלהם היו: "כילד לא הייתי בגן – זו חוויה מתקנת", ו"לא האמנתי שאצליח".

אצל הילדים הדגש היה על תכנון, ארגון ושיתוף פעולה. אצל הקשישים הדגש היה על מסוגלות עצמית, מוטוריקה עדינה וחוויה מתקנת.

סיכום

הטיפול באמצעות גינון, מהווה עבורנו גשר. המטפל משמש כמגשר, תומך ומלווה של התהליך. הוא מחבר בין עברו של הקשיש להווה שלו, ובין הסערה הרגשית של הילד ליכולת ויסות וצמיחה. בין אם מדובר בידיים מיובלות האוחזות בכף השתילה ובין אם בידיים קטנות המדביקות זרעי תקווה – האדמה מעניקה לכולם מרחב בטוח לצמוח בו מחדש.



צילומים: נירית ושלמה זיס

הגינה כמרחב לבניית חוסן ומיומנויות חברתיות-רגשיות SEL

העבודה בגינה אינה רק פעילות חווייתית; היא מרחב למידה והתפתחות הכולל:

- **מודעות וביטוי רגשי:** העבודה עם הצומח מאפשרת לעבד רגשות דרך עשייה מוחשית – לשתול, לעדור, לגזום.
- **ויסות וניהול עצמי:** מגע באדמה ופעולות חוזרות מסייעים בהפחתת מתח ובחיזוק איפוק וסבלנות.
- **תחושת מסוגלות:** המשתתף הוא המטפל, אשר רואה תוצאה ישירה לפעולתו.
- **מיומנויות חברתיות:** תיאום, שיתוף פעולה ודאגה משותפת למרחב חי.
- **אחריות וראיית עתיד:** זריעה מחייבת אמונה בתהליך ובזמן.

הכותבים: נירית ושלמה זיס מטפלים באמצעות גינון בבתי ספר ובמרכז יום לקשיש, במסגרת שנת שירות לאומי למבוגרים בדרום, מועצה אזורית מרחבים ועמותת 'אלול'.

יחסים בחפירות

השנה הקמתי גינה טיפולית חדשה על שטח ששכרתי מהכפר בו נולדתי. זאת הייתה משאלת-לב שליוותה אותי זמן רב בהקיץ ובחלום, ועכשיו היא נמצאת ממש כאן, מולי. לא אייגע אתכם בכל פרטי תהליך ההקמה, רק אספר שזו הייתה ועודנה חוויה מתגמלת ומאתגרת של יצירה ועבודה קשה, ושטביעת ידי מורגשת בכל מקום.



צילום : שאול פורת

המטופל הראשון בגינה החדשה: אחת החוויות הנעימות במשך השבוע היא המפגש עם ש'. השיחות, ההומור המושחז והדמיון העשיר של ילד, שעדיין לא מלאו לו 8. אני אוהב לצפות בו יורד מהרכב, בחיוך נבון, מתקשה מעט להיפרד מאימו, סוגר איתה עסקאות אותן תכנן במוחו החרוף, ולוקח איתו משהו להראות לי: מחברת ציורים, גביע מוזהב של כדורגל או סכין לדרמן מרובה להבים. הוא לבוש לרוב בבגדי ספורט של כוכבי הכדורגל, יחף ובידיו סנדלי שורש, וכשיתחיל החורף סופסוף - נעול בנעלי קטרגל. בתחילת המפגש, בסטיג הקבוע על שולחן העץ, הוא מחפש הפתעות שהבאתי לו, ועיניו מאירות למראה שתילי תות, קופסת שוקולד ובתוכה זרעים, שבשבת קטנה או מקלטר ידני חדש. אימו סיפרה לי בשיחה המקדימה, שהוא מתקשה לווסת את רגשותיו, מתקשה בניהול כעסים, נכנס לפינות, צועק ובוכה, שובר את הכלים, ואחר כך מצטער על ההתנהגות שלו.

"וויסות רגשי: מתייחס ליכולת של אדם לשלוט, לנהל ולשנות את עוצמת מאפייני הרגשות שהוא חווה, תוך התאמת הרגשות למצב נתון. קשיים בתהליכי הוויסות הרגשי יכולים להתרחש ברמה מודעת או לא מודעת, ונובעים בעיקר על רקע של טריגר רגשי מקדים." (אתר פסיכולוגיה עברית).

וויסות הרגשות אם כן, היא מטרה קשה ומורכבת הדורשת מודעות עצמית גבוהה. קודם עלי ליצור קשר טוב ביני לבינו. לנסות ולהיות דמות משמעותית עבורו. אני מנסה לנסח מטרה טיפולית ראשונית: לנסות להציע לש' חלופות לוויסות בשעת סערת הרגשות. למשל בכל פעם שהוא חש שאינו מובן או שהדברים אינם כפי שציפה שיהיו (טריגר), לפני שהוא מתפרץ - שינסה לצאת להליכה סביב הכיתה או הבית, לחפש מקום קרוב שבו יוכל למשל לתת צעקה טובה וחזקה, כזאת המנקזת עצבים וזעם, או לבעוט לשער במגרש הכדורגל. לעזור לו ללמוד לבקש חלופות שיתמכו בו בשעת המשבר. הוא מאוד קשור אל אימו, והיא מהווה עבורו מקור לחום אהבה ובטחון, לצד הצבת גבולות ברורים. יש לו שני אחים גדולים ואחות קטנה והיחסים נראים טובים וחמים.

יצירת הקשר עם ש' היא עבודה נעימה. הוא ניחן בכל כך הרבה קסם, שזמן הטיפול דוהר קדימה. הוא הסכים להקים ערוגה אישית, בחר ירקות זרע ושתל והשקה, אבל לאורך זמן אני רואה שהערוגה נהפכת פחות מרכזית עבורו. הוא מעדיף לקחת את המקלטר או הדוקרן ולצייר פרצוף מחייך על האדמה, או לחפור בור בשולי הגינה.

אנחנו מתרגלים את החלופות להוצאת כעסים: הוא זורק ירקות שעבר זמנם או עשבים מעבר לגדר הגינה אל שטח הבור, ושניו מלווים את הפעולה בצעקה חזקה. או שהוא לוקח מכוש ידני ומכה באדמה בעוצמה. הוא נמשך מאוד אל האש. הדלקנו מדורה במספר מפגשים, והוא קטף תירס וחרך אותו בחום האש, ואז אכל אותו. בהמשך המפגשים הבאתי ערכת תה, והוא נהנה להדליק את הגזייה ולהכין את התה. שלב ההדלקה והשימוש בגפרורים ומצית אהובים עליו מאוד, קסם האש הניצתת. הוא מדליק המון גפרורים ומצית המון פעמים, עד שאני מציב סופסוף גבול. לעיתים אי הבנה קטנה כמו נעליים לא מתאימות או בקבוק מים שנשכח, מפעילה אותו, והוא מתרגז ומגיע למפגש טעון, ועובר זמן מה עד שהוא נפתח ומתרצה. כך היה באחד המפגשים. הוא הגיע כועס וסירב להיכנס לגינה. החל ללכת יחף לאורך דרך העפר חזרה לכיוון הכפר.



בתחילה לא הלכתי אחריו, חשבתי שיעצור ויתרצה, אך הוא המשיך להתרחק לעבר המוסך. אמרתי לאימו שאני הולך אחריו, ויצאתי בעקבותיו. קראתי אליו מרחוק. כשקרבת אל המוסך ראיתי שנעצר. ברגע שהבחין בי, ועיניו נפגשו הוא מיד המשיך ללכת. קראתי לעברו מספר פעמים אך הוא לא נעצר. הוא כבר ממש הרחיק מהגינה, והגיע לכביש הטבעתי המקיף את הכפר. תדמיינו ילד בן 7 ומשהו הולך יחף על דרך עפר בשולי הכביש. התחלתי להילחץ, והתקשרתי לאימו שתגיע עם הרכב. היא יצאה מייד לדרך, עקפה אותנו בזריזות, ואחרי כ-500 מטר נוספים הוא סופסוף נעצר, התרצה והסכים להיכנס לרכב.



במפגשים הראשונים הוא בדק מתי יגיעו עוד מטופלים, והוא כבר לא יהיה המטופל היחיד. הערוגה שלו זעקה את בדידותה במרחב, ותחושה לא נעימה של בדידות עברה אצל שנינו. אמרתי לו שצפויים להגיע עוד ילדים, גדולים יותר, ותחושת אי הנוחות שלו ושלי התעממה מעט. באחד המפגשים הוא רצה לחפור והלכנו לשולי הגינה ובחרנו במקום מתאים. החפירה מפעילה את דמיונו והוא מחפש אוצרות: גזרי פחם ומטבעות



צילומים : שאול פורת

של 10 אגורות אותם אני מטמין עבורו. במפגשים הבאים הצטרף ילד מטופל נוסף ובנה ערוגה בשכנות לש'. התברר

שהם מכירים והילד החדש ביקש לחפור בור בשכנות לש'. ש' הבחין בכך, ואמר שזה בסדר מבחינתו. בסוף היום ניצבים להם שני בורות בשכנות, נוגעים לא נוגעים, מנהלים ביניהם דו שיח. בהמשך הילד השני ביקש את הסכמתו של ש' לחבר את הבורות לאחד. ש' הסכים, והם חפרו את הבור, כל אחד

בעיתו: מערכת יחסים המתקיימת דרך החפירה, כמו יחסים בהתכתבות. כל אחד מגיע לבור בתורו, ומנסה לאתר את מעשי חברו, ולהמשיך את הקשר.

בין סקרנות, אדמה ואנשים – מסע מקצועי בהולנד



יצאנו לדרך מתוך סקרנות. סקרנות מקצועית, אבל לא רק. רצינו להבין האם מה שאנחנו קוראות לו בארץ 'טיפול באמצעות גינון' קיים גם במקום אחר? ואם כן, איך הוא נראה, איך הוא מרגיש, ואיזה קשר נרקם שם בין אדם לטבע. העובדה שתמר דוברת הולנדית סייעה מאוד בפתיחת דלתות, ביצירת קשרים ובהבנת הניואנסים. אבל מהר מאוד הבנו שהשפה החשובה באמת במסע הזה היא שפה אחרת לגמרי: שפת האדמה הטבע והאנשים.

הסיורים שלנו נבנו בקפידה. חיפשנו מקומות שמקיימים קשר חי ונושם בין אדם לטבע, מסגרות שעובדות עם אוכלוסיות דומות לאלו שאנו מלוות בארץ: בני הגיל השלישי, אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, ירידה קוגניטיבית, דמנציה, מצבי משבר ובריאות הנפש. לצד זה, אפשרנו לעצמנו להיסחף גם אל גינות מיוחדות: כאלה שמשלבות קהילה, מרחבים אקולוגיים ייחודיים, משתלות לא שגרתיות, גינות פרפרים ודבורים. לא רצינו רק ללמוד מודלים. רצינו להרגיש.

כבר בתחילת הדרך התבררה תמונה רחבה: החקלאות הקטנה בהולנד עברה טלטלה. חוות משפחתיות רבות נבלעו על ידי תאגידי ענק, והמדינה, כמדינת רווחה, בחרה בפתרון יצירתי וערכי: לא לסגור, אלא לשנות ייעוד. כך נולדו חוות הטיפול (Care Farms). מקומות שממשיכים להיות חקלאיים, יצרניים, חיים, ובו בזמן פותחים שערים לאנשים.

הכול נעשה שם בטוב טעם. במחשבה תחילה. ברגישות עמוקה לטבע, לאדם ולמרחב. שום דבר לא צועק "טיפול", אבל הכול מטפל.

במקביל, מערכת הבריאות ההולנדית מתמודדת עם עלויות הולכות וגדלות. הקבלה לבתי אבות נדחית ככל האפשר, והטיפול הביתי הופך מורכב ומתמשך. בתוך המציאות הזו, חוות הטיפול מציעות מענה אחר: פחות רפואי, יותר קהילתי, יותר אנושי.

היבט נוסף וחשוב, שלא ניתן היה להתעלם ממנו, הוא מקומם של בני המשפחה המטפלים וההקלה הגדולה שנוצרת, כאשר אדם יקר להם נמצא במסגרת תומכת, יציבה ומשמעותית. הידיעה שהקרוב שלהם אינו רק "מוחזק" אלא חי, פועל, תורם ונמצא בקשר, מאפשרת לבני המשפחה לנשום מעט יותר.

האחריות אינה נעלמת, אך היא מתחלקת; הבדידות פוחתת, והאמון במערכת גדל. המסגרות שפגשנו יצרו תחושת שותפות אמיתית עם המשפחה והקהילה: כזו שמכירה בעומס הרגשי והפיזי של הטיפול המתמשך ומציעה מענה אנושי, רציף ומכבד, שאינו מתמקד רק במטופל אלא גם במעגל התמיכה שסביבו.

חוות טיפול (Care Farms) הן חוות חקלאיות המשלבות פעילות יצרנית עם שירותי טיפול, תמיכה ושיקום. אנשים עובדים עם צמחים ובעלי חיים, שותפים בעשייה יומיומית, חווים שייכות ומשמעות. זה לא מרכז סיעודי ולא קליניקה. זו מסגרת חיים. המדינה תומכת במודל דרך תקציבים אישיים, הכרה ביטוחית וחיבור לרשות המקומית, אך אינה מפעילה את החוות. האחריות והגמישות נשארות בשטח.



ביקרנו במספר חוות ומרכזים כאלה. לחלקם אף חזרנו פעמיים, ובאחד מהם התארחנו יום שלם והצטרפנו אליהם לשגרת החיים. מטופלים מנהלים את יומם: מטפלים בצמחים ובבעלי חיים, מבשלים מהשדה לצלחת, דואגים לעצמם ולסביבה. הצוות תומך, מכון ומחזיק סטינג ברור, אך בו זמנית נותן הרבה מקום לעצמאות. היה מרגש לשמוע איך האחריות היומיומית מחלחלת גם לחיים בבית: חיתוך סלט, קיפול כביסה, ארגון וסדר...

בחוה אחרת ראינו שילוב מרתק בין אוכלוסייה צעירה המתמודדת עם דמנציה לבין מבוגרים. האוכלוסייה הצעירה פעילה ויצרנית, עובדת בנגרייה רחבת ידיים. המבוגרים זוכים לליווי הוליסטי, רגשי ופיזי. השילוב ביניהם יוצר דינמיקה של ערך, תרומה והמשכיות.

במרחב אחר לגמרי, בלב יער, פגשנו איש טיפול שפיתח דרך עבודה ייחודית: שיקום נפשי דרך בנייה במרחב הטבעי. כל מטופל בנה משהו בהתאם לצרכיו - מחסה, סוכה, סולם, בור, גשר, בית וכדומה - מחומרי הטבע ובתוך היער. הטבע לא היה רק תפאורה, אלא חלק מהותי מהטיפול. עמדנו שם בשקט, והרגשנו איך היער עצמו מחזיק את הסיפור.

הגענו גם לגינה טיפולית, שממומנת על ידי מקום אירוח כפרי (B&B). אין בה פעילויות מובנות. רק חממת צמחים, ספסלים, גינת פרחים, תרנגולות, תה חם, עוגיות ואנשים. לפעמים זה כל מה שצריך.

בכל המקומות חזר על עצמו עיקרון ברור: החווה מנוהלת על ידי בעלי החווה המסורים, המלווים על ידי אנשי מקצוע רלוונטיים כמו עובדים סוציאליים, פסיכולוגים ואנשי טיפול אחרים, שנוכחים תמיד במקום. העשייה החקלאית היא חלק אינטגרלי מתהליך טיפולי רחב. לצד זה מתקיימות פעילויות יומיומיות רבות: טיפול גינת ירק ומכירת תוצרת, טיפול בבעלי חיים, נגרות ובנייה, חנות קטנה עם ריבות ויצירות מעשה ידיהם, אירוח קהילתי והכנת עוגות.

קבלת הפנים בכל מקום הייתה מפתיעה בנעימותה. מחבקת. לא מתאמצת להרשים. החוויה כולה עוררה בנו מחשבות רבות על דרכי הטיפול, על האפשרות להרחיב את המבט מעבר לחדר הטיפולים, ועל האומץ לתת לטבע להוביל.



ובאופן מעניין אף אחד שם לא משתמש במונח "גינון טיפולי". אין הכרה מקצועית רשמית במטפל באמצעות גינון. ובכל זאת, הגינון נוכח בכל מקום: כתשתית לרווחה נפשית ופיזית, כמרחב של ויסות, משמעות וחיים.

אי אפשר להתעלם גם מהשפע - ירוק אינסופי, מים, יערות, פריחה ופירות. אשר עוררו בנו קנאה, אבל גם חידדו שאלה עמוקה: איך אנחנו, במדינה יבשה, חמה ולעיתים הישרדותית, יכולות לממש את העקרונות הללו כאן?

חזרנו עם פחות תשובות ויותר הקשבה. עם תחושה שהגינון הטיפולי אינו רק מקצוע, אלא תפיסת עולם. כזו שמבקשת לראות את האדם כחלק ממערכת חיה, ולא מקרה שדורש תיקון.



צילומים: נורית ריסמן אמיר, תמר הירשזון



על הכותבות

נורית ותמר, מטפלות מוסמכות באמצעות גינון, מנחות סטודנטים ומובילות יחד קבוצות וסדנאות בגינון טיפולי עבור בני משפחה מטפלים. שתיהן שותפות למחקר „כוחו המרפא של גינון טיפולי עבור בני משפחה מטפלים” בפקולטה לסיעוד באוניברסיטת תל אביב.



עמותה לקידום מקצוע הגינון הטיפולי בישראל (ע"ר)



www.g-t.org.il