

בטבע שלנו

יש שיגידו שהשהייה בטבע מרגיעה אותם, ויש אף שיאמרו שהיא מאזנת אותם ומסייעת להם להתחבר לצ'אקרה הראשונה ולמלא אותה כשיש

בה חוסר. משהו בשקט הקיים בטבע מאפשר להיות בנוכחות מלאה, עם כל מה שהכאן והעכשיו מזמנים לנו. הרבה דרכים ושיטות משתמשות ביתרונות הקיימים בטבע כדי לעזור לנו להתחבר אל הטבע ומשם אל עצמנו

מאת: איזבלה בן אהרן

“אני שוכבת על האדמה וחשה את הרוח הקרירה שמלטפת את גופי בעדנה. ריח הפרחים המשכרים ממלא אותי בהתרגשות גדולה. שירת הציפורים המופלאה מחברת אותי לקלילות רבה. אני מרחפת בתוך העלווה ומתמזגת בהרמוניה מלאה עם הטבע שמפנק אותי בשמחה. אני אוהב אותך יקירה. לוחש לי אלוהים דרך הסביבה.” (מתוך קלפי הפנימיאליים, מאת: יעקב רוט).
כולנו מכירים את ההרגשה של שהייה או

צעידה בתוך הטבע. אנחנו עושים זאת מתוך אהבה לטיולים, כמיהה להרגיש את האדמה מתחתינו וצורך לתעל רגשות פנימיים לפעילות אקטיבית נעימה. אנחנו נמשכים לטבע ואיננו באמת יודעים למה. אנחנו חושבים שאנו יודעים, אבל יש אנרגיות שפועלות בתוכנו שרוצות להיות שם מסיבות אחרות לחלוטין.

חיבור אמיתי ואוטנטי

החיבור של כל אחד מאיתנו לטבע שסביבו, או לעתים חוסר החיבור, מתחיל קודם כול בחיבור שלנו לעצמנו. אני יכולה להעיד על עצמי כי כשאני נמצאת בשדות, בוואדי או בראש גבעה, כל מה שהעסיק

אותי או הטריד אותי עד אז נעלם כלא היה. שם, הכול מקבל אפשרות לעשות ריסטרט. בטבע אני מרגישה בטוחה ומחוברת לידיעה פנימית עמוקה. אני מרגישה שאני סומכת על עצמי ובוטחת בצעדים שאני עושה. “התוכנית לאקותרפיה משתמשת באמצעים הקיימים בטבע כדרך שמאפשרת לאדם להתחבר אל עצמו. זוהי גישה טיפולית שמשלבת טבע, אקולוגיה עמוקה וחיפוש אחר תחושת חיבור מחודשת”, אומר **טל פנר**, מוביל ומנחה התוכנית לאקותרפיה - תהליכי ריפוי בטבע במכללת כרכור לרפואה משלימה. פגשתי אותו בלבה של חורשה קטנה



פסטיבל הארטביט

< 35
חיים-אחרים

התובנה הזאת, מחיבור לעצמי לחיבור לטבע ושוב לחיבור לעצמי, חוזרת על עצמה לאורך כל הסיפור ואולי מנסה לספר לנו משהו על הצורך שלנו כבני אדם להיות בקרבתו של הטבע, שהוא חלק משמעותי בתוכנו. בסך הכול אותו ידע קדום, החיבור שלנו לאימא אדמה, נמצא בכל אחד מאיתנו ובאמצעים שונים אנחנו יכולים "להעיר אותו" משנתו.

חיבור באמצעות תנועה

את **רוני וברק**, "אמני חיים" להגדרתם, פגשתי בחווה מבודדת במרכז הארץ, שם הם עורכים סדנאות ואירועים מיוחדים בין העצים. הם מכנים את החוויה "HeartBeat" ודרכה קוראים לאנשים לפתוח את הלב ולהתמסר לחוויה הטבעית שבה רוקדים בין העצים ומייצרים חיבור עמוק תודעתי פנימי. ברק: "לא תמיד קיימנו את האירועים בטבע. היו גם מסיבות בתל אביב בתוך מבני בטון וגם שם הצלחנו לייצר מרחב שבו כל אחד יכול להתחבר לעצמו. אנשים כמהים לזה ומחפשים את זה, ויש לנו הזכות ליצור את האפשרות הזאת". רוני: "אנחנו חיים כאן בטבע, אחרי שחינו בתל אביב. פתאום מתוך החיים בחווה נוצר משהו חדש - הוויה חדשה, תנועה חדשה ואולי גם קהילה חדשה, ששואפת להרחיב את התודעה שלה". תנועת הארטביט בוחרת "להעיר" את הידע הקיים בתוך כל אחד מאיתנו באמצעות הריקוד. "דרך התכה של עולמות שונים - מוזיקליים, מדיטיטיביים או תודעתיים - אנחנו יוצאים אל תוך מסע אחד קולקטיבי המתמקד בריפוי שבתנועה", הם אומרים. כשהשתתפתי באחד הפסטיבלים שהתקיימו בתחילת הקיץ, יכולתי להרגיש את המרחב החדש שעליו מדברים רוני וברק. הפסטיבל כלל מגוון של "חוויות" - אוכל טבעוני, ישיבה מול המדורה, ציור קהילתי, דוכנים עם מוצרים אורגניים, פינות זולה משותפות ומרחב

המשתמשות באמצעים אחרים, מתייחסות לידע הקדום שנמצא בנו, בני האדם. הן חותרות לגלות את הידע הזה, את הזיכרון הקיים בנו, כדרך להבין, לעשות שינוי ולממש את האני האמיתי שלנו. אז מהו אותו ידע קדום? בספרה "מעגל אבנים", מתארת **ג'ון דאר למברט** את התקופה הפרהיסטורית, שנחשבת לתקופה מטרנלית, שבה האישה הייתה המנהיגה של השבט. האישה נחשבה לישות חזקה בעלת כוחות מאגיים בהיותה מסוגלת ללדת, בניגוד לגבר. הספר נחשב לפמיניסטי ולכזה שמתאר באופן הרואי את כוחותיה של האישה ואת החיבור העמוק שלה לאימא אדמה, שנחשבה לשולטת על איתני הטבע באותם ימים. ואולם, הדבר המדהים באמת שמתאר בספר הזה, ואולי אפילו באופן די אגבי, הוא הקשר החזק כל כך של האדם עם הטבע. קשר זה מתבטא בנוכחות של האדם בתוך פלאי הטבע שנוצרו מתוך עצמם והפיכתם לביתו האמיתי. הנדידה של האדם ממקום למקום באותה תקופה נעשתה על פי מזג האוויר והתקופות בשנה, שהשפיעו באופן ישיר על הימצאות המזון בסביבתו וקבעו מהו מקום המחסה שמתאים לתפקד כביתו. האדם עובר תהליכי התבגרות מלידה עד מוות לצד מחזוריותו של הטבע, והוא מחובר אליו באותו אופן שבו הוא מחובר לעצמו. החיבור של האדם לטבע מבטא את החיבור של האדם לעצמו. הספר מספר על זינה, שיצרה מעגל אבנים כדרך לתקשר עם אימא אדמה ולקבל את עצתה. מעגל האבנים נוצר במקום מבודד ורק כשהיא נכנסה לתוכו, רקדה בו ועשתה סוג של מדיטציה בתוכו - כלומר, מצאה את החיבור שלה לעצמה - היא מצאה את החיבור שלה לאימא אדמה. לאחר החיבור לאימא אדמה, יכלה זינה גם להתחבר לכל ה"זינות" הקדומות שהיו גלגולים שלה בחיים הקודמים ולקבל את עצתן.

בפרדס חנה, כששינינו ישובים על מחצלת בכפות רגליים יחפות ובאווירה אחרת, שונה ומאפשרת.

"כאן הקסם קורה", אומר פנה. "הטבע סביבנו ולא תמיד אנחנו מודעים לכוחו. לחלק מאיתנו יש קושי אמיתי להתחבר לאדמה. אני נתקל בלא מעט ילדים ואנשים שברגע שהם מתיישבים על הקרקע, נוצרת בתוכם אי-נוחות והם מרגישים צורך חזק לקום, אולי אפילו לברוח.

"הקושי הזה שחלק מאיתנו חווים הוא למעשה חוויית הניתוק מהטבע שעברנו. יש בכל אחד מאיתנו זיכרון קדום של היותנו תלויים באיתני הטבע, קשורים למחזוריות הלידה והמוות המתרחשת גם בטבע, וכדי למצוא את עצמנו - את האני שלנו - עלינו למצוא את החיבור הקדום הזה".

מה כוללת התוכנית לאקותרפיה?

"התוכנית מקיפה מאוד וכוללת נושאים רבים. היא מאפשרת לכל אחד לחוות מסע אישי של גילוי עצמי אגב שימוש בכלל האמצעים, חלקם קדומים מאוד, הקיימים סביבנו. למשל, שימוש בטקסים כדרך להבנה ולחיבור; חלומות כאמצעי להבנת העצמי שלנו, המחובר למשהו גדול יותר; והדרך השמאנית להבנת הריפוי בתוך הטבע. גם ליצירה בטבע יש חלק חשוב מאוד. זוהי דרך טיפול שיכולה להיות נפלאה לילדים, שיכולים לבטא את עצמם באמצעות הערוץ הזה שקיים בהם".

מהי הייחודיות של התוכנית?

"הלמידה של תוכן תיאורטי בכיתה, ולאחר מכן החוויה של אותו תוכן בחוץ. אנחנו יוצאים למסעות בטבע ובאמצעות החוויה מתנסים במה שלמדנו בכיתה. יש חיבור אמיתי ואוטנטי למסרים. הטבע הוא גם מקום לשאול בו שאלות, גם את עצמנו. המטרייה שמעל היא ההבנה כי בכל אחד טמון הריפוי של עצמו, והגילוי הזה נעשה דרך אמצעים הקיימים סביבנו - הטבע".

חיבור לאימא אדמה

שיטות הטיפול האלטרנטיביות השונות, הן אלה המשתמשות בטבע והן אלה

טל פנר: "התוכנית לאקותרפיה משתמשת באמצעים הקיימים בטבע כדרך שמאפשרת לאדם להתחבר אל עצמו. זוהי גישה טיפולית שמשלבת טבע, אקולוגיה עמוקה וחיפוש אחר תחושת חיבור מחדשת. הטבע סביבנו ולא תמיד אנחנו מודעים לכוחו. יש בכל אחד מאיתנו זיכרון קדום של היותנו תלויים באיתני הטבע, וכדי למצוא את עצמנו עלינו למצוא אותו"

של מקנלדס מהחברה ובריחתו אל הטבע מתארות צורך בלהיות לבד, בלמצוא את המקום האישי והעצמי, הן במובן הפיזי והן במובן הנפשי. בהשראת הסרט, יצאתי לטבע בשתי הזדמנויות שונות. ניסיתי לחקור את חוויית הניתוק מהבית כדי לגלות בתוכי מרחבים חדשים. שוב ושוב נזכרת במקנלדס וניסיתי להבין מה גורם לאדם להשאיר את העולם שלו מאחור, להתרחק מאהוביו ומיקיריו ולצאת למסע עם עצמו, כדי לחוות את ה"לבד". איני יכולה לומר כי ממסע של כמה ימים בטבע יש לי תשובות. אם כבר, אולי נוצרו בתוכי עוד ועוד שאלות, ואולי זה בדיוק העניין במסע אישי - להתחיל לשאול את עצמך שאלות שאולי לא העזת לשאול אותן קודם לכן. בכל הנוגע לידע הקודם שהוזכר לעיל, הרגשתי בחוויית הטבע מחוברת ליצרים ההישרדותיים שלי, שאפשרו לי להיות נוכחת בכל מקום בטבע ולהסתגל לכל מצב, לקחת אחריות ושליטה במקומות שבהם אני מרגישה צורך בכך ואף להיות רגישה לריחות, לקולות ולטעמים של מה שנמצא מולי.

סרטו של **שון פן** "עד קצה העולם" משנת 2007 חושף את הצופים למסע של אדם שמנתק את עצמו מהציביליזציה ומתחבר לטבע שבחוץ ובסופו של דבר גם לטבע המצוי בתוכו, לאנושיות שלו ולכמיהה שלו לחלוק את האושר עם אחרים. המבט של השחקן **אמיל הירש** בסרט, כשהוא צופה בעדרי הבקר שרצים בשלג, נוגה ומלא בפליאה, ודמעות עומדות בעיניו. נדמה כאילו כל חוויות החיים בטבע מזוקקות באותו רגע לאותו מבט נוגה. הסרט מציג את סיפורו הטרגי של **כריס מקנלדס**, שברח מהעולם הצרכני האמריקאי, תרם את כל חסכונו, ניתק קשר עם העולם המוכר שלו וניסה לחיות את האמת שלו בטבע הפראי של ארצות הברית. חווייתו בטבע הפראי של אלסקה מתוארת בחלקו השני של הסרט, לאחר שהוא מוצא באופן מסתורי אוטובוס נטוש, מתייחס אליו כאל "אוטובוס קסמים" ומבלה בו את ימיו ולילותיו בבדידות מוחלטת. יש לא מעט תובנות שאליהן מקנלדס מגיע בסיפורו, אבל המרשימה מכולן היא התובנה כי אושר הוא אמיתי רק כשחולקים אותו עם אחרים. ההתנתקות

מרכזי שבו התקיימו מדיטציות וריקודים. יכולתי לבחור לאן ברצוני ללכת, להבין למה לבי שואף, והרגשתי שכל בחירה שעשיתי במרחב הזה נכונה ומדויקת. התחושה הייתה של אחדות, של שותפות ושל ביחד - בלי לוותר על המסע האישי של כל אחד עם עצמו. מה שהיה חדש לי הוא תחושת החופש המוחלטת - בלי גבולות, בלי מותר ואסור, כמו קהילה שבונה את עצמה אגב החוויה. ברגע החדש הזה הרגשתי "זרה" והבנתי שזוהי אינה קהילה שברצוני להשתייך אליה. משהו בחופש הבלתי מוגבל הזה היה לי עוצמתי מדי. אולי דרך החוויה הזאת גיליתי משהו חדש על עצמי.

חיבור אחרי ניתוק

המסע בטבע הוא מסע לגילוי עצמי. אם אנחנו מסכימים לחוות את החוויה ובו בזמן להתבונן בה, זוהי הזדמנות לגלות את העצמי האמיתי המנותק מן הבית - שמלא באינספור הסחות דעת כגון טכנולוגיה, תקשורת וטלפונים - ולחיות את החיים בטבע כפי שחיינו אותם בעבר הרחוק מאוד שלנו, אבל כאן ועכשיו.



רוני וברק: "פתאום, מתוך החיים בחווה ובטבע, נוצר משהו חדש, ששואף להרחיב את התודעה. תנועת הארטביט בוחרת 'להעיר' את הידע הקיים בתוך כל אחד מאיתנו באמצעות ריקוד. דרך התכה של עולמות שונים - מוזיקליים, מדיטטיביים או תודעתיים - אנחנו יוצאים אל תוך מסע אחד קולקטיבי המתמקד בריכוז שבתנועה"



מימין ומשמאל: מסע אקוטרפיה

ברורים. ואולם, הלב שלנו מסוגל להבין דברים שהמיינד אינו יכול להבין. הלב שלנו מסוגל להתרחב בנוכחות השדות או ההרים, ואז באמת אפשר לחוש מהי אהבה בלי גבולות. הבריאה עשויה מאהבה וכל מה שנמצא לפנינו, בטבע, הוא הבריאה.

חיבור לטבע המרפא

ד"ר רונן ברגר, דרמה תרפיסט, מייסד שיטת טבע תרפיה ומנהל המרכז לטבע תרפיה, מתאר במאמרו "טבע תרפיה - לשלב את הטבע בטיפול" את

בכל מקום. היא הכול. ההתחברות לטבע מסביב היא התחברות לכוליות שבתוכנו, להבנה שאנחנו והטבע אחד הם; שכולנו חלק מהבריאה עצמה. להיות חלק מהאינסוף הזה, מהטבע האינסופי הזה, דורש מאיתנו בשלות ויכולת הכלה עמוקה. נדמה כי אם הייתה לנו יכולת לחוש זאת באמת, היינו מרגישים שאנחנו מעבר לגוף שלנו, מעבר לגבולות המוכרים לנו היטב. המיינד שלנו אינו מסוגל להבין את זה באמת. הוא צריך תבניות, גבולות ודברים

שם, בטבע, הרגשתי מחוברת למשהו בתוכי שאיני יכולה להגדיר בדיוק מהו, אבל אני יודעת מבפנים כי הוא חשוב ומשמעותי לא רק בחיים בטבע, אלא גם בחיים האנושיים בכלל. אז מה אני יכולה לכתוב על החוויה שלי בטבע? ראשית, יש תחושה שאיננו לבד. התחושה היא של נוכחות גדולה ומשמעותית. איני יודעת לומר מי היא, אני רק יודעת שהיא שם. כשאני מביטה לעבר ההרים, השקיעה או השדות - אני מרגישה וחושה אותה. היא תמיד שם. היא

ההתחברות לטבע מסביב היא התחברות לכוליות שבתוכנו, להבנה שאנחנו והטבע אחד הם; שכולנו חלק מהבריאה עצמה. להיות חלק מהאינסוף הזה, מהטבע האינסופי הזה, דורש מאיתנו בשלות ויכולת הכלה עמוקה. נדמה כי אם הייתה לנו יכולת לחוש זאת באמת, היינו מרגישים שאנחנו מעבר לגוף שלנו, מעבר לגבולות המוכרים לנו היטב



שיטת הטבע תרפיה מאפשרת למטפל חופש רב בתהליך הטיפול ושימוש באמצעים רבים ומגוונים הקיימים בטבע. החופש הזה מתבטא בלמידה של דברים חדשים, הן על ידי המטפל והן על ידי המטופל, וכמובן במרחב הטבעי שבו שניהם נמצאים. מעבר ליחסי מטפל-מטופל, ניכרים כבוד רב והכרת תודה לטבע ולמה שהוא מספק בתהליך הטיפול

אלמנטים מרפאים עצמאיים שעצם השהות בהם והמגע עמם יכולים לחבר את האדם לתהליכי ריפוי. "אני פוגש הרבה מטופלים כאן, בין העצים. אנחנו עוסקים ביחד הרבה ביצירה, ואגב היצירה משוחחים. הדברים הכי טבעיים יוצאים לעתים כשלא מפנים תשומת לב רבה כל כך. נוצר כאן מרחב נוסף של עבודה משותפת כשהטבע הוא שותף פעיל", אומר פנר, שמטפל באמצעות האקותרפיה. גם ברגר מדבר במאמרו על המרחב

והוויה אישית - כאדם וכמטפל. היא רואה קשר בין התרחקות האדם מהטבע ובין צמצום חיי הקהילה והתפיסה הרוחנית, שמביאות לגידול במצוקות פסיכולוגיות כגון דיכאון, אי מציאת משמעות, ירידה בערך העצמי, בדידות וניכור. כפועל יוצא מכך, השיטה מחזקת את הקשר של האדם עם הטבע ובאמצעותו גם את הקשר של גוף־נפש ובהמשך לכך מסייעת בתהליכי החלמה וריפוי שלו עם עצמו. תהליך הטיפול משתמש במרחבים ובאמצעים הקיימים בטבע. יש בטבע

המודל הטיפולי המשתמש ביצירה בתוך הטבע. הוא מספר גם על מסע אישי שלו, על העלאת שאלות של זהות בנוכחות הטבע ועל הבנת הכוח המשמעותי הטמון בחוויות הסובבות את הטבע על העצמי של האדם. שיטת הטבע תרפיה, שאפשר לראות בה שיטה בתוך האקותרפיה, היא שיטת טיפול יצירתית המתקיימת בטבע ורואה בו שותף לבניית המרחב הטיפולי והתהליך. השיטה פותחה על ידי ד"ר ברגר אגב תהליך של התבוננות רפלקטיבית

זמן משפחתי

הסרט הדוקומנטרי החדש והמדובר "כל הזמן שבעולם", שביימה סוזן קרוקר שגם משתתפת בו כאם המשפחה, מתאר את סיפורה האמיתי של משפחה שעוזבת את ביתה החם והנעים לטובת הטבע הפראי של יוקון, קנדה, לתשעה חודשים. הוא מתאר את חוויותיה האוטנטיות של המשפחה, זוג ושלושה ילדים בגילים ארבע, שמונה ועשר, במהלך החורף הצפוני בבקתה קטנה – ללא דרכי גישה, חשמל, מים זורמים, אמצעי תקשורת ואף שעונים.

"יצאנו לטבע הפראי לתשעה חודשים כדי להתחבר כמשפחה, לא באמת בשביל לעשות סרט", מספרת קרוקר. "בעלי ואני גילינו כי אנחנו מבליים את רוב הזמן שלנו בעבודה ובמחויבויות ושאינו מספיק זמן כמשפחה – גם כזוג וגם כהורים לילדים שנראה כאילו הם גדלים מהר מדי. החלטנו לנתק את עצמנו מלוחות הזמנים, מהאינטרנט ומהשעון כדי שנוכל להתחבר זה עם זה, עם עצמנו ועם העולם הטבעי שסביבנו.

"את הסרט החלטתי לצלם כשישה שבועות לפני שיצאנו. רציתי לתעד את כל מה שקורה בעיקר בגלל שהייתה סקרנות גדולה מהחברים ומהמשפחה לגבי החוויה בטבע פראי. זה היה רעיון מוזר מאוד למי שחי בקנדה".

אילו רגעים היו הכי מרגשים?

"היו רבים כל כך. הקרבה שלנו כמשפחה, היצירתיות, הדמיון וכשר ההמצאה – שנבעו בעיקר מהילדים. הילדים שלא היו משועממים במהלך תשעת החודשים האלה, אף שלא היו להם חברים מלבד עצמם והם לא היו מוקפים בבית מלא בחפצים מברורים. גם האופן שבו אנחנו, כהורים, התחלנו לשחק שוב. ההומור והצחוק שחזרו למשפחה שלנו. הרשימה אותי במיוחד היכולת שלנו לומר 'כן' לרעיונות חדשים במקום 'לא עכשיו'. ההשפעה המרגיעה של בילוי אקטיבי בחוץ, בטבע, והחופש לחיות על פי העונות והשמש ולא על פי השעון. אני חושבת שהסצנות ש'תפסו' את רוב הרגעים האלה היו בחגיגת ההלואין ועם הקופסה הקסומה".

יש לך נקודות מבט חדשות על החברה שבה אנחנו חיים בעקבות החוויה והסרט?

"אני רואה יותר בבהירות שאנחנו מביאים את 'הטוב ביותר' שבנו למערכות היחסים שלנו עם קולגות מהעבודה ועם מכרים. המשפחה שלנו היא שסובלת מהעצבנות ומחוסר הסבלנות שלנו. כמו כן, אנחנו הופכים את העבודה ואת המחויבויות השונות לעדיפות הראשונה, ומניחים כי המשפחה שלנו תמיד תהיה שם, תחכה לנו 'מאוחר יותר'. אני מבינה גם כמה הילדים הצעירים צריכים זמן עם ההורים שלהם – זה הפתיע אותי שאחרי תשעה חודשים של שהייה רצופה יחד, הילדים שלנו מעולם לא התעייפו מלהיות בחברתנו.

"זה אירוני שככל שאנחנו חוסכים יותר זמן בעבודה ומפנים זמן, כך יש לנו פחות זמן למעשה, ושככל שאנחנו מכניסים יותר טכנולוגיה לחיינו כדי לחבר אותנו, אנו נהפכים למנותקים יותר. אני מעריכה יותר עכשיו את האינטראקציה האישית, פנים אל פנים, ואת ההשפעה של כיבוי הטלפונים הניידים והשארתם בבית מפעם לפעם.

"אני מבינה גם את החשיבות של בילוי ללא הסחות דעת בכל צורה של טבע, אפילו לצפות בעננים, בציפורים או ברוח שמזיזה את העלים בעץ ממול. כולנו חלק מהטבע ולכן אנחנו מחוברים אליו. בילוי בטבע לזמן מה מקרקע ומרגיע מאוד. הוא שם קץ לכאוס בראש שלי וסדר העדיפויות שלי מסתדרים מתוך עצמם באופן מופתי".

השלישי בין המטפל למטופל כשהמרחב הטיפולי נוצר בטבע. מדובר בקשר משולש מטפל-מטופל-טבע, שקיים אך ורק בטבע תרפיה ומהווה מושג מרכזי בגישה. מונח זה מסייע למטפל להתייחס לטבע כאל שותף פעיל בתהליך, כזה שיש לו דינמיקה וחיים משל עצמו.

פנר מדבר בהתרגשות על התהליך של העבודה בטבע: "אני אסיר תודה על כך שיש לי את זה ליד הבית. זה אינו מובן מאליו.

"אני חי בהכרת תודה על כל מה שקיים סביבנו - על הטבע, על האדמה ועל האפשרות להיות פה ולדבר על זה. יש כזה שפע סביבנו שהטבע העניק לנו לצרכים שונים ומגוונים שלנו, וכל מה שאנחנו צריכים לעשות הוא להרים את הראש ולהביט".

ד"ר ברגר מספר במאמרו על רופא שחווה קשיים עקב עומס בעבודה ובצרכים המשפחתיים והגיע אליו לטיפול. בתהליך הדרגתי, שהתחיל בחדר הטיפולים והסתיים על גדת הנחל, למד הרופא להרגיש את המרחב הבטוח והמוגן שקיים בטבע ואף הצליח לדבר על חוויות הילדות הכואבות שלו ויצר אותן פיזית בתוך הבוץ.

ד"ר ברגר כותב כי באמצעות סיפורו של רופא זה אפשר ללמוד על האופן שבו מגע בלתי אמצעי בטבע יכול לעזור לאדם לגעת בגוף שלו וברגשות האצורים בתוכו, להתחבר אליהם ולהמחישם. ד"ר ברגר מתאר כי היה עליו לקחת צעד אחורה ולהעניק לרופא מרחב כדי שימצא את הדרך שלו וירגיש בטוח. משם הוא כבר סלל עמו דרך אפשרית לריפוי, והכול על גדת הנחל.

שיטת הטבע תרפיה מאפשרת למטפל חופש רב בתהליך הטיפולי ושימוש באמצעים רבים ומגוונים הקיימים בטבע. החופש הזה מתבטא בלמידה של דברים חדשים, הן על ידי המטפל והן על ידי המטופל, וכמובן במרחב הטבעי שבו שניהם נמצאים.

מעבר ליחסי מטפל-מטופל, ניכרים כבוד רב והכרת תודה לטבע ולמה שהוא מספק בתהליך הטיפולי של הטבע תרפיה. נוצרת כאן למידה לדורות על האופן שבו ראוי להתייחס לטבע הקיים סביבנו.



במפגשים ובלינה בטבע בכמה הזדמנויות – נגלה לפניי משהו חדש, השקט. זהו השקט הקיים בתוך הטבע, האפשרות פשוט להיות בנוכחות מלאה. גם אם יש שיחות, גם אם צוחקים ממהו או שכואב משהו – הטבע מאפשר לנו לרגע אחד להיות באמת נוכחים, עם כל מה שהכאן והעכשיו מזמנים לנו. האם זהו האני הקדום שקיים בנו?

גם אם יש שיחות, גם אם צוחקים ממהו או שכואב משהו – הטבע מאפשר לנו להיות רגע אחד באמת נוכחים, עם כל מה שהכאן והעכשיו מזמנים לנו. האם זהו האני הקדום שקיים בנו?
 "מהיום כולנו משפחה אחת גדולה בלי הבדל של דת, עיסוק או מדינה. מה שקורה בעולם הגדול קורה גם אצלך בביתך. האכפתיות שלך נחוצה כדי להאיר את הפלנטה הכחולה. פתחי את לבך לרווחה כדי להתחבר לחמלה והגישי עזרה נחוצה באהבה והודייה אימא אדמה".
 (מתוך קלפי הפנימיאלים, מאת: יעקב רוט).

בחזרה לטבע, ואולי גם בחזרה לעצמנו. הזמן הפנוי מתמלא בצפייה בתוכניות טלוויזיה, בבהייה במסכים חכמים ובין לבין בבילוי במרכזי קניות רחבים ושופעים. האם עלינו להסתנכרן מחדש ולמצוא דרך חדשה? האם התנתקנו מהידע הקדום שהיינו מחוברים אליו פעם והוא אינו מקבל משמעות בדור הנוכחי עד כדי כך שרובנו חיים בסבל לא מודע? וכמה מאיתנו מקדישים זמן להימצאות ולנוכחות בטבע בלי לעשות דבר? נדמה כי אי-שקט נוכח בחברה שלנו ואולי ככל שיש יותר אפשרויות – כך יש בלבול גדול יותר ואי השקט גדל.
 במפגש עם פנר בחורשה, במפגש עם רוני וברק בחווה ובלינה בטבע בכמה הזדמנויות – נגלה לפניי משהו חדש, השקט. זהו השקט הקיים בתוך הטבע, האפשרות פשוט להיות בנוכחות מלאה.

חיבור בחזרה לעצמנו

יתרונותיה של הטבע תרפיה רבים. היא לוקחת את התפיסות הטיפוליות הקיימות צעד אחד קדימה וגם מעלה שאלות מרכזיות הנוגעות לצורך החזק בקשר עם הטבע הקיים סביבנו. מדובר בחיבור בין עולם הטיפול בנפש לעולם הריפוי של הנשמה, בחיבור של נפש ורוח. מצד אחד, תהליכי ריפוי הנפש מתרחשים באמצעים כגון שיחה, יצירה וביטוי אישי; ומצד שני, השיטה מחברת לכוחות קדומים הקיימים בטבע ומשתמשת באמצעים שמעידים ידע קדום הקיים בתוכנו פנימה ומעודדים "לצאת מהקופסה".
 עוד אנחנו למדים כי דווקא בתקופה הזאת של טלפונים חכמים, שפע של מוצרים שונים ואינסוף אפשרויות בתרבות הפנאי – עולה צורך משמעותי