

פיתוח חוסן והפעם באמצעות הטבע

הגשם יורד, הטבע מסביב ירוק ופורח והחג הבא עלינו לטובה הוא גם בסימן הטבע- טו' בשבט. בהשראת הטבע החלטנו הפעם לכתוב על החיבור בין הטבע לבין חוסן.

הטבע הוא חלק אינהרנטי מחיינו, בין אם אנחנו מודעים אליו או לא. בשנתיים האחרונות, שנגיף הקורונה פרץ לחיינו ומצאנו עצמנו לא מעט ספונים בביתנו, הטבע הסובב קבל משמעויות נוספות. הכניסה של הנגיף לחיינו הוליד מגוון רחב של מחקרים ולמידות. אחת מהן קשורה ליכולת החוסן האישי שמקורה בחיבור המיטיב לטבע סביבנו.

גוף מחקר נרחב שהצטבר במהלך ארבעת העשורים האחרונים מצביע על כך שלשהייה בטבע השפעה מיטיבה על הבריאות הנפשית והגופנית. מגוון דרכים של חשיפה אל הטבע נמצאו כבעלות השפעה מיטיבה על האדם, ובתוכן לא רק שהייה בטבע שמחוץ לעיר, אלא גם ביקורים באתרי טבע עירוני כגון פארקים וגינות עירוניות, עצים שתולים ברחובות, ציוץ של ציפורים ואף צפייה בטבע דרך חלונות. בנוסף, גם צפייה בתמונות טבע נמצאה כבעלת ערך מיטיב (אילון ואחרים, 2021). לא מעט ביטויים שמעתי ממכרי בשנתיים האחרונות כמו: "מזל שהייתה לנו חצר לצאת אליה", לא יודעת/מה הייתי עושה בלי מרפסת או גג..".

במחקר מקיף על חוסן אישי באמצעות הטבע בימי קורונה, שהתפרסם לאחרונה על ידי צוות חוקרים ישראלי במוסד שמואל נאמן (אילון ואחרים, 2021), נבחנה ההשפעה המיטיבה של חשיפה אל הטבע כגורם מיטיב המעלה את החוסן האישי להתמודדות עם אתגרי התקופה.

ממצאי המחקר הצביעו על החשיבות הגבוהה שיש לקשר עם הטבע בתקופות משבר ובתקופות סגר כתומך בבריאות נפשית ובחוסן אישי. חשיבות הקשר עם הטבע בפיתוח חוסן נפשי באה לידי ביטוי בכך שקשר עם הטבע קשור לא רק לרמות נמוכות יותר של תחושות לחץ ורגשות שליליים, אלא גם לרמות גבוהות יותר של רגשות חיוביים, תחושת אושר וחיוניות, שהינם מרכיבים חיוניים לפיתוח חוסן אישי.

כדי להבין לעומק את הנושא ואת תרומתו לעשייה שלנו, לא רק בהיבטי חוסן אישי אלא גם מערכתית, נפגשנו לשיחה: ד"ר מלי נבו, חוקרת קיימות בגישה רב-תחומית התנסותית, מנחת טבע תרפיה מוסמכת, פיתחה את מודל האקו-הוקרה (EAP), מלווה אנשים וארגונים בתהליכי צמיחה, קיימות וחיבור עמוק לטבע ומרצה לאקו-יזמות ואתיקה עסקית במכללה האקדמית תל אביב יפו, ואני - מיכל ליזרוביץ, המנהלת המקצועית של מהו"ת ישראל.



מלי, בראייתך, מהי התרומה של הטבע בכלל לחיינו?

כשאני שואלת אנשים מה זה 'טבע' עבורך במילה אחת, המילים שעולות הן חיוביות והמילה שחוזרת הכי הרבה היא המילה "חיים". אם נפרוט את הדברים התרומה משתקפת בעיני, בדומה מתנאים בסיסיים של קיום פיסי: כמו, מים, חמצן, מזון, מחסה, טמפרטורה, אקלים וכדומה. דרך היותו מקור להשראה תרבותית, חינוכית, חברתית ורוחנית. וכיום גם יודעים, ממחקרים, שהטבע והחיבור אליו הוא מקור תרפויטי שיש בו מזור.

לתפיסתי הוקרה של הדבר, יש בכוחה להרחיב את עומק וטיב היחסים שיש לאדם עם עולמו זה הפנימי וזה הסובב. ובכך באופן אינהרנטי גם את התרומה של הטבע בחיינו ושלנו לשיקום ושגשוג המערכות האקולוגיות שבהן אנו חיים. במובן הזה נקודת המוצא מתמקדת בחיבור עצמו וטיבו- מהיותנו חלק מהטבע.

אם התרומה רבה ומגוונת איך זה שרק לאחרונה מתחיל הכרה רחבה בדבר?

'טבע' הוא מונח רחב ומעורפל. נראה שתפיסת הטבע יכולה להשתנות בין תרבויות והוא זוכה לפירושים והתייחסויות שונות. אני נוהגת לומר שהטבע נוכח בחיינו בדרכים רבות ושונות: צבעים, צלילים, חושים, רגש, מחשבה ודמיון – אך הוא גם נסתר מאיתנו באותו האופן ממש. פעמים רבות קשרינו עם הטבע, על אף חשיבותם הקיומית, מצויים ברקע הדברים ולא זוכים להוקרה והכרה בפני עצמם. לכן בעיני ההוקרה

של טיב היחסים עם הטבע, והפניית תשומת לב לחקר ולטיפוח שלהם היא החשובה. הדבר נוגע לרווחה האישית של אנשים וגם לעיצוב פני המציאות החברתית-סביבתית הרחבה שבתוכה אנו חיים.

באופן ספציפי, להבנתי, מגפת הקורונה הביאה להפניית תשומת לב קולקטיבית להשלכות של הקשרים שלנו עם הטבע. הסגרים שחוינו בישראל ובעולם בתחילת המגפה, הביאו לשינוי של מציאות החיים, במובנים מסוימים גם לפוטנציאל קולקטיבי של אתחול מחדש של היחסים - ניתנה לנו האפשרות להתבונן, לחוות, להעריך מחדש, לשתף ולהוקיר את החיבור המהותי שיש לנו ולעולם שסביבנו.



מה לדעתך החיבור בין חוסן לטבע?

החיבור בין חוסן לטבע אינהרנטי, אך אינו מובן מאליו. הוא טמון, בעיני, בטיב הקשר וסוג היחסים שיש לאדם, לקהילה, לארגונים, לחברה עם העולם הסובב והמערכות האקולוגיות. במובן העמוק לחיבור מיטיב לטבע יש איכויות מרפאות, משקמות ומצמיחות, שמאפשרות ביטוי קיומי מגוון יותר לאדם ולטבע עצמו, אך ההכרה בדבר עדין לא נרחבת דיה.

אם נתבונן מנקודת מבט אקוצנטרית הרי שחוסן כמושג נמצא גם במערכות האקולוגיות שבתוכן אנו חיים. להבנתי אנו יכולים להתחיל להתבונן על החיבור בין חוסן וטבע כמצוי במרחב היחסים המיטיבים שבין האדם לעולמו, שיש בהם הכרה והוקרה, כאשר הוא חווה את היותו כחלק מהעולם וחלק ממשוהו גדול יותר. על בסיס זה גם פיתחתי את מודל האקו-הוקרה שנוגע לטרנספורמציות בטיב היחסים עם הטבע.

להבנתי זהו תחום דעת שעדיין מצוי בראשיתו והעמקה בו בחקר ובפרקטיקה תהיה מחדשת ותומכת בקיום מיטיב יותר.

מה הייחודיות בחיבור הזה?

בתשובתי אנסה להתייחס מתוך נקודת המבט של הטבע תרפיה. החיבור שלנו לטבע הוא קיומי. בשהות בטבע ופעילות תרפויטית מבוססת טבע תרפיה ואקו-הוקרה, החיבור הוא הריפוי. מה שנדרש הרבה פעמים מטבע תרפיסט הוא לאפשר את המרחב לנקודות מפגש חדשות בין האדם לעולם, שבהן מתרחשת חווית החיבור עצמה, חוויה שיש בה משמעות קסם ופליאה מהנוכחות והקיום של העולם הסובב באופן חי ועמוק יותר.

החיבור לטבע מתאפשר בדרכים וצורות שונות, שיש בהם לעיתים משחק, טקס, התבודדות, ושהות, חיבור למארג, למציאות הפנטסטיות, לדמיון וליצירתיות - וזה מתחבר להזכרות ולתרגול של מגוון השפות שעומדות לרשותנו כפי שעולה ממודל גשר מאח"ד שפיתח פרופ' מולי להד.

עוד נקודה חשובה בעיני, הטבע בהרבה מובנים מקבל אותנו כמו שאנחנו, בטבעי שלנו, להבדיל ממערכות החברתיות שבהן לרוב נוכל לחוות לחצים וציפיות מהסביבה האנושית. אנו יכולים למצוא בו מקום בטוח להיות מי שאנחנו וזה כשלעצמו מקור משמעותי להתאוששות ולאיגום של משאבי קיום.

דבר נוסף, שאני מוצאת דרך מודל האקו הוקרה, הוא שהחיבור הזה הוא משהו שמתפתח מעמיק ומתרחב, זוהי בהרבה מובנים שפה קיומית, שדרכה ואמצעותה אפשר לחיות את החיים עצמם בעומק קיומי.



איך את רואה את החיבור לחוסן בהיבט המערכתי מעבר לאישי?

זוהי שאלה נהדרת, שמאפשרת לנו להפנות את תשומת הלב מהמיקרו למאקרו- למערכות. בנקודת מבט אקו-צנטרית המערכות שעליהן נדבר לא תהינה רק מערכות מורכבות אנושיות-ארגוניות, אלא מערכות אקולוגיות חברתיות-סביבתיות. זה מארג החיים הכולל של האדם.

לאור זה, בעיני החוסן המערכתי והאישי שזורים וקשורים: מדיניות מאקרו תשפיע על עיצוב המציאות של הפרט, לצד זה, טיב היחסים שיש לאנשים עם הטבע יכולים לעצב את האופן שבו יתקבלו ההחלטות לגבי מציאות החיים שלנו.

דוגמה מוחשית הייתה בסגר הראשון בתחילת מגפת הקורונה, כאשר אחת מהחלטות הממשלה נגעה להגבלת התנועה על הפרט לרדיוס של 100 מטר מהבית. זוהי דוגמה למדיניות מאקרו שלא לקחה בחשבון את האיכויות המרפאות שבטבע ואת החשיבות של הקשר הזה לחוסן של האדם, יחד עם זאת היא השפיעה על מציאות החיים היומיומית של אנשים במיקרו.

עוד דוגמה, שיכולה ללמד, היא היחס לעצים בתכנון המרחב העירוני, רק לאחרונה גדלה ההכרה בקשר שבין עצים וסביבה טבעית בעיר לבין רווחה חיובית של אנשים. בהינתן הכרה והוקרה של הדבר על ידי מקבלי החלטות, תתרחש מגמה של ייעור עירוני, שבתוכו מביא לרווחה כוללת של אנשים וגם של המערכות האקולוגיות. החוסן בהיבט מערכתי ישתקף במעבר לגישה אקו-צנטרית, קרי שאנו חלק מהמערכות האקולוגיות. בדרך זו מתפתחות טכנולוגיות ירוקות; פתרונות מבוססי מערכת אקולוגית (nature based solutions); משולבים שיקולים של צדק חברתי-סביבתי בעיצוב מדיניות רווחה כוללת; נלקחים בחשבון מגוון קולות וייצוגים של קבוצות, שלרוב הם בתת ייצוג למשל ילדים, זקנים, נשים, פריפריה וכו'. משולבות פרקטיקות של פעילות בתוך הטבע ועם הטבע, וגם קולו של הטבע עצמו משולב במכלול השיקולים.

אני מעריכה שהעמקה בחשיבה מבוססת מערכות אקולוגיות חברתיות-סביבתיות טומנת בתוכה גם חדשנות וחדושים, במובן הזה, משמעות החוסן יכולה להתפתח ולהתגלות לנו עוד בעתיד.

מה הכיוון שאליו אנו הולכים?

במובן העמוק לחיבור של האדם לטבע יש איכויות מרפאות, משקמות ומצמיחות, אך ההכרה בדבר עדין לא נרחבת. אני צופה שבעשור הקרוב נראה תמורות משמעותיות דרך מחקרים רב תחומי ושילוב של יישומים חדשים במרחבי הקיום השונים. למשל, הן בשגרה שילוב משמעותי יותר של פדגוגיה מבוססת טבע במוסדות החינוך והבריאות, פעילות של גופים עסקיים לקידום טכנולוגיות סביבה, אקו-יזמות והן בהקשרים של רווחת עובדים ותשומת לב גדולה יותר להשלכות הישירות והעקיפות של הפירמה על בעלי עניין שונים, בהם גם הטבע בעל עניין.

אני צופה שנראה מגמות שנוגעות גם למדיניות אקו-סוציאלית שקשורה לצדק חברתי סביבתי ולהתמודדות מיטיבה במקרים של אסונות טבע, ומצבי קיצון שהם פועל יוצא של משבר האקלים. כיום מתחילים להבין שהחיים בעידן של משבר האקלים מביאה איתה גם מציאות שבה ישנה פגיעה ממשית

בחוסן של מערכות אקולוגיות כמו גם של אנשים שחיים באזורים שחווים אסונות טבע. לכן, הבנת האיכויות התרפויטיות שקיימות בטבע צריכה לשמש מקור שמתוכן ניתן לגבש פרקטיקות חדשות להתמודדות לפני ובמהלך של אירועי קיצון, כולל הכשרת צוותי החירום באופן ששומר גם עליהם מפני חוויות טראומטיות.

עוד כיוון ששווה להזכיר הוא הכיוון הקהילתי-חברתי-אקולוגי. טיפוח של קשרים משמעותיים שיש לאדם עם הקהילה האנושית הסובבת וסביבה הטבעית כמארג הוליסטי משולב. אני קוראת לו התפתחות מרכיב "האקו", שבמובנו העמוק מתבטא בהתפתחות העצמי האקולוגי (ecological self) ובחיבור אקולוגי עמוק (deep ecology) למארג החיים.



איך לדעתך ניתן לשלב את הטבע בתהליכים וסדנאות שעובדים על תהליכי פיתוח חוסן?

זהו תחום יחסית חדש ומתפתח, בארץ ובעולם, ניתן לראות כיום פעילות הדרכה, טיפול והכשרה מבוססת טבע שנוגעת לגישות שונות בהן: טבע תרפיה, שטח ואתגר ומסעות בטבע. חלקן יותר בדגש של being אחרות יותר בדגש של doing ויש שמשלבות. בבסיס כולן נמצא הקשר של האדם עם עצמו, עם הקבוצה ועם העולם. גם במודל האקו הוקרה, הדגש הוא על טיפוח חוויות אותנטיות ממשמעותיות של הוקרה אקולוגית, של התנסות להזכרות ולמידה. הדבר המשמעותי הוא ההתנסות, והלמידה החוויתית, הפיכת הדבר למשהו שיש בו ערך, משמעות ונוכחות.

עוד דבר שנרצה להתמקד בו, מהו החוסן שנרצה לפתח. האם זה החוסן האישי של האדם, האם זה החוסן הקהילתי, האם זה חוסנה של המערכת האקולוגית התומכת במרחב העירוני וכו'.

שילוב הטבע יכול להתרחש ברמות שונות, מהבאה רעיונית מטאפורית של הטבע איתנו ועד יציאה אל הטבע. בכל מרחב שכזה מתרחשת נקודת מפגש בין העולם הפנימי לחיצוני, כאן טמונה הטראנספורמציה בטיב היחסים.

**מכאן השאלה הבאה המתבקשת היא איך העשייה במהות ישראל מתחברת לנושא של חוסן ועבודה
באמצעות הטבע?**

העיסוק בשאלות שנוגעות לקשר שבין טבע לבין חוסן יוצרת מצע טוב שמתוכו יכולים לצמוח רעיונות, פרקטיקות ותובנות שיש בהם חידוש וערך להגדלת הרווחה והחוסן בכלל. לעשייה שלנו במהות יש לכך כמה רמות של שייכות: האחת פעילות בחוץ, מחוץ לגבולות של חדרים וחללים, שיש בה כדי להרחיב את הפרספקטיבה אבל יש לה גם יכולת לתרום לתחושת החוסן. השנייה, העבודה בטבע יכולה לשמש כפלטפורמה להתנסות ולמידה, כמו שאנו עושים במגוון רחב של למידות התנסותיות (outdoor) ולבסוף הנכונות לחוות את האיכויות התרפויטיות ולטפח חוסן שמבוסס על החיבור והקשר עם טבע.

