

פורסם במקור באנגלית ב:

Berger, R & McLeod, J. (2006). Incorporating nature into Therapy - A framework for practice. Journal of systemic therapies. Vol: 25, No: 2, Pp: 80-94

תורגם עבור כנס: " יחסי מטפל – מטופל מ"מסך חלק לדיאלוג רגשי משותף". מכללת סמינר הקיבוצים (ת.ל.מ). 8.6.06

טבע תרפיה – מסגרת תיאורטית ויישומית

רונן ברגר – המרכז לטבע תרפיה, המכללה האקדמית תל-חי
גון מקלאוד – המרכז ללימודי הבריאות, אוניברסיטת דנדי-אברטי. סקוטלנד

תקציר:

במרבית המקרים "תרפיה" נתפסת כפעילות קוגניטיבית ומילולית תוך-חדרית אשר במרכזה נמצא הקשר בין המטפל למטופל (McLeod, 2003). מאמר זה בא להציע גישה נוספת ל"טיפול", כזו המתקיימת בדרכים יצירתיות בטבע באופן המתייחס לסביבה הטבעית כשותפה בתהליך. המאמר מציג תיאוריה חדשנית בשילוב דוגמאות מעבודה בטבע באופן המסביר את הקונספטים המרכזיים של השיטה ומדגים את האופן בו הם יכולים לתמוך בעבודת המטפל ולקדם את תהליכים טיפוליים המתקיימים בטבע. בנוסף, נוגע המאמר בנושאים מורכבים כגון היררכיה וסמכות, יצירתיות וספונטאניות, טקסיות ורוחניות בטיפול תוך הצעת מסגרת תיאורטית ויישומית המאפשרת את שילובם בטיפול. מילות מפתח: טבע תרפיה, רוחניות, טקס, יצירתיות, מרחב טיפולי

הקדמה:

למרות שיתכן כי הרעיון לקיים עבודה טיפולית בטבע עשוי להראות חדשני או יומרני בדיקה עמוקה יותר תגלה כי עבודה כגון זו מתקיימת עוד מהתקופה העתיקה כאשר אנשים חיו בקהילות ושבטים בטבע. בזמנים ההם, טרום המהפכה המדעית, האינדיבידואליזם והקפיטליזם היה "טקס" תפקיד חשוב כשעזר לאנשים להחלים ממחלות ומכאובים, להתמודד עם חוסר השליטה שבחיים ולעבוד ממצב חברתי אחד לאחר. השאמאנים שהיו מופקדים על קיום הטקס נהגו לשלב בו אלמנטים פיזיים ורוחניים מהטבע אשר השתלבו בתוך המסגרת הרחבה יותר של הרפואה המסורתית והערכים החברתיים-דתיים והאקולוגיים של השבט. (Eliade, 1959; Evans, 1997;) (Hazan, 1992; Jennings, 1995; Meged, 1998; Turner 1986) המסורתי להיתפס כסוג קדום של תראפיה והשאמאן כסוג ראשוני של מטפל (Al-Krena, 1999; Grainer, 1995; Jennings, 1995; Jerome, 1993; Jones, 1996; Pendzik, 1994; West, 2004). אחרי המהפכה המדעית והתפתחות הטיפול המודרני, אריקסון, אחד מתלמידיו המובילים של פרויד ותיאורטיקן חשוב בפני עצמו נעזר במפגש החווייתי בטבע לקידום תהליכי ריפוי לא רק של עצמו אלא של מטופליו, זאת כאשר נהג "לשלוח אותם להרים" כחלק מהתהליך הטיפולי (Kinder 2002). שנים לאחר מכן, דרך עבודה חינוכית עם נוער ומבוגרים המתקשה להתמודד עם גבולות וסמכות התפתח תחום הטיפול האתגרי (Adventure Therapy) (Garst, Scheider & Baker, 2001; Kaly & Heesacker, 2003; Neill & Heubeck, 1998; Price & DeBever, 1998; Simpson Gillis, 1998). התחום מתייחס לטבע כאל תפאורה המספקת אתגרים המתאימים לדרך עבודה קונקרטיים ומשימתית כאשר ההתמודדות הפיזית עימם יכולה לעזור בגיבוש הקבוצה, פיתוח משאבי התמודדות, דרכי תקשורת, חיבור לכוחות ועוד. בשנים האחרונות מתרחב השימוש בגישה אתגרית זו גם לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים, משפחות, נשים הסובלות מאנורקסיה, ואנשים המתמודדים עם מחלות פסיכיאטריות (Richards, Peel, Smith & Owen, 2001; Burg, 2001; Bendoroff, 2003; Crisp & O'Donnell, 1998; Roberts, 1998; Horwood, Auger & Wong, 1998). במרבית המקרים הגישה האתגרית מתעלמת מהמרכיבים הרגשיים, הרוחניים, הגופניים והמטה-פיזיים הקיימים בטבע כאשר היא מתרכזת בעבודה קונקרטיים ומשימתית (Berger, 2003; Beringer & Martin, 2003). בשנים האחרונות, עכב ההשפעות השליליות של התפתחות הטכנולוגיה על תהליכים חברתיים וסביבתיים שונים נושא היחסים בין האדם והטבע צובר הכרה גוברת (Rozak 2001, Gomez & Kanner 1995, Totton 2003). בכתבים רבים עולה ההשערה, כי הנתק בין בני האדם לבין הטבע גורם למחסור בתחושת רוחה כללית (Well – Being) ורווחה פסיכולוגית, רגשית ורוחנית בפרט (Kuhn 2001, Pillisuk & Joy 2001, Rozak et al 1995, Roszak 2001). תחום האקו-פסיכולוגיה המתפתח משקף גישה זו כאשר מתפתחת פילוסופיה סוציו-פסיכו-אקולוגית הטוענת כי "ההתחברות מחדש" לטבע הכרחית לא רק עבור שימורו הפיזי של כדור הארץ (נופים, תרבויות, בתי גידול, בעלי חיים וצמחים) אלא גם עבור שימור רוחת חייו ותחושת האושר של האדם (Roszak, 2001; Roszak, 2003; Gomes & Kanner, 1995; Totton, 2003). אנשי מקצוע רבים כתבו על ההיבטים המרפאים של

הטבע (healing elements) ושל כוח הריפוי הקיים בקשר עם הטבע (Abram 1996, Berger 2004,)
Beringer & Martin 2003, Davis 1998, Kaplan & Kaplan 1989, Naor 1999, Rozak
(2001, Totton 2003). עם זאת, מעטים, הפכו את הידע שרכשו בפרקטיקה ובאינטואיציה למסגרת
טיפולית הנעזרת באלמנטים אילו כמרכיב מרכזי בטיפול.

טבע תרפיה – פיתוח מסגרת תיאורטית ויישומית

טבע תרפיה היא שיטה טיפולית המתקיימת בטבע (Berger, 2003; 2004; 2005; 2006). השיטה
מרחיבה את תפיסתו הקלאסית של הסטינג (setting) התוך חדרי, הקבוע והסטאטי שנמצא בעלותו
ושליטתו של המטפל (Barkan, 2002; Bleger, 1967) כאשר מתייחסת אל הסביבה הטבעית
כשותפה חיה ודינאמית בעיצוב המערך והתהליך כאחד. (Berger 2004; 2006). הטבע תרפיה מפתחת
תיאוריה ומודלים אשר מסייעים למטפל העובד בטבע להיעזר במאפיינים הייחודיים של הסביבה כדי לקדם
את התהליך ולפתוח אותו למימדים נוספים. זוהי שיטה חווייתית ופוסט-מודרנית המבוססת על שילוב
אלמנטים מתחומי הטיפול בהבעה ויצירה, מהגשטאלט, מהגישה הנרטיבית של וויט ואפסטון, מאקו-
פסיכולוגיה, פסיכולוגיה טרנספרסונלית, Adventure therapy ושאמאניזם.
הטבע-תרפיה מפותחת בדוקטורט של הכותב הראשון של מאמר זה, ותחת הדרכתו של הכותב השני.
הגישה מיושמת עם ילדים ונוער, מבוגרים וזקנים, בסקטור החינוכי, טיפולי, רוחני והפרטי. תוכניות
הכשרה מועברות במסגרות אקדמיות שונות בישראל.
מטרת המאמר להציג את עקרונות היסוד של הטבע תרפיה תוך שילוב דוגמאות מעבודה בשטח להדגמת
דרכים בהן ניתן להיעזר בתיאוריה זו לקידום מטופלים שונים, בתהליכים מגוונים ומרחבי טבע שונים.
כל הדוגמאות שבמאמר לקוחות מתוך עבודה שהונחתה ע"י הכותב הראשון של המאמר במסגרת עבודתו
בישראל.

טבע כמרחב טיפולי

אחד המונחים הבסיסיים ביותר של הטבע תרפיה קשור להתייחסותה לטבע כמרחב טיפולי
(therapeutic setting). הטבע הוא סביבה חיה ודינאמית אשר אינה בשליטתו או בעלותו של המטפל או
של המטופל. זהו מרחב פתוח ובלתי תלוי, אשר היה קיים שם לפני הגעתם ויישאר שם גם אחרי לכתם
(Berger 2003). מאפיין זה שונה באופן מהותי מהמערך הטיפולי הקלאסי והתוך חדרי, השייך על-פי
רוב למטפל, אשר ריהט ועיצב אותו לצורך קיום עבודה טיפולית ומפגש עם קליינטים (Barkan 2002).
הבחירה לקיים עבודה טיפולית בטבע מחייבת את המטפל להתייחס לנושאים אלו בבחירת מסגרת
תיאורטית ויישומית אשר איננה רק לוקחת בחשבון את המאפיינים הללו אלא משלבת אותם במעשה
הטיפולי. מודל ה"בית בטבע" (Berger 2004) מיישם את הקונספט הנוכחי בצורה לא מילולית
וקונקרטית המתייחסת לתהליך בנית ואחזקת הבית כחלק מרכזי בתהליך.

יוסי, נער עם קווים אוטיסטים בן 12 למד בבית ספר לחינוך מיוחד בצפון. כאשר התחלנו את עבודתנו, בראשית השנה הביע יוסי התנגדות להיכנס לחדר הטיפולים והציע לי להתלוות אליו לטיולים בקרבת הכיתה. עם הזמן התרחבו טיולים אלו אל סביבתו הפנימית של בית-הספר ומשם אל מרחבי טבע סמוכים הנמצאים מחוץ לכתליו. עם הזמן בחר הנער מקום מוגדר במרחק עשר דקות הליכה מבית הספר, על גדת הירדן. מקום זה הפך להיות המרחב הטיפולי בו התרחשו פגישותינו. מכיוון שמטרת הטיפול הייתה לפתח ולהרחיב את יכולות התקשורת, הביטוי וההתקשרות של יוסי, לחזק את בטחונו העצמי ובהמשך ליצור מרחב לבטא ולעבד תכנים אישיים, נסבו פגישותנו הראשונות סביב הבערת מדורה והכנת תה משותפת. לאחר מספר פגישות בטבע החל הנער לבנות סביב המתחם בו קיימנו את פעילות הכנת המדורה והתה מעגל צנוע מחומרים שמצא בסביבה. השלמת מעגל תוחם ומבדיל זה נמשכה כשלושה מפגשים וכאשר הושלמה נראה שינוי בהתנהגות הנער, שינוי שהתבטא בשיפור משמעותי ביכולת התקשורת והביטוי שלו וברצונו ליצור קשר. נראה היה כי האפשרות שקיבל ליצור לעצמו מרחב אישי, ייחודי ובטוח בטבע הייתה משמעותית לו מאוד. פעילויות אלה של שימור המעגל התוחם והכנת המדורה והתה הפכו לטקסים אותם קיימנו באופן קבוע. נראה היה כי המפגש הבלתי אמצעי בטבע; בסביבה הניטרלית, הראשונית, הדינאמית ומעוררת החושים עזרו לנער לפתח את יכולת התקשורת שלו וליצור קשר של אמון, קשר שלא הצלחנו ליצור במרחב הבית ספרי המוכר. בהמשך, עם כניסת החורף, נפרדנו מהמרחב שעל על גדת הירדן ועברנו לקיים את פגישותינו בחדר הטיפולים שבבית-הספר. גם אז, לאחר מפגשים קשים מעוררי קונפליקט היה מוביל אותי בחזרה לאותו מקום על גדת הירדן, מקום שקיבל אז את השם "**בית בטבע**"... לי, כמטפל המתבונן בתהליך, נדמה היה כאילו יוסי ביקש לראות האם אותו מרחב בטוח ומאפשר שבנינו יחד על גדת הירדן נשמר, מה השתנה בו ומה יש לבנות מחדש...

בחירת ואחזקת המרחב הטיפולי

בסיפור של יוסי, תהליך בחירת המיקום ובניית הבית ואחזקתו היווה אלמנט מרכזי בטיפול. התהליך החל כאשר המטפל אפשר ליוסי לקחת את הסמכות לבחירת ועיצוב מרחב המפגש הפיזי ובכך לא רק לבחור מה יעשה בו אלא גם את עצם קיומו. בחירה זו אפשרה ליוסי לצאת מהטריטוריה החינוכית המוכרת אל גדת הנהר המרוחקת, בה יכול היה לבסס מרחב אישי – טיפולי משלו. לאור ברירה זו, הוא בחר מקום מוסתר תחת עץ צפצפה ושם הניח מעגל של אבנים, ביוצרו טריטוריה נפרדת שבה ניתן להדליק אש, לבנות מערכת יחסים ולספר סיפורים. הקונספט של מציאת ויצירת מיקום נפרד וייחודי בתוך מרחב גדול יותר קשור לרעיון השאמאני הקדום של ה"מרחב המקודש" (sacred space). תפקידו העיקרי ברפואה המסורתית היה ליצור מרחב ריפוי מוגן ובטוח מפני פלישה של כוחות רשע (רוחות). מרחב טקסי זה שנוצר על-ידי סימון והפרדה ברורים מהסביבה היווה מקום ריפוי כשלעצמו (Eliad 1959; 1986). סיפורו של יוסי מציגה את הפוטנציאל הטמון בבחירת ואחזקת מרחב טיפולי בטבע, אלמנט מרכזי בכל סוג של טיפול המתקיים מחוץ לקליניקה.

בין המרחבים – הפנטסטי והקונקרטי

הרעיון לפיו עבודה טיפולית מתרחשת במרחב שונה איכותית מהמרחב היומיומי בו בו חי המטופל מתקשר למונח "המרחב הפנטסטי" בדרמה תרפיה (Jennings, 1998; Lannedy, 1996). בדומה לאופן בו הדרמה תרפיה משתמשת בבמת התיאטרון כדי לאפשר למטופל להתנסות בגילום תפקידים ולהתנסות בסיטואציות אשר מהם נמנע או שמתקשה להתמודד עימם בחייו הרגילים כך מודל "הבית בטבע" (ברגר 2004) מאפשר למטופל להתבונן בנושאי זהות הטמונים בהקשר הרחב של המונח "בית". הדיאלקטיקה הקיימת בין העבודה במרחב המרוחק והשונה – הטבע, לנושא "הקרוב" והטעון רגשית מהווה טריגר המאפשר למטופל לבטא נושאים מורכבים בצורה פשוטה יחסית תוך בחינת הפערים הקיימים בין הבית שראה בדמיונו לבין הבית המציאותי בו חי את חייו. בהקשר זה ההתבוננות בשינויים הבלתי נשלטים אשר האלמנטים הטבעיים (גשם, רוח, יובש...) יצרו מזמנים עבודה על נושאי שליטה וחוסר שליטה, גמישות ונוקשות תוך כדי מתן אפשרות חוזרת ונשנית לעצב מחדש את הבית, הזהות והחיים עצמם. העבודה "בין המרחבים" יכולה לעזור לאדם ליצור אינטגרציה בין הפנטסטי לקונקרטי, הדברים עליהם חלם והאופן בו מתבטאים בחייו האמתיים.

בית בטבע – מודל יישומי

מכיוון שבחירת, בניית ואחזקת מרחב טיפולי בטבע הינו אלמנט מרכזי בכל גישה טיפולית אשר מתקיימת בטבע פעילות בניית הבית בטבע יכולה להוות שיטה לא מילולית אשר בעזרתה ניתן לגעת בנושאים כגון: מיקום הבית, מה הוא מכיל, מה גבולותיו, האם ניח או ניד, מאיזה חומרים נבנה ומה הקשר בינו לבין סביבתו. ההתערבות מזמינה את המטופל להרהר על אלמנטים מקבילים בביתו שבעיר תוך בחינת נושאי זהות בסיסיים.

מרכיב חשוב אחר הטמון בהתייחסות לטבע כמרחב טיפולי וקשור ישירות למודל הבית בטבע מתייחס לעמדת המטפל כאשר זו בוחנת מחדש נושאי היררכיה, סמכות ואחריות טיפולית. התהליך בו המטפל בונה ומשמר את המרחב ביחד עם המטופל מתייחסת לעקרון השטח היררכיה בגישה הנרטיבית של וויט ואפסטון ולאמנטים שונים מהגשטאלט (Freedman & Combs, 1996; Kepner, 1987; White & Epston, 1990). האפשרות והסמכות שמוענקת למטופל לבחור, לבנות ולהחזיק את המרחב הטיפולי הקונקרטי כמו גם הידיעה כי המטפל אינו

יכול לשמור עליו בצורה מושלמת מעודדת את המטופל לקחת על התהליך הרגשי אחריות ובעלות נקודה המשנה לא רק את היררכיה אלא את הברית הטיפולית כולה.

היעזרות בטבע ליצירת טקסים

אחד העקרונות הבסיסיים בטבע תרפיה הוא יצירתם המכוונת של טקסים. דרך עבודה זו קשורה לזמנים בהם בני האדם חיו בקהילות בטבע. בימים ההם, האדם היה תלוי בטבע לקיומו הפיזי, הרוחני והחברתי וחי בתחושה חזקה של קולקטיביות: היחיד חלק ממשפחה, המשפחה חלק משבט, השבט חלק מהטבע, והטבע חלק מהיקום. כל אחד מאלמנטים אלו היה קשור ותלוי באלמנטים האחרים בצורה הדוקה ביותר (Eliade 1959, Meged 1998, Turner 1986). שינוי באחד עשוי היה ליצור שינוי בכל השאר. לדת היה מקום מרכזי בשימור ערכי הקהילה כמו גם שימור ערכי שמירת טבע (Hazan 1992, Meged 1998, Turner 1986). לטקסים היה תפקיד מפתח במתן תחושה של סדר וביטחון לאנשים, טיפוח תחושת שייכות וסיפוק הרגשה של שליטה בלא נודע ובבלתי נשלט. בנוסף, לטקס היה תפקיד חברתי חשוב כאשר עזר לאנשים לעבור ממצב חברתי אחד למשנהו (Eliade 1959, Evans 1997, Hazan 1992, Jennings 1995, Meged 1998, Turner 1986). השאמאן היה האחראי על קיום הטקסים, אשר כוונתו לא רק על מנת לעזור ליחידים ולקבוצה, אלא גם לשמירה על ערכים, אמונות ודרך החיים של הקולקטיב כולו. (Eliade 1959, Meged 1998). הקשר הבלתי אמצעי של השאמאן עם הטבע אפשר לו לנוע לתוך המימדים המיסטיים והמטה-פיזיים ובכך לגעת, לראות ולחזות אלמנטים אשר לא ניתן היה לפנות אליהם בדרך אחרת. בנוסף, היכרותו עם הטבע אפשרה לו להשתמש במרכיבים פיזיים מתוכו (צמחים, חלקי בעלי חיים, אלמנטים) לקידום טקסים טרנספורמטיביים וכתרופות לריפוי מחלות וכאבים. במובנים אילו ניתן להתייחס לשאמאן כסוג עתיק של תרפיסט (Grainger 1995, Jennings 1998, Jones 1996, West 2000).

מבקשים אינטגרציה בעולם מרובה בחירות

כיום, שנים מאוחר יותר אנו חיים בעולם שונה כמותית ואיכותנית מזה בו חיו השאמאנים. שינוי זה ניכר לא רק בצורתו של כדור-הארץ, שהולך ומאבד את מרבית שטחי הבר שלו ואיתם בעלי חיים, צמחים, נופים ותרבויות אלא גם בשינויים חברתיים רחבים. יחד עם זאת נראה כי למרות ההתפתחות הטכנולוגית, המעבר לדרך חיים חילונית, אינדיבידואליסטית וקפיטליסטית בעיר אנו עדיין מתמודדים עם שאלות קיומיות דומות לאלו איתם התמודדו אבותינו, שאלות שגם המדע טרם מצע להן הסבר (Jerome, 1993; McLeod, 1997; Totton 2003). למרות האמירות השליליות של חלק ממייסדי הפסיכולוגיה כלפי התפיסה הדתית והעבודה הטקסית (Jerome, 1993; West 2004) נראה כי בשנים האחרונות הולכת וגדלה ההכרה בחשיבות שילובם בטיפול המודרני (Al-Krena, 1999; Grainger, 1995; Jennings, 1995, 1998; Jones, 1996; West, 2000; 2004; Jerome, 1993). יתרה מזאת, מספר דצפלינות כגון הדרמה תרפיה והטיפול באומנויות מתייחסות לטקסים הקדומים כאל אבני בניין

כאשר משתמשים במונחים כגון דרמה, ריקוד, מוסיקה, אומנות, ומרחב מקודש בתיאוריות הפוסט-מודרניות שמעגנות את דרך עבודתם החווייתית והלא מילולית (Grainger, 1995; Jennings, 1998; Jones, 1996; Pendzik, 1994). למרות האפשרות, לשלב טקסים מסורתיים בקבוצות טיפוליות, נראה כי הרקע החילוני, הרב-תרבותי והתפיסה האינדיבידואליסטית ממנו מגיעים מרבית המטופלים (כמו גם היעדר רקע מסורתי או רוחני מתאים בקרב המטופלים עצמם) נראה כי קיים מחסור בשפה רוחנית-סימבולית וערכית משותפת אשר עשויה להקשות על שילובם של טקסים מסורתיים בטיפול (West 2000; 2004). למעשה, עם התפתחות האינדיבידואליזם וריבוי אפשרויות הבחירה של סגנון החיים אין זה מובן מאיליו אילו אמיתות וערכים יכולים לאחד בין אנשים בכלל ובין קבוצת מטופלים בפרט. סופרים רבים כתבו על האתגרים שעידן פוסט מודרני זה מציב למטפל אשר צריך לעזור למטופל לפתח יכולת החזקה ואינטגרציה של חלקי אישיותו השונים, ליצור תחושת רצף ולמנוע תחושת מקוטעות (Gergen, 1991; McLeod, 1997; West, 2000). בזמן של הפרדה בין דת ומגע, טקסים מסורתיים ופסיכולוגיה (West 2000), איזה מקום יכול לקחת המטפל כיוצר ומגלם טקסים (חילוניים) שיענו על אותם צרכים ראשוניים לסדר, תחושת שליטה, שייכות ומשמעות? באיזה אופן יכול הקשר עם הטבע לתמוך בתהליך מורכב וחשוב זה?

היה זה המפגש האחרון של קבוצה שהשתתפה בתוכנית הכשרה שנתית בטבע תרפיה. המפגש התקיים בחוף הים לאור ירח מלא מהשעות שקדמו לשקיעה עד לזריחה – למחרת. לאחר שעת חצות בעוד חברי הקבוצה חולקים סיפורים אישיים סביב המדורה, דויד, גבר בשנות העשרים המאוחרות שיתף את חברי הקבוצה במחשבות על התהליך אותו עבר במשך השנה. הוא הביע הערכה על העובדה שהתהליך הקבוצתי עזר לו להיפרד מהוריו ולעבור לבית חדש עם חברתו. כשעלה השחר מספר שעות אחר כך, התבקשו המשתתפים לצאת למסע אישי, בדמינם כל צעד בחול כצעד בחייהם. שעה מאוחר יותר, עם חזרתם, התבקשו לבחור ולסמן מרחב על החוף וליצור בו מיצג או פסל המסמל את התהליך שעברו במהלך שנת הלימודים. בהשתמשו בגופו, חפר דויד שתי תעלות בצורת משפך בקו המחבר בין החול למים. החלק הצר של המשפך היה מכוון אל הזריחה, בעוד שהחלק הרחב פנה אל הים. לאחר שהקבוצה עברה דרך המרחבים האישיים של כל אחד כעדים לתהליך השנתי ולעשייה היצירתית הזמין דויד את הקבוצה להתאסף סביב יצירתו... "קודם, כאשר שיחקתי בחול לא היה לי מושג מה יצירתי, אך כעת בעמדי כאן איתכם נראה לי שיצירתי תעלת לידה". בקבלו את הזמנת המטפל להשתתף בטקס ספונטאני, הוריד דויד את חולצתו והתיישב בכניסה למשפך, בעוד חבריו לקבוצה יוצרים תעלה אנושית הדוקה מסביב לתעלה שנוצרה בחול. דקות לאחר מכן, תוך כדי צעקות, דחיפות וזחילה יצא דויד מתוך התעלה הצרה אל החוף הפתוח. שניות אחר כך, בעודו שוכב מתנשף על החול, שטף אותו גל גדול מאחור. "אני ח" הוא צעק, "נולדתי מחדש". המשתתפים התאספו סביבו, עטפו את גופו בשמיכות ונתנו מקום למזמורים, נעימות ילדות ושירי יום הולדת שצצו באופן ספונטאני. תפילות התערבבו בדמעות ובצחוק.

לעבוד עם האמת האוניברסאלית

בסיפור זה מוצגת בחירת המטפל לערוך סדנת פרידה על החוף הים, במרחב הביניים שבין זריחה לשקיעה, גאות ושפל. בחירה זו תמכה ברצונו לתת קול לסיפורי לידה ומוות, סיום והתחלה ובכך לעזור למשתתפים לבצע את המעבר מהיותם סטודנטים לבעלי מקצוע. בחירה זו של סטינג (setting) מתייחסת למונח "האמת האוניברסאלית" ולקשר בין מחזוריות החיים האישית של המשתתף למחזוריותם האוניברסאלית של תהליכי לידה, מוות והשתנות הקיימים הטבע (Berger, 2005, 2006). הקישור בין מחזוריות הגאות והשפל, הזריחה והשקיעה יכולים לעזור ליחיד ולקבוצה להתחבר סביב סימבולים משותפים אשר מעוגנים בזיכרון הקולקטיבי הקדום. ההיעזרות במונח מאפשר את סיפורם של סיפורי טאבו כמו גם עוזרת לנרמל אותם ולשים אותם בהקשר רחב יותר – אוניברסאלי.

טיפול כמסע

להבדיל מטיפול המתבצע בסטינג הקלאסי הסטאטי והתוך חדרי תרפיה המתקיימת בטבע יכולה לנוע בתוך מגוון נופים המשתנים תוך כדי המסע וממפגש למפגש. בהקשר זה המפגש עם כל נוף, בית גידול חיה או צמח יצור הדהוד מסוים באדם אשר יזמין אותו לתהליך פנימי מסוים. בנוסף, המפגש באלמנטים הטבעיים (מים, רוח, אדמה...) ושילובם בהתערבות הטיפולית יכולים לעזור להרחיב את ערוצי העבודה ולאפשר לה להכניס גם לממדים גופניים, דמיוניים ורוחניים אשר מסייעים למטופל להרחיב את תודעתו ולגעת במימדים שלא קיבלו ביטוי קודם לכן (Lahad, 2002). העבודה עם המונח "טיפול כטקס" מאפשרת למטפל לבנות את התערבות הטיפולית בצורה הלוקחת בחשבון את השפעתו הבלתי תלויה של הטבע על המטופל כמו גם שנעזרת באלמנטים הטבעיים הקיימים בסטינג הייחודי לקידום תהליכים ספציפיים. בהקשר זה כל מרחב טבעי יכול איכויות אחרות אשר יתאימו במיוחד לעבודה על נושאים מסוימים, איכויות שיחייבו את המטפל לבחור טכניקות עבודה המתאימות במיוחד עבורו. בדוגמא של דויד המטפל שלח את הקבוצה למסעות אישיים בחוף. בשובם הוא ביקש כי יעבירו את המטפורות, רגשות ו מחשבות האבסטרקטיות בהם פגשו במסעם לצורה מוחשית על החול.

בהמשך, חיבר המטפל את סיפור המטפורה הקונקרטי שעלה מתוך עבודתו של דויד עם התהליך שעבר לאורך השנה ויצר מתוכם את הטקס הייחודי. בהמשך, נעזר בגל המים הגדול ששטף את דויד כדי להעצים את האקט הטקסי ולחבר בינו לבין אירועי לידה ומעברים קודמים בחייו של דויד. הדוגמא מציגה דרך בה המפגש הטיפולי בטבע יכול להיעזר במונח האמיתות האוניברסאליות בכדי לגשר בין אנשים כמו גם דרך בה אלמנט טבעי ובלתי נשלט (אולם צפוי...) יכול להשתלב ולהעצים את יצירתם וביצועם של טקסים (חילוניים) בתוך טיפול. בהקשר זה הגישה הטקסית שמציעה הטבע תרפיה דומה לטקסים השאמאניים הקדומים ושונה מהם בכך ששלא נשענת על מסורות קדומה אלא יוצרת אותם בכאן ועכשיו בצורה ספונטאנית ומקורית.

העזרות בטבע כמשאב להתחבר לגוף, לנפש ולרוח

הקשר המשולש: מטפל-מטופל-טבע הינו מונח מרכזי נוסף בטבע תרפיה. המונח מבקש להרחיב את הקשר הטיפולי הקלאסי הקיים בין המטפל למטופל על-ידי הכנסת גורם שלישי לתוכו – הטבע. המושג נועד לעזור למטפל להתייחס לטבע כאל שותף פעיל בתהליך, כזה המשפיע לא רק על עיצוב הסטינג אלא גם על התהליך הטיפולי עצמו (Berger 2004;2005). התפיסה באה לתמוך בפיתוח גישת עבודה המאפשרת למטפל תנועה גדולה יותר בקשר הטיפולי כאשר הוא יכול לקחת תפקיד מרכזי בעבודה ולהיעזר בטבע כרקע או ספק חומרים או, לחלופין, לקחת תפקיד אחורי ולשמש כמתווך בין המטופל לטבע או כעד לעבודת המטופל ישירות מול ועם הטבע.

רן, רופא מצליח, חווה קשיים בעמידה בעומס הנוצר בשילוב קריירה תובענית עם צרכים משפחתיים. לאחר שטיפול רפואי לא עזר לו להתגבר על סימפטומים שפיתח במערכת העיכול פנה לטיפול נפשי. במהלך שתי הפגישות הראשונות עם המטפל, תיאר רן את בטנו כ"ספוג חם ורטוב" ש"אינו נעים למגע". כאשר התבקש לפרט יותר, הוא תיאר את המקום כבוע מגעיל שלא נעים לגעת או להיות בו. הוא סיפר כי בפעמים קודמות בהן פנה לטיפול תמיד נאלם דום כאשר הדיבור על "הבוע" הפך אישי וחודרני מידי. "אני נמנע מלגעת במקום הזה, זה מרגיש כאילו פולשים לתחומי". בחיפוש אחר דרך לעקוף את המחסום הוורבאלי והקוגניטיבי, שאל המטפל את רן האם יהיה מעוניין לנסות לחוות בוע אמיתי והציע לו לערוך את הטיפול בטבע. לאחר שרן הסכים להצעה, בילו הוא והמטפל את המפגשים הבאים במקום שקט על גדת נחל. המטפל הזמין את רן "לקחת את הזמן" ולהכיר את השטח בעודו נשאר ברקע כעד שקט. בהמשך עודד את רן לחקור את התחושה של חול חם ויבש בעודו חופר בו בידיו. לאחר מכן, התקרב רן אל הנהר והחל לשחק בחול הרטוב ובבוע. בתחילה שנא לגעת בחומר זה, אך עם הזמן והשינוי שחל בעונת השנה החל ליהנות מהאופי הילדי (childlike) של הפעילות ומהמשחק הספונטאני בנחל. כאשר מצא רן

מקום בו חש בטוח ומוגן מספיק כדי להיכנס ולגעת בבוע, החל לדבר על זיכרונות ילדות מכאיבים ועל האופן בו נראה לו כי הם משפיעים על יחסיו עם ילדיו כיום. תוך כדי המשחק החל רן להגות באופן בו יכול להמיר את חוויית פגיעותו כילד לאיכויות הוריות כיום. חודשים ספורים לאחר מכן הגיע רן לטיפול מלווה בשני ילדיו הצעירים. במפגש הראשון, אשר התקיים באותה גדת נחל, אמר רן: "דרך המשחק הספונטאני בגדת הנהר, הבנתי עד כמה אני מנותק מימי ילדותי ועד כמה אני חסר לילדי שלי. המפגש בטבע עזר לי להתחבר מחדש אל עצמי, להבין את הערך של "זמן ללא עשייה" וכעת, למרבה התקווה להתחבר מחדש אל ילדי".

הקשר המשולש: מטופל-מטפל-טבע

הדוגמא מציגה דרך בה העבודה בתוך הקשר המשולש יכולה לעזור לאדם להרחיב דפוסים ולחזק את הקשר גוף-נפש, להרגיש אוטנטיות ולהתחבר לילדי וליצירתיו. הסיפור מדגים דרך בה המטפל בחר לשנות אסטרטגיה טיפולית כאשר נעזר באפשרות לצאת מהחדר ולעבוד בטבע כדי להרחיב את המדיום הוורבאלי והקוגניטיבי ולשנות את מוקד ההתייחסות מהקשר מטפל-מטופל לתוך הקשר רחב יותר – משולש. ברגע שהמטופל זכה במספיק "זמן משחק בטבע" תחת עדותו אך ללא התערבותו הישירה של המטפל השתנה הקשר בשנית, שינוי שאפשר את העמקת העבודה הבינאישית ואיתה את המגע במקומות מורכבים (ובוצניים).

על האפשרות להיעזר ב"טיפול" כדי לחזק את הקשר בין האדם והטבע

המאמר נפתח בהצגת הקונספט האקופסיכולוגי שהדגיש את חשיבות הטבע והקשר עם הטבע לשמירה על איכות חייו של האדם בכלל ועל מדדים פסיכולוגיים בפרט. ארנה נאס, ממייסדי האקולוגיה העמוקה (Deep Ecology), וסופרים נוספים מתחום האקופסיכולוגיה (Ecopsychology) טוענים כי ההתרחקות והניתוק הקיימים כיום בין האדם לטבע קשורים להתפתחות הטכנולוגית והמעבר לחיים אינדיבידואליסטים אשר, בין היתר, הביאו את האדם המערבי להתייחס לעצמו כאל ישות נפרדת מהטבע, כזאת שאינה חלק מהיצירה הגדולה (Seed, 2003; Fleming & Neass, 1988). בהקשר הזה הטבע תרפיה יכולה להצטרף לפילוסופיית האקופסיכולוגיה אשר מציעה מסגרת תיאורטית ויישומית שיכולה לעזור לחזק את הקשר הקדום עם הטבע ולפעול למען רווחתו – רווחתנו.

הטבע כנותן משמעות

בדיקה ספרותית הבוחנת אילו התייחסויות מקבלת הסביבה בשיח הפסיכולוגי עשויה להראות שהתהליך הטיפולי מתרחש בריק (Pendzik 1994). במהלך העשורים האחרונים, עם התפתחותה של הפסיכולוגיה הסביבתית (Environmental psychology) ודיספלינות פוסט מודרניסטיות נוספות זוכה הנושא ליותר ויותר התייחסויות בקרב כותבים הערים להשפעת הסביבה על השיח,

החוזה והתנהלות הטיפולית (Hall 1976, Lacomte, Pendzik 1996). נראה כי המודעות לכך שלאסטטיקת הסביבה משפיעה על הביטוי העצמי של האדם (Maslow & Mintz 1956) וכן על ההתנהגות החברתית של היחיד מתרחבים ונכנסים למודכותם של יותר ויותר מטפלים (Barker 1976, Hall 1976, Orzak 1987, Pendzik 1987). יחד עם זאת נראה כי מרבית אמירות אילו מתייחסות לסטינג הפנים חדרי, זה שנבנה ונשלט על-ידי האדם. בהקשר זה נראה כי הטבע תרפיה פותחת צוהר נוסף לנושא כאשר מרחיבה את נושא הקשר עם המרחב לתוך ההקשר החוץ חדרי והקוסמי.

ורדה, אישה בשנות הארבעים, השתתפה בקבוצת טבע תרפיה בבניאס. במפגש הקבוצתי הראשון שנערך בתוך מבנה ליד הנחל הוזמנו המשתתפים ליצור סיפור דמיוני המבטא את הנושאים האישיים, הצרכים והמשאלות אותם הביאו אל הקבוצה. בשלב זה, טרם חלקה ורדה את אבלה האישי עם הקבוצה או עם המטפל. היום השני של הסדנה החל בהליכה שקטה ומדיטטיבית לאורך הנחל. בהגיעם לגשר צר על פני המים, התבקשו המשתתפים למצוא חפץ מהסביבה שמסמל תחושה, רגש או מחשבה שהיו רוצים לומר עליו משהו ולהשליכו למים. בפעילות, שהעלתה רגשות חזקים בקרב רוב חברי הקבוצה שיתפה ורדה את כאב יגונה עם הקבוצה. לאחר שחצו את הגשר הגיעו חברי הקבוצה למקום שקט על המים בו הוזמנו ליצור מייצג של הסיפור שסיפרו במפגש הראשון תוך שימוש באלמנטים מן הטבע. ורדה מצאה מקום על גדת הנהר, אספה פרחים צבעוניים והניחה אותם על שתי אבנים, אשר אותן חיברה אחר כך בענף. לאחר מכן כשייתר חברי הקבוצה הזמנו לראות היא קראה לפסלה "בני הזוג". למחרת, עם חזרתם לאותו מקום, הופתעה ורדה לגלות כי הפרחים מלאי החיים שהניחה על פסלה קמלו "איבדו את שמחת החיים שלהם". שינוי זה, שנוצר על-ידי "הטבע", עורר בורדה את הצורך לגעת ברגשותיה ולהפנים את פרידתה מבעלה. למחרת, כששבה לפסל, היא התבוננה במים הזכים אשר זרמו ללא הפסקה מסביב לפסל – משנים באופן מתמיד את צבעם וצורתם. התבוננות זו חיברה אותה אל תחושות של המשכיות ומחזוריות שחזקו אותה, נתנו לה תקווה ואפשרו לה לשוב לילדיה, כואבת, אבל עם מחויבות לטפל בהם ולהמשיך לחיות.

העבודה עם התחדשות הטבע כמשאב לחיבור לכוחות ותקווה

סיפורה של ורדה מדגים דרך בה החיבור בין סיפור יגונו האישי של המטופל עם סיפור מחזוריות הטבע יכול לעזור למטופל להתבונן על סיפורו מזוויות נוספות, לקבל משמעות ולהתחבר לכוחות ותקווה (ברגר 2005). הדוגמא מציגה את האלמנטים הרוחניים של הטבע תרפיה מזווית נוספת כאשר מראה כיצד החיבור בין המעגל האישי לאוניברסאלי יכול להרחיב את תפיסת העצמי המקובלת ולשנות נרטיב ותפיסת חיים (Davis, 1998; Taylor, 1992).

בחזרה הביתה – מסקנות

המאמר הציג את התיאוריה הסוציו-פסיכו-אקולוגית של גישת הטבע תרפיה ואת הדרך בה הקשר וההתייחסות אל הסביבה הטבעית יכולים להשתלב ולקדם עבודה טיפולית. המאמר הציג קונספטים ודרכי עבודה אשר בעזרתם ניתן לקדם את התהליך הטיפולי, להרחיב את ערוצי העבודה למימדים דמיוניים-גופניים ורוחניים כמו גם לקדם מודעות ועשייה סביבתית וחברתית (ברגר 2003). בשלב זה קיים מעט מאד מחקר הבוחן את האפשרויות לשלב את הטבע בטיפול ומעט תוכניות הכשרה מקצועית. אנו, כותבי מאמר זה, מעורבים המפתח (?) את תיאורטית ? הטבע תרפיה, בוחן את יעילותה ומפתח תוכניות הכשרה. הנחת היסוד אשר נמצאת בתשתית עבודתנו קשורה לאמונתנו כי הטבע מכיל משאבים אשר יכולים לתמוך בבריאות נפשית ופיזית וכי השימוש באלמנטים אילו בטיפול יכול לקדם תהליכי החלמה וריפוי באופן משמעותי. אנו מקווים כי עם הזמן אנשי מקצוע נוספים יפתחו דרכי טיפול בטבע אשר בעזרתם יתרחב המחקר ואיתו גם התיאוריות בנושא.

ליצירת קשר עם כותבי המאמר:

רונן ברגר – קיבוץ כפר גלעדי 12210, דוא"ל: ronenbw@hotmail.com

פרופסור גון מקלאוד - דוא"ל: J.McLeod@abertay.ac.uk

למאמרים נוספים על הטבע תרפיה: www.naturetherapy.org

REFERENCES

- ברגר, ר. (2003). לעוף: מודל טיפולי-חינוכי הפועל דרך טיפול, שיקום והשבה לטבע של חיות-בר. חיות וחברה – כתב העת הישראלי לקשר בין אנשים לבעלי חיים. הוצאת אוניברסיטת ת"א. גיליון 25. ע"מ 95-105
- ברגר, ר. (2005). להיות בטבע – טבע תרפיה עם אנשים זקנים. דורות. גליון 80. ע"מ: 36-41
- Abram, D. (1996). *The spell of the sensuous*. New York. Vintage Books
- Al-Krena, A. W. (1999). An overview of rituals in western therapies and interventions: Argument of their use in cross-cultural therapy. *International Journal for the Advancement of Counseling*. 21 (1), 3-17
- Bendoroff, S. (2003). Family therapy with a twist and shake and a shout: Adventure Family Therapy in Practice. In (K. Richards and B. Smith, (Eds.). *Therapy within Adventure* (pp. 243-251). Germany: Ziel Publications.
- Barkan, A. (2002). Different faces of the setting. Sihot – Dialogue, The Israel *Journal of Psychotherapy*. 17 (1), 39-46.
- Barker, R. (1976). On the nature of the environment. in Proshansky, H., Ittelson, W. & Rivlin, L. (Eds.) *Environmental Psychology*. New York: Rinehart & Winston. Pp: 12-26
- Bleger, J. (1967). Psycho-analysis of the psychoanalytic frame. *International Journal of Psychoanalysis*, 48, 511-519.
- Berger, R. (2003). In the footsteps of nature. *Horizons*, 22, 27-32.
- Berger, R. (2004). Therapeutic aspects of Nature Therapy. *Therapy through the Arts - the Journal of the Israeli Association of Creative and Expressive Therapies*. 3, 60-69.
- Berger, R. (2005). Nature therapy with elderly people. *Generations*. 80, 37-38
- Beringer, A and Martin, P. (2003). On adventure therapy and the natural worlds: Respecting nature's healing. *Journal of Adventure Education and Outdoors Learning*, 3, 29-40.
- Bleger, J. (1967). Psycho-Analysis of the psychoanalytic frame. *International Journal of Psychoanalysis*. 48, 511-519.
- Burg, J. E. (2001). Emerging issues in therapeutic adventure with families. *Journal of Experiential Education*. 24 (2), 118-223.
- Burns, G.A. (1998). *Nature-guided Therapy: Brief intervention strategies for health and well-being*. London: Taylor and Francis.
- Crisp, S. and O'Donnell, M. (1998). Wilderness adventure therapy in adolescent psychiatry. In (C.M. Itin, ed.). *Exploring the Boundaries of Adventure Therapy: International Perspectives*. USA: The Association of Experiential Education.
- Davis, J. (1998). The transpersonal dimensions of Eco-psychology: nature, non-duality, and spiritual practice. *The Humanistic Psychologist*. Vol. 26 (1-3), 60-100.

- Eliade, M. (1959). *The sacred and the profane*. New York: Harcourt Brace Jovanovich
- Evans, J. R. (1997). *Passages of the soul*. Dorset, England: Element books.
- Freedman, J & Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: The social construction of preferred realities* New York: W.W. Norton & Company
- Garst, B., Scheider, I. and Baker, D. (2001). Outdoor adventure program participation impacts on adolescent self-perception. *Journal of Experiential Education*. 24 (1), 41-50.
- Gergen, K. J. (1991). *The shattered self: dilemmas of identity in modern life*. New York: Basic
- Gillis, H. L. and Ringer, M. (1999). Adventure as therapy. In J.C Miles and S. Priest (Eds.) *Adventure Programming*. State College, PA: Venture Publishing
- Grainer, R. (1995). *The glass of heaven*. London & Bristol, England: Jessica Kingsley Publishers.
- Hall, E. (1976). The anthropology of space: An organizing model. In Proshansky, H, Itteison, W & Rivlin, L. (Eds.) *Environmental Psychology*. New York: Rinehart & Winston. Pp: 158 – 169
- Hazan, H. (1992). *The anthropological discourse*. Tel Aviv, Israel: The Ministry of Defense.
- Hazut, T. & Segev-Shoham, E. (2004). The power of creation in "the work of hope". *Therapy through the Arts*. 3 (2), 27-44.
- Itin, C.M. (Ed.), (1998). *Exploring the boundaries of adventure therapy: international perspectives* - Proceedings of the 1st International Adventure Therapy Conference. USA: Association of Experiential Education.
- Jennings, S. (1995). *Theatre, ritual and transformation*. London: Routledge
- Jennings, S. (1998). *Introduction to drama therapy*. London: Jessica Kingsley.
- Jerome, D, F (1993). *Persuasion & healing*. New York: Schocken books
- Jones, P. (1996). *Drama as therapy, theater as living*. London: Routledge.
- Kaly, P.W. and Hessacker, M. (2003). Effects of a ship-based adventure program on adolescent self-esteem and ego-identity development. *Journal of Experiential Education*. 26 (2), 97-105.
- Kepner, J. I. (1987). *Body Process: A gestalt approach to working with the body in psychotherapy*. New York. Gestalt Institute of Cleveland Press
- Kinder, D, W. (2002). *Nature and psyche - radical environmentalism and the politics of subjectivity*. Albany: University of New York
- Kuhn, J.L. (2001) Toward an ecological humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 41: 9-24..

- Lahad, M. (1992). Story-making as an assessment method for coping with stress: six-piece story-making and BASIC Ph. In S. Jennings (Ed.) *Drama-therapy: Theory and Practice 2*. London: Routledge.
- Lahad, D. (2002). *Creative supervision*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Lanndy, R..J. (1996). *Essays in drama therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Lecomte, C., Berstin, B. & Dumont, F. (1981). Counseling interactions as a function of spatial-environment conditions. *Journal of Counseling Psychology*. 28, 536-529.
- Maslow, A & Mintz, L (1956). Effects of aesthetic surroundings. *The Journal of Psychology*. 41, 247-254.
- McLeod, J. (1997). *Narrative and psychotherapy*. London: Sage.
- McLeod, J. (2003). An introduction to counseling. Berkshire. Open University Press
- Meged, N. (1998). *Gates of hope and gates of terror*. Tel Aviv: Modan Publications. (Hebrew).
- Moore, S. F., & Myerhoff, B. G. (1997). *Secular rituals: forms and meanings*. Assen: Van Gorcum.
- Naot, D. (1999). *A Journey in Nature in the footsteps of our soul*. (M.A thesis). Lesley College.
- Neill, J. T. and Heubeck, B. (1998). Adolescent coping styles and outdoor education: Searching for the mechanisms of change. In C.M. Itin, (Ed.). *Exploring the Boundaries of Adventure Therapy. International Perspectives*. USA: Association of Experiential Education.
- Orzek, A. (1987). Innovations in ecological psychology. Conversations with Roger and Louise Barker. *Journal of Counseling and Environments*. 65, 233-237.
- Pendzik, S. (1994). The theatre stage and the sacred space. *The Arts in Psychotherapy*, 21, 25-29.
- Pilisuk, M. and Joy, M. (2001). Humanistic psychology and ecology. In Schnedier, K.J., Bugental, J.F.T. and Pierson, J.F. (Eds.). *The Handbook of Humanistic Psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage. Pp: 101-114
- Price, R and DeBever, M. (1998). The Windana therapeutic community's action adventure program. In C.M. Itin, (Ed.). *Exploring the Boundaries of Adventure Therapy International Perspectives*. USA: Association of Experiential Education.
- Seed, J, Macy, J., Fleming, P & Naess A. (1988). *Thinking like a mountain*. Philadelphia: New Society Publishers.
- Richards, K. & Smith, B. (Eds.) (2003). *Therapy within adventure – Proceedings of the 2nd International Adventure Therapy Conference*. Germany: Ziel Publications.
- Richards, K., Peel, J.C.C., Smith, B. and Owen, V. (2001). *Adventure therapy and eating disorders: a feminist approach to research and practice*. Cumbria: Brathay.

- Ringer, M. (2003). Adventure therapy: A description. In K. Richards and B. Smith, Eds.). *Therapy Within Adventure* (pp:19-20). Germany: Ziel Publications.
- Roberts, B., Horwood, S., Aunger, N. and Wong, M. (1998). Adventure with adults living with psychiatry disability. In C.M. Itin, (Ed.). *Exploring the Boundaries of Adventure Therapy: International Perspectives*. USA: Association of Experiential Education.
- Roszak, T. (2001). *The voice of the earth*. Grand Rapids: Phanes Press.
- Roszak, T., Gomes, M. E., Kanner, A.D. (1995). *Ecopsychology: restoring the mind, healing the earth*. San Francisco, CA: Sierra Club Books.
- Rubin, A, J. (1984). *The art of art therapy*. New York: Brumel Mazel.
- Simpson, C.A. and Gillis, L. (1998). Working with those who hurt others: adventure therapy with juvenile sexual perpetrators. In C.M. Itin, (Ed.). *Exploring the Boundaries of Adventure Therapy: International Perspectives*. USA: Association of Experiential Education.
- Taylor, E. (1992). Transpersonal psychology: Its several virtues. *The humanistic psychologist*. 20 (2 and 3), 285-300.
- Totton, N. (2003). The ecological self: introducing eco-psychology. *Counseling and Psychotherapy Journal*. 14, 14-17.
- Turner, V. (1967). *The forest of symbols*. London: Cornell University Press.
- Turner, V. (1986). *The Anthropology of Experience*. Evanston, ILL: Illinois University Press.
- West, W. (2000). *Psychotherapy & spirituality: Crossing the line between therapy and religion*. London: Sage
- West, W. (2004). *Spiritual issues in therapy*. New York: Palgrave.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: W.W. Norton.
- Zimmerman, E. (1989). Introduction to deep ecology. *Global Climate Change* 22 (24).