

## טיפול בהרפתקנות-wilderness adventure therapy

" כל הדברים הטובים הם פראיים וחופשיים "

( הנרי דיוויד תרו )

רוחות חדשות מנשבות באוקיינוס הטיפולי של המאה ה-21, מדע הפסיכולוגיה משתנה תדיר ומתאים עצמו לקצב החיים המהיר של התקופה שלנו. שיטות טיפול אלטרנטיביות, קיומיות, ממוקדות אדם, מתחילות לבסס עצמן בפרדיגמות הטיפוליות אחת מהן היא הטיפול באמצעות הרפתקנות. הגדרה אינטגרטיבית של "טיפול בהרפתקנות" מציעה חוויה טיפולית אשר מתרחשת בסביבה טבעית ופראית (מדבר-בישראל) משולבת באלמנטים הרפתקניים ואתגריים. הסביבה הטבעית והראשונית מציעה ללקוחות אינטראקציה אישית ובינאישית משולבת בחוויות סולו של המשתתפים.

תוכנית טיפול בהרפתקנות צריכה להיות מורכבת ממנחים שהוכשרו להוביל פעילות זו בסיוע של אנשי טיפול מוסמכים. לאורך התוכנית ישולבו אלמנטים מובנים של סיכון ואתגר אשר ישתלבו בצורה טבעית והדרגתית בתוכנית כולה, בדרך כלל לאחר התוכנית יהיה שלב של מעקב ליישום התובנות והשינוי המיוחל.

הרציונל הטיפולי של תחום זה מניח שלטבע יש השפעה תרפויטית עלינו כבני אדם כמו גם הפקטור האבולוציוני אשר קיים בנו באופן מובנה ונובע מאלמנטים פרימיטיביים וקיומיים, השהות בטבע והצורך לשרוד מחזיר לנו יכולות אבודות ואמונה ביכולת קדומה זו. בפאן ההרפתקני המשתתפים נחשפים לסביבה חדשה ולא מוכרת אשר מאלצת אותנו לזנוח את "ההרגלים הישנים" ולאמץ הרגלים חדשים "בריאים" בכדי לשרוד בסביבה החדשה.

בכדי ששינוי מיוחל יתבצע המשתתפים נאלצים לצאת מהאזור הבטוח ולהיחשף ליכולות אחרות שלהם ובכך להגדיל את רפרטואר ההתנסויות הגלומות בכל אחד, בתהליך הדרגתי של גילוי ומשוב הדדי אנו מתחילים בשינוי נרטיבי של העצמי.

תחום הטיפול בהרפתקנות התפתח בצפון אמריקה לאורך 20 השנים האחרונות על בסיס של ניסוי ותהיה וכיום הוא תחום נלמד ונחקר ברוב האוניברסיטאות הגדולות.

תוכניות טיפול קלאסיות נחלקות לשניים:

בסיס קבע- base camp

מסעות הישרדותיים- wilderness expedition

בפורמט הרווח כיום ישנו שילוב של השניים מתוך הכרה שהלקוחות צריכים "זמן הסתגלות" לסביבה החדשה כמו גם הדרגתיות בחשיפה לטיפול. בשלב הראשון בסיס קבע, שבו נלמדות יכולות הישרדות שונות ואז יציאה למסע ויישום היכולות לטובת קיום אישי וקבוצתי.

במהלך התוכנית הקבוצה מציבה לעצמה יעדים ומטרות ומעלה את הרף לאורך המסע בהתאם להתקדמות האישית והקבוצתית. לאורך התוכנית ובהתאם לצורך הטיפולי ישנם שיחות אישיות והערכה על בסיס ההתקדמות האישית, השיחות מתבצעות בשטח בסביבה הטבעית כמו גם עיבוד לילי של כל הקבוצה אשר המקבילה לה ברמה הקלינית היא פגישת פסיכותרפיה קבוצתית.

חשוב להדגיש שהכלים הטיפוליים בשיטה זו הם קיומיים במהותם ואינם מתנהלים באופן הפסיכודינמי המקובל.

חלק מהותי משיטת טיפול זו מערבת את המעגלים הקרובים של המשתתפים הורים, חברים, מחנכים אשר משפיעים לאורך ההיסטוריה האישית של כל משתתף.

שינוי התנהגותי הוא אחד הדברים הקשים לביצוע, אולם בשטח, במדבר כשקר או חם, כשעיפים, עצבניים, מפחדים, שם קורה שינוי. כשצריך לתמוך, ולעזור בהליכה, בהכנת אוכל, בהקמת מחסה, כשצריך להפגין חמלה או אומץ לב, יצירתיות, עזרה הדדית אז אנו לומדים על עצמנו ועל חברינו. אז יש לנו הזדמנות לשנות את הסיפור שלנו ושל אחרים על עצמנו.

לסיכום:

התחום של טיפול בהרפתקנות בעולם נמצא בתנופה אדירה ורק בשנים האחרונות התחום מבסס את עצמו בספירות האקדמיות והמחקריות. בישראל הפוטנציאל לתחום זה הוא עצום מבחינה לוגיסטית (תאי שטח אופציות לוגיסטיות) כמו גם מבחינת אנשי מקצוע בעלי אוריינטציה אתגרית. המודעות להעצמת אוכלוסיות שונות רק גוברת ומסגרות רבות מחפשות תוכניות טיפוליות אפקטיביות ברמה הקבוצתית.

כתב: דותן חיים – רכז אקדמי לטיפול באמצעות הרפתקה במכללה האקדמית בוינגיט

Ma Outdoor Education ,Griffith University Australia

Adventure Therapist ,

[Dotanhaim@gmail.com](mailto:Dotanhaim@gmail.com)

[www.flow2u.com](http://www.flow2u.com)

