

שיח בשדה: מודל ראשוני לטיפול קהילתי מבוסס-טבע לחיזוק חוסן, קיימות ובריאות גוף-נפש

מאת: מעיין גרין | מאבחנת ומומחית לאסטרטגיות למידה, מטפלת רגשית בטבע ומפתחת תוכניות רגשיות וחינוכיות

תקציר

מאמר זה מציע סקירה ראשונית של הספרות המחקרית העוסקת בתרומת המרחב הטבעי לבריאות הנפשית והחברתית, כחלק מהצעה לפיתוח המיזם "שיח בשדה" – יוזמה קהילתית חדשנית ופורצת דרך אשר נולדה בישראל בעקבות הצורך הגובר בחיזוק החוסן האישי והחברתי לאחר אירועי 7 באוקטובר 2023. המיזם נשען על מודלים בינלאומיים של Forest Therapy (רפואת יער), ומציע יישום מקומי-קהילתי של רעיונות אלו – תוך התאמה תרבותית וערכית לחברה הישראלית.

יישום: "שיח בשדה" כמודל קהילתי לרפואת יער בישראל

שיח בשדה נולד מתוך חוויית עומק של שבר ותקווה – כקריאה פנימית וחברתית לחיבור האדם, הקרקע והקהילה מתוך כבוד לבריאה. מדובר ביוזמה קהילתית-טיפולית אשר שמה לה למטרה לשקם שטח פתוח בלב השדות, ולהפוך אותו למרחב פעיל, חינוכי-רגשי ולימודי-אקולוגי, המבוסס על ערכי קיימות, טבעונות נפשית ותחושת שייכות. במרכז המתחם מתוכנן לקום אוהל עץ עגול בסגנון טיפי שימש לפעילויות שקטות ומונחות – מיינדפולנס, תרגולי נשימה, יוגה, מעגלי הקשבה וסדנאות בטבע. סביבו תוכננו שבילי מדיטציה טבעיים, קומפוסטר קהילתי פתוח להדרכות, ויער מאכל קהילתי עם עצי פרי, עשבי תיבול ומערכת גינון אקולוגית. החזון של "שיח בשדה" הוא ליצור שלוחה קהילתית לאומית של רפואת היער בישראל – מרחב טיפולי-קהילתי הפתוח לכולם, ללא מימון ציבורי, ופועל מתוך אחריות אזרחית, מתנדבים, והון אנושי מקומי.

טבע כמשאב לבריאות הפיזית והנפשית

שורה של מחקרים מדעיים תומכים בטענה כי חשיפה לטבע משפרת מדדים גופניים ונפשיים כאחד. מחקרו של Qing Li (2018) בנושא "Forest Bathing" מצא ירידה עקבית במדדי קורטיזול, שיפור בלחץ דם, וחיזוק מערכת החיסון. Park et al. (2010) מצאו הפעלה מוגברת של מערכת העצבים הפאראסימפתטית לאחר שהות מודעת בטבע. מחקר עדכני יותר הראה כי קולות טבע – אפילו בהקלטה – משפרים מדדי מצב רוח ושיקום קוגניטיבי (Benfield et al., 2014).

חוסן קהילתי, שייכות וירוק חברתי

על פי Kaplan & Kaplan (1989), עצם הנגישות למרחבים ירוקים יוצרת תשתית לסולידריות, אמון והפחתת ניכור. בהקשרים עירוניים, די בשטחים ירוקים קטנים לצמצום פערים נפשיים ולהעצמה קהילתית. "שיח בשדה" מיישם רעיונות אלו בפועל, ומבקש ליצור מרכז טיפול שיקומי-קהילתי, בהובלת התושבים – ובלא תלות בתקציבים ציבוריים.

חינוך, ריפוי וקהילה בין-דורית

Louv (2005) מדגיש את הפער שנוצר בין ילדים לדורות עבר, ומזהיר מפני ניתוק מתמשך מהטבע. מחקריו הראו כי ילדים שגדלים עם גישה למרחבי טבע מפתחים ויסות רגשי טוב יותר, אמפתיה גבוהה, ותחושת שייכות וערך. "שיח בשדה" כולל פעילויות רב-דוריות, שיתופי פעולה עם מוסדות חינוך, והנגשת תוכן סביבתי-רגשי לכל גיל.

סיכום

המודל "שיח בשדה" מציע כיוון טיפולי חדש, המתבסס על הטבע כשדה של ריפוי, צמיחה וחיבור. הוא יוצר גשר בין האדם לסביבה, בין הפרט לקהילה, ובין כאב לריפוי. מומלץ לשלב מודלים מסוג זה בתכנון עירוני ובתוכניות רווחה קהילתיות, לאור תרומתם הפוטנציאלית הרחבה לרווחה נפשית וסביבתית כאחת.

Benfield, J. A., Taff, B. D., Newman, P., & Smyth, J. S. (2014). Natural sound facilitates mood recovery. *Ecopsychology*, 6(3), 183-188.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.

Li, Q. (2018). *Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness*. Viking.

Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books.

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18-26.