

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניוזלטר המכללה האקדמית בוינגייט < ידיעון 2011 < אפריל 2011 <

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

"במרכז הקושי נמצאת ההזדמנות" - האמנם?

בחורף 2011 יצאנו קבוצה של 12 סטודנטים ושני מנחים לבדוק האם באמת ישנה הזדמנות בתוך הקושי הגדול כמו שאיינשטיין טען... במקרה שלנו - טמפרטורות קרובות לאפס, סופות .. "חול, גשם, לפרקים וחשש לשיטפונות" במקומות הנמוכים

המסע נמשך ארבעה ימים והוגדר כמסע טיפולי-לימודי במסגרת הקורס "**מדריכים לטיפול באמצעות הרפתקה ומסע בטבע**" במכללה האקדמית בוינגייט. הסטודנטים לא ידעו מה מצפה להם וקיבלו כמה שפחות מידע לגבי המסלול, תכנים, זמנים, קשר עם העולם בחוץ, או אינטראקציה עם הסביבה.

הבוקר של היום הראשון היה כאוטי עם הרבה לחץ מצד המשתתפים ולמען האמת גם מצד המנחים... בוקר של בלאגן התארגנות, חרדות קיומיות, חוסר החלטיות, אינספור שאלות, ותהליך הדרגתי של ויתור על המוכר והנוח. הוויתור הקשה לנו ביותר בעידן המודרני הוא על מכשיר הטלפון הנייד, כך נראה. כמה שהפרידה ממנו קשה... עד הרגע שהסטודנטים היו צריכים לכבות ולמסור את הטלפונים הם לא הפסיקו לדבר, לשלוח הודעות טקסט, לקבל הודעות, לגלוש באינטרנט (המעודכנים עם הסמארטפונים..). היה מעניין לראות את התהליך ההדרגתי של החזרה לשפיות... הרציונל הטיפולי של "טיפול באמצעות הרפתקה" מתייחס בחלקו לרעיון שהשפעות חיצוניות ואמצעים זרים לטבע (פלאפונים, נגני מוזיקה, מחשבים, אלקטרוניקה) מעכבים את ההתקדמות האישית והקבוצתית במסע מסוג זה וחוסמים את החיבור הטבעי שלנו למרחב המדברי. כשאנחנו ממוקדים ונמצאים "כאן ועכשיו" ללא הפרעות חיצוניות, איכות האינטראקציה שלנו עם חברים, סביבה, חיות, סיטואציות אתגריות ועם המנחים היא הרבה יותר משמעותית הן למשתתפים והן לסביבה.

השלב המעניין הבא היה האוכל. כשהסטודנטים נחשפו למה שהם הולכים לבשל ולאכול בימים הבאים הייתה התרגשות מרובה הן מהאפשרויות הקולינריות האין סופיות והן מההעדפות האישיות של כל אחד. מרכיב חשוב במסע מסוג זה הוא התזונה, תזונה משנה התנהגות באופן ישיר וקיצוני במיוחד שהיא מלווה ביכולת לשתף ולבשל בקבוצה קטנה עם כל הצמצום וההסתפקות במועט למרות המאמץ הפיזי. התנהלות קבוצה עם אוכל, סחיבה וחלוקת משקל, בישול ויצירתיות, כמו גם תדירות הארוחות, מהווה אינדיקציה מעולה להתפתחות קבוצה ואבחון מצבה לאורך המסע. בגדול, הסטודנטים אכלו בעיקר קרקרים, טונה, אורז, חלווה, טחינה, פירות יבשים, עדשים, כמו שאתם מבינים "בריאות"!!

החלק המעניין הבא היה תהליך שנקרא "דפל שפל" (Duffle Shuffle) – תהליך שאנחנו כמנחים עוברים בין כל אחד ואחד מן המשתתפים ועוזרים באריזת התיק ובייעוץ של מה כדאי לקחת ומה לא (כל גרם יש לו "משקל" כשעומדים ללכת עשרות קילומטרים..). לאורך ההתלבטות האישית של מה לקחת ומה לא ישנו תהליך מעניין של קבלת החלטות קיומיות שהרבה פעמים אנחנו לא מודעים להשלכות שלהן (כמו בחיים), כמו למשל: האם לקחת את הפליז הנוסף? האם אני צריך כל כך הרבה תחתונים? שמפו? כלי איפור? גרביים? ובכלל האם אנחנו צריכים כל כך הרבה בחיינו? זו שאלה אכזבית בתרבות הצריכה המודרנית, והאם כמות גדולה, עוד כסף, יעשו אותנו מאושרים יותר? (מחקרים מוכיחים שלא! אך זה כבר נושא אחר).

יוצאים לדרך, הולכים באזור "בקעת צין", ישנה התרגשות ושיחות ערניות בין כל חברי הקבוצה, לאט לאט נוטשים את הכביש ונכנסים למרחב הפתוח לעבר המדבר, אט אט השיחות נרגעות, החבר'ה עסוקים בלסדר ולהתאים את התיקים הכבדים שלהם, מתחילים להרגיש את המדבר... לאחר כמה שעות הליכה, הקבוצה מתחילה למצוא את הסדר הטבעי שלה, הולכים בזוגות, שלשות או לבד. העסק דינמי והקבוצה מתחילה לחיות עם הקצב של המדבר, ארוחת צהריים

קלה וניווט של הקבוצה לחניון הלילה בחוליות קטנות – תהליך של חניכה. החלפת ידע בקבוצה ממקום חיובי וללא תחרות הוא חלק מהרציונל של מסע כזה. הישגים, תחרות או שיפוטיות אינם מקדמים קבוצה במסע מסוג זה במיוחד בסביבה חדשה ולא מוכרת שמוציאה את המשתתפים מאזור הנוחות.

הסטודנטים מתבקשים לכתוב ביומנים אישיים וקבוצתיים לאורך המסע, כתיבה מובנית וחופשית בהתאם לסיטואציות והפעלות שמתרחשות לאורך המסע. הפרוצדורה של לכתוב זרה לרובנו וקיים מחסום גורף בכל הנוגע לכתובה ידנית כמו פעם כמו מכתבים, "יומני היקר"... לאט לאט החברה מתחברים לזה ואי אפשר לעצור אותם! הם לא מפסיקים לכתוב! מגילות על גבי מגילות, כבר חושך ויש התארגנות לחניון לילה, בישול בחוליות קטנות, עיבוד לילה במעגל של המנחים עם רפלקציה של המשתתפים – סיפור אישי של כל אחד מסופר בזמנים קצובים כחלק מהגישה הנרטיבית לשינוי הסיפור האישי – הקבוצה מגיבה לכל אחד, דמעות, התרגשות, חמלה, חיבוק קבוצתי, החברה מרשים לעצמם לשחרר בקבוצה תומכת ומאפשרת, "הסטינג" המדברי עושה את שלו בענק!! עדיין לא 24 שעות במדבר, וכמנחה אני נפעם ונרגש מהמהירות והעוצמה של התהליך הקבוצתי...

יום שני, קמים מוקדם מאד, למה זה תמיד מוקדם? שאלה שאני שואל בכל מסע בכל יום. יום ארוך 20 קילומטר של הליכה מאתגרת עם סולמות, גבים, מעברי קניון, חבל קבוצתי שמועבר בין כולם והקבוצה מתמודדת עם אלמנט מעבר קניון בצורה מעוררת גאווה! לא לאורך זמן.. בעיבוד שאחרי הקבוצה נמצאת בקונפליקט עז, סוגיות של מגדר, שליטה, מנהיגות, צפינו את זה ...אולי אפילו תכננו את זה, הרי במרכז הקושי נמצאת ההזדמנות, לא? לא ברור לי בשלב הזה, בערב כבר אוכל להירגע, זה רק הצמיח את הקבוצה, קבוצות מנצחות נבנות ממשברים ומרגעים מכוננים. אז נכון זה "תהליכי" לפעמים אין לי סבלנות לזה, הרי קבוצות נבנות גם מהצלחות (פסיכולוגיה חיובית)- כלי מהותי נוסף ברציונל של טיפול באמצעות הרפתקה.

מגיעים בלילה לחניון, יום קשה, ארוך, הקבוצה עייפה וגם אני, ארוחת ערב, הקבוצה מאחדת משאבים ומחליטה לבשל ביחד, באופן יצירתי "אמפנדס בטונה", מג'דרה, "אמפנדס בשוקולד", - הקבוצה נמצאת במקום אחר, היא מצליחה להתעצם מרגע לרגע גם בתוך הקושי ... בהחלטה של רגע שינוי כיוון מעיבוד כבד ומייגע להפעלה מצחיקה, מעוררת, היתולית. לילה טוב קבוצה, חלומות פז!

יום שלישי: יקיצה טבעית! למה לא בעצם, מגיע לנו להתפנק, התחזית לא נראית טוב, דיווחים של גשם, סופות חול, מרגישים את הקור, התארגנות למחסה יום, פתאום רוחות וטפטוף, הקמה מהירה של מחסה יום מפני רוח וגשם, הקבוצה מתכרבלת ומציגה את הפרויקט הנרטיבי שלה, צחוקים והתרגשות למרות הסערה שמסביבנו, התארגנות לתרגיל "סולו" של הקבוצה, יציאה לסולו וחזרה למחרת בצהריים. כמנחים, גם אנחנו בסולו, חייבים להרגיש את מה שהסטודנטים מרגישים. הטמפרטורה קרובה לאפס, ללא אוהלים, רק יריעות ניילון, טכניקות הישרדות, בניית מחסה, הדלקת אש. האם הם ישרדו את הלילה? כן, ללא ספק. הרי הכנו אותם מנטאלית, פיזית ולוגיסטית עם כל נהלי הבטיחות וניהול הסיכונים שרק אפשר, ועדיין אנחנו לא מפסיקים לדאוג. חזרה מהסולו לעיבוד מרגש, מצחיק, עצוב, אופטימי, מגבש, וואו!!! זה שווה את כל העבודה הקשה. מדהים איך תרגיל פשוט עם משימות פשוטות מצליח להביא אנשים למקומות ותובנות על עצמם, משפחה, חברים והחיים בכלל. למה לא עושים את זה בבית הספר? בתנועה? בצבא? במסגרות עבודה? איך יכול להיות שהכלים הללו נשארים אצל קבוצה מצומצמת של אנשים/קבוצות ואינם מופצים הלאה לחברה הישראלית..? כן, אני יודע את התשובה. אנחנו מדינה צעירה.. בצפון אמריקה, אוסטרליה, ניו זילנד, אירופה זה קיים כבר 60 שנה. לפחות אפשר ללמוד מהניסיון שלהם.

הקבוצה מקבלת אחריות על עצמה, אנחנו נפגוש אותה בסוף המסע, איזה כיף...קצת חופש מהם... החברה מגיעים בצורה בטוחה עם הומור ואנרגיות חיוביות לחאן המדברי לסיכום סדנה שנמשך 4 שעות עם המון רגש וחמלה שנמשכים גם שבועיים אחרי במיילים ובעיבוד עוקב - Follow Up.

אז במרכז הקושי נמצאת ההזדמנות?
שאלה שהתשובה עליה היא מורכבת ותהליכית בדיוק כמו התחום של "טיפול באמצעות הרפתקה ומסע בטבע".

כתב:

דוֹתָן חַיִּים - MA OUTDOOR EDUCATION , רכז אקדמי של [קורס מנחי סדנאות](#)
[שטח](#) וטיפול בהרפתקה בבית הספר לתיירות אתגרית במכללת בוינגייט , מנחה מוסמך של
ארגון Outward Bound בצפון קרוליינה. מטפל בשיטת WILDERNESS ADVENTURE
.THERAPY
dotanhaim@gmail.com

כל הזכויות שמורות : לדותן חיים