

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

טיפול והעצמה באמצעות שייט

"טיפול והעצמה באמצעות שייט" נשמע יותר כמו שיטת טיפול לעשירון העליון או אוליגרכים מאשר למסעות ימיים שלוחמי צה"ל זוכים להצטרף אליהם בשנים האחרונות במגוון עמותות ומסגרות שמשתמשות במרחב הימי להעצמה קבוצתית ושחרור "מטענים" שנצברו לאורך השירות הצבאי ובכלל.

מי לא מכיר את האלמנטים התרפויטיים של הים והגלים שנשברים על החוף בקצב קבוע וברחש מלטף זה סוג של "היפנוזה" תוסיפו לזה את החשיפה לטבע ואופק אינסופי, שינויים במצב הים, שקיעות זריחות, כפרי דייגים קסומים, הרפתקאות ימיות וסיפורי יורדי ים נועזים, מפרשים לבנים וניווט במפות אסטרונומיות, איך אפשר לא להתרגש? איך אפשר שלא לצאת מאזור הנוחות? איך אפשר שלא להתפעל? בעיקר איך אפשר שלא לקוות?

עם האלמנט המהותי של "תקווה" אנו בעיקר עובדים עם קבוצות בתחום החדשני והמרתק של "טיפול באמצעות הרפתקה ומסע בטבע" ADVENTURE THERAPY או במקרה הספציפי שלנו SAILING THERAPY – טיפול באמצעות שייט. הרעיון הכללי הוא: "קח קבוצת אנשים בעלי מטרה משותפת קבץ אותם על ספינה /רפסודה /יאכטה והכל כבר יקרה מעצמו..". עם התערבויות ומתודות מקצועיות הקבוצה תיהפך מאוסף של אנשים לצוות שהרוח, המלח והים גיבש וליכד לכדי קוגלומרט אנושי שהוא "אחר" לגמרי אחרי מסע ימי שכזה.

בחזרה לאלמנט "התקווה" במהלך המסע הימי ללרנקה שבקפריסין קבוצת הלוחמים תפעלו את היאכטות לאורך כל המסע, בישלו, ניווטו, מתחו מפרשים, השיטו את היאכטות ורכשו רישיון סקיפר כחלק מהמסע הימי, לאורך ההפלגה התקיימו "עיבודים" קבוצתיים אשר היו ליבת ההפלגה ובעצם כל מהות ההתנסות שלנו להרפתקה הימית הזו. יאכטה, הינה סוג של תא לחץ שמייצר אינטימיות מאד חזקה כמו הזדמנות לפגוש את עצמך דרך עיניים של יחידים וקבוצה שלמה במרחב טבע אינסופי.. דינאמיקה ביאכטה אשר מפליגה ללא מנוע, רק על ידי כוח הרוח ואיתני הטבע, הינה התמודדות קיומית לכל אחד מחברי הקבוצה ומשקפת חלק גדול מדפוסי ההתמודדות של כל אחד מחברי הקבוצה בחיים. אם אלה רגעי התסכול מכך שאין רוח, שיש סערה ואנחנו עם מחלת ים, מרגעי אושר עילאיים בלילה במשמרת או שיחה אינטימית וקרבה לחברי המשמרת שלנו. יומן קבוצתי שמתאר את התהליך האישי והקבוצתי שהקבוצה עוברת, רגעי הלחץ הקבוצתי במטלות של בישול בתוך היאכטה כשכל מה שאתה רוצה זה לברוח לסיפון באוויר הצח. רגעי הצלחה בהשטת היאכטה וניווט הספינה הם רגעים של תקווה! לאורך כל המסע אנחנו עובדים עם הממד החיובי של "תקווה" שנבנית לאט לאט, גל אחרי גל לעבר חוף מבטחים.

במהלך המסע הקבוצה רוכשת מיומנויות שייט וכל חבר בקבוצה מתרגל כישורי שייט על ידי מנטור אישי ברמה הפיזית כמו גם ברמה המנטלית (על כל יאכטה יש סקיפר ומנטור/מנחה אישי) כך שיש הדדיות ותיאום בין התהליך הפיזי למנטלי. "תקווה" מדוברת ומתורגלת לכל אורך המסע הימי כחלק מכלי עבודה מהותי בתחום "הפסיכולוגיה החיובית" כמו גם בפועל בעיבודים, משימות התנסותיות – OUTDOOR TRAINING ויומנים אישיים ומכתבים שחברי הקבוצה כותבים לעצמם.

"אתה אינך יכול לשנות את כיוון הרוח, אך אתה יכול לשנות את כיוון המפרשים!" כל אחד מקבוצת הלוחמים על היאכטה "SOLMAI" שינה את כיוון המפרשים.

הכותב: דותן חיים – MA OUTDOOR EDUCATION GRIFFITH UNIVERSITY, מנחה מוסמך של ארגון OUTWARD BOUND, מרכז אקדמי בקורס "טיפול באמצעות הרפתקה ומסע בטבע במכללה האקדמית בוינגייט".

