

Манілов І.Ф.

Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ПОДОРОЖУВАННЯ НАОДИНЦІ

У статті представлено результати аналізу можливостей і перспектив використання психотерапевтичного подорожування наодинці як допоміжного методу психотерапевтичного впливу. Розглянуто його принципові відмінності від звичайної подорожі. Викладено міркування щодо спрямованості дії даного методу на психоемоційний стан, поведінку та світоглядну позицію людини.

Ключові слова: психотерапія, подорожування наодинці, психотерапевтичний вплив.

Серед відвідувачів психотерапевтичних кабінетів, значну частину складають люди з тими або іншими порушеннями невротичного рівня. Насамперед це невротичні, пов'язані із стресом та соматоформні розлади, а також розлади психологічного розвитку і всілякі поведінкові синдроми (статева дисфункція, розлади сну неорганічної природи, розлади харчової поведінки тощо).

Психогенний характер даних порушень зумовлює і специфічність їхньої терапії. Так в комплексі лікувальних заходів, поряд з фармакотерапією, значну, а нерідко і провідну роль грають методи психотерапевтичного впливу [1; 2].

Різноманіття запитів клієнтів, їх етнокультурних та психологічних відмінностей не дозволяють фахівцям утримуватися в рамках якогось одного єдиного психотерапевтичного напрямку або школи. Інтеграційні тенденції неминуче приводять до активного комбінування різноманітних методів психотерапевтичного впливу і використання комплексного підходу [3].

Ефективне використання різних психотерапевтичних підходів можливе лише за умови існування єдиної теоретичної бази. Бази, що стоїть над специфікою кожного окремого напрямку і представляє собою певну "ідеологію" психотерапевтичного впливу в цілому. Така "ідеологія" має складатися з найбільш загальних й

універсальних принципів, які дозволяють зробити психотерапевтичний процес цілісним і зрозумілим [4].

Будь-який позитивний результат психотерапії необхідно закріпити. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба в розробці ефективних методів пролонгованої психотерапевтичної роботи, що дозволяє подовжувати цілющий ефект психотерапевтичної інтервенції (як правило короткотермінової!). Пошук і апробація таких методів є актуальним напрямком медико-психологічних досліджень.

У даній статті викладено результати досліджень психотерапевтичних можливостей подорожування наодинці, як одного з ефективних методів пролонгованого психотерапевтичного впливу.

Мета дослідження – визначити психотерапевтичний потенціал подорожування наодинці.

У задачі дослідження входило:

1. класифікувати запити клієнтів, відповідно до системи їх базових потреб;
2. визначити спрямованість і бажаний результат психотерапевтичної інтервенції;
3. оцінити потенціал і перспективи використання подорожування наодинці як допоміжного методу психотерапевтичного впливу.

Формулювання запитів людей що звертаються за психотерапевтичною допомогою вельми різноманітні по своїй формі. Проте їх аналіз показує, що за проблемою, як правило, прихована нереалізована людська потреба або потреби. У найбільш загальному вигляді запит клієнта виглядає таким чином – «Зараз мені погано, бажаю, аби було добре». У категоріях потреб, це можна декілька перефразувати – «Я потребую ...». Таким чином, психотерапевтичну допомогу, можна розглядати, у певному сенсі, як процес задоволення тієї чи іншої потреби людини.

Для класифікації запитів клієнтів зручно використовувати ієрархічну піраміду потреб Абрахама Маслоу. Коли визначений рівень запиту, простіше вибирати адекватний метод впливу. У найбільш загальному вигляді запити (скарги) можна розподілити таким чином:

1. *Рівень фізіологічних потреб.* Скарги на різні види тілесного дискомфорту. Насамперед, це соматоформні розлади, які виявляються у всіляких шлунково-кишкових, серцево-судинних, урогенітальних, шкірних і больових симптомах. До цього рівня можна віднести неврастенію із вельми характерною для неї підвищеною стомлюваністю, дратівливістю, нездатністю розслабитися, порушеннями сну, запамороченнями, м'язовими і головними болями напруги. Продовжують список деякі види розладу харчової поведінки, розлади сну неорганічної природи (безсоння, гіперсомнія, порушення схеми сну-неспанья, сноходження), частково статева дисфункція не обумовлена захворюванням, дисоціативні (конверсійні) розлади, а також тикозні розлади.

2. *Рівень потреби в безпеці (відчутті стабільності, порядку, захищеності, відсутності страху і тривоги).* Виявляється різними тривожно-фобічними та обсесивно-компульсивними розладами, реакціями на тяжкий стрес і адаптаційними розладами, розладами сну неорганічної природи (нічні страхи, кошмари), специфічні розлади особи (ананкастне, тривожне), а також деякими розладами настрою.

3. *Рівень потреби в любові і відчутті спільності, приналежності до певної групи.* Сюди можна віднести більшість соціальних фобій, розлади статевої ідентифікації і визначення статевої переваги, специфічні розлади особистості (шизоїдне, демонстративне, параноїдне, залежне, емоційно нестійке, дисоціальне), розлади звичок і потягів, окремі афективні розлади (розлади настрою), психічні і поведінкові розлади викликані вживанням психоактивних речовин.

4. *Рівень потреби в пошані з боку оточуючих і в самоповазі.* До даного рівня можна віднести деякі соціальні фобії; розлади настрою (депресивний епізод, рекурентний депресивний розлад і тому подібне), які нерідко супроводжуються, суїцидальними думками, намірами і діями; різні порушення соціального функціонування аж до соціальної дезадаптації.

5. *Потреба в самоактуалізації (якнайповнішому розкритті здібностей і реалізації особистісного потенціалу).* Вікові кризи особистості, що

супроводжуються психічними і поведінковими розладами; аномальні, а деколи і патологічні прояви «духовних шукань», всілякі форми «метафізичної інтоксикації».

Запропонована схема не претендує на універсальність та строгість. Один і той самий за формою запит може відноситися до різних рівнів піраміди потреб. Схема є виключно робочою, тобто такою, що дозволяє вирішувати поточні практичні завдання при проведенні психотерапевтичних сесій. Вона дозволяє визначитися із тим, від чого хоче піти клієнт і що саме придбати. Таким чином, задається рівень проблеми, а з ним і спрямованість психотерапевтичного впливу.

Треба зазначити, що в даній статті, під поняттям «психотерапія» мається на увазі комплексний вербальний і невербальний вплив на емоції, думки, поведінку і в цілому на особистість людини, яка потребує спеціальної психологічної допомоги і підтримки. Таким чином, поняття «психотерапія» включає як клінічну психотерапію, так і психологічну корекцію психічних станів. Таке термінологічне уточнення дозволяє подолати рамки класичного медичного синдромального підходу і від нозографії перейти до цілісного опису особистості в системі її соціальних зв'язків. Як показує досвід, саме системний підхід дозволяє досягати стійкого психотерапевтичного ефекту.

Перед тим, як обирати методи і засоби психотерапевтичної роботи необхідно оцінити початкові умови (зокрема, особливості прояву порушення) і сформулювати кінцеву мету. Знаючи, що людина має, простіше зрозуміти, що вона бажає змінити або набути. Якщо мова йде про осіб з невротичними порушеннями (а саме вони складають більшість відвідувачів психотерапевтичних кабінетів), то у них, в тій або іншій комбінації зустрічаються: підвищена емоційна лабільність, тривожність, понижений фон настрою, уразливість, постійні сумніви в правильності власних реакцій та вчинків, нестійка самооцінка (коливання у бік заниженої), занурення в проблему, залежність і постійна потреба у зовнішній опорі (батьках, друзях, наставниках), нечіткі межі «Я» на фоні надмірного егоцентризму, бідний поведінковий репертуар, наполегливе уникнення нових ситуацій і місць, низький

рівень творчої активності, ситуативна світоглядна обмеженість при нормальному рівні інтелекту.

Визначення спрямованості психотерапевтичної роботи передбачає створення клієнтом деякого еталонного образу «Я бажаний». За основу можна прийняти риси людей що реалізували себе у житті і не страждають невротичними розладами. Аналіз літературних джерел і особистий досвід практичної психотерапевтичної роботи автора статті показують, що більшості із них властиві: сприйняття реальності з мінімальними викривленнями, висока адаптивність, здатність приймати себе таким, який є, здорова самокритичність, потреба в самостійності і незалежності, вміння брати на себе відповідальність за власні рішення, простота і природність поведінки, захопленість конкретною справою, професійна реалізованість, доброзичливе ставлення до інших людей, здатність щиро співпереживати, демократичність поглядів, толерантність до інакомислення та будь-яких «інакопроявів», сміливість в думках і опір зовнішньому тиску, високий рівень соціального інтересу, творчий підхід у вирішенні життєвих проблем, потреба час від часу усамітнюватися і при цьому не відчувати дискомфорт від самотності, досвід вищих переживань (естетичних, релігійних, містичних), добре почуття гумору, відсутність метушливості, життєвий оптимізм.

Рух у бік «еталонного образу-Я» може здійснюватися за допомогою різних психотерапевтичних технік. Їх результативність, залежить як від можливостей методу, так і майстерності психотерапевта.

Після закінчення стандартного курсу психотерапії неминує виникає проблема закріплення позитивного ефекту. Як відомо, будь-які зміни, що відбуваються із клієнтом, порушують баланс між ним і найближчим оточенням. Висока інертність системи, частиною якої він являється, із неминучістю протидіятиме будь-яким кардинальним змінам. Варіант «підтримуючої психотерапії», тобто періодичні зустрічі з фахівцем, при всіх його перевагах має і суттєвий недолік – клієнт прямує по життю з постійною опорою на психотерапевта. У подібній ситуації підживлюється залежна поведінка і блокується самостійність і незалежність клієнта. Відмовитися від надійного поводири надзвичайно важко. До того ж, не в усіх людей

є можливість тривалий час відвідувати фахівця з причин фінансових, територіальних або будь-яких інших. У подібному випадку необхідним є метод підтримуючого психотерапевтичного впливу, який передбачає відносну незалежність клієнта від психотерапевта, високу індивідуальну активність (необхідна якість будь якого здорового індивіда!), максимально занурює людину в природне для неї середовище (що бракує навіть найпродуктивнішій індивідуальній або груповій роботі в умовах кабінету) і при цьому вириває людину із звичного домашнього та професійного середовища, де власне і сформувалася проблема.

Дослідження, проведені автором статті з 2005 по 2010 роки, дають підставу стверджувати, що названим критеріям цілком відповідає метод психотерапевтичного подорожування наодинці (ППН). Подорож наодинці передбачає відсутність постійних супутників і будь-яких супроводжуючих осіб. Людина переміщається самостійно пішки або використовуючи доступні засоби пересування. При реалізації психотерапевтичного подорожування наодинці необхідно дотримуватись певних правил і обмежень, що дозволяє клієнтові досягати необхідних позитивних змін.

Подорожування не передбачає пошуку або створення ризикованих та екстремальних ситуацій. У дорозі можуть виникати і, час від часу, виникають небезпечні ситуації, але штучно створювати їх абсолютно неприпустимо. Подолання небезпечних гірських перевалів, самостійне сплавлення по бурхливим рікам, прогулянки у ночі в кримінально небезпечних районах незнайомих міст, спроби встановити контакт з дикими тваринами – все це «адреналінові» розваги, які не дозволяють досягти основної мети психотерапії, а саме відновленню повноцінного функціонування людини у соціумі.

Вибір маршруту, його тривалість, темп пересування, спершу розробляються спільно з психотерапевтом, а у подальшому – самостійно клієнтом, якому повністю передається ініціатива. Особливу увагу треба приділяти пошуку оптимального темпу пересування. Психотерапевтичний ефект подорожі, у значній мірі, залежить саме від нього.

Відповідно до задуму, психотерапевтичне подорожування наодинці повинне сприяти розвитку у клієнта дефіцитних позитивних якостей. Подорож починається з вибору привабливого і відносно безпечного маршруту. Активна участь клієнта в його розробці створює значну мотиваційну основу для здійснення задуму. Пошук цікавих природних або рукотворних об'єктів, уточнення деталей, знайомство із спогадами бувалих мандрівників, перегляд фото і відео матеріалів подорожей викликають у людини природну цікавість аж до появи туристичного азарту.

Розробка маршруту – процес у значній мірі творчий. Занурення в нього переключає людину і скеровує роздуми в нове позитивне русло. Встановлюється зв'язок між сьогоденням і майбутнім, а відтоді з'являється і перспектива. План подорожі, хоч і умоглядний, але вже вихід за межі депресивної безнадійності, обмеженості і невіри у власні сили. З'являється надія, а з нею і бажання боротися за інше «безпроблемне» майбутнє.

Емоційний підйом на етапі планування не може зберігатися довго, тому часовий проміжок від початку підготовки до самої подорожі повинен складати два-три тижні. Ретельна і тривала підготовка не підходить людям із психогенними нервово-психічними розладами. Клієнта необхідно «заразити» ідеєю, довести до стану емоційного підйому і тут же відряджати в дорогу. Зволікання неприпустимо, оскільки виникають сумніви в раціональності задуманого, його доцільності і можливості здійснення. Планування маршруту плавно переходить в підготовку і збори в дорогу.

Вже в період підготовки до мандрування виникає реальна мотивація до зміни звичного способу життя, зокрема розпорядку дня. Щоденні фізичні вправи, загартування задля підготовки до складної подорожі – не тяжка повинність, а добровільний вибір охопленої «дорожньою лихоманкою» людини. Вольові зусилля значно легше реалізовувати тоді, коли є конкретна мета та заданий термін на її досягнення.

Напередодні від'їзду, як правило, трохи зростає рівень фонові тривоги, з'являються сумніви у власних силах. На цьому етапі клієнт гостро потребує підтримки з боку психотерапевта. Таку підтримку достатньо здійснювати в

телефонному режимі, у разі надходження відповідного запиту. Ні в якому разі психотерапевт не повинен брати на себе роль провидця і «пророкувати» успішну цікаву і безпечну подорож. В дорозі може трапитися все що завгодно. Розуміння цього мобілізує клієнта та зберігає його від розчарувань і пошуку винних в дорожніх проблемах.

Важливою частиною підготовки клієнта до подорожі наодинці, є формування у нього настанови на те, що виключно все с чим він зіткнеться у мандрах, буде сприяти його особистісному росту. Будь які перешкоди і навіть невдачі лише закріплюють позитивний ефект психотерапії. Така сугестивна настанова значно посилює позитивний вплив подорожі. У складних ситуаціях мандрування сугестивні формули підтримують людину та не дозволяють удатися в хандру.

Перебуваючи у подорожі, людина вимушено потрапляє в нову незвичну для неї ситуацію. Постійне пересування з одного місця в інше, зміна звичного режиму дня, їжі, нерідко кліматичної зони, а також необхідність вирішувати безліч повсякденних дорожніх проблем сприяють активізації інтелектуальної діяльності, розвитку кмітливості.

Можливість використання «домашніх заготовок» у мандрівці істотно обмежена, а тому необхідно підходити творчо до кожної ситуації. Передбачити все неможливо. Непередбачуваність кожної нової дорожньої ситуації вимагає оперативності в прийманні необхідних рішень і що найголовніше – повне приймання на себе відповідальності за них. Попутників немає і тому немає з ким ділити відповідальність. У такій ситуації трохи підвищується рівень ситуативної тривожності. Виникає потреба знайти надійного попутника а крім того, постійно зв'язуватися з близькими по телефону або будь-яким іншим способом. У міру набуття необхідного досвіду, рівень ситуативної тривожності стабілізується, а потім починає знижуватися. Поведінковий репертуар клієнта стає багатшим і різноманітнішим.

Вміння оперативно знаходити правильні рішення в тих або інших ситуаціях з'являється не відразу. Йому передує період навчання методом проб і постійного аналізу помилок. З часом виникає розуміння того, що помилитися в дорозі

практично неможливо. Будь-яка «помилка» насправді є ресурсом для надбання певного непланового блага. Необхідно лише грамотно цим знанням розпорядитися. Подорож, яка успішно складається, сприяє зміцненню віри людини у власні сили і можливості, підвищенню в цілому самооцінки і формуванню оптимістичного життєвого настрою.

Процес навчання основним туристичним навичкам супроводжується і тренуванням загальної сенсорної чутливості. У незнайомій обстановці активізуються рефлексії саморозвитку, насамперед дослідницький та імітаційний. Новизна і незвичність обстановки стимулюють пошукову активність. З'являється бажання обстежувати незнайому місцевість та освоювати її. Збільшується об'єм і стійкість уваги, а також підвищується сприйнятливість до слабких подразників різної сенсорної модальності. Навколишній світ починає сприйматися і оцінюватися більш реалістично і з меншими спотвореннями. Все це разом ініціює спершу локальні ситуативні, а потім і фундаментальні структурні зміни потребо-мотиваційної сфери клієнта.

Необхідність постійної взаємодії з оточуючими сприяє формуванню і вдосконаленню комунікативних навичок. Вироблених раніше форм і стилів спілкування, не вистачає для вирішення всіх можливих дорожніх ситуацій. Примітивні маніпулятивні прийоми, «читання думок», втеча в «укриття», агресивний пресинг не дозволяють вийти на необхідний рівень спілкування, а тому виникає необхідність у пошуку більш конструктивних способів встановлення необхідного контакту з оточуючими. Обставини змушують шукати нові форми взаємодії із ситуативно-корисними людьми.

У подорожі клієнти набувають також і навичок візуальної психодіагностики, отримують практичні знання по психології індивідуальних відмінностей. Спостерігати, помічати, засвоювати, застосовувати в житті – ось проста схема навчання. Окрім шліфовки комунікативних навичок формується і більша толерантність до інших, не схожих з тобою людей. Руйнуються багато стереотипів. Підозрлість, а деколи і вороже ставлення до представників інших рас, вірувань,

соціальних верств або навіть маргінальних груп змінюються інтересом, розумінням, співчуттям. Формується здорова сенситивність, без надмірної чутливості.

При правильно спланованій подорожі не виникає відчуття самотності та пов'язаного з ним дискомфорту. Цьому перешкоджає щільна програма пересування і необхідність самостійно вирішувати безліч дрібних дорожніх проблем. На «смуток від самотності» і нудьгу просто не залишається часу. Людина навчається в розумних межах задовольнятися своїм товариством.

Інтенсивне денне навантаження під час подорожування викликає природну фізичну втому. Незвичний, насичений режим дня блокує виникнення характерних для невротизованих осіб психологічних «зависань», нав'язливих (причепливих) думок, відчуття безперспективності майбутнього і надривного жалю до себе. Зрештою, все це приводить до зменшення рівня тривоги та послаблення нав'язливих станів. Пригнічений, депресивний фон настрою змінюється на оптимістичний і бадьорий.

На третій-четвертий день мандрівки, як правило відновлюється природний ритм сон-неспанья. Налагоджений сон і регулярні денні навантаження зменшують прояви астенії. Динаміка цього процесу така – емоційний підйом і відсутність втоми у перші дні подорожі (стадія «емоційного допінгу»); наростання втоми і збереження її якийсь час (від декількох днів до тижня); вироблення комфортного добового ритму, а з ним і підвищення життєвого тону та витривалості.

Більша частина фізичних навантажень під час подорожі – це пересування пішки. Психотерапевтичне подорожування наодинці не передбачає тривалих велосипедних, водних або інші вузько спеціалізованих туристичних маршрутів. Будь-який з відомих видів транспорту може бути використаний в подорожі, як її складова частина, як засіб пересування, але він не повинен ставати самоціллю або надзадачею. Наприклад, вимушене пересування автостопом – цілком прийнятна річ, але автостоп як єдиний засіб пересування, як мета, для досягнення рекордів і перевірки себе на міцність і вдачу – абсолютно не відповідає задачам психотерапевтичного подорожування наодинці. Взагалі, будь яка гонитва та бажання випередити іншого – не припустимі. Основна мета психотерапевтичного

подорожування наодинці не збадьорити себе і відволіктися від буденних проблем, а виробити новий стиль життя, що блокує формування будь-яких невротичних розладів.

Психотерапевтичне подорожування наодинці не передбачає тривалого усамітнення і втечі із соціуму. Відхід на довгий час в ліси, гори або у море може посилювати відчуття власної відчуженості від інших людей і, в окремих випадках, сприяти поглибленню соціальної дезадаптації. Подорожування наодинці не є синонімом подорожі одинака. Зростання «розчарованості» в людях аж до мізантропії свідчить лише про психопатизацію особистості.

Найважливіша відмінна риса психотерапевтичного подорожування наодинці від звичайних мандрівок з туристичною групою – це відсутність жорсткого графіку подорожі і обтяжливих зобов'язань перед супутниками. Немає необхідності узгоджувати з іншими людьми зміни маршруту, розпорядок дня і своїх власних бажань. Самостійне пересування передбачає високий рівень спонтанності і незалежності. Людина, яка подорожує наодинці, навчається слідувати саме власному бажанню і у разі необхідності відступати від накресленого плану. Коли сам собі голова, змінити можна і напрямок шляху і в цілому життя. Ця нехитромудра істина згодом набуває рис психотерапевтичної метафори. Життєвий сценарій, це лише сценарій, а не все життя. «Я хочу щось змінити, і я можу це зробити» – ось переконання, яке формується під час подорожі, яку людина здійснює наодинці.

Узагальнюючи викладене, можна зробити наступні висновки:

Запити (скарги) людей що звертаються за психотерапевтичною допомогою зручно пов'язувати з системою їх базових потреб і відповідно до цього розробляти стратегію психотерапії.

Пріоритетною є робота не з «симптомом», а з особистістю клієнта, тому на початку роботи необхідно задавати саногенний образ «Я-бажаний», що дозволяє у повній мірі використовувати терапевтичний ефект сугестії.

Психотерапевтичну подорож наодинці можна використовувати як допоміжний метод психотерапевтичного впливу для формування та закріплення психоемоційних

реакцій, поведінки і світоглядних настанов властивих здоровій, соціально адаптованій людині.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – М.: Медицина, 1985. – 304 с.
2. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. – (Руководство для врачей). – М.: Медицина, 1993. – 400 с.
3. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. – М.: «Класс», 1998. – 272 с.
4. Манілов І.Ф. Загальні принципи психотерапевтичного впливу //Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України/ За ред. С.Д. Максименка. Т. IX, част.7. – К., 2007 – С. 136-142.

В статье представлены результаты анализа возможностей и перспективы использования психотерапевтического путешествия в одиночку, как вспомогательного метода психотерапевтического воздействия. Рассмотрены его принципиальные отличия от обычного путешествия. Представлены соображения относительно направленности действия данного метода на психоэмоциональное состояние, поведение и мировоззренческую позицию человека.

Ключевые слова: психотерапия, путешествие в одиночку, психотерапевтическое воздействие.

The results of the analysis of possibilities and perspectives of the application of psychotherapeutic trip alone as an auxiliary method of psychotherapy influence are represented in the paper. Its principle differences from an ordinary trip are considered. The ideas related to action of this method on the psycho-emotional state, behavior and mentality of a human are represented.

Key words: psychotherapy, trip alone, psychotherapeutic influence.