

## ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ПОДОРОЖ НАОДИНЦІ: БАЗОВІ ПОЛОЖЕННЯ

І.Ф. Манілов

*Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*

*Визначено та систематизовано базові положення авторської методики психотерапевтичної допомоги – Психотерапевтичне подорожування наодинці (ППН). Показано, що використання даних положень є необхідною умовою досягнення позитивного психотерапевтичного ефекту. Визначено роль психотерапевта у підготовці клієнта до ППН. Встановлено, що при реалізації ППН необхідно активно використовувати сугестію.*

*Ключові слова: психотерапевтичне подорожування наодинці; психотерапевтичний вплив; сугестія.*

### **Постановка проблеми**

При наданні допомоги людям з невротичними, пов'язаними із стресом і соматоформними розладами, особливе місце займають різні методи психотерапевтичного впливу. У переважній більшості фахівців необхідність їх використання не викликає сумніву[1;2;3]. Слід зазначити, що усі традиційні методи психотерапії мають певні часові обмеження. Психотерапія починається з моменту звернення людини по допомогу і в якийсь певний момент завершується. У цій ситуації закономірно виникає питання, яким чином можна закріпити отриманий позитивний ефект після того, як сеанси психотерапії завершаться і яким чином зробити клієнта більш самостійним і незалежним від психотерапевта. Дослідження в цьому напрямі є вельми актуальними для клінічної психології та психотерапії.

Будь-який психотерапевтичний процес можна розглядати як цілеспрямований рух із стану «мені погано» в стан «мені добре». Ця своєрідна «подорож», під час якої людина долає труднощі і всілякі перешкоди, поступово наближаючись до

бажаної мети. У цій подорожі можуть бути помічники і попутники, але більшу частину «дороги» людина долає сама, а психотерапевт лише підтримує її та спрямовує. Цілком закономірно виникає питання, яким чином максимально використати потенціал такого «подорожування наодинці».

Кілька років тому, автором цієї статті було запропоновано ефективний спосіб пролонгації психотерапевтичної дії – Психотерапевтичну подорож наодинці (ППН) [4]. Ця методика активно використовує психотерапевтичний потенціал сугестії і дозволяє подовжувати позитивний ефект усієї попередньої психотерапії. Раніше [4;5], вже було викладено деякі положення ППН. З метою розробки конкретних методичних рекомендацій по реалізації психотерапевтичної подорожі наодинці було проведено додаткові наукові дослідження. У завдання досліджень входило: виділити і систематизувати базові положення, які дозволяють отримувати необхідний психотерапевтичний ефект.

На першому етапі дослідження вивчалися звіти, фото-відеоматеріали людей подорожуючих самотійно, та проводилося структуроване інтерв'ю і анкетування мандрівників. Крім того, автор статті здійснив більше двадцяти самотійних подорожей різного ступеню складності. Під час подорожей було перевірено низку гіпотез, відносно їх психотерапевтичних можливостей. Було встановлено, що лише дотримання певних правил дозволяє досягти психотерапевтичного ефекту. Отримані матеріали дозволили розробити конкретні методичні рекомендації по реалізації ППН.

На другому етапі досліджень, ці рекомендації було використано при роботі з клієнтами, що пройшли курс психотерапії і побажали закріпити позитивний ефект подорожуючи наодинці (26 чоловіків та 8 жінок, загалом – 34 досліджуваних). Аналіз їх щоденників та усних звітів дозволив зробити деякі уточнення та внести поправки до основних положень.

### **Результати теоретичного та емпіричного дослідження**

Для реалізації психотерапевтичних завдань під час подорожі наодинці необхідно дотримуватися наступних базових положень:

**1. Самостійність і особиста відповідальність.** Подорож планується і здійснюється самостійно. Самостійно прокладається маршрут, встановлюються терміни, розраховується бюджет, здійснюються збори в дорогу. До цього процесу неможна залучати зацікавлених осіб – рідних, друзів, близьких знайомих. Можна вивчати матеріали надані іншими мандрівниками і консультуватися з ними з різноманітних технічних питань, пов'язаних з подорожжю. Психотерапевт лише знайомить клієнта з основними правилами ППН, інформує про досвід інших людей, що здійснювали схожу подорож, а також інструктує по техніці безпеки. Клієнт бере на себе повну відповідальність за усі прийняті рішення.

У подорожі не повинно бути постійних попутників. В той же час, подорож наодинці не є подорожжю відлюдника. Неприпустимо на тривалий час йти в гори, ліси, море. Не можна постійно усамітнюватися та ховатися від людей. Цілком виправдана тимчасова кооперація з іншими людьми з метою проходження небезпечної ділянки маршруту, істотного здешевлення екскурсійної програми або епізодичного приєднання до груп туристів, коли немає іншої можливості потрапити в потрібне місце. У подорожі неминуче відбуваються зустрічі та розлучення. Такий досвід дуже важливий для розвитку самодостатності і зниження рівня тривоги.

Під час подорожі не повинно бути «віддалених» консультантів, які постійно дають поради та курирують мандрівника. Під час ППН не можна щодня детально звітувати перед близькими людьми або розміщувати детальний звіт про свою подорож в мережі Інтернет. Зв'язок з домом повинен здійснюватися лише час від часу із заздалегідь обумовленою частотою. Необхідно створити ситуацію, коли мандрівник опиниться наодинці з самим собою і навчиться не страждати від тимчасової самотності. Психотерапевтичний потенціал такого досвіду надзвичайно великий.

**2. Добровільність.** Клієнт добровільно приймає рішення, відправиться в подорож. Психотерапевт лише інформує про користь такої подорожі, ненав'язливо переконує, але не наполягає, не змушує, не «тисне авторитетом», не обіцяє гарантованого результату. Більше того, заздалегідь попереджає про можливі

труднощі і небезпеки, але так, щоб не спровокувати острах перед новим досвідом. Право остаточного рішення завжди залишається за клієнтом.

3. *Пролонгація позитивного ефекту попередньої психотерапії.* ППН є логічним і закономірним продовженням попередньої психотерапевтичної роботи. Це спосіб пролонгованого впливу з метою закріплення позитивних результатів психотерапії. Однією з умов успішної реалізації ППН є ознайомлення клієнта з базовими світоглядними принципами – взаємозв'язку, безперервної мінливості, динамічної рівноваги, безповоротності, відносності, самоорганізації, експансії. Окрім ознайомлення, демонструється їх практична цінність. Клієнтові дають можливість переконатися, що засвоєння цих принципів дозволяє виробити «психологічний імунітет» до різноманітних стресогенних ситуацій і заблокувати повернення колишнього невротичного способу реагування на складні життєві ситуації. Таким чином, психотерапія виходить за рамки роботи лише з патологічними симптомами і дозволяє формувати у людини новий погляд на власні проблеми, в цілому на себе і навколишній світ.

ППН подовжує і посилює ефект психотерапевтичної сугестії. Клієнт опановує на сеансах психотерапії, а після закріплює в подорожі здатність брати на себе відповідальність за власне життя. Формування звички розраховувати, в першу чергу, на себе, підвищує його стресостійкість і адаптивність. З часом, приходиться розуміння, що допомога і підтримка інших людей – це лише приємний подарунок долі, або вдало побудована система стосунків з добре прогнозованим результатом.

4. *Сугестивний супровід.* Коли клієнт прийняв рішення вирушити у подорож, у нього формують спеціальне сугестивне переконання. Виглядає воно приблизно так: «Все, що зі мною відбувається під час подорожі, усі проблеми і труднощі з якими я стикаюся – тільки зміцнюють мене, роблять більше адаптивним і сприяють досягненню психотерапевтичної мети. Усі невдачі і неприємності сприяють моему особовому зростанню, а тому потрібні і корисні. «Помилка» – лише невдалий спосіб оцінки ситуації. Будь-яке моє рішення є правильним!».

5. *Пріоритет теперішнього.* Під час подорожі головна увага людини зосереджена на тому, що відбувається зараз. Дорожні клопоти, екскурсійна

програма, спілкування з людьми, рішення повсякденних побутових проблем – ось коло питань, якими зайнятий мандрівник впродовж дня. Необхідно уникати зайвого «переживування» подій минулого і занурення в мрії про майбутнє. Винятком є ситуації, коли треба отримати ефект суб'єктивного стискання часу, наприклад, при поганому самопочутті, особливо, під час хвороби, при тривалих вимотуючих переїздах і необхідності зменшити негативну реакцію на монотонні подразники різної сенсорної модальності. Кожен момент подорожі бажано проживати максимально повно і без метушні.

Недоцільно постійно слухати плеєр чи радіо. Користуватися музичними приладами можна лише в періоди емоційного спаду для позитивного підкріплення. Украй небажано надмірно захоплюватися фото- і відеозйомкою, та дивитися на світ через окуляр фотоапарата або відеокамери. Подібне проведення часу звужує повноту переживання кожного моменту життя. Все зводиться до гонитви за вдалим кадром. Емоційний відгук частково відкладається до того моменту, коли можна буде побачити результати «фотополювання» на екрані комп'ютера.

**6. Відношення до подорожі як до процесу, а не події.** Подорож – процес, що безперервно триває, а не набір завершених подій. Все міняється і знаходиться у постійному русі. Рівновага і стабільність – умовні поняття для позначення ситуації незначної зміни системи за відносно короткий проміжок часу. Таке уявлення про світ є ключовим для досягнення позитивного психотерапевтичного ефекту, а також стану душевного спокою і гармонії з навколишнім світом. Душевний спокій, не означає індиферентності та байдужості до всього, що відбувається. Це, скоріш, знаходження в нульовій точці «творчої готовності», коли людина спроможна реалізувати свій творчий потенціал у повному обсязі.

Відношення до подорожі як до процесу дозволяє здолати, а точніше позбавитися ілюзії управління світом шляхом цілеспрямованої послідовної діяльності. Приходить розуміння того, що власну енергію необхідно направляти на те, щоб вдало «вписатися» у світ, а не «оволодіти» ім. Таким чином відбувається «ревізія цінностей» і життєвих пріоритетів.

### **7. Відкритість новому досвіду і відсутність «культурної цензури».**

Подорож повинна здійснюватися, по можливості, без «культурної цензури». Мінімум обмежень і максимум лояльності до усього нового і незвичного. Повинно постійно виникати зіткнення з реальністю і занурення в неї. Не можна уникати неприємного, мало естетичного і чужого звичним життєвим принципам і моральним нормам. Так простіше розвивати у собі лояльність до будь-яких проявів інакомислення. Треба, по можливості, уникати поспішних суджень і взагалі оцінок. Навіщування ярликів призводить до спрощення картини світу. Виникає ефект жорсткого «інформаційного фільтру», коли інформація або не сприймається або істотно спотворюється. Таким чином, утримується звична патогенна система переконань, яка підживлює вже існуючі психологічні проблеми.

Необхідно всіляко заохочувати будь-яке експериментування з метою набуття нового досвіду. Можна пробувати все, що не несе у собі загрози для життя і не завдає шкоди самому мандрівникові і людям, що його оточують. До обмежень можна віднести експерименти з сильнодіючими психоактивними речовинами, сексуальні девіації, кримінальні, а також різноманітні суїцидальні дії.

**8. Оптимальний темп пересування.** Під час подорожі треба знайти свій індивідуальний, комфортний темп пересування і дотримуватися його. Неспішність в рухах і плавна зміна діяльності – ось до чого треба прагнути. Цілком виправдані тренування у повільній ходьбі ще до поїздки. «Нікуди не можна запізнитися!» – ось одна з ефективних формул самонавіювання, яка дозволяє стримувати звичний порив прискоритися. «Швидше і більше» не є синонімом «краще і якісніше».

**9. Помірність навантажень.** Ні в якому разі не треба намагатися охопити якомога більше. Кількість нових об'єктів, які збирається відвідати мандрівник, має бути невеликою. Тут немає чітких кількісних нормативів, все індивідуально і залежить від фізичної витривалості людини і її здатності підтримувати високий рівень інтересу. Головне, щоб не виникало пересичення від усього побаченого, і не з'являлися ознаки емоційної загальмованості. Жадність в отриманні вражень і їх надмірне накопичення – неприпустимі. Не можна «колекціонувати» нові місця і переживання з метою самоствердження.

По можливості, слід уникати надмірних фізичних і емоційних навантажень. Вони можуть траплятися в дорозі в силу об'єктивних причин, проте спеціально планувати їх і шукати не треба. У ППН людина не перевіряє себе на міцність і витривалість. Усі ці якості формуються поступово під час подорожей і є їх наслідком. Поспіх тут недоречний. У ППН не можна змагатися з іншими людьми і прагнути встановити особисті, або абсолютні рекорди. Коли накопичується втома, необхідно влаштовувати відпочинок достатній для відновлення сил, повернення дослідницького інтересу і появи бажання продовжити подорож. Подорож можна вважати вдалою, коли людина повертається додому бадьорою і повною енергією.

10. **Поміркованість ризику.** Будь-яка подорож багата на небезпеки. Перед тим, як вирушати в дорогу, мандрівникові необхідно з'ясувати реально існуючі загрози. Вибраний маршрут, особливо на перших порах, має бути, по можливості, безпечним. Не можна вирушати в місця локальних військових конфліктів, області з небезпечною криміногенною обстановкою, в зони стихійних лих, складні для виживання та віддалені місцевості. Не треба вибирати маршрути проходження яких вимагає спеціальної спортивної підготовки і складного туристичного спорядження (підкорення гірських вершин і складних перевалів, відвідування діючих вулканів, подолання небезпечних порогів на гірських річках і тому подібне). Не можна вибирати екстремальні види подорожі, мета яких – пережити «адреналіновий вибух».

Усі ці обмеження не означають, що мандрівник повинен уникати будь-якого ризику і перебувати лише в абсолютно безпечних місцях. З набуттям досвіду, поїздки можуть ставати різноманітнішими і, навіть, авантюрними. Головне, щоб ризик не ставав метою подорожі.

11. **Різноманітність способів подорожування.** Під час ППН не рекомендується дотримуватися якогось певного способу подорожування. Велосипеди, лижі, човни і таке інше можуть бути використані в ППН лише як тимчасові підручні засоби пересування. Будь-яка жорстка прив'язка до маршруту та певних транспортних засобів обмежує мобільність та свободу пересування.

Однотипне і втомливо-монотонне проведення часу, істотно зменшує психотерапевтичний ефект подорожі.

Різноманітність форм пересування дозволяє уникнути пересичення дорогою. Щоденна одноманітність в діяльності призводить до емоційного вигорання і втрати інтересу до подорожі. У такій ситуації, її основним мотивом стає прагнення вольовим зусиллям довести швидше все до кінця і порадіти власній витримці і завзятості. Задоволення від процесу подорожі, підміняється задоволенням досягнення чергової амбітної мети. Зберігається звичне для «невротика» життя скачками. Людина робить титанічне зусилля, щоб досягти бажаного, і, як правило, не розраховує свої сили і можливості. За зусиллям наступає фаза фрустрації, а з нею фізичне і психічне виснаження. Бажання що-небудь затівати знову, істотно слабшає. У разі повторних невдач виникає демотивація, а, в окремих випадках і стійка апатія.

Одним з основних завдань ППН є формування у клієнта здатності рівномірно розподіляти психологічне і фізичне навантаження. При правильному розподілі навантажень під час подорожі виникає ситуація, коли людина деякий час живе цікавим захоплюючим життям, але це її не виснажує. З'являється новий досвід життя в задоволення і без надриву. Подорож наодинці стає начебто моделлю невеликого цікавого життя. Отриманий досвід є не умоглядним, а емпіричним, особисто перевіреним і тому більш достовірним. З часом, неминуче виникає думка, а чи не можна усе життя перетворити на своєрідну подорож. Далі, з'являються спроби застосувати у повсякденному житті правила і навички, які було сформовано у подорожі. Таким чином, починає реалізовуватися психотерапевтичний девіз – «Подорож як життя, а життя як подорож!».

**12. Безупинність пересування.** Упродовж ППН не бажано селитися в якомусь певному місці більш ніж на три-чотири дні. По можливості, треба постійно пересуватися, щоб зменшити ефект надмірного звикання і появи «звичної оселі». Якщо сильно не прив'язуватися до певного конкретного місця, «оселею» стає весь світ. Натомість, не обов'язково уподібнюватися індійському саньясину і поневірятися безперервно усе життя. ППН не виключає інших поїздок, наприклад, подорожей з близькими людьми або з туристичними групами. Не обов'язково



завжди і усюди пересуватися самостійно. Це можна робити епізодично, для досягнення конкретних психотерапевтичних цілей.

Постійне пересування не означає, що треба кудись поспішати і не дозволяти собі розслабитися і зануритися в переживання теперішнього моменту. Не треба лише звично ховатися в «передбачуваність» і «звичність». У ситуаціях, коли мандрівник виснажений та кепсько себе почуває можна і треба зупинитися на більш триваліший відпочинок. Проте, необхідно постійно прагнути до того, щоб навчитися грамотно розподіляти свої сили протягом дня і встигати повністю відпочити упродовж нічного сну. Уміння правильно чергувати навантаження і відпочинок – одна з важливіших навичок, що формується під час подорожі наодинці. Коли є попутники, задати індивідуальний і максимально комфортний темп пересування неможливо. Добра подорож, як самостійне плавне ковзання по льоду, викликає насолоду, а іноді і легкий приємний транс.

В деяких випадках, самостійні поїздки стають одним з улюблених способів подорожування, оскільки дають відчуття максимальної свободи і істотно різноманітять життя. Мотив «психологічного зцілення» відступає тоді на другий план і виникає потреба в переживаннях іншого роду. Зміна основного мотиву свідчить про позитивні зміни, що сталися з людиною.

13. *Мінімалізм в дорозі*. Вирушати в подорож треба без великої кількості речей. Не слід брати з собою громіздке спорядження і великі запаси їжі. Необхідно досягти максимальної мобільності і свободи на випадок несподіваної зміни маршруту і в цілому планів подорожі. У дорогу треба брати лише ті речі, без яких неможливо обійтися. Компактне легке спорядження полегшує подорож, робить її приємнішою. Натомість, відсутність якісної екіпіровки не має бути перешкодою до подорожі. Можна вирушати в дорогу з тим, що є під рукою. Більше того, подібна непередбачуваність може привнести до подорожі елемент пригоди. Не треба боятися забути щось у край важливе. Дорога дасть усе необхідне у міру потреби. З цим явищем стикаються усі досвідчені мандрівники. Подолання повсякденних побутових проблем дозволяє формувати навички виживання в незнайомому середовищі і підвищує стресостійкість людини.

14. **Мімікрія.** По можливості, треба намагатися злитися з тим середовищем, де перебуваєш в даний момент. Слід поводитися так, як зазвичай прийнято в цій місцевості і відповідним чином оформляти себе зовні. Під час подорожі не рекомендується всіляко випинати свою самобутність, демонструвати оригінальність і несхожість з іншими людьми. Не треба намагатися «ощасливити» собою світ. Неприпустимо яскраво одягатися і зухвало поводитися, особливо коли подібна поведінка зачіпає релігійні почуття місцевих жителів. Мімікрія, це спосіб мінімізації зайвих ризиків. В той же час мімікрія не означає, що треба повністю відмовитися від власної індивідуальності і сліпо копіювати оточення. Найголовніше, не зачіпати естетичних почуттів людей, не ображати їх гідності, не порушувати звичного для них способу життя та місцеві традиції. Мандрівникові необхідно освоїти навички встановлення безпечної дистанції, уникаючи крайнощів – з одного боку панібратства і фамільярності, з іншої – зарозумілості і снобізму. Цілком реально захищати свою особисту територію не вдаючись до конфліктної поведінки. І цього досвіду можна набути лише у щоденному спілкуванні.

Не треба ігнорувати вплив незвичних кліматичних умов. Період акліматизації має бути досить тривалим і дозволяти організму плавно пристосуватися до місцевих умов. Треба обережно експериментувати з новою незвичною їжею, одягом, способом життя. Імунітет місцевих жителів формувався віками, а тому безрозсудно ігнорувати біохімічні особливості питної води і харчових продуктів. Необачливо, також, різко відмовлятися від звичних принципів особистої гігієни. Мета мандрівника не боротися і перемогти природу, а м'яко вписатися в неї. Напередодні поїздки психотерапевт повинен провести необхідний інструктаж по техніці безпеки. Інформація подібного роду звучить особливо переконливо, коли психотерапевт має великий власний досвід подорожей наодинці і здатний оцінити реальні загрози і ступінь ризику.

15. **Фіксація вражень.** Людині, яка вирушає у подорож, дається завдання щодня вести щоденник. Записи бажано робити ручкою або олівцем у блокноті. Не можна набирати текст в ноутбуку та інших портативних електронних пристроях. В цьому випадку з'являється нездоланна спокуса постійно редагувати записи, робити

стилістичні і граматичні правки для поліпшення якості тексту. Захопливість і краса викладу потрібні для його презентації друзям та знайомим, а також для подальшого розміщення щоденників в Інтернеті.

У ППН усі нотатки робляться тільки для себе і психотерапевта і не підлягають ніяким виправленням. Щоденники ведуться у вільному стилі. Немає нормативів за об'ємом, немає жорстких вимог до змісту. Записується все, що здалося цікавим і запам'яталося, відчуття і враження від подорожі, а також думки з приводу того, що відбувається. Деяким категоріям клієнтів пропонується щодня оцінювати своє самопочуття по спеціальних шкалах (настрій, активність, інтерес і тому подібне). Ведення щоденника дозволяє підживлювати установку на позитивний психотерапевтичний результат і стимулювати активність людини. З'являється можливість відстежувати усі зміни, що відбуваються з клієнтом.

### **Висновки**

Психотерапевтична подорож наодинці (ППН) – методика психотерапевтичного впливу, що дозволяє закріплювати і розвивати позитивний ефект попередньої психотерапевтичної роботи. При реалізації ППН, активно використовується гетерогенна і аутогенна сугестія.

Для реалізації психотерапевтичних завдань під час подорожі наодинці необхідно дотримуватися наступних базових положень: самостійність і особиста відповідальність; добровільність; пролонгація позитивного ефекту попередньої психотерапії; сугестивний супровід; пріоритет теперішнього; відношення до подорожі як до процесу, а не події; відкритість новому досвіду і відсутність «культурної цензури»; оптимальний темп пересування; помірність навантажень; поміркованість ризику; різноманітність способів подорожування; безупинність пересування; мінімалізм в дорозі; мімікрія; фіксація вражень.

### **Література**

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. – (Руководство для врачей). – М.: Медицина, 1993. – 400 с.

2. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. – М.: «Класс», 1998. – 272 с.

3. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. Изд. 2-е, - М.: Академический Проект; Деловая книга, 2006. – 800 с.

4. Манилов І.Ф. Психотерапевтичний потенціал подорожування наодинці //Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія та психотерапія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д., Кісарчук З.Г. – Видавець ПП Лисенко М.М. Т. 3, Вип. 7 - К.: 2010 – С. 179-188.

5. Манилов И.Ф. О разновидностях, мотивах и пользе путешествий [Электронный ресурс]: (сайт «Самостоятельное путешествие для всех») – 2014. – Режим доступа к статье: [http://guide-travel.info/articles\\_traveltheory1.html](http://guide-travel.info/articles_traveltheory1.html) – Название с экрана.

### **Манилов И.Ф. Психотерапевтическое путешествие в одиночку: базовые положения**

Определены и систематизированы базовые положения авторской методики психотерапевтической помощи – Психотерапевтическое путешествие в одиночку (ППвО). Показано, что использование данных положений является необходимым условием достижения позитивного психотерапевтического эффекта. Определена роль психотерапевта в подготовке клиента к ППвО. Установлено, что при реализации ППвО необходимо активно использовать суггестию.

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

### **Manilov I.F. Psychotherapeutic travel alone: basic principles**

The basic principles of the authorial methodology of psychotherapeutic assistance named as the Psychotherapeutic Travel Alone (PTA) are developed and systematized. It is shown that the use of these principles is necessary for achieving a positive psychotherapeutic effect. The role of a psychotherapist in preparation of a patient to the

PTA is determined and specified. It is ascertained that an active application of suggestion is necessary during realization of the PTA.

Keywords: psychotherapeutic travel alone, psychotherapeutic influence, suggestion.