

Манилов И.Ф.

Психотерапевтическое путешествие в одиночку

Среди посетителей кабинетов психотерапевтической помощи, значительную часть составляют люди с невротическими, связанными со стрессом и соматоформными расстройствами. Психогенный характер данных нарушений обуславливает и особую роль в их терапии всевозможных методов психотерапевтического воздействия.

По окончании курса психотерапии(как правило, краткосрочного!) неизбежно возникает проблема закрепления позитивного эффекта. Вариант «поддерживающей психотерапии» и периодических встреч со специалистом, при всех его достоинствах обладает и существенным недостатком – клиент движется по жизни с постоянной опорой на психотерапевта. Отказаться от надежного поводыря весьма затруднительно. К тому же, не у всех людей имеется возможность длительное время посещать специалиста по причинам финансовым, территориальным, временным или каким иным. В подобной ситуации, возникает нужда в методах поддерживающего психотерапевтического воздействия, которые формируют у клиента относительную независимость от психотерапевта. Методов, подпитывающих высокую индивидуальную активность, человека и максимально погружающих его в естественную среду обитания (чего недостает даже самой продуктивной индивидуальной или групповой работе в условиях кабинета!). Хорошо, если при этом человек может хотя бы на время вырваться из привычной домашней и профессиональной обстановки, где, собственно, и сформировалась проблема. Исследования, проводимые автором статьи с 2001 года, дают основание утверждать, что названным критериям вполне соответствует метод Психотерапевтического путешествия в одиночку (ППвО).

Любой психотерапевтический процесс можно представить как целенаправленное движение клиента из состояния «мне плохо» в состояние «мне хорошо». Это своеобразное «путешествие», во время которого человек преодолевает трудности и всевозможные препятствия, постепенно приближаясь к заветной цели. В этом путешествии могут быть помощники и попутчики, но все-таки, большую часть «дороги» человек проходит сам. Психотерапевт лишь поддерживает и направляет, но основную работу клиент проделывает самостоятельно. Вполне закономерно возникает вопрос, каким образом максимально использовать потенциал «одиночества».

Для выяснения, этого, была проведена серия научных исследований, в задачи которых входило: выделить и систематизировать основные принципы и правила, которые позволяют получать необходимый психотерапевтический эффект; определить степень участия психотерапевта в практической реализации ППвО.

На первом этапе исследований изучались отчеты, фото-видеоматериалы людей путешествующих в одиночку. Проводилось структурированное интервью и анкетирование путешественников. Кроме того, автор статьи совершил ряд самостоятельных путешествий различной степени сложности. Во время путешествий было проверено ряд гипотез, относительно психотерапевтических возможностей путешествия в одиночку.

Было установлено, что лишь соблюдение определенных правил позволяет получить выраженный психотерапевтический эффект. Полученные материалы позволили разработать конкретные методические рекомендации по реализации психотерапевтического путешествия в одиночку.

На следующем этапе исследований, эти рекомендации были использованы при работе с клиентами прошедшими курс психотерапии (23 человека) и пожелавшими закрепить полученный позитивный эффект. На основании их дневников и устных отчетов были внесены некоторые корректировки в методику.

В результате исследований было установлено, что для реализации психотерапевтических задач во время путешествия в одиночку необходимо придерживаться целого ряда положений. Так, путешествие в одиночку предполагает отсутствие постоянных спутников и любых сопровождающих лиц. Человек перемещается самостоятельно пешком или используя доступные средства передвижения.

При реализации ППвО необходимо соблюдать определенные правила и ограничения, которые позволяют клиенту достигать необходимых позитивных изменений. К ним относятся: самостоятельность и личная ответственность; добровольность; приоритет настоящего; отношение к путешествию как к процессу, а не событию; открытость новому опыту и отсутствие «культурной цензуры»; оптимальный темп перемещения; умеренность нагрузок; разумность риска; разнообразие форм и способов путешествия; непрерывность перемещений; минимализм в дороге; мимикрия; фиксирование впечатлений.

Путешествие не предполагает поиска и создания рискованных и экстремальных ситуаций. Дорога может создавать опасные ситуации, но искусственно создавать их совершенно недопустимо. Выбор маршрута, его продолжительность, темп передвижения, на первых порах должны разрабатываться совместно с психотерапевтом, а в последующем – самостоятельно клиентом.

В соответствии с замыслом, ППвО должно способствовать развитию у клиента дефицитных позитивных качеств. Путешествие в одиночку начинается с выбора привлекательного и относительно безопасного маршрута. Активное участие клиента в его разработке создает мощную мотивационную основу для осуществления задуманного. Поиск интересных мест, уточнение деталей, чтение отзывов, просмотр фото и видео материалов, пробуждают природное любопытство вплоть до появления туристического азарта. Разработка маршрута – процесс во многих отношениях творческий. Погружение в него переключает человека и направляет мысли в новое

позитивное русло. Устанавливается некая связь между настоящим и будущим, а значит, появляется перспектива. План путешествия, хоть и умозрительный, но уже выход за пределы депрессивной безнадежности, ограниченности и неверия в собственные силы. Появляется надежда, а с ней и желание побороться за иное «беспроблемное» будущее.

Эмоциональный подъем на этапе планирования не может сохраняться долго, поэтому временной промежуток от начала подготовки до самого путешествия должен составлять один-два месяца. Тщательная и длительная подготовка не подходит большинству клиентов. Поэтому человека необходимо «заразить» идеей, довести до состояния эмоционального подъема и позволить отправиться в дорогу. Промедление недопустимо, т.к. возникают сомнения в рациональности задуманного, его целесообразности и возможности осуществления. Планирование маршрута плавно переходит в подготовку и сборы в дорогу.

Накануне отъезда, как правило, резко возрастает уровень тревоги. На этом этапе клиент остро нуждается в поддержке психотерапевта. Такую поддержку достаточно осуществлять в телефонном режиме, в случае соответствующего запроса. При этом психотерапевт не должен брать на себя роль провидца и «предсказывать» успешное интересное и безопасное путешествие. В дороге может случиться все что угодно. Понимание этого мобилизует клиента, уберегает его от разочарований и поиска виновных в путевых огорчениях.

Находясь в путешествии, человек вынужденно попадает в новую непривычную для него ситуацию. Постоянное перемещение в пространстве, смена привычного режима дня, пищи, климатической зоны, а также необходимость решать множество повседневных дорожных проблем способствуют активизации интеллектуальной деятельности. Возможность использования «домашних заготовок» существенно снижена, а потому необходим творческий подход. Предусмотреть все невозможно. Непредсказуемость каждой новой дорожной ситуации требует оперативности

в принятии решений и что самое главное – полное принятие на себя ответственности за них. Попутчиков нет и, значит, делить ответственность не с кем. В такой ситуации повышается уровень тревожности. Возникает потребность найти надежного попутчика, а кроме того, постоянно связываться с близкими по телефону или любым другим способом. По мере приобретения необходимого опыта, уровень тревожности начинает снижаться. Поведенческий репертуар клиента становится богаче и разнообразнее.

Умение оперативно находить правильные решения в тех или иных ситуациях появляется не сразу. Ему предшествует период обучения методом проб и постоянного анализа ошибок. Со временем приходит понимание того, что ошибиться в дороге практически невозможно. Любая «ошибка» на самом деле является ресурсом для приобретения определенного непланового блага. Необходимо лишь грамотно этим знанием распорядиться. Успешно складывающееся путешествие способствует укреплению веры человека в собственные силы и возможности, повышению в целом самооценки и формированию оптимистичного жизненного настроя.

Процесс обучения основным туристическим навыкам сопровождается тренировкой сенсорной чувствительности. В незнакомой обстановке активизируются рефлекс саморазвития, в первую очередь исследовательский и имитационный. Новизна и непривычность обстановки стимулируют поисковую активность. Появляется желание обследовать незнакомую местность, освоить ее. Увеличивается объем и устойчивость внимания, а также повышается восприимчивость к слабым раздражителям различной сенсорной модальности. Окружающий мир начинает восприниматься и оцениваться более реалистично и с меньшими искажениями.

Необходимость постоянно взаимодействовать с окружающими людьми способствует формированию и совершенствованию коммуникативных навыков. Выработанных прежде стилей общения, характерных для

«невротиков», не достаточно для разрешения всех возможных дорожных ситуаций. Примитивные манипулятивные приемы, использование «чтения мыслей», бегства в «укрытие», агрессивного прессинга не позволяют выйти на необходимый уровень общения, а потому начинается поиск более конструктивных способов установления контакта с окружающими. Обстоятельства вынуждают искать новые формы взаимодействия с ситуативно-полезными людьми.

В путешествии клиенты приобретают и навыки визуальной психодиагностики, получают практические знания по психологии индивидуальных различий. Наблюдать, замечать, усваивать, применять в жизни – вот простейшая схема обучения. Кроме шлифовки коммуникативных навыков формируется и большая терпимость к другим, не схожим с тобой людям. Разрушаются многие стереотипы. Подозрительность, а порой и неприязненное отношение к представителям иных рас, верований, социальных слоев или даже маргинальных групп сменяются интересом, пониманием, сочувствием. Формируется здоровая сензитивность, без избыточной чувствительности.

При правильно спланированном путешествии, чувство одиночества возникает лишь изредка. Этому препятствует плотная программа передвижения и необходимость самостоятельно решать множество дорожных проблем. На грусть от одиночества и скуку, попросту не остается времени. Человек обучается довольствоваться своим обществом.

Интенсивное дневное времяпровождение во время путешествия вызывает к вечеру естественную физическую усталость. Непривычный насыщенный режим дня блокирует возникновение характерных психологических «зависаний», «умственной жвачки» и мыслей о бесперспективности будущего. В результате, все это приводит к естественному уменьшению депрессивного настроения, а также способствует восстановлению более здорового ритма сна-бодрствования.

Налаженный сон и регулярные дневные нагрузки, постепенно уменьшают проявления астении. Динамика этого процесса следующая – эмоциональный подъем и отсутствие усталости первое время (стадия «эмоционально допинга»); нарастание усталости и сохранение ее какое-то время (от нескольких дней до недели-двух); выработка суточного ритма, а с ним повышение жизненного тонуса и выносливости.

Большая часть физических нагрузок – это ходьба. ППвО не предполагает длительных велосипедных, водных или иных узко ориентированных способов перемещения. Любой из известных видов транспорта может использоваться в путешествии, как его составная часть, как средство передвижения, но не становится самоцелью или сверхзадачей. Например, вынужденное передвижение автостопом – целиком приемлемое дело, но автостоп как цель, для достижения рекордов и проверки себя на прочность и смелливость – совершенно не соответствует задачам ППвО. Неоправданная экстремальность также не допускается. Основная цель ППвО не взбодриться и переключиться, а выработать новый стиль жизни, блокирующий формирование и развитие невротических расстройств.

ППвО не предполагает длительного уединения и бегства из социума. Уход на длительное время в леса, горы или в море может усилить ощущение отстраненности от других людей и, в отдельных случаях, даже способствовать усилению социальной дезадаптации. Путешествие в одиночку не означает путешествия одиночки. Нарастание «разочарованности» в людях вплоть до мизантропии свидетельствует лишь о психопатизации личности.

Важнейшая отличительная черта ППвО – это отсутствие обязательств перед спутниками. Нет необходимости согласовывать с другими людьми изменения маршрута, распорядка дня и своих собственных желаний. Самостоятельное перемещение в пространстве предполагает высокий уровень спонтанности и независимости. Человек обучается следовать собственному желанию и отступать от навязчивого планирования. Путь

всегда можно изменить, а значит можно изменить и жизнь. Эта незамысловатая истина приобретает черты психотерапевтической метафоры. Жизненный сценарий – всего лишь сценарий, а не жизнь. Я хочу что-то изменить, и я могу это сделать – вот убеждение, которое формируется во время путешествия в одиночку.

Все представленные выше положения ППвО являются основополагающими базовыми. Следуя им, можно получать необходимый психотерапевтический эффект. В то же время, в отдельных конкретных случаях возможны те или иные отступления от этих положений. В первую очередь это касается самых первых попыток человека путешествовать самостоятельно. Здесь неуместно требовать неукоснительного соблюдения всех правил. Крайне важно придерживаться принципа «Не навреди!».

Возможны, также, некоторые отступления от правил для определенных категорий клиентов, например, совершавших суицидальные действия, а также всех тех, у кого имели место в прошлом те или иные психотические эпизоды.

Для успешной реализации ППвО необходима определенная последовательность действий. Так, впервые о путешествии в одиночку психотерапевт упоминает лишь после того, как с клиентом установлен хороший эмоциональный контакт и появляются очевидные признаки растущего доверия. До первого упоминания о путешествии в одиночку необходимо собрать всю необходимую информацию о личном опыте путешествий клиента и его отношения к подобному времяпровождению. Если человек демонстрирует крайне негативное отношение к путешествиям, следует отложить разговоры на эту тему. Необходимо выждать какое-то время. С ростом авторитета психотерапевта в глазах клиента, к теме можно будет вернуться.

Начинать лучше с личного примера. При удобном случае, психотерапевт рассказывает о своем собственном опыте путешествий. Делается это как-бы вскользь. Главное удачно выбрать момент, когда клиент

настроен романтически и не погружен слишком в текущие переживания. Любому человеку необходимо время на обработку полученной информации, а потому спешка здесь неуместна. Клиент постепенно свыкается с мыслью, что внешне благополучный и авторитетный для него человек увлечен путешествиями и, судя по всему, они на него благотворно действуют. Все это может спровоцировать любопытство, а после и живой интерес к такому способу самосовершенствования. Появляется желание узнать подробности и, возможно, попробовать самому.

Ни в коем случае нельзя сразу обрушивать на человека много информации. Давать ее нужно малыми порциями и только после того, как клиент проявил заинтересованность и готовность слушать. Психотерапевту важно удержаться от вполне понятного желания углубиться в интересную тему и превратиться на время в рассказчика. Нельзя встречу превращать в «психотерапию психотерапевта»

Чтобы подготовить клиента, необходимо постоянно давать ему «домашнее задание» с целью заинтриговать и пробудить природное любопытство. Чтение различных книг об увлекательных путешествиях, просмотр красочных художественных и документальных фильмов, тематических передач, прослушивание интервью с известными путешественниками – все это настраивает человека соответствующим образом.

Проведенные автором данной статьи исследования показали, что в подавляющем большинстве случаев (до 80% клиентов), с интересом относятся к самой идее путешествия. Сомнения у них вызывает не само по себе путешествие, а лишь необходимость путешествовать в одиночку. Особенно настороженно относятся к этой идее люди со всевозможными тревожно-фобическими расстройствами. Для них сложность задания должна увеличиваться постепенно. Уровень психологической нагрузки необходимо согласовывать с их возможностями. В первую очередь речь идет о тех, кто пережил в прошлом мучительные панические атаки или становился жертвой

насилия. Их первые путешествия начинаются с прогулок в одиночестве неподалеку от дома. Потом уже можно переходить к поездкам в более отдаленные районы города и по его окрестностям. Если все прошло без эксцессов, только тогда можно совершать выезды на день-два, например, в другой город. Наиболее простой вариант, когда клиент ночь проводит в поезде, днем гуляет по незнакомому городу, а после снова возвращается ночным поездом домой. При выборе направления и способа путешествия необходимо учитывать специфику фобий и личностные особенности клиента.

В ряде случаев, перед поездкой необходимо проводить снижение уровня тревоги с помощью специальных психотерапевтических приемов, например, метода систематической десенсибилизации, психотерапевтического внушения и т.п. К реальному путешествию проще перейти после того, как возможные опасные ситуации были проработаны в кабинете психотерапевта. К каждому новому более сложному и далекому путешествию нужно переходить лишь после того, как было удачно осуществлено простое. Постепенно клиент приобретает необходимый опыт самостоятельного перемещения в пространстве, и уровень его тревоги начинает заметно снижаться.

Если уровень тревоги в дороге не спадает, необходимо несколько изменить способ путешествия. В этом случае нужно задерживаться в каждом новом месте на чуть больший срок – от четырех до семи дней. Как правило, этого времени достаточно, чтобы обжить новое место. Людям с высоким уровнем тревоги, поначалу, лучше отовариваться в одних и тех же магазинах, посещать одни и те же кафе, чтобы их начали узнавать. Этот прием особенно эффективен в чужой языковой среде, когда общаться приходится исключительно с местным населением. Привычные маршруты и знакомые лица позволяют существенно снизить уровень тревоги на новом месте.

Важной составляющей подготовки к ППВО является ознакомление клиента с универсальными мировоззренческими принципами, такими как

принципы: взаимосвязи, непрерывной изменчивости, динамического равновесия, необратимости, относительности, самоорганизации, экспансии. За ознакомлением следует достаточно длительный процесс переориентации человека на новый способ оценки тех или иных жизненных ситуаций, а также формирование навыков адаптивного реагирования на них. ППвО является закономерным продолжением этого обучения, в частности способом верификации усвоенной информации и проверки ее личным опытом.

В путешествии существенно увеличивается интенсивность проживания или прохождения различных жизненных ситуаций. Возникает эффект своеобразной «концентрации» эмоциональных переживаний, достигающих уровня психологического стресса. Опыт успешного преодоления трудностей пути повышает адаптационные возможности человека и создает условия для закрепления его способности позитивно воспринимать и трактовать всевозможные явления окружающего мира.

Необходимо предупредить клиента о возможных колебаниях настроения, физической активности и в целом самочувствия во время путешествия. На какие-то крайние случаи нужно оговорить варианты контакта с психотерапевтом при необходимости «SOS-помощи». Как правило, вполне достаточно смс-сообщений. Лучше избегать телефонных переговоров, т.к. это блокирует формирование у клиента самостоятельности и снижает эффективность путешествия в одиночку.

Проведенные исследования показали, что ППвО, это эффективный метод пролонгированного психотерапевтического воздействия на человека, прошедшего курс психотерапии. Его, также, можно использовать и в психокоррекционных целях при решении многих психологических проблем. Путешествие в одиночку чрезвычайно полезно начинающим психологом и психотерапевтам, т.к. существенно расширяет поведенческий репертуар, развивает смелость и способность импровизировать. Без всего этого, практическая работа психолога из креативного искусства превращается в скучную деятельность ремесленника.

Психотерапевтическое путешествие в одиночку позволяет формировать принципиально новые реакции на привычные жизненные ситуации, делая человека более гибким и адаптивным. Все это и обуславливает перспективность развития данного метода психолого-психотерапевтической помощи.

Манилов И.Ф. Психотерапевтическое путешествие в одиночку

В статье 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.

Ключевые слова: психотерапевтическое путешествие в одиночку, психотерапевтическое воздействие.

Manilov I.F. Psychotherapeutic travel alone

The basic principles of the authorial methodology of psychotherapeutic assistance named as the Psychotherapeutic Travel Alone (PTA) are developed and systematized in the paper. 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 specified.

Keywords: psychotherapeutic travel alone, psychotherapeutic influence.