

УДК 159.955:615.851

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ПОДОРОЖ НАОДИНЦІ: ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ

І.Ф. Манілов

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник Інститута психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, (Україна).*

*І.Ф. Манілов. Психотерапевтична подорож наодинці: особливості
реалізації.*

Показано, що Психотерапевтична подорож наодинці (ППН) є ефективним методом пролонгованого психотерапевтичного впливу на людей, що страждають на невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади, неускладнені афективні розлади, розлади зрілої особистості та деякі поведінкові синдроми (полова дисфункція, розлади харчової поведінки та сну). ППН дозволяє розвивати і закріплювати позитивний ефект попередньої психотерапевтичної роботи. Теоретичною основою ППН є базові положення Мультимодальної сугестивної психотерапії. З'ясовано, що ППН дозволяє максимально ефективно використовувати саногенний потенціал природнього процесу адаптації. Визначено, що динаміка самопочуття людини упродовж звичайної подорожі наодинці аналогічна динаміці розгортання загальної реакції стресу – стадія збудження, стадія опору, стадія виснаження. При реалізації ППН стадія виснаження не настає. Цей результат стає можливим, якщо дотримуватися наступних базових положень: самостійність і особиста відповідальність; добровільність; пролонгація позитивного ефекту попередньої психотерапії; сугестивний супровід; пріоритет теперішнього; відношення до подорожі як до безперервного процесу; відкритість новому досвіду; оптимальний темп пересування; помірність навантажень; поміркованість ризику; різноманітність

способів подорожування; безупинність пересування; мінімалізм в дорозі; мімікрія; фіксація вражень. При реалізації ППН необхідно дотримуватися принципу поступовості. Показано, що перед початком психотерапевтичної подорожі у клієнта необхідно сформувану сугестивну установку на розвиток таких базових навичок як самодостатність, адаптивність, креативність. Досвід вдало реалізованої ППН можна використовувати для подальшого визначення Персонально ідеального стилю життя.

Ключові слова: психотерапія, сугестія, психотерапевтична подорож наодинці, адаптація, мультимодальна сугестивна психотерапія, невротичні і соматоформні розлади.

I.F. Manilov. Psychotherapeutic travel alone: implementation features.

It is shown that Psychotherapeutic travel alone (PTA) reveals itself as an effective method of prolonged psychotherapeutic influence on the clients with neurotic and caused by stress somatoform disorders, as well as with non-complicated affective disorders, mature personality disorders and some behavioral syndromes (sex dysfunction; disorders of sleep, eating behavior). The PTA serves to develop and consolidate the positive effect of previous psychotherapeutic work. The theoretical basis of the PTA is the key provisions of Multimodal suggestive psychotherapy. It is established that the PTA allows the most efficient use of the sanogenic potential of the natural adaptation process. It is determined that the dynamics of a person's well-being during an ordinary trip alone is similar to the dynamics of the unfolding of a general stress reaction - the stage of excitation, the stage of resistance, the stage of exhaustion. With the implementation of the PTA the stage of exhaustion does not occur. This result is possible if adhere to the following basic principles: independence and personal responsibility; voluntariness; prolongation of the positive effect of previous psychotherapy; suggestive accompaniment; priority of the present; attitude to travel as an ongoing process; openness to new experience; optimal pace of movement; moderate loads; reasonableness of risk; variety of travel ways; continuity of movements; minimalism on the road; mimicry; capturing impressions. When implementing the PTA

it is necessary to adhere to the principle of gradualness. It is shown that before starting a psychotherapeutic travel, it is necessary for the client to form a suggestive attitude towards the development of such basic skills as self-sufficiency, adaptability and creativity. The experience of the successfully implemented PTA can be used to further define a personally ideal lifestyle.

Key words: *psychotherapy, suggestion, psychotherapeutic travel alone, adaptation, multimodal suggestive psychotherapy, neurotic and somatoform disorders.*

И.Ф. Манилов. Психотерапевтическое путешествие в одиночку: особенности реализации.

Показано, что Психотерапевтическое путешествие в одиночку (ППО) является эффективным методом пролонгированного психотерапевтического воздействия на людей, страдающих на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства, неосложненные аффективные расстройства, расстройства зрелой личности и некоторые поведенческие синдромы (половая дисфункция, расстройства пищевого поведения и сна). ППО позволяет развивать и закреплять позитивный эффект предшествующей психотерапевтической работы. Теоретической основой ППО являются базовые положения Мультимодальной суггестивной психотерапии. Установлено, что ППО позволяет максимально эффективно использовать саногенный потенциал естественного процесса адаптации. Определено, что динамика самочувствия человека на протяжении обычного путешествия в одиночку аналогична динамике разворачивания общей реакции стресса – стадия возбуждения, стадия сопротивления, стадия истощения. При реализации ППО стадия истощения не наступает. Этот результат достигается если придерживаться следующих базовых положений: самостоятельность и личная ответственность; добровольность; пролонгация позитивного эффекта предшествующей психотерапии; суггестивное сопровождение; приоритет настоящего;

отношение к путешествию как к непрерывному процессу; открытость новому опыту; оптимальный темп перемещения; умеренность нагрузок; разумность риска; разнообразие способов путешествия; непрерывность перемещений; минимализм в дороге; мимикрия; фиксирование впечатлений. При реализации ППО необходимо придерживаться принципа постепенности. Показано, что перед началом психотерапевтического путешествия у клиента необходимо сформировать суггестивную установку на развитие таких базовых навыков, как самодостаточность, адаптивность, креативность. Опыт удачно реализованного ППО можно использовать для дальнейшего определения Персонально идеального стиля жизни.

Ключевые слова: *психотерапия, суггестия, психотерапевтическое путешествие в одиночку, адаптация, мультимодальная суггестивная психотерапия, невротические и соматоформные расстройства.*

Постановка проблеми. Психотерапевтична подорож наодинці (ППН) – оригінальний метод пролонгованого психотерапевтичного впливу на людей, що страждають на невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади, неускладнені афективні розлади, розлади зрілої особистості та деякі поведінкові синдроми (полова дисфункція, розлади харчової поведінки та сну). ППН є важливою складовою методичного арсеналу системи Мультимодальної суггестивної психотерапії.

Ідеологічною основою ППН є теоретичні положення Мультимодальної суггестивної психотерапії, зокрема, ідея можливості використання саногенного потенціалу природнього процесу адаптації. Дана ідея знайшла відображення в фундаментальній гіпотезі, а саме: за певних умов життя (вдало знайдених або створених штучно!), проблема людини (психічна, психологічна, тілесна, тощо) зникає або мінімізується. Тобто, якщо вдало «підібрати умови», з необхідністю спонтанно почнуть відбуватися позитивні зміни. І зміни ці, значною мірою, можна пояснити роботою загальних механізмів адаптації.

В Мультимодальній сугестивній психотерапії «створення умов» досягається за допомогою комплексного мультимодального сугестивного психотерапевтичного впливу. Одним з стратегічних завдань такого впливу є мотивування клієнта до активного пошуку власного Персонально ідеального стилю життя. Такий індивідуальний стиль життя дозволяє усунути або, принаймні, нейтралізувати більшість патогенних чинників, що підживлюють існуючі проблеми.

Після проведення основних психотерапевтичних процедур закономірно виникає питання, яким чином можна закріпити отриманий позитивний ефект та зробити клієнта більш самостійним та самодостатнім. Треба відмітити, що будь-який психотерапевтичний процес можна представити як цілеспрямований рух із стану «погано, є проблема» в стан «все добре, проблеми нема». Це своєрідна «подорож», під час якої людина долає труднощі і всілякі перешкоди, поступово просуваючись до бажаної мети. У цій подорожі можуть бути помічники і попутники, але більшу частину «дороги» людина все ж таки долає сама. Зрозуміло, що здійснювати подорожування легше, якщо мати відповідне зручне «спорядження». В психотерапевтичному «подорожуванні» таким «спорядженням» можуть бути певні знання та навички. Саме вони дозволяють передбачати можливі загрози та обирати цікавий та відносно безпечний шлях.

В Мультимодальній сугестивній психотерапії послідовно здійснюється підготовка клієнтів до такої самостійної «подорожі», яка, по суті, триває усе життя. З метою максимально ефективного використання саногенного потенціалу самостійного «подорожування», автором статті і було запропоновано метод Психотерапевтичної подорожі наодинці (ППН).

Раніше вже було представлено деякі основні положення методу ППН та його корекційний вплив на життя людини [4]. Проте з часом було накопичено додатковий емпіричний матеріал, який дозволяє суттєво розширити уявлення про можливість використання ППН. Зокрема, мова йде про інтенсифікацію пошуку Персонально ідеального стилю життя за допомогою ППН. Можна стверджувати, що систематизація нових даних та інтерпретація їх з теоретичних позицій

Мультимодальної сугестивної психотерапії відповідає запитам практичної клінічної психології та є актуальним напрямком наукових досліджень.

Аналіз основних досліджень і публікацій. На необхідність коригування стилю життя людей, що страждають від різних психічних і поведінкових розладів, вказують багато фахівців, зокрема К.И. Платонов, М.М. Асатиани, С.И. Консторум, И.В. Стрельчук, К.М. Варшавський, В.Е. Рожнов, Б.Д. Карвасарский, П.И. Буль, А.П. Слободяник, Н.В. Иванов, Р.Д. Тукаев [1-3; 9]. Коригування стилю життя, у переважній більшості випадків, представляє собою ознайомлення клієнтів з основними правилами так званого «здорового способу життя». Під час психотерапевтичних сеансів клієнтів інформують, що саме для них корисно та пропонують ці знання практично реалізувати.

На цьому етапі інформування виникає проблема, яким саме чином можна посилити мотиваційну складову таких саногенних настанов і переконувань. Одним з шляхів її вирішення є індивідуалізація рекомендацій по спонуканню клієнта до відповідного способу життя. Теоретичні розробки в цьому напрямку і привели до появи психотерапевтичного конструкту Психотерапевтичний персонально ідеальний стиль життя.

Вперше, поняття Психотерапевтичний персонально ідеальний стиль життя було використано при розробці методичних основ Мультимодальної сугестивної психотерапії [6; 7; 8]. У розділі, присвяченому настановній сугестії, вказано на необхідність надавати діям клієнта певну цільову спрямованість за допомогою навіювання необхідності пошуку такого персонального (іманентного даній конкретній людині) стилю життя. Також відзначалося, що будь-яка активність в цьому напрямі, вже сама по собі являється терапевтичною, а тому безумовно корисною.

Було вказано, що пошук Персонально ідеального стилю життя дозволяє формувати установку на послідовний розвиток таких базових навичок як самодостатність, адаптивність, креативність. У ряді публікацій було розглянуто, також, окремі аспекти такого саногенного способу життя. Зокрема, розглянуто

питання підвищення загальної адаптивності людини за допомогою подорожей наодинці. Було визначено, що для досягнення психотерапевтичної мети 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 безперервного процесу; відкритість новому досвіду; оптимальний темп пересування; помірність навантажень; поміркованість ризику; різноманітність способів подорожування; безупинність пересування; мінімалізм в дорозі; мімікрія; фіксація вражень [4].

Крім того, було вказано на необхідність розвитку адаптогенного мислення за допомогою методу психотерапевтичної конфронтаційної сугестії [5]. Проте, в згаданих публікаціях не було показано зв'язок методу ППН із основними задачами Мультимодальної сугестивної психотерапії, що ускладнює його практичне використання. Далі в статті зроблено спробу більш ґрунтовно проаналізувати цей зв'язок та визначити особливості реалізації ППН.

Мета статті – Визначити принципи та особливості реалізації метода психотерапевтичної подорожі наодинці.

Виклад основного матеріалу. З метою визначення принципів та особливостей реалізації Психотерапевтичної подорожі наодинці (ППН) було проведено спеціальне дослідження. На першому етапі дослідження вивчалися звіти, фото-відеоматеріали людей, що вдало та з користю для себе подорожували самостійно. Проводилося структуроване інтерв'ю та анкетування мандрівників, які мали досвід самостійного подорожування. Загалом, опитування пройшло 57 осіб. По результатам опитування було виділено найбільш значущі правила і принципи, яких дотримувалися досвідчені мандрівники і які мали відношення до проблеми психічної саморегуляції.

На другому етапі досліджень автор даної статті здійснив більше двадцяти самостійних подорожей різного ступеню складності. Під час подорожей було перевірено низку гіпотез, відносно їх психотерапевтичних можливостей. Список

первинно відібраних правил та принципів було суттєво скоректовано. Було встановлено, що лише деякі з них дозволяють досягти необхідного психотерапевтичного ефекту. Отримані матеріали дозволили розробити конкретні методичні рекомендації по реалізації ППН.

На третьому етапі досліджень, ці рекомендації було використано при роботі з клієнтами, що пройшли основний курс Мультиmodalної сугестивної психотерапії і побажали закріпити позитивний ефект подорожами наодинці. Експериментальну групу складали люди, що страждають на невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади, неускладнені афективні розлади, розлади зрілої особистості та деякі поведінкові синдроми (полова дисфункція, розлади харчової поведінки та сну). На даний момент оброблено матеріали по 72 клієнтам (42 чоловіка та 30 жінок). Аналіз їхніх щоденників та усних звітів дозволив зробити деякі уточнення та внести поправки до основних положень.

При роботі з клієнтами використовувався принцип поступовості. Подорож наодинці, для більшості з них, виявилася дещо незвичної формою психотерапевтичного впливу. Проте попередня робота, зокрема цільовий розвиток адаптогенного мислення, дозволила багатьом клієнтам охоче погодитись на новий експеримент.

Стресогенне навантаження в процесі подорожування підвищувалося поступово. Спочатку подорож наодинці представляла собою самостійну прогулянку по знайомим районам міста чи села, де мешкає клієнт. Потім пропонувався маршрут по малознайомим, а з часом, і зовсім незнайомим районам. Поступово подорожі ставали більш віддаленими.

Згодом клієнти здійснювали самостійний виїзд в інше місто з ночівлею там. Кількість ночівель поступово збільшувалася. Потроху клієнти наважувалися здійснити мандри у віддалені райони країни, а потім і в інші країни світу, відносно безпечні для мандрівок.

Для реалізації психотерапевтичних завдань під час подорожі наодинці було розроблено базові принцип, які дозволили отримати необхідний психотерапевтичний ефект. До цих базових принципів було віднесено:

1. Самостійність і особиста відповідальність. Подорож планується і здійснюється самостійно. Самостійно прокладається маршрут, встановлюються терміни, розраховується бюджет, здійснюються збори в дорогу. До цього процесу не дозволяється залучати зацікавлених осіб – рідних, друзів, близьких знайомих.

На етапі підготовки можна вивчати матеріали надані іншими мандрівниками і консультуватися з ними з різноманітних технічних питань пов'язаних з подорожуванням, але не слід переадресовувати їм планування маршруту. Завдання психотерапевта – лише знайомити клієнта з основними правилами ППН, дати загальну інформацію та зробити інструктаж з техніки 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, відправитись у 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 ідеями-принципами – безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги, умовності границь, наступності, протиріччя, змістовної невизначеності. Окрім ознайомлення, демонструється їх практична цінність.

Клієнтові ще до подорожі дають можливість переконатися, що засвоєння світоглядних ідей-принципів дозволяє виробити певний «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 мультимодальної сугестивної психотерапії, а після закріплює у подорожі здатність брати на себе відповідальність за власне життя і сміливість приймати необхідні рішення. Формування звички розраховувати, в першу чергу, на себе, підвищує стресостійкість і адаптивність. З часом, приходить розуміння, що допомога і підтримка інших людей – це лише приємний подарунок долі, або результат вдало побудованої системи стосунків.

4. *Сугестивний супровід.* Коли клієнт вже прийняв рішення вирушити у подорож, у нього необхідно сформулювати спеціальне сугестивне переконання. Виглядає воно наступним чином: «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 моєму особистому зростанню, а тому потрібні і корисні. «Помилка» – завжди ресурс. А тому, будь-яке моє рішення (навіть «невдале»!) 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 «переживання» 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 виснажливих переїздах і необхідності зменшити негативну реакцію на монотонність певної дорожньої ситуації. Кожен момент подорожі бажано проживати максимально повно, без метушні і з задоволенням.

В дорозі недоцільно постійно заглядати у соціальні мережі, безперервно дивитися фільми та слухати музику. Користуватися девайсами для розваги, бажано лише в періоди емоційного спаду для необхідного позитивного підкріплення. Не слід, також, надмірно захоплюватися фото та відео зйомкою. Дивитися на світ через окуляр чи екран фотоапарата або відеокамери – погана ідея. Особливо шкідливе – захоплення селфі. Подібне проведення часу звужує повноту переживання кожного моменту життя та надмірно посилює природній егоцентризм. Все зводиться до гонитви за вдалим кадром, а вільне емоційне переживання відкладається до того моменту, коли можна буде побачити результати «фотополювання» на екрані комп'ютера. Задоволення від занурення в реальну ситуацію підміняється відкладеною радістю самолюбівання. Таким чином втрачається повноцінний зв'язок з теперішнім.

6. Відношення до подорожі як до безперервного процесу. Подорож – процес, що безперервно безупинно триває. Початок та закінчення подорожі, поняття вельми умовні. Усе в світі 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 у позиції «творчої готовності», коли людина у будь який час 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. 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. Навішування 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 прямої загрози життю, та не завдає шкоди самому мандрівникові і людям, що його оточують. До обмежень необхідно віднести будь-які 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, по можливості, 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 та 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 та 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 прямим 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 несе у собі певну небезпеку. Перед тим як вирушати в дорогу, мандрівникові необхідно з'ясувати реально існуючі загрози. Вибраний маршрут має бути, по можливості, безпечним. Не можна вирушати в місця локальних військових конфліктів, області з небезпечною криміногенною обстановкою, в зони стихійного лиха, складні для виживання та занадто 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. ***Різнманітність способів подорожування.*** Під час ППН не рекомендується дотримуватися якогось певного, наперед визначеного 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.

Різнманітність 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 заплановане до кінця і порадіти власній витримці та 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 тотальна демотивація.

Одним з основних завдань ППН є формування у клієнта навички рівномірно розподіляти психологічне і фізичне навантаження. При правильному розподілі навантажень під час подорожі виникає ситуація, коли людина деякий час живе цікавим насиченим життям, але це її не виснажує. З'являється новий досвід життя

в задоволення і без надриву. Так подорож наодинці стає своєрідною моделлю невеликого але 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 наодинці. Таким чином, починає реалізовуватися психотерапевтичний настаново-девіз – «Подорож як життя, а життя як подорож!».

12. *Безупинність пересування.* Упродовж ППН не бажано зупинятися 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 сан'ясину і поневірятися безперервно усе життя.

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.

Уміння правильно чергувати навантаження і відпочинок – одна з важливіших навичок, що формується під час подорожі наодинці. Гарне самостійне подорожування нагадує плавне, без зусиль ковзання по льоду і викликає насолоду. Коли є попутники, задати індивідуальний комфортний темп пересування неможливо, тому що постійно виникає необхідність в узгодженні різних бажань.

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.

Слід зауважити, що ППН не виключає інших видів подорожування, наприклад, з близькими людьми або з туристичними групами. Не обов'язково завжди і усюди пересуватися самостійно. Це можна робити епізодично, час від часу, для досягнення конкретних психотерапевтичних цілей.

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 можна брати лише ті речі, без яких неможливо обійтися. Компактне легке спорядження полегшує подорож, робить її приємнішою. Натомість, відсутність якісної екіпіровки не має бути перешкодою для подорожі. Можна вирушати в дорогу з тим, що є під рукою. Більше того, подібна непередготовленість може привнести у подорож 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 засвоїти навичку встановлення безпечної дистанції. Треба уникати 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 слід ігнорувати вплив незвичних кліматичних умов. Період акліматизації має бути достатньо 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 нерозсудливо 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 психотерапевту слід провести необхідний інструктаж щодо основних правил безпеки. Інформація подібного роду звучить особливо переконливо, коли психотерапевт має 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 рекомендується набирати текст в ноутбучі 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 лише для його презентації друзям та знайомим, а також для подальшого розміщення щоденників в Інтернеті.

У ППН усі нотатки робляться, в першу чергу, для себе і психотерапевта, а тому 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. Таким чином з'являється можливість відстежувати усі зміни, що відбуваються з клієнтом.

Проведені дослідження показали, що найбільш значущий психотерапевтичний ефект спостерігається після 20 – 22 днів подорожі наодинці. Аналіз записів у подорожніх щоденниках дозволив виділити певні закономірності динаміки психоемоційних станів клієнтів та їхнього самопочуття упродовж подорожування. Можна казати про своєрідні етапи цього процесу. Так перший етап, який, зазвичай, триває 6 – 8 днів, спостерігається емоційний підйом та підвищена фізична активність. Людина живе на певному «емоційному» допінгу». За рахунок нових вражень, незвичайності ситуації, високого рівня інтересу відчувається приплив енергії та спроможність активно діяти.

З 6 – 8 дня путі по 12 – 14 день путі спостерігається деякий спад інтересу та фізичної активності до певного рівня. Далі можливі ситуативно обумовлені коливання, але вони зазвичай не дуже значні. Складається враження, що людина тримається більш-менш стабільно за рахунок певних внутрішніх ресурсів, але вже не має змоги їх повноцінно поповнювати.

Після 12 – 14 дня путі, починають з'являтися ознаки втоми, а з ними і потреба суттєво знизити інтенсивність навантажень. Якщо темп переміщень не зменшити, настає стадія фізичного та психічного виснаження. Гострота сприйняття притупляється. Зникає колишня зацікавленість, виникає відчуття однаковості усього побаченого. Якщо ці сигнали проігнорувати і не призупинитися, з'являється «соматичне попередження». Проявляється воно через різке погіршення самопочуття і, в першу чергу, через різноманітні вегетативні симптоми (алгії, порушення терморегуляції, розлади збоку травного тракту і т.п.).

Найчастіше такий стан виникає між 16 – 18 днем путі. Він свідчить, що обраний темп пересування та інтенсивність навантаження завеликі для даної конкретної людини і необхідно терміново зробити перерву. Як правило, через 2-3 дні неприємні симптоми зникають, але зостається підвищена втомлюваність.

Якщо на даному етапі не зробити висновків і не скорегувати подорож, можна серйозно захворіти. На цьому етапі проявляють себе усі «слабкі міста» організму. В першу чергу мова йде про загострення хронічних патологічних процесів.

Загалом, динаміка самопочуття людини упродовж звичайного самостійного подорожування нагадує класичну криву розгортання загальної реакції стресу – стадія збудження (маскованого тривожного очікування), стадія опору (квазістабільності), стадія виснаження. Якщо нічого не міняти, еустрес поступово трансформується в дистрес. Для попередження цього негативного явища треба знайти оптимальну інтенсивність психофізичних навантажень. В подорожуванні це означає задати індивідуально комфортний темп пересувань та отримання вражень. Першою ознакою вдало обраного темпу подорожування є здатність людини впродовж ночі цілком відновлювати сили, витрачені протягом дня. В ідеалі, ця здатність повинна зберігатися протягом усього часу подорожування. Таким чином звичайне подорожування наодинці стає психотерапевтичним.

Навичка своєчасно обирати персонально ідеальний «темп життя» впродовж подорожування стає основою для подальшого вибору вже Персонально ідеального стилю життя. Таким чином, за допомогою індивідуального (не кабінетного!) досвіду засвоюються основні ідеї і принципи Мультиmodalьної сугестивної психотерапії.

Висновки. Психотерапевтична подорож наодинці (ППН) є ефективним методом пролонгованого психотерапевтичного впливу на людей, що страждають на невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади, неускладнені афективні розлади, розлади зрілої особистості та деякі поведінкові синдроми (полова дисфункція, розлади харчової поведінки та сну). ППН дозволяє розвивати і закріплювати позитивний ефект попередньої психотерапевтичної роботи. Теоретичною основою ППН є базові положення Мультиmodalьної сугестивної психотерапії. ППН дозволяє максимально ефективно використовувати саногенний потенціал природнього процесу адаптації. Динаміка самопочуття людини упродовж звичайної подорожі наодинці аналогічна динаміці розгортання

загальної реакції стресу – стадія збудження, стадія опору, стадія виснаження. При реалізації ППН стадія виснаження не настає. Цей результат стає можливим, якщо дотримуватися наступних базових положень: самостійність і особиста відповідальність; добровільність; пролонгація позитивного ефекту попередньої психотерапії; сугестивний супровід; пріоритет теперішнього; відношення до подорожі як до безперервного процесу; відкритість новому досвіду; оптимальний темп пересування; помірність навантажень; поміркованість ризику; різноманітність способів подорожування; безупинність пересування; мінімалізм в дорозі; мімікрія; фіксація вражень. При реалізації ППН необхідно дотримуватися принципу поступовості. Перед початком психотерапевтичної подорожі у клієнта необхідно сформувані сугестивну установку на розвиток таких базових навичок як самодостатність, адаптивність, креативність. Досвід вдало реалізованої ППН можна використовувати для подальшого визначення Персонально ідеального стилю життя.

У найближчій перспективі планується провести серію досліджень з метою визначити специфіку використання ППН в залежності від особливостей прояву того чи іншого психічного та поведінкового розладу.

Список використаних джерел

1. Александров А.А. Психотерапия: учебное пособие. / А.А. Александров. – СПб: Питер, 2004. – 480 с.
2. Буль П.И. Психотерапия, гипноз и внушение в практической медицине / Д.Г. Буль. – Л., 1990. – 91 с.
3. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия / М.Е. Бурно. – М.: Академический Проект; Деловая книга, 2006. – 800 с.
4. Манілов І.Ф. Психотерапевтична подорож наодинці: базові положення / І.Ф. Манілов // Актуальні проблеми психології. Т.ІІІ.: Консультаційна психологія та психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – К.: Логос, 2014. – Вип.10. – С. 184–196.

5. Манилов И.Ф. Развитие адаптивного мышления с помощью конфронтационной суггестии [Электронный ресурс] / И.Ф. Манилов // Технології розвитку інтелекту. – 2016. – Т. 2, № 1(12) – Режим доступу: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/17

6. Манилов И.Ф. О психотерапевтическом персонально идеальном стиле жизни / И.Ф. Манилов // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Вип. 39. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. – С. 146 – 156.

7. Манилов И.Ф. О методах мультимодальной суггестивной психотерапии / И.Ф. Манилов // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Вип. 38. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. – С. 281–292.

8. Манилов И.Ф. Мультимодальная суггестивная психотерапия: исходные положения и принципы работы [Электронный ресурс] / И.Ф. Манилов // Психологічний часопис: збірник наукових праць. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. – № 1. – Том. 21. – С. 165-179 – Режим доступу: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/491/310>

9. Тукаев Р.Д. Психотерапия: теории, структуры, механизмы / Р.Д. Тукаев – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2007. – 392 с.

Spisok ispol'zovannoi literatury

1. Aleksandrov A.A. Psihoterapiya: uchebnoe posobie. / A.A. Aleksandrov. – SPb: Piter, 2004. – 480 s.

2. Bul P.I. Psychoterapiya, hipnoz e vnushenie v prakticheskoy meditsine / D.G. Bul. – L., 1990. – 91 s.

3. Burno M.E. Klinicheskaya psihoterapiya / M.E. Burno. – M.: Akademicheskii Proekt; Delovaya kniga, 2006. – 800 s.

4. Manilov I.F. Psihoterapevtychna podorozh naodyntsi: bazovi polozhennya / I.F. Manilov // Aktual'ni problemy psyhologii. T.III.: Konsul'tatyvna psyhologiya ta

psyhoterapiya: Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohii imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrainy – K.: Logos, 2014. – Vyp.10. – S. 184–196.

5. Manilov I.F. Razvitie adaptivnogo myshleniya s pomosh'yu konfrontatsionnoi suggestii [Elektronniy resurs] / I.F. Manilov // Tekhnologii rozvytku intelektu. – 2016. – T. 2, № 1(12) – Rezhym dostupu: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/17

6. Manilov I.F. O psihoterapevticheskom personal'no ideal'nom stile zhizni / I.F. Manilov // Problemi suchasnoi psihologii: Zbirnik naukovykh prac' Kam'yanec'-Podil's'kogo nacional'nogo universitetu imeni Ivana Ogienka. – Vip. 39. – Kam'yanec'-Podil's'kij : Aksioma, 2018. – S. 146 – 156.

7. Manilov I.F. O metodah mul'timodal'noj suggestivnoj psihoterapii / I.F. Manilov // Problemy suchasnoi psihologii: Zbirnik naukovykh prac' Kam'yanec'-Podil's'kogo nacional'nogo universitetu imeni Ivana Ogienka, Institutu psihologii imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrainy. – Vip. 38. – Kam'yanec'-Podil's'kij : Aksioma, 2017. – S. 281 – 292.

8. Manilov I.F. Multimodal'naya suggestivnaya psihoterapiya: ishodnye polozeniya i principy raboty [Elektronniy resurs] / I.F. Manilov // Psihologichnij chasopis: zbirnik naukovykh prac. – Kiyiv : Institut psihologiyi imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukrayini, 2019. – № 1. – Tom. 21. – S. 165-179 – Rezhim dostupu: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/491/310>

9. Tukaev R.D. Psichoterapiya: teorii, struktury, mekhanizmy / R.D. Tukaev – [2-e izd.] – M.: OOO «Meditsinskoe informatsionnoe agentstvo», 2007. – 392 s.

Abstract of the article

« PSYCHOTHERAPEUTIC TRAVEL ALONE: IMPLEMENTATION FEATURES »

I.F. Manilov, Candidate of Psychological Sciences, Senior Scientist, Leading Staff Scientist, Institute for Psychology named by G.S. Kostyuk of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

Number of references: 9.

It is shown that Psychotherapeutic travel alone (PTA) reveals itself as an effective method of prolonged psychotherapeutic influence on the clients with neurotic and caused by stress somatoform disorders, as well as with non-complicated affective disorders, mature personality disorders and some behavioral syndromes (sex dysfunction; disorders of sleep, eating behavior). The PTA serves to develop and consolidate the positive effect of previous psychotherapeutic work. The theoretical basis of the PTA is the key provisions of Multimodal suggestive psychotherapy. It is established that the PTA allows the most efficient use of the sanogenic potential of the natural adaptation process. It is determined that the dynamics of a person's well-being during an ordinary trip alone is similar to the dynamics of the unfolding of a general stress reaction - the stage of excitation, the stage of resistance, the stage of exhaustion. With the implementation of the PTA the stage of exhaustion does not occur. This result is possible if adhere to the following basic principles: independence and personal responsibility; voluntariness; prolongation of the positive effect of previous psychotherapy; suggestive accompaniment; priority of the present; attitude to travel as an ongoing process; openness to new experience; optimal pace of movement; moderate loads; reasonableness of risk; variety of travel ways; continuity of movements; minimalism on the road; mimicry; capturing impressions. When implementing the PTA it is necessary to adhere to the principle of gradualness. It is shown that before starting a psychotherapeutic travel, it is necessary for the client to form a suggestive attitude towards the development of such basic skills as self-sufficiency, adaptability and creativity. The experience of the successfully implemented PTA can be used to further define a personally ideal lifestyle.