

## ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

**М. Р. Арпентьева**

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, Калуга, Россия  
e-mail: mariam\_rav@mail.ru*

Психотерапевтический туризм – вид рекреационного туризма - передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил человека. Для многих стран мира этот вид туризма является самым распространенным и массовым. Рекреационный туризм как вид физической рекреации определяется, как путешествие, с целью отдыха, лечения, восстановления и развития физических, психических и нравственных ресурсов. «Психологический / психотерапевтический туризм», которое близко понятиям туризма эзотерического и туризма медицинского.

Psychotherapeutic tourism is a type of recreational tourism - the movement of people in their spare time with a view to recreation, which is necessary to restore the physical and mental strength of man. For many countries of the world this type of tourism is the most widespread and massive. Recreational tourism as a kind of physical recreation is defined as a journey, with the purpose of rest, treatment, restoration and development of physical, mental and moral resources. "Psychological / psychotherapeutic tourism", which is close to the concepts of esoteric tourism and medical tourism.

**Ключевые слова:** психоотрапия; туризм; тревелтерапия; здоровье.

**Keywords:** psycho-therapy; tourism; travel therapy; health.

Психотерапевтический туризм – вид рекреационного туризма – передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил человека. Для многих стран мира этот вид туризма является самым распространенным и массовым. Рекреационный туризм как вид физической рекреации определяется, как путешествие, с целью отдыха, лечения, восстановления и развития физических, психических и нравственных ресурсов человека [2. 5]. Путешествующий человек – человек, ищущий новую личностную и социальную идентичность, а также новые связи и отношения с людьми и миром. Существует несколько понятий в этой сфере, например, «психологический / психотерапевтический туризм», которые близко понятиям туризма эзотерического и туризма медицинского. Опыт привычной, повседневной и чрезмерно «реальной» жизни побуждает людей путешествовать и объединять культуры, открывая чудеса мира и переживая удивительные события, возникающие, когда соприкасаются и сливаются разные культуры, разные опыты, миры.

Л. Ширяева отмечает, что «психотерапевтичность путешествия начинается тогда, когда человек видит мир, непохожий на его привычный. Не важно: экзотическую природу или человеческий мир. Лучше всего – сочетание и того, и другого. По большому счету не важно, хорошо человеку или плохо в пути. Главное, чтобы он выжил и остался здоров – и у него был этот опыт другого мира. Причем порою даже не обязательно, чтобы впечатления были непременно «новыми»! Иногда человек едет как раз за знакомым... Едет ради того, что-

бы убрать эти, «здешние» впечатления заменить на иные, поэтому... путешествие и приключения нужно продолжать здесь. Как те самые «домашние процедуры» после санатория...». И. Ширяев считает, что тревелтерапия полезна там, где есть «психологические проблемы, в основе которых лежит протестная реакция на неблагоприятную среду и монотонность жизни» [6, с. 1]. Д. Фоминых пишет: «Архетип дороги является одним из основных архетипических ресурсных образов. Другими словами, созерцая дорогу, мы соприкасаемся с идеей жизни, как некоего пути. В пути всегда случаются встречи и испытания. В пути есть помощники и учителя. В пути есть всегда начало и конец. И никто из нас не знает, когда же будет наша жизненная конечная остановка. Но осознание неизбежности окончания, как ни парадоксально, наполняет особым смыслом содержание жизненного пути. И может быть, поэтому нас так манит дорога, охватывает своим пленительным умиротворением и заставляет нас обратить взор внутрь себя. Поэтому попутчик в дороге оказывается лучшим психотерапевтом. Может быть, поэтому люди, встречающиеся нам в путешествиях, оставляют глубокий след в наших сердцах и памяти на много-много лет». [7, с.1]

Выходя из привычной «зоны комфорта» в исследование мира, живя в течение более или менее длительного периода в мире без привычных ограничений и запретов, а также без привычных предписаний, возможностей, человек приходит к переживанию и осознанию столкновения, различий культур. В результате это означает возможность серьезных перемен и чудес для путешественника. Психологический туризм в интегративном подходе – «научно-обоснованное целостное направление практической психологии». Он основан на ряде принципов. Интегративный подход предполагает интеграцию человека с окружающей средой (миром), развивающее взаимодействие человека и окружающей среды, изучением которого с 70 гг. XX века занята психология среды (энвайронментальная психология). В процессе и результате интеграции формируется и растет «развивающее пространство, управляемое контекстно-опосредованными психотехнологиями». Психологический туризм опирается на исследование природного и культурного аспектов среды «оупен-эйр» форматы терапии – в полном контакте человека с природой и культурой (путешествия по «мировым местам силы» и в центры мировых духовных традиций). В этом интегративном развивающем пространстве формируются и развиваются личностные психологические и групповые социально-психологические ресурсы и отношения человека с миром. В итоге психологический туризм предполагает не просто объединение туризма (путешествия, отдыха и познания) с психологической работой через психотехнологии, социально-психологический тренинг, психотерапию и консультирование, но построение единого времени и пространства, в котором личностное и групповое развитие связано с особенностями (культурными и природными) контекста, среды осуществления развивающих перемен. Это проявляется в построении и осуществлении программы, тематике и направленности развивающей работы, в выборе методов и психотехнологий работы в соответствии с клиентским запросом, историей и феноменологией нарушений, возможностями и ограничениями технологий и среды (маршрута).

Ещё одно понятие – «ландшафтная аналитика» или натурпсихотерапия: психотерапевтическое путешествие, которое предполагает технически двухдневный или более длительный поход по определенному маршруту, в ходе которого участникам открывается их «внутренний ландшафт», а физические объекты, такие как поле, лесная чаща или подземелье, становятся символами закоулков души и проводниками в заповедный внутренний мир. В случае натурпсихотерапии и, в частности, ландшафтотерапии (ландшафтотерапия - «лечение пейзажам»), эстетическое начинает служить терапевтическим, гигиеническим и профилактическим целям и задачам. Во времена СССР разрабатывались различные варианты ландшафтотерапии в лечебных группах, которые проводились в основном на курортах. Б.Д. Карвасарский в контексте описания «натурпсихотерапии» отмечает данный метод как недостаточно разработанный, но предполагает возрастание его значения в связи с тотальной урбанизацией [8]. Ландшафтотерапия перекликается с китайским искусством Фэн-Шуй в поиске гармонии и понимания себя и мира. Сейчас работы здесь ведутся собственно психологами и психотерапевтами, социальными и медицинскими работниками. Теоретически этот метод «лежит на границе аналитической психологии, транзактного анализа и терапии творческим самовыражением. В нем слышны отголоски архаических инициаций» [2, с. 1, 5]. Путь и время в ландшафтной аналитике – дают человеку опыт пограничных, переходных состояний – инициаций и трансформаций в относительно безопасной и спокойной форме [2, 3]. Путешествие также – связано с переходами и осознаниями и переживаниями границ жизни, с неадаптивной активностью личности. С. Березин, Д. Исаев [3, с. 109] пишут, что «ландшафтная аналитика – это трандисциплинарная психотерапия, элементом которой является освоение человеком запечатленных в гипертексте культуры смыслов посредством переживания ландшафтных объектов. Однако, цель ландшафтной аналитики не только в том, чтобы привлечь внимание к духовным ценностям, неизвестным подавляющему большинству людей, но и в том, чтобы дать его участникам возможность столкнуться с тем содержанием своей душевной жизни, которое по тем или иным причинам остается вне осознания в процессе нашей повседневности» [3, с. 11–12]. Суммируя свои исследования в этой области, С. Березин и Д. Исаев отмечают, что «Ландшафт и его компоненты были той исходной природной данностью, которая в процессе возникновения и развития человеческого сознания семантизировалась и мифологизировалась. «Обрастая» смыслами, ландшафтные объекты обретали свое бытование в культуре... в культурно обусловленном сознании человека. Воспринимая ландшафт и его элементы, человек проецирует на него свою субъективность... содержание проекции если не полностью, то хотя бы отчасти, определяется воспринимаемым ландшафтным объектом... теми культурными смыслами, которые с ним сцеплены» Они называют поэтому данные ландшафтные объекты смыслопорождающими. В широком смысле к смыслопорождающим можно отнести все ландшафты. При этом «Чем выше напряжение контакта с ними, тем выше вероятность возникновения у человека особых психических феноменов, которые обеспечивают психотерапевтические эффекты .... Важнейшим условием таких изменений является рефлексия разнообразных границ,

отношения к ним, и тех состояний, которые при этом возникают». Рефлексия границ, отношения к ним, а также возникающих на границе, до и после границе состояний, состояний в процессе контакта с ландшафтными объектами, формируют или отражают ту или иную позицию по отношению к природе и к культуре, к обществу и к себе самому, « пребывание человека на границе... есть ни что иное, как пребывание в условиях неопределенности. Осмысленная неопределенность чревата свободным и ответственным действием. Совершающий такое действие не только снимает для себя тревогу неопределенности, но и подвигает себя за пределы границы» [3, с.107].

Близко к этому, в том числе претендует на более общее, третье понятие – тревел-терапия (travel therapy). У многих людей мотивом путешествий служит для них желание побыть одному, чтобы «лучше узнать себя» и подумать о своих проблемах. Прежде всего, надеются таким образом решить свои проблемы: крах отношений с, неудовлетворенность профессией и пр. Сложность путешествия и его традиционные цели сами по себе выступают как вариант «инициации» личности, терпящей неудобства и переживающей дискомфорт ради нового, иного понимания себя и мира. Поход, жизнь в походе «учит быстро, а берет недорого». Поход – это «концентрированная жизнь» [4]. Основными средствами воздействия являются создание терапевтической среды (правила, нормы, распорядок, система поощрений и наказаний, традиции, ритуалы, атмосфера безопасности, привлечение опыта других участников программы, динамические группы, утилизирующие проблемные ситуации и т. д.); обеспечение условий для развития социально-психологических знаний и умений, навыков решения проблем в реально возникающих жизненных ситуациях; а также интенсивная культурно-духовная программа в виде посещения музеев, театров, монастырей, заповедников, восхождения в горы, созерцания красот природы – леса, моря, пещер и т. д.

**Заключение.** Таким образом: психологический туризм - это инновационный вид туризма, позволяющий снимать внутреннее напряжение и восстанавливать работоспособность взрослого человека. А.С. Белорусец и В.Ю. Конопельцева выделяют некоторые основные особенности «эффекта ландшафтной аналитики» (тревел-терапии): вовлечение участников в активное освоение различных «пространств» жизни, одновременная активизация всех элементов эго-структуры личности, стимулирование «трансцендентной функции», формирование многоуровневого образа мира, приглашение увидеть задачи развития через призму единой «сверхзадачи». Все эти характеристики могут быть представлены как слагаемые единого воздействия, цель которого — изменение ориентировки участников в направлении ее расширения, дифференциации и интегрированности» [9]. В целом это цель любого – внутреннего и/или внешнего психотерапевтического путешествия, которым является консультирование или психотерапия в целом. «Цель такого путешествия – активизировать в человеке самоисследование, путем движения от внешнего к внутреннему миру. Это возможно при погружении в абсолютно новую среду обитания, культуру и традиции. Направляя все наши мысли и действия на осознанное исследование внешней среды, которая в корне отличается от привычной нам среды обитания, мы

выходим из «зоны комфорта». Круг проблем, который удерживал нас в кольце напряжения, перестает воздействовать на нас, высвобождая мощную творческую энергию. Именно исследовательская деятельность запускает здоровый интерес к жизни, способствует постоянному обновлению, свежему восприятию мира», – отмечает А. Молчин [10]. Таким образом, тревел терапия побуждает человека к пересмотру понимания себя и мира, и тем самым, изменяет его жизнь.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Аксаков С. Т.* Детские годы Багрова-внука : собрание сочинений в 5 т. М., Правда, 1966. Том 1. Семейная хроника. 599 с.
2. *Бардина О.* Ландшафтная аналитика – психотерапия силами природы // *Растем вместе.* 2015. С. 1.
3. *Березин С. В., Исаев Д. С.* Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии. Самара : СГУ, 2009 . 109 с.
4. *Ланберг О. А.* Психологический туризм [Электр. ресурс] // Портал психол. услуг. – 2017. – 01.09. URL: <http://www.lanberg.ru/tours/baliwoman/> (дата обращения 10.03.2018)
5. *Манилов И. Ф.* Психотерапевтическое путешествие в одиночку // *Семейная психология и семейная терапия.* 2015. № 1. С. 100–109.
6. *Шуваева-Петросян Е., Ширяев И., Ширяева Л.* Интервью для бортового журнала “Армавиа” // Частная консультация «Успешные мозги». 23.11.2012. С.1. URL: <http://www.uspeshnie-mozgi.ru/intervyu-s-psixologami-o-puteshestviyah> / (дата обращения 10.03.2018)
7. *Фоминых Д.* Психотерапия путешествия // *Проза. Ру.* 2016. С.1. Свидетельство о публикации №216061501565 URL: <http://www.proza.ru/2016/06/15/1565/>(дата обращения 10.03.2018)
8. *Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского.* – 3-е изд. – СПб : Питер. 2000.
9. *Белорусец А. С., Конопельцева Ю. В.* Ландшафтная аналитика : теоретические основания и психотехнические приемы // *Консультативная психология и психотерапия.* 2017. Т. 25. № 4. С. 156–171.
10. *Молчин А.* Путешествия-терапия // Авторский проект "Путешествия-терапия КАМЕРТОН". 14 ноября 2016. С.1. URL: <http://kamertontv.com/travels>, <https://meditation-portal.com/puteshestviya-terapiya/> (дата обращения 10.03.2018)