

УДК 159.922.2 + 615.851

А. Б. Паукова

СПЕЦИФИКА ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПСИХОТЕРАПИИ «ВНЕ КАБИНЕТА» («OUTDOORS THERAPY»)

В статье описывается психотерапия «вне кабинета» как особый вид помогающих практик. Представлены основания классификации различных подходов внутри нее. Раскрываются механизмы и эффекты двух «крайних» форм: терапии приключением и терапии природой.

Ключевые слова: психотерапия природой, психотерапия приключением, личностный рост, инициация, активность, личностный ресурс

A. B. Paukova

SPECIFICS OF OUTDOORS THERAPY PROCESS

The article describes the outdoors therapy as a specific type of adjuvant practices. It presents the grounds for classification of various approaches in the field, reveals the mechanisms and effects of its two “extreme” forms: adventure therapy and nature / wilderness therapy.

Key words: wilderness therapy, adventure therapy, personal growth, initiation, activity, inner resource

Среди всего многообразия современных видов и форм психотерапии свое место занимает так называемая психотерапия «вне кабинета» (*outdoors therapy*). К сожалению, в России данная форма развита довольно слабо (несмотря на существенный ресурс — большое разнообразие природных ландшафтов). Более того, в настоящее время в русскоязычной научной литературе даже отсутствует термин, объединяющий в себе все виды терапии, осуществляемые за пределами терапевтического кабинета как некоего особого, замкнутого пространства и подразумевающие активное контактирование со средой в терапевтическом процессе. Мы сочли возможным перевести англоязычное понятие «*outdoors therapy*» как «терапия вне кабинета».

Важно, вместе с тем, отметить, что не любая терапия, фактически осуществляемая вне кабинета, является «*outdoors therapy*». Сюда не включаются встречи с клиентом на дому, в кафе и иных публичных местах (хотя подобный формат сам по себе является спорным с точки зрения психотерапевтической этики) или даже на природе, если эта встреча *случайна*, т. е. не продиктована сознательным решением проводить терапию вне кабинета, намеренно включая внешнюю среду в процесс работы с клиентом.

Отношение специалистов к этой форме работы довольно противоречиво, так как по сути она предполагает нарушение одного из базо-

вых правил психотерапевтического сеттинга: безопасности и предсказуемости условий, в которых осуществляется психотерапия. Считается, это способствует тому, чтобы клиент был сосредоточен на внутренних содержаниях и не отвлекался на внешнюю обстановку, которая должна быть в меру комфортной и нейтральной. Терапия «вне кабинета» предполагает выход за пределы безопасного «контейнера» и превращение того, что составляло среду терапии, фактически вынесенное за скобки, в одно из ее главных «действующих лиц»: перед нами уже не просто диада «клиент — терапевт», а триада: «клиент — терапевт — окружающее пространство».

На наш взгляд, психотерапия «вне кабинета» приобретает особое значение в контексте активно развивающейся экологической психологии, изучающей эффективное и здоровое взаимодействие человека и среды (напр.: [7]). Она не изолирует человека от мира, в котором он живет, замыкая его в своеобразной «колбе», но дает возможность понимать и исследовать себя-принадлежащего миру, соотносящегося с ним. Частная, индивидуальная жизнь оказывается в диалоге с более масштабными, надиндивидуальными процессами и явлениями, что отвечает вызовам времени. Как пишет А. Уиллис [25], экологический кризис, с которым на данном этапе своего развития сталкивается человечество, есть результат не только кризиса в сфере науки и технологий, но и также

и кризиса человеческого бытия, связанного с утратой корней, смыслов, витальных ценностей. В этом смысле, помогающие практики, включающие в себя идею отношения «человек — среда», могли бы способствовать выходу из кризиса и естественному формированию нового экологического сознания, вырастающего не из отчужденного знания, возникающего в результате информирования, но из личностного знания-переживания.

Для того чтобы ответить на вопрос о том, в чем специфика психотерапии «вне кабинета», необходимо сперва четко очертить область практик, относящихся к ней, так как порой они могут быть очень похожими на разного рода туристические практики и мероприятия. «Для того, кто наблюдал бы за работой группы «с высоты птичьего полета», все выглядело бы почти как обычный двух-трехдневный поход» [1, с. 4]. Однако у туризма и терапии, очевидно, различные цели: если первый ориентирован на знакомство человека с *внешним* — новыми странами, ландшафтами, средами обитания, достопримечательностями и прочим, то терапия, отчасти «заимствуя» некоторые средства туризма, в конечном итоге помогает человеку отправиться во «*внутреннее путешествие*» [12]. Туризм, вне всяких сомнений, также может быть терапевтичен по эффекту, особенно если принимать во внимание такие его формы, как экстремальный, событийный, экзотический [3], но этот эффект является не основным, а побочным.

Кроме того, важно различать «внекабинетную» *терапию* и внешне сходные с ней практики *социальной работы* — например, довольно широко известные в США воспитательно-трудовые лагеря для подростков или движение скаутов. В задачи этих организаций входит развитие личности молодого человека, реализуемое посредством деятельностного вовлечения в социально значимые проекты, выстраивания определенного рода канонов и традиций общения и времяпрепровождения внутри групп, трансляции определенных ценностей (у скаутов, к примеру, — это долг перед Богом, гражданский долг и долг перед самим собой [9]) и т. п. Одним из важнейших направлений является воспитание природой, реализуемое также через практическое действие и способ-

ствующее развитию самостоятельности, находчивости, выносливости. В иных случаях может делаться акцент на предоставление какой-либо «социально-проблемной» группе нового опыта, расширяющего представления о мире и способах отношений между людьми [18]. И снова: в ряде случаев у участников могут происходить существенные внутренние изменения, но сама суть подобных воздействий — педагогически-коррекционная, то есть они ориентированы на усиление качества и степени социальной адаптации, а не на создание условий для самоисследования и самопознания.

Таким образом, мы приходим к тому, что терапия «вне кабинета», чтобы называться психотерапией, должна включать в себя важный момент: клиент не просто пребывает в некоей среде, не просто действует в ней, но, ощущая поддержку и помощь терапевта, рефлексивирует свое пребывание; то, как данное «внешнее» преломляется во «внутреннем», то, какие отклики, переживания, озарения рождаются — все это становится ценным материалом для работы и вехами на пути клиента к самому себе.

Стоит отметить, что сама терапия «вне кабинета» неоднородна, фактически она является некоторым «ярлыком», обобщением для ряда подходов. Перечислим некоторые из них: терапия приключением (*adventure therapy*) [13, 17]; приключенчески-ориентированное консультирование (*adventure-oriented consulting*) [19, 22], терапевтический кемпинг (*therapeutic camping*) [20], терапия дикой природой (*wilderness therapy*) [14], терапия садоводством (*horticultural therapy*) [16], терапия природой (*nature therapy*) [21] и пр. Однако эти подходы существуют как будто бы параллельно друг с другом и не рефлексивируют ни собственную специфичность, ни те моменты, которые их объединяют. Создаются и функционируют новые практики и методы, однако фактически они остаются не включенными в какой бы то ни было теоретический контекст. На наш взгляд, более четкое понимание механизмов и особенностей процесса терапии «вне кабинета», а также ее эффектов для клиента позволит терапевтам более осознанно включать подобные методы в свою практику.

Все подходы внутри этого направления терапии для более четкого понимания их места и особенностей возможно и целесообразно распределить в двухмерном пространстве, осями которого являются:

1) ориентированность на «приключение» (*adventure*) — активную включенность клиента / клиентов в деятельность в рамках нестандартных ситуаций, направленную на их исследование, разрешение или преодоление;

2) ориентированность на «природное» (*nature*) — совместное бытие с клиентом / клиентами в природных условиях, не предполагающее преодоления нестандартных ситуаций.

Вектор: терапия природой

С одной стороны, человек является частью природы, с другой стороны, она преимущественно предстает перед ним в преломлении обычаев и значений культуры, в частности, той конкретной культуры, которой он принадлежит. Таким образом, их отношения становятся в той или иной степени опосредствованными. При этом можно говорить о природе «ближней» — являющейся частью привычной среды обитания, как будто бы хорошо знакомой, но именно за счет этого воспринимаемой упрощенно, «схематично», и природе «дальней» — дикой, подвергшейся минимальному влиянию человека, существующей словно в параллельной реальности и потому зачастую наделенной свойствами холодной безразличности, враждебности, загадочной таинственности.

Рассуждая о «дикой» природе, интересно обратиться к работе Н. Тоттона, в которой он приводит контексты-оппозиции, через которые может определяться «дикость» как таковая [23]. По его мнению, «дикое» может противопоставляться «цивилизованному», «культивируемому» — «обустройстваемому», «мирному», «сдержанному», «контролируемому». Таким образом, мы можем понимать «дикое» как существующее вне цивилизации / культуры, не подвергающееся направленному влиянию человека, бунтарское, свободное, хаотичное, бесконтрольное. Н. Тоттон отмечает еще одну важнейшую характеристику: «дикое» — это «сложное»: нетронутое, исконное многообразие. Соприкосновение с ним способно высветить внутреннюю сложность, многогранность личности, порой слишком хорошо, правильно

В каждой конкретной практике могут различным образом сочетаться эти две тенденции (например, *wilderness therapy*), однако нам представляется важным рассмотреть «экстремумы», дифференцированно описав механизмы и эффекты, свойственные им. Мы считаем возможным наметить определенные измерения, в контексте которых происходит внутренняя работа клиента. Эти измерения задаются ресурсной базой и спецификой практик терапии «вне кабинета» и практически не присутствуют (или присутствуют в ином качестве) в традиционной, «кабинетной» терапии.

«вписанную» и приспособленную к устоявшимся структурам повседневной жизни, вернуть и обратить ее к собственной глубинной креативности, витальному началу, организмическому ресурсу.

Обнаружение «дикого» как естественного, сложного, витального важно и в контакте с «ближней» природой — ряд практик направлен как раз на то, чтобы увидеть то, что обычно не замечается, впустить, дать место природному в своем жизненном пространстве (напр.: [2]).

В природно-ориентированных психотерапевтических практиках мы можем разглядеть следующие измерения.

1. *Архетипическое измерение* — природные объекты являются носителями богатого символического содержания, запечатленного в опыте культуры, внешний ландшафт может приходиться в особого рода тонкий резонанс с «ландшафтом души». Интересно отметить, что Х. Лейнер, разрабатывая метод символ драмы, обозначил базовые ее мотивы, служащие отправными точками для активизации воображения и последующего «фантазийного путешествия» в глубину психики, символически насыщенными природными объектами: луг, ручей, лес, гора, пещера и пр. [5]. Известны также описания особого рода «синхроний», возникающих между человеком и природным объектом. Вот знаменитый пример, описанный К. Г. Юнгом в своей автобиографии: «У стены начинался склон, на котором я обнаружил вросший в землю большой камень — мой камень. Часто, сидя на нем, я предавался

странной метафизической игре, — выглядело это так: „Я сижу на этом камне, я на нем, а он подо мною“. Камень тоже мог сказать „я“ и думать: „Я лежу здесь, на этом склоне, а он сидит на мне“. Дальше возникал вопрос: „Кто я? Тот ли, кто сидит на камне, или я — камень, на котором он сидит?“ Ответа я не знал и всякий раз, поднимаясь, чувствовал, что не знаю толком, кто же я теперь. Эта неопределенность сопровождалась ощущением странной и чарующей темноты, возникающей в сознании. У меня не было сомнений, что этот камень тайным образом связан со мной. Я мог часами сидеть на нем, замороженный его загадкой» [11].

2. *Телесное измерение* — нахождение в природной среде оказывает целебный эффект и дает возможность пробуждения природного в человеке: мудрости тела, инстинктов, жизненных ритмов.

3. *Эстетическое измерение* — восприятие, переживание природной красоты способству-

ет психологической гармонизации; с другой стороны, актуализирует саму способность ощущать и чувствовать, чутко отзываться на проявления окружающего мира, быть открытым для глубинной работы впечатления, удерживать состояние *je ne sais quoi* (фр. — сам не знаю что) — проживание красоты, не выразимой словами (Ж.-Ж. Руссо, цит. по: [10]).

4. *Экзистенциальное измерение* — возникает ощущение причастности чему-то большему, нежели сугубо человеческое бытие (*more-than-human* [23]), соприкосновение с темами Вечного и Временного, Конечного и Бесконечного, трансформация привычных координат восприятия; приходят интуитивные прозрения, «эпифании», ярко описанные, например, в литературе периода романтизма, уделявшей особое внимание отношениям человека и природы. «В обыденных предметах природа открывает нам «параболы глубинных вещей, аналогии божественности» (Дж. Рёскин, цит. по: [10, с. 351]).

Вектор: терапия приключением

Хотя терапия приключением обычно в какой-то степени включает в себя и терапию природой или средой (приключение проще организовать в пространстве, отличном от привычного), тем не менее, существуют практики, использующие только ресурсы приключения как особой формы активности (например, веревочные курсы). Соответственно, важно понимать, что есть приключение как феномен в психологическом смысле, какова его «структура».

Обращаясь к словарным определениям, видим, что приключение понимается как:

1) *неожиданный случай* — нечто приключается, т. е. случается с субъектом, он сталкивается с рядом объективных обстоятельств, препятствий, ситуаций, с которыми должен совладать или, как минимум, «отозваться» на них;

2) *авантюрное похождение, рискованное предприятие* — приключение бросает вызов возможностям субъекта и условиям его жизни; оно есть выход за пределы «зоны комфорта» — предсказуемости, понятности, подконтрольности, преодоление границы;

3) *интересное, занимательное происшествие со сложной фабулой, интрига* — приключе-

ние захватывает субъекта, он погружается в атмосферу азарта, риска, сталкивается с неизвестным, непривычным, непредсказуемым, таинственным.

Таким образом, приключение — это своеобразный «выброс» за пределы повседневности, причем субъект находится в активной позиции в отношении обстоятельств. Он пробует свои силы и исследует возможности. Важно также, что приключение имеет некий финал — преимущественно позитивный (в противном случае приключение приобретает характер борьбы, драмы): испытания пройдены, «герой» возвращается на условное «плато» реальности, однако обладает большим опытом, знаниями, умениями, обновленным пониманием себя и жизни.

Практики терапии приключением всегда обладают потенциалом, фасилитирующим трансформацию личности, который тем выше, чем более новы, необычны и «требовательны» среда и сюжет приключения. Тем не менее, чрезвычайно важно наличие и соблюдение определенных правил безопасности. Например, такие масштабные проекты, как *Outward Bound* и *Project Adventure* обязательно включают осо-

бый этап подготовки к приключению, чтобы участники обладали определенными навыками и ресурсами для того, чтобы справиться с условиями, в которых им предстоит оказаться. Тем не менее, приключения могут организовываться и в относительно нейтральных условиях (город, загородный дом, даже виртуальные пространства [8]), главное — это наличие сущностных свойств и измерений приключения:

– *архетипическое измерение* — сюжет «приключения» выстраивается в соответствии с «путем Героя» [4], предполагающего прохождение обряда инициации, который в первобытной, племенной культуре являл собой событие, обязательное для каждого взрослого человека, но фактически отсутствует в современной западной культуре; за счет подобного символического опосредствования становится возможной актуализация глубинных ресурсов личности;

– *деятельностное измерение* — будучи помещенным в нестандартные, непростые условия, клиент вынужден разрабатывать свои собственные стратегии адаптации и преодоления; при этом возможно обнаружение ригидных, неэффективных паттернов и копинговых стратегий и опробование новых, конструктивных [17]; возрастает количество «степеней свобо-

ды», которые может реализовывать человек, растет психологическая гибкость и пластичность, возникает чувство «я могу»;

– *телесное измерение* — клиент не отстраненно разрабатывает стратегии совладания с какой-либо ситуацией, он непосредственно, телесно включен в нее; происходит мобилизация телесных ресурсов, улучшение контакта с собственным организмом, приходит умение слушать его и сотрудничать с ним, восстанавливается в полной мере психофизическое единство;

– *измерение межличностных отношений* — как правило, терапия приключением реализуется в групповом формате, что дает возможность иначе взглянуть на природу межличностных отношений, ощутить, как соотносится Я и Другие, предоставляется возможность пережить как опыт полной автономии (периоды «соло»), так и родство с другими; многие авторы говорят о росте чувства «причастности» у участников таких терапевтических групп [15, 23];

– *экзистенциальное измерение* — возникают ощущения «реальности собственного существования», «интенсивности присутствия» [6], острого проживания моментов жизни; клиенты соприкасаются с темами риска, выбора, опасности, доверия / недоверия, смерти.

Заключение

Задачей данной статьи стал обзор и систематизация методов психотерапии «вне кабинета», широко распространенной на Западе, но весьма слабо развитой в России. Мы описали специфику и возможности подхода, выделив измерения, которые включают в себя подобные практики, сосредоточившись на источниках и направлениях изменений в терапии. Методы психотерапии, в целом, на наш взгляд, являются универсальными и могут быть применены практически без ограничений для самого разного круга клиентов. В частности, практикующие в этом направлении терапевты сообщают и об успешной работе с пациентами психотического уровня организации [23, 24].

Практики, реализуемые в рамках этого направления, — это особый путь самоисследо-

вания, который, на наш взгляд, может эффективно комбинироваться с «классической» терапией, например, на ее старте — с тем, чтобы выявить «проблемные зоны» или на каком-то из промежуточных этапов, дабы в специальных условиях освоить, интегрировать полученное клиентом в терапевтическом процессе. Кроме того, специфика формата обеспечивает возможность довольно существенных изменений за сравнительно небольшие сроки.

Таким образом, нам представляется необходимым более глубокое и тщательное знакомство с уже существующими практиками в рамках направления, их дальнейшая систематизация, исследование эффектов их применения и построение методологической базы терапии «вне кабинета» как особой терапевтической формы.

Библиографический список

1. Березин С. В., Исаев Д. С. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии. — Самара, 2009.
2. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. — М.: Акад. проект, 2012.
3. Кутепова Г. Н. Классификация видов экзотического туризма // Науч. вестн. МГИИТ. — 2010. — Вып. 3 — № 5.
4. Кэмпбелл Дж. Герой с тысячей лицами. — К.: София, 1997.
5. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: основная ступень. — М.: Эйдос, 1996.
6. Лукина Е. А. Основные причины роста популярности экстремального и приключенческого туризма // Современные проблемы сервиса и туризма. — 2008. — № 4.
7. Маркелов В. И. Психическое здоровье и окружающая среда // Сервис в России и за рубежом. — 2011. — Т. 23. — № 4.
8. Миновская О. В. Приключение как инновация в воспитании учащейся молодежи. // Современ. наукоемкие технологии. — 2011. — № 1.
9. Что есть Скаутинг — книга для скаутского лидера [Электронный ресурс] // Всемирная Организация Скаутского Движения, 1992. — URL: <http://dedovkgu.narod.ru/bib/scouting.htm> (дата обращения: 14.19.2012).
10. Эко У. История красоты. — М.: Слово, 2010.
11. Юнг К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления. — Минск: Харвест, 2003.
12. Яковлева Д. А. Психологические измерения путешествий: выпуск. раб. ... бакалавра психологии. — М., 2009.
13. Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming / ed. M. A. Gas. — Dubuque, IA: Kendall: Hunt, 1993.
14. Bacon S. B., Kimball R. The wilderness challenge model / Residential and inpatient treatment of children and adolescents. — N. Y.: Plenum, 1989. — P. 115–144.
15. Corazona S. S., Schilhabb T. S., Stigsdottera U. K. Developing the therapeutic potential of embodied cognition and metaphors in nature-based therapy: lessons from theory to practice // Journal of Adventure Education & Outdoor Learning — 2011. — Vol. 11. — Iss. 2. — P. 161–171.
16. Diehl E. R. M. Gardens that heal / Ecotherapy: healing with nature in mind. — S.-Fransisco: Sierra Club Books, 2009. — P. 166–173.
17. Gillis H. L., Gass M. A. Bringing adventure into marriage and family therapy: an innovative experiential approach // Journal of marital and family therapy. — 1993. — Vol. 19. — № 3.
18. Harris M. W., Fried K. L., Arana J. The counter-gang: a program of therapeutic growth for New York City youth // Journal of child and adolescent group therapy. — 1995. — Vol. 5. — № 4. — P. 201–213.
19. Maizell R. S. Adventure-based counseling as a therapeutic intervention with court-involved adolescents: Dissertations abstracts international, 50/06-B, 2628. — 1988.
20. Rice S. A study of the impact of long-term therapeutic camping on self-concept development among troubled youth: Dissertation Abstracts International, 49(07-A), 1706. — 1988.
21. Scull J. Tailoring nature therapy to the client // Ecotherapy: healing with nature in mind. — S.-Fransisco: Sierra Club Books, 2009. — P. 140–148.
22. Shoel J., Prouty D., Radcliffe P. Islands of healing: a guide to adventure-based counseling. — Hamilton MA: Project adventure Inc., 1988.
23. Totton N. Undomesticating inner and outer worlds. — Ross-on-Wye: PCCS books, 2011.
24. Tucker A. R., Norton C. L. The use of adventure therapy techniques by clinical social workers: implications for practice and training // Clinical Social Work Journal. — 2012. — doi: 10.1007/s10615-012-0411-4.
25. Willis A. Re-storying wilderness and adventure therapies: healing places and selves in an era of environmental crises // Journal of Adventure Education & Outdoor Learning. — 2011. — Vol. 11. — Iss. 2.