УДК 159.98
ББК А79

ТРЕВЕЛ-ПСИХОТЕРАПИЯ, ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

М. Р. Арпентьева

Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского, Калуга, Россия

Югорский государственный университет, Ханты-Мансийск, Россия

Рассматривается значение туризма в психотерапии. Раскрыты особенности тревел-психотерапии. Показаны виды психотерапевтического туризма.

Ключевые слова: *туризм, психотерапия, тревел-терапия, психотерапевтический туризм, ландшафтная аналитика.*

Современные исследователи туризма, практики и теоретики, стремятся к тому, чтобы туристическое или паломническое путешествие стало погружением в культуру, достижением мудрости, способствовало бы лучшему пониманию людей, времён и мест. Истинный смысл путешествия постигается в полном погружении в местное общество, культуру. 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, жизненные миры. Одни люди становятся «цифровыми кочевниками», однако другим «достаточно» даже небольшого путешествия, в котором человек переживает опыт поддержки, включённости, надежды, что показывает интереснейшая работа М. Чавеса [13].

Психотерапевтические возможности путешествий известны давно: путешествие может быть весьма преображающей практикой [2; 5; 9; 10; 13]. 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 близки понятиям туризма эзотерического и туризма медицинского [8].

Работы в этой области начаты самими путешественниками и «цифровыми номадами». Это понятие связано с тем, что сегодняшний путешественник ищет особых, аутентичных переживаний и представлений, а не просто просматривает потрясающие сайты, книги или пускается в реальное путешествие.

М. Чавес, Levee, является создателем «терапии метро» (the subway therapy) — захватывающего проекта, реализующегося на станциях метро Нью-Йорка. Веря в психотерапевтическую силу общения, М. Чавес создал проект, позволяющий людям развивать общение для того, чтобы поддерживать друг друга. «Терапия метро» работает как напоминание о том, что человек не одинок в своей боли, его горе и его переживания и представления, его борьба с обстоятельствами поддерживаются коллективной надеждой тех, кто считает, что будущее будет лучше настоящего. Переживание инклюзивности (включённости в мир) и надежды (на добрые перемены) — суть «признаков надежды» М. Чавеса.

Якобы отчуждённые и самодовольные жители Нью-Йорка и посетители города были приглашены размещать на маленьких клочках бумаги — стикерах — свои искренние и правдивые, вдохновляющие и поддерживающие заметки о том, что жизнь трудна, но трудности можно преодолеть, о том, как можно освободится от стремления к депрессивному (само)оплакиванию — оплакиванию себя и иных «слушающих людей без слуха», о том, как стать счастливыми. Метод аккумулирует целебный потенциал общения вполне обычных людей,

выражающих себя, свои представления и переживания, их палитру как палитру жизненных миров, опытов. М. Чавес, назвав себя Levee — «тот, кто поддерживает психологический всплеск» города, появился в метро с наборами ярких стикеров для заметок [13].

«Выразите себя», — сказал он прохожим. Реакция посетителей метрополитена была поистине «взрывной»: М. Чавес превратил подземный лабиринт метро, в котором жители часто чувствуют себя потерянными, отчужденными и несчастными, в общественное пространство творчества, теперь известное под названием терапия метро.

Более глобальный подход предлагает Гр. Диел [14]. Рассматривая путешествие как трансформацию, Гр. Диел устанавливает новые акценты путешествия, в том числе «новый стандарт для цифрового движения кочевников». Он описывает свой собственный путь и показывает, как парадигмы и системы представлений и переживаний управляют человеком и влияют на его повседневную жизнь, — и, самое главное, он объясняет, как путешествие может помочь оставить своё прошлое позади, освободиться от человека, которого человек считает собой, и сформулировать правильные вопросы, чтобы помочь ему узнать свою истинную суть.

С новой идентичностью, достигнув большего согласия с самим собой, человек создаёт новый мир. Идея трансформирующих путешествий предлагает мотивирующий подход к жизни и для тех, кто чувствует себя задушенным обычной жизнью, он показывает, что вещи, которые действительно имеют значение для человека, часто могут быть доступны и приняты только тогда, когда человек выходит за пределы своей обычной жизни и опыта, кого уходит от известного. Путешествие-трансформация противоречит идее стремления к достижению психологического комфорта благодаря «побегу».

Преобразование не является с начала и во время всего путешествия исключительно комфортным или приятным занятием, но оно — необходимый процесс достижения осознания и «выгод» самоценной жизни. 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 серьёзных перемен и чудес для путешественника [17].

Ещё одно понятие — «ландшафтная аналитика»: психотерапевтическое путешествие, которое предполагает технически двухдневный или более длительный поход по определённому 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. 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 нём слышны отголоски архаических инициаций» [3].

Программа включает в себя индивидуальные и групповые тренинги на природе, например, с помощью техник направленного фантазирования и направленного аффективного воображения, терапией творческим самовыражением (ТТС) и применением принципов и подхода экзистенциально-инициальной (initiatische therapie) психотерапии К. Дюркхайма и М. Гиппиус, предполагающей широкое применение методов арт-терапии: «Терапия, которая не принимает во внимание духовный аспект человека, обречена на провал… терапевт — не тот, кто лечит, вторгаясь со своими собственными средствами, терапевт — это тот, кто соответствует первоначальному значению этого слова: попутчик в пути» [4; 17].

К. Дюркхайм полагает, что основной проблемой современности является то, что центром жизни является человек, персона, а не внешнее и внутреннее бытие: жизнь лишается целостности, центра, отрицается трансцендентная суть личного бытия. «Подъёмная сила Сути хорошо проявляет себя, если мы можем расстаться с тем, что сохраняет и удерживает. Только в том случае, если мы всё время оставляем [в смысле «покидаем», «бросаем». — *А.М.*] то, что делает нас в мире богатыми, Суть будет вновь и вновь нас одаривать.

В мире мы ищем застрахованное бытие и ограждённость от боли. Созревание из Сути проходит через опасность и боль, вырастает из страдания и приносит свои плоды только при умирании» [4. С. 16]. «За всем и надо всем существующим человек предугадывает (“предчувствует”) великое “Я есть” всей жизни» [Там же. С. 28].

Чем больше человек в своём мирском бытии отдалён от Сути, тем больше вероятность того, что однажды он обнаружит себя страдающим от этого мира, от самого себя — привычного. «Удачной следовало бы считать лишь ту форму “Я”, в которой человек находит своё счастье и свободу как слуга и очевидец Бытия… Удачное “Я” не является противоречием для Сути, а является инструментом её проявления в мире. Удачное “Я” означает форму человеческого существования, в которой человек может поведать миру о Сути» [4. С. 34–35].

Неудачные «Я» либо заключены в жесткие оковы условностей и границ своей личности, привязаны к её смысловому центру, либо колеблются во все стороны — без опоры, границ и направления. Неудачны даже гармоничные люди: «Гармоничный человек не застывает в скорлупе, приносящей страдание, и не испытывает мук, лишаясь границ… Он умеет приспосабливаться, хорошо вписывается в любую ситуацию, причём всегда так, что это приятно и ему самому, и другим. Он умеет гибко защищать уют своего внутреннего состояния от любого вторжения, как извне, так и изнутри, и, так как он никого не задевает, то не любит, чтобы и его задевали. Чего ему не хватает, так это глубины… Но его открытость и преданность лишены сердца.

Он любезен, но не обязателен и без любви. Он выдаёт себя за отзывчивого человека, но ничего (никого) не подпускает к себе» [4. С. 41]. Но однажды настаёт момент, когда такому человеку становится понятно, что когда «всё идёт слишком гладко», это не есть — хорошо, его охватывает переживание непонятного ужаса и неясной вины: такая встреча с Сутью оказывается наиболее жестоким опытом после «гармоничного» существования.

Такой опыт рождает не избавление от страданий, а настоящее, подлинное страдание. Суть — феномен вечно изменяющейся жизни, развивающегося Бытия. Транспарентность, прозрачность человека по отношению к его сути означает способность и готовность слушать её и допускать в жизнь для того, чтобы она могла изменить то, что изменить нужно. Результат обособления от бытия — страдание непрозрачности, близкое экзистенциальному вакууму и экзистенциальной неисполненности В. Франкла и неврозу скуки М. Босса: «Подлинная прозрачность означает победу над миром с его опасностью, абсурдом и жестокостью и над сопутствующими им состояниями страха, отчаяния и печали… Когда человек находится в состоянии полной прозрачности, то всё, с чем он встречается, тоже становится прозрачным. Суть другого становится открытой на основе своей прозрачности, а также способа и меры понимания» [4. С. 67].

Исцеление происходит тогда, когда «больной» учится понимать себя, свои неуспехи и ошибки «как блокировки самоосуществления, в котором должна проявиться его собственная трансцендентальная Суть». Страдание возникает как страх и столкновение со смертью, непонятностью и абсурдностью мира (отчаяния из-за бессмысленности и абсурдности жизни), а также с одиночеством и отсутствием любви (безутешность одиночества и отсутствие переживания «всепроникающей любви»).

Путь и время в ландшафтной аналитике дают человеку опыт пограничных, переходных состояний — инициаций и трансформаций в относительно безопасной и спокойной форме [3; 4].

Путешествие также связано с переходами и осознаниями и переживаниями границ жизни, с неадаптивной активностью личности. Наиболее частые запросы клиентов этого рода психотерапии таковы: проблемы в отношениях и проблемы с их отсутствием, разнообразные кризисы (когда человек понимает, что либо он, либо его окружение изменилось настолько, что надо что-то менять, а что именно менять и как — непонятно), в том числе с психосоматическими проявлениями у тех, кто пропустил первые, неявные, сигналы о том, что пора меняться; желание развиваться и лучше понять себя.

Этот метод в России развивают В. А. Петровский, С. Березин и Д. Исаев, а также ученики А. С. Спиваковской А. Белорусец и Ю. Конопельцева. Метод рекомендуется психологам, психотерапевтам, культурологам, педагогам, социальным работникам, реабилитологам.

Описывая свой метод, авторы отмечают, что «Победа Эдипа над сфинксом ознаменовала собой победу профанного над сакральным, мирского над священным. Победа эта… обернулась в конце концов торжеством общества массового потребления, всё больше и больше вытесняющего на периферию жизни не только духовность, но и душевность. В современном мире психотерапия перестаёт быть только лишь сферой медицинской или социальной практики, она постепенно становится культуральным явлением, оппозиционным прагматизму и коммерциализации общества массового потребления» [4. С. 109].

Они пишут также, что «ландшафтная аналитика — это трансдисциплинарная психотерапия, элементом которой является освоение человеком запечатлённых 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 остаётся вне осознавания в процессе нашей повседневности» [4. 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 своё 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 границы 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 неопределённости. Осмысленная неопределённость чревата свободным и ответственным действием. Совершающий такое действие не только снимает для себя тревогу неопределённости, но и подвигает себя за пределы границы» [4. С. 107].

Раздвигая за счёт своих собственных усилий пространство и время возможностей, человек становится подлинным автором своей жизни. Однако он также постигает и «авторство» мира, соавторство с ним, диалог. «Границы не только разделяют, но и соединяют и определяют отношения сущностей. В этом смысле вполне можно говорить о медиативной функции границы» [4. С. 107–108].

Близко к этому, в том числе претендует на более общее, третье понятие — тревел-терапия (travel therapy) [6; 19]. Основанная Э. Кроу тревел-терапия, или психотерапевтическое путешествие становится всё более популярным. Это простой способ, позволяющий трансформировать накопленный опыт, получить новый и перевести отношения на новый качественный уровень, укрепляя идентичность человека и его отношения.

Э. Кроу полагает, что благодаря путешествиям психологическое восприятие времени ускоряется и ускоряет течение психологических процессов, переживаний и представлений, ускоряет изменения и делает их более лёгкими. «За одно недельное приключение в экзотическом месте можно испытать гораздо больше, чем за год просиживания у себя дома и в офисе перед компьютером по 40 часов в неделю…» [6]. Г. Милле сказал: «Иногда перемещение — это не точка в пути, а новый способ видеть вещи». Дж. Стейнбек выразился ещё более ёмко: «Не люди делают путешествия, а путешествия делают людей… это не просто путешествие ради самого путешествия… во многом более духовное путешествие… путешествие всегда должно происходить в сочетании с психотерапией» [Там же].

Поскольку исцеление и внутренний рост произошли, человек может вернуться домой, психологически уже преодолев проблемы. Основная идея Э. Кроу заключается в супервизии путешествия, действующей как катализатор исцеления с помощью организации определённых новых опытов, упакованных в короткий промежуток времени [Там же].

Кроме того, «...дополнительное преимущество travel therapy состоит в том, чтобы помочь расширить возможности людей, предлагая им чувство собственной значимости, полноты жизни и выполненного долга. Поездка — это жизнеутверждающее событие, где человек может сказать: “Да! Я сделал это. Я был успешен. Я достиг чего-то” (помимо того, что очевидно временно физически избежал токсичной ситуации)» [Там же].

«Дорога, — писал С. Т. Аксаков, — сосредоточивает… мысли и чувства в тесный мир дорожного экипажа, устремляет… внимание сначала на самого себя, потом на воспоминание прошедшего и, наконец, на мечты и надежды — в будущем; и всё это делается с ясностью и спокойствием, без всякой суеты и торопливости» [1. С. 120].

Согласно К. Рубинштейн (C. Rubinstein), для многих людей мотивом путешествий служит желание побыть одному, чтобы «лучше узнать себя» и подумать о своих проблемах. Прежде всего они надеются таким образом решить свои проблемы: крах отношений, неудовлетворённость профессией и пр. [16].

Тревел-терапия наиболее демократична: опыт путешествия используется, чтобы получить представление о своих ценностях, убеждениях, переживаниях, желаниях и потребностях и/или многих других аспектах жизни. Для некоторых людей она может предполагать ведение журнала, дневника или блога наблюдений, выполнение упражнений или включённость в целую программу развития или реабилитации. Для других людей, как показали многочисленные зарубежные исследования, в том числе интервью с людьми в разных странах мира, психотерапия как самоисследование и исследование мира — скорее особый стиль, стиль «терапии путешествий», предполагающий сосредоточение на внутренней работе. Подобно тому, как некоторые путешественники, заинтересованные в личностных открытиях, сосредоточиваются на духовных элементах путешествия в «эзотерическом туризме», для некоторых людей путешествие — это скорее интеллектуальный и эмоциональный опыт, опыт осознания моделей поведения и взаимодействия и т. д.

Человек, путешествующий с целью самопознания, может работать один или быть частью группы. Когда путешествие групповое, то личный опыт по-прежнему является центральным, хотя маршрут и иные стороны и функции поездки обычно планируются для всех. При этом такие поездки могут сопровождать как специалисты, включая врачей-психотерапевтов, так и просто квалифицированные специалисты туристических фирм.

Человек часто испытывает потребность во «внутреннем путешествии»: мы хотим развиваться, ищем пути, как бы стать спокойнее, нивелировать последствия стрессов, приобрести больше уверенности. Человек может сделать своё географическое путешествие толчком в путешествии внутреннем, целью которого является психологическая эволюция, оздоровление. Для того чтобы это произошло, необходимо более ясно представлять, что он ищет внутри себя самого. Путешествие особенно помогает тогда, когда кажется, что «уже нечего терять, всё, что есть вокруг, давно изжило себя, а нового ещё не пришло»: в суете и привычках повседневности, в страдании и травмах, человек перестаёт слышать то, что происходит у него внутри.

В поездках человек наблюдает за людьми и становится гибче и проще, начинает жить, опираясь на внутренние интенции, он не всегда знает, что с ним будет завтра и каким он вернётся домой. В путешествии человек имеет возможность наконец-то сделать то, что действительно хочет и в чём нуждается, а не то, к чему обязывает его повседневная жизнь. В путешествии многие люди обретают необходимое им время и пространство самостоятельности, ответственности, путешествие становится побудителем и источником самореализации, помогает понять себя и другого: путешествие — хороший способ выяснить, любит ли человек кого-то или ненавидит на самом деле. Новый опыт обогащает человека, расширяет его понимание мира, даёт возможность реализовать и сформулировать фантазии и мечты [11; 12].

Исследователи выделяют несколько психотерапевтических факторов путешествия: путешествие запускает в нас процесс изменений, позволяет подготовиться психологически к новому этапу жизни и вырваться из оцепенения и застоя; учит быть готовым к неожиданностям в жизни и терпимо их переносить; открывают возможности личностного роста, изменений, самопознания, возвращают к себе; дают возможность насладиться свободой, располагать своим временем и местом жизни. Это психологическая «встряска», оно стимулирует все процессы в организме, включая понимание ситуаций и принятие решений. Путешествия делают переживания и осознавания более яркими, расширяют «репертуар» личности, новые силы и возможности, повышают выносливость, терпение, сообразительность и предприимчивость; открывают для нас новое восприятие времени и пространства, помогают осознать суету больших городов и медлительность провинций, понять относительность мира и своей роли в нём [11].

И. Ф. Манилов пишет, что «...равновесие и стабильность — лишь условные понятия. Такое представление о мире является ключевым для достижения состояния душевного равновесия и покоя.

Отношение к путешествию как к процессу позволяет преодолеть иллюзию управления миром посредством некой целенаправленной деятельности, а потому будет разумно направить свои силы на то, чтобы удачно "вписаться" в мир, а не "овладеть" им… Путешествие должно осуществляться, по возможности, без «"культурной цензуры". Как можно меньше ограничений и лояльность ко всему новому и непривычному. Необходимо максимальное столкновение с реальностью и погружение в нее…» [5. С. 102–103].

Однако, поскольку часто человек не может позволить себе путешествие, он может почитать о нём. Особенно продуктивным чтение бывает тогда, когда описание путешествия включено в описание некоторой, близкой пациенту истории, то есть — художественный текст. Помимо притягательности вымысла и попыток проектирования и/или ретроспектирования жизни человека и человечества, литературно-художественные произведения о путешествиях включают попытку осмысления человеческой жизни и развития человека не изнутри его самого, привычных ему пониманий себя и мира, а извне — со стороны возможных — иных пониманий, представленных иными реальностями и существами. «Инопонимание» как «артефакт» или факт «иноземного» путешествия, в том числе путешествия космического как перемещения в «запредельное», в жизни человека и человеческого сообщества всегда связано с моментами их интенсивного развития [1; 2].

С точки зрения психологической, инопонимание — важнейший компонент и результат психотерапевтического взаимодействия, взаимодействия «Своего» и «Чужого» [5; 9; 10], поэтому контакт человека с иными формами, местами и временами жизни может быть рассмотрен как форма психотерапевтического взаимодействия, реализации психотерапевтических (ксенопсихотерапевтических) отношений.

Примером этих отношений, несомненно, является путешествие как практика, благодаря которой люди, пресыщенные жизнью в знакомой им среде, то есть по сути достигшие по своими ощущениям состояния наибольшего и полного понимания себя и мира с точки зрения своей «повседневной идентичности», получают возможность «встряхнуть» себя и окружающий их мир, сменив эту идентичность на идентичность кочевника, путешественника, представителя другой культуры и другого времени и места. Насколько это удаётся в каждом конкретном случае и какие артефакты и тенденции здесь можно выделить — вопрос отдельный, но сам факт изменений — очевиден: сама 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.

Список литературы

1. Аксаков, С. Т. Детские годы Багрова-внука / С. Т. Аксаков // Собрание сочинений : в 5 т. — Т. 1. — М. : Правда, 1966. — 599 с.
2. Базалук, О. А. Космические путешествия — путешествующая психика : курс лекций / О. А. Базалук. — Киев : КНТ, 2012. — 424 с.
3. Бардина, О. Ландшафтная аналитика — психотерапия силами природы / О. Бардина // Растём вместе. — URL: http://vmeste-rastem.ru/landshaftnaya-analitika-psihoterapiya-silami-prirodyi/
4. Березин, С. В. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии / С. В. Березин, Д. С. Исаев. — Самара : СГУ, 2009. — 109 с.
5. Манилов, И. Ф. Психотерапевтическое путешествие в одиночку / И. Ф. Манилов // Семейная психология и семейная терапия. — 2015. — № 1. — С. 100–109.
6. Спиваковская, В. Travel therapy. Интервью с Э. Кроу / В. Спиваковская // Сноб. — URL: https://snob.ru/profile/28982/blog/111872
7. Флешель, А. Психологический туризм. Психотерапевтические путешествия. Архетипы / А. Флешель // Флешель Андрю. — URL: http://fleshel.info/2017/01/19/psihologicheskij-turizm-psihoterapevticheskie-puteshestviya-arhetipy/
8. Чужое: опыт преодоления / под ред. Р. М. Шукурова. — М. : Алетейа, 1999. — 384 с.
9. Шапинская, Е. Н. Образ Другого в текстах культуры / Е. Н. Шапинская. — М. : Красанд, 2012. — 214 с.
10. Шевелева, Е. Психологический эффект путешествия / Е. Шевелева // Top Secret. — URL: http://www.topsecret.ru/secret/psixologicheskij-effekt-puteshestviya
11. Щирская, Ю. Путешествие, как способ семейной терапии / Ю. Щирская // Психология онлайн. — URL: http://psychology-online.su/psihoterapija-puteshestvijami
12. Arpentieva, M.R. Digital nomadism and identity. Digital Nomadism as a Global and Siberian Trend/ M.R. Arpentieva // Connect-Universum — 2016 : the collection of materials of the iii international transdisciplinary scientific and practical conference, Tomsk, May 24–26, 2016. — Tomsk : TSU Publ., 2017. — 360 p.
13. Chavez, M. Levee Signs of Hope / M. Chavez. Bloomsbury : Bloomsbury USA Publ., 2017. — 176 p.
14. Diehl, Gr. Travel as Transformation / Gr. Diehl.

D. J. Wright, foreword. — London : Identity Publications Publ., 2016. — 170 p.

15. Ernst, H. Reisen, um sich zu verziehen? / H. Ernst // Psychologie heute. — 1999. — Jahrgang, Heft 7, Juli. — P. 1.

16. Gur, T. The Art of Fully Living / T. Gur. — London : Gur T. Publ., 2017. — 264 p.

17. Goettmann, A. Dialogue on the path of Initiation. The Life and Thought of K. G. Durckheim / A. Goettmann. — London : Globe Pr Books Publ., 1991. — 192 p.

18. Kontis, N. Going Local / N. Kontis. — London, 2016. — 252 p.

19. Schaler, K. Travel Therapy / K. Schaler. — New York : Seal Press Publ., 2009. 256 p.

Поступила в редакцию 10 апреля 2018 г.

Для цитирования: Арпентьева, М. Р. Тревел-психотерапия, или Психотерапевтический туризм / М. Р. Арпентьева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 91–98.

Сведения об авторе

Арпентьева Мариям Равильевна — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии развития и образования, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского. Калуга, Россия; ведущий научный сотрудник кафедры теории и методики физического воспитания, Югорский государственный университет. Ханты-Мансийск, Россия. *mariam_rav@mail.ru, arpentevamr@tksu.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2018, vol. 3, no. 2, pp. 91–98.

Travel-psychotherapy, or Psychotherapeutic Tourism

M.R. Arpentieva
K. E. Tsiolkovskiy Kaluga State University, Kaluga, Russia
Ugra State University, Khanty-Mansiysk, Russia
mariam_rav@mail.ru, arpentevamr@tksu.ru

The author considers the importance of tourism in psychotherapy. The features of travel-psychotherapy are revealed. The types of psychotherapeutic tourism are shown. Modern practitioners and theoreticians, tourism researchers, strive to ensure that a tourist or pilgrimage journey becomes an immersion in culture, an achievement of wisdom and a better understanding of people, times and places. The true meaning of travel is comprehended in full immersion in local society, culture. The experience of habitual, everyday and overly "real" life encourages people to travel and unite cultures, discovering the wonders of the world and experiencing the amazing events that occur when different cultures, different experiences, life worlds come into contact and merge. Some people become "digital nomads", however, some "enough" even a small journey in which a person experiences experience of support, involvement, hope.

Keywords: *tourism, psychotherapy, travel therapy, psychotherapeutic tourism, landscape analytics.*

References

1. Aksakov S.T. Detskiye gody Bagrova-vnuka [Childhood years of Bagrov's grandson]. *Sobraniye sochineniy v 5 tomakh* [Collected Works in 5 volumes. Vol. 1]. Moscow, Pravda Publ., 1966. 599 p. (In Russ.).

2. Bazaluk O.A. *Kosmicheskiye puteshestviya — puteshestvuyushchaya psikhika: kurs lektsiy* [Space travel — a traveling psyche, a course of lectures]. Kiev, 2012, 424 p. (In Russ.).

3. Bardina O. Landshaftnaya analitika — psikhoterapiya silami prirody [Landscape Analytics — psychotherapy by forces of nature]. *Rastyom vmeste* [Grow together]. Available at: http: //vmeste-rastem.ru/landshaftnaya-analitika-psihoterapiya-silami-prirodyi (In Russ.).

4. Berezin S.V., Isayev D.S. *Landshaftnaya analitika, opyt transdistsiplinarnoy psikhoterapii* [Landscape analytics, the experience of transdisciplinary psychotherapy]. Samara, 2009. 109 p. (In Russ.).

5. Manilov I.F. Psikhoterapevticheskoye puteshestviye v odinochku [Psychotherapeutic journey alone]. *Semeynaya psikhologiya i semeynaya terapiya* [Family psychology and family therapy], 2015, no. 1, pp. 100–109. (In Russ.).

6. Spivakovskaya V. Travel therapy. Interv'yu s E. Krou [Travel therapy. Interview with E. Crowe].

Snob [Snob]. Available at: https, //snob.ru/profile/28982/blog/111872 (In Russ.).

7. Fleshel' A. Psikhologicheskiy turizm. Psikhoterapevticheskiye puteshestviya. Arkhetipy [Psychological tourism. Psychotherapeutic travel. Archetypes] [Electronic resource, video]. *Fleshel' Andryu* [Fleshel Andrew]. Available at: http: //fleshel.info/2017/01/19/psihologicheskij-turizm-psihoterapevticheskie-puteshestviya-arhetipy (In Russ.).

8. Shukurov R.M. (Ed.). *Chuzhoye, opyt preodoleniya* [Alien, the experience of overcoming]. Moscow, 1999. 384 p. (In Russ.).

9. Shapinskaya E.N. *Obraz Drugogo v tekstakh kul'tury* [The image of the Other in the texts of culture]. Moscow, 2012. 214 p. (In Russ.).

10. Sheveleva E. Psikhologicheskiy effekt puteshestviya [Psychological effect of travel]. *Top Secret.* Available at: http: //www.topsecret.ru/secret/psixologicheskij-effekt-puteshestviya. (In Russ.).

11. Shchirskaya Yu. Puteshestviye kak sposob semeynoy terapii [Journey as a method of family therapy]. *Psikhologiya onlayn* [Psychology online]. Available at: http: //psychology-online.su/psihoterapija-puteshestvijami/. (In Russ.).

12. Arpentieva M.R. Digital nomadism and identity. Digital Nomadism as a Global and Siberian Trend. *Connect-Universum- 2016 The Collection of Materials of the III International Transdisciplinary Scientific and Practical -Conference.* Tomsk, May 24–26, 2016. Tomsk, 2017. 360 p.

13. Chavez M. *Levee Signs of Hope.* Bloomsbury: Bloomsbury USA Publ., 2017. 176 p.

14. Diehl Gr., Wright D.J. *Travel as Transformation*. London, Identity Publications Publ., 2016. 170 p.

15. Ernst H. Reisen, um sich zu verziehen? *Psychologie heute*, 1999, Jahrgang, heft 7, Juli, p. 1.

16. Gur T. *The Art of Fully Living.* London, 2017. 264 p.

17. Goettmann A. *Dialogue on the path of Initiation. The Life and Thought of K. G. Durckheim.* London, Globe Pr Books Publ., 1991. 192 p.

18. Kontis N. *Going Local.* London, 2016. 252 p.

19. Schaler K. *Travel Therapy.* New York, Seal Press Publ., 2009. 256 p.