

Старовойтов А.В. (Симферополь, АР Крым, Украина)

88

© Московский городской психолого-педагогический университет

© PsyJournals.ru, 2011

ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ В ЛАНДШАФТНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

На рубеже XX и XXI веков человечество в полной мере столкнулось с актуальностью глобального экологического кризиса, являющегося отражением внутреннего антропологического тупика. Это поставило перед исследователями различных отраслей и специальностей задачу разработки стратегий и конкретных технологий выхода из него. Актуальность экологических проблем и их включение в спектр процессов, происходящих в обществе и затрагивающих большинство людей современной цивилизации, определила усиление тенденции «экологизации» всей науки. Широкий спектр современных экологических проблем обуславливает необходимость их комплексного анализа. Междисциплинарные связи в изучении проблем «природа – человек» и «человечество – природа» подчеркивают важность оценки именно психологического аспекта данных вопросов.

В 2001 году мы начали разрабатывать и проводить терапевтические и развивающие тренинги на природе. По своему существу, эти программы не являлись формальным переносом традиционных тренинговых приемов и стратегий из одних, более привычных условий, каковыми являются аудитория или зал, в другие, менее стандартные природные условия. Ситуация понималась нами несколько иначе. И тогда, и сейчас ландшафтные программы мы рассматриваем как принципиально иную форму организации пространства, времени и событийного ряда психотерапии. Эта специфика формируется средой, условиями, которые мы обозначаем как *ландшафтный (экологический) сеттинг*.

В настоящее время подобная форма организации групповых психологических практик достаточно распространена, но еще 10 лет назад мало кто понимал специфику данных методов, и информации о подобного рода программах практически не было. В настоящее время экологически ориентированные тренинги по-прежнему очень часто представляют собой механическое перенесение метода из одних организационных условий в другие, на природу, без учета специфики ландшафта и без адаптации терапевтических приемов к его специфическим условиям. Мы убеждены в том, что экологически ориентированная психотерапия и ландшафтные тренинги составляют самостоятельное направление работы, и центральное место в данных практиках занимают особенности природного ландшафта, экологические условия, которые существенно модифицируют психотерапевтические и тренинговые техники, формируют направленность и определяют их содержательные параметры.

Терапевтическую практику, учитывающую специфику естественного природного ландшафта и рассматривающую его как один из центральных

(системообразующих) факторов и условие исцеления души и тела человека мы обозначаем термином *ландшафтная психотерапия*. Так же как и само понимание метода, данный термин появился порядка десяти лет назад, когда мы начали осмысливать характер и особенности процессов, происходящих с сознанием и телом человека, участвующего в психологических практиках, соответствующих естественным экологическим особенностям природной среды.

В настоящее время за рубежом используется два близких по смыслу понятия: *outdoor-therapy* и *wilderness-therapy*, которые можно перевести как *терапия дикой природой* или *терапия естественной средой*. В отечественной терминологии упоминается название *экологическая психотерапия*. В последнем случае необходимо уточнить, что, как правило, это касается коррекции отношения к естественной экологической среде и связано с формированием экосберегающего мировоззрения, что в контексте *ландшафтной психотерапии* является лишь частью метода. Западные подходы основной акцент делают на переключении внимания участников программ с техногенного городского ландшафта на экологически более чистый, с предложением экстремальных переживаний в непривычных и контрастных природных условиях. *Wilderness-therapy* следует рассматривать как своего рода форму туризма с элементами этнических практик и психотерапевтическим эффектом.

Полный контекст ландшафтных практик в нашем случае предполагает погружение в среду и использование ее пространственных, темпоральных и содержательных параметров для коррекции и терапии широкого спектра психических и соматических состояний, в том числе включая практики телесного исцеления на природе. Важно заметить, что контекст (содержание, форма и направленность) терапевтических и тренинговых ландшафтных практик непосредственно связан с ландшафтными особенностями местности, соответствует им и продиктован ими. Поэтому универсальными в данном случае могут быть принципы ландшафтной терапии, тогда как форма их конкретного приложения должна «встраиваться» в ландшафт, и каждый раз трансформироваться если место проведения программы меняется. Данный момент можно мистифицировать и предположить существование некоего «духа места», который проявляется в субъективном восприятии места и в возникающих ощущениях. Этот духовный момент требует грамотной и аккуратной подстройки с точки зрения организации процесса, пространства и времени происходящих событий. То, что с точки зрения мистицизма определяется как «дух места», нами связывается понятием *природного архетипа*, что звучит более психологично, и имеет некоторый культуральный и психологический контекст (аналитическая психология К.Г. Юнга и архетипическая психология Дж. Хиллмана).

Теоретическим основанием для разработки методов *ландшафтной психотерапии* явилась гипотеза о возможности психофизического «погружения» в различные «среды» внешнего (физического, природного) и внут-

ренного (психического – чувственного и когнитивного) пространства, и осознанного пребывания в них. За счет этого обеспечивается возможность полноценного восстановления психосоматического ресурса человека, преодоления кризисных состояний и повышения адаптивных способностей личности.

Уточним основные отличительные от традиционных форм организационные особенности *ландшафтной психотерапии*. Они непосредственно связаны с характеристиками пространства, времени и событийного ряда природного ландшафта: 1) *среда не имеет фиксированных временных и пространственных рамок*; 2) *среда воздействует на все органы чувств*, и информацию о ней мы получаем симультанно; 3) *среда транслирует многоуровневый поток информации*, включая явные и скрытые параметры; 4) *информационное воздействие среды избыточно* и превышает возможности сознательно регистрируемого восприятия; 5) *восприятие среды обусловлено отношением к ней*; 6) *реакции среды опосредованы действиями, осуществляемыми в ней*; 7) *среда обладает психологическими и символическими значениями*, наряду с физическими параметрами; 8) *природная среда воздействует целостно*, и выступает как единое целое. Из сказанного следует, что природа находит полноценное проявление своих сущностных характеристик и реализацию своего смысла только лишь в отношении к жизни. Окружающая среда оказывает специфическое влияние на человека. Можно выделить ряд связанных со средой субъективных чувственных значений, воспринимаемых человеком на природе: *чувство тайны* – ощущение загадочности, новизны и нуменозности *чувство покоя* – ощущение защищенности и безопасности; *чувство участия* – возможность совместных, обусловленных природой, переживаний.

Наши исследования особенностей взаимодействия человека с природным ландшафтом в связи с задачами и целями психотерапии и развития психосоматической структуры осуществлялись в следующих местах горно-лесного и степного Крыма: Чернореческий каньон (Севастопольский р-н), окрестности с. Многогоречье (Бахчисарайский р-н), окрестности с. Терновка (Севастопольский р-н), м. Опук и Опукский природный заповедник (Керченский п-ов).

С точки зрения содержания в ландшафтные программы мы включаем следующие структурные части:

- *«land-art»* – адаптированные арт-терапевтические методы;
- *«телесный ландшафт»* – адаптированные телесные практики;
- *«природные архетипы»* – персонификации и экстернализации состояний, мифология, фольклорные верования;
- *практики взаимодействия с природными объектами*;
- *оздоровительные практики* – хатха-йога (асаны, пранаямы), ци-гун, тайцзи-цюань;
- *созерцание пространства*, его условий и характеристик.

Использование данных частей осуществляется не изолированно, а комплексно и системно, в соответствии с разрабатываемыми нами принципом *циркулярности межмодального переноса*.

Межмодальный перенос говорит о возможности трансляции содержания между разномодальными системами и подсистемами. В широком смысле это указывает на возможность идентификации соответствий, трансляции значений и форм между природными феноменами, культурой, поведением, состояниями, фантазиями и сновидениями человека. В более частном смысле, принцип циркулярности в межмодальном переносе осуществляется между следующими элементами: *тело* – состояние, ощущение, переживание; *символ* – образ, видение; *метафора* – дискурсивное извлечение, описание, нора́ция; *когнитивный конструкт* – отношение, умозаключение, вывод. Сознание выступает связующим звеном и той средой, в которой происходит взаимная трансляция между психическими сферами значений и форм внутреннего опыта.

Телесно-ориентированные ландшафтные практики составляют важное звено в структуре *ландшафтной психотерапии*. Существует разница в том, как функционирует и реагирует тело в городской среде, с ее специфической обстановкой, и в условиях естественного природного ландшафта. Это отличие мы определяем как *сенсорно-перцептивную синхронизацию*, связанную с реакцией естественной адаптации к ритмической организации ландшафтного пространства. Данная форма адаптации имеет выраженный saniрующий эффект в отношении тела и сознания.

Телесно-ориентированные приемы ландшафтной терапии организованы по принципу естественного включения в природные и биологические ритмы. Структурно в сутках мы выделяем несколько частей, каждая из которых имеет свой психотерапевтический смысл: 1) раннее утро; 2) первая половина дня, полдень; 3) послеобеденное время; 4) ранний вечер; 5) сумерки; 6) поздний вечер; 7) полночь; 8) за полночь. Соответственно, утром используются активные практики, йога и дыхание, направленные на активацию функций тела; ближе к полудню – двигательные нагрузки, связанные с освоением местности и пешими переходами; послеобеденное время посвящается творческой работе с телесными образами и метафорами посредством различных художественных средств – краски, глина, природные материалы; ранний вечер посвящается мягким пластическим и контактными техниками, а также индивидуальному освоению пространства, работе с природными объектами и уединенному размышлению; период сумерек является одним из ключевых моментов в структуре дня, поскольку происходит переход из внешнего «дневного» времени к «внутреннему» ночному, поэтому время сумерек посвящается созерцанию открытых пространств и закатов; поздний вечер связан с обобщением дневных впечатлений, могут быть использованы и самостоятельные внутренние практики, связанные с углублением в себя, с походами в ночной лес, с восстановлением трансперсонального опыта или с

фольклорно-этническими верованиями; полуночное и послеполуночное время посвящено мифологии, сновидениям и общению с ночным лесом.

Основные задачи телесно-ориентированных ландшафтных практик – достижение *реадаптации* человека к природной среде и *преодоление патогенных психических состояний*. Данные методы можно условно разделить на два больших класса: 1) *созерцательные*, или методы пребывания в среде, и 2) *активные*, или методы взаимодействия со средой.

Постепенное повышение, в ходе усиления контакта с собственным телом, адаптивной целесообразности поведения связано развитием более глубокой связи человека с реальностью окружающего мира. Данный процесс обеспечивается концентрацией психоэнергетического потенциала на динамике средовых (внешних) и психических (внутренних) процессов. Степень опасности пребывания человека в природной среде обратно пропорциональна упорядоченности и осознанности его действий (контролируемой спонтанности). Упорядоченное движение и действие способно привести осознающего субъекта к контролируемой спонтанности, усиливающей ощущение преодоления границ, разделяющих внутреннее пространство человека и пространство природы.

Практики *ландшафтной психотерапии* основываются на нескольких принципах, связанных с качеством телесного присутствия человека в условиях естественной природной среды: 1) *сензитивность* по отношению к воспринимаемым объектам и процессам; 2) *созерцательность* в субъективном переживании происходящих событий и в восприятии мира; 3) *внимание* к субъективным психосоматическим откликам на происходящие события и к динамике средовых факторов; 4) *погружение в событие*.

Все потенциальное многообразие теоретических позиций *ландшафтной психотерапии* можно свести к следующим положениям:

1) природная среда является ресурсной для психики человека в неограниченном объеме;

2) создание психологического контекста нахождения человека в условиях дикой природы способно обеспечить возможность психотерапии психосоматических дисфункций различной степени сложности, реадаптацию и восстановление функциональной активности психики и тела человека;

3) природные объекты обладают конгруэнтными антропной реальности психоидными параметрами, способными синхронизироваться с аспектами функционирования персонального и коллективного бессознательного, обогащая тем самым психическую сферу человека.

В связи с этим, в заключении, уточним ряд ключевых понятий.

Природу мы понимаем как упорядоченное, целостное единство, выражающее базовые качества всей совокупности явлений пространственно-временной непрерывности мира.

Среду мы рассматриваем как пространство реализации потенциала качеств и свойств *материи*, во всей сложности и многообразии ее организации, и *сознания*, как управляющего принципа организации логических и закономерных последовательностей процессов и событий. *Природная среда* является изначальным пространством реализации материального и духовного потенциала человека, как носителя системообразующих свойств сознания.