Реферат

Путешествие как метод психологической коррекции и развития функционирования личности человека

Путешествие в психологии и психотерапии

Тема путешествия исследуется в рамках различных дисциплин, среди которых культурология, этнография, география, менеджмент, литература и многие другие. Она занимает особое место в истории и культуре человечества: существует множество мифов, притч, сказок, иных художественных произведений и даже рассказов о реальных событиях, которые повествуют об изменениях личности и начинаются с того, что герой покидает родной дом и отправляется в дальнюю дорогу. Куда может привести этот путь? На наш взгляд, куда бы ни отправлялись путешественники и какую бы цель они ни ставили перед собой, под уровнем проблемной ситуации, как и в терапевтических отношениях, будет скрыт основной поиск человека: «Кто же я в действительности? Как я могу прикоснуться уэтому истинному Я, лежащему в основе всего моего внешнего поведения? Как я могу стать собой?» [Роджерс К. Р., 2001, с. 113]. Например, К. Роджерс в своих воспоминаниях пишет о том, что поездка в Китай на конференцию Студенческой христианской федерации стала для него важным опытом. Вдали от семьи он многое переосмыслил, освободился от воззрений родных и осознал свой путь, став независимым человеком [Роджерс К. Р., 2001, с. 13].

На наш взгляд, путешествие обладает большим потенциалом в психологии и психотерапии. Однако исследований в этой области не так много, в основном они связаны с социальной психологией и обоснованы интересом туристической отрасли. Речь идет, например, о выявлении взаимосвязей между личностными особенностями человека и выбранным путешествием. Мейо и Джарвис (MayoandJarvis) создали классификацию туристов, основываясь на экстра- и интровертированности путешественника, степени уверенности в себе, ориентированности на семью или работу [PotterJ. andWetherellM., 1987, С. 102]. Но применение на практике данной типологии осложнено различными ограничениями, поэтому она носит, скорее, описательный характер. [HarrillR. and PottsT., 2002, с. 109]

В зарубежной психологии исследование терапевтических возможностей путешествия получило некоторое развитие и движется в двух направлениях: во-первых, как терапия приключениями и, во-вторых, как терапевтическое путешествие. Терапевтическое приключение, согласно Gillis, может иметь четурехуровневую модель, в зависимости от преследуемых целей. Рассматривая применения терапевтического путешествия в отношении семьи, Гиллан пишет о терапевтическом путешествии с целью отдыха (1), терапевтическом путешествии с целью обогащения (2), терапевтическом путешествии как адаптивной терапии (3) и начальных терапевтический программах (4). Во всех случаях терапевтическое путешествие включает в себя ряд специфических активностей - игровые активности, экстремальные активности, связанные с путешествиями в горы или по воде, и путешествия по исследованию дикой природы. Сложности здесь воспринимаются как вызовы, в процессе преодоления которых личность может выработать новые модели поведения и пересмотреть свои взгляды на повседневное общение, улучшив коммуникативные способности [J.Burg].

Разница между приключенческой терапией и терапевтическим путешествиям проходит в связи с уровнем изменений, о которых идет речь. Так, терапевтическое путешествие направлено на изменение поведения и когнитивных установок, большое внимание уделяется поддерживающей роли группы, в которой происходит путешествие, и целительному эффекту взаимодействия с природой. Приключенческая терапия учитывает эти аспекты, но больше фокусируется на менее заметных посланиях бессознательного и глубинных процессах, происходящих в личности. К специалисту, проводящему, приключенческую терапию предъявляются более высокие требования в связи с тем, что он должен обладать более широким и глубоким знанием терапевтического процесса [ChristianM.Itin].Приключенческая терапия зачастую применяется при работе с серьезными зависимостями, такими как наркотическая, алкогольная и так далее [C.L.Northon].

Так же мы можем говорить отдельно об исследованиях положительного эффекта опыта путешествий на семейные отношения и межличностные отношения вообще [DurkoPetrick]. Тем не менее, важно сказать, что изучение данной темы, начавшееся в 1968 году с исследований Klausner, в основном рассматривает путешествие как вид туризма и отдыха. Следовательно, исследуется положительный эффект путешествия в связи с качеством отдыха, ведущим к росту удовлетворенности отдыхом и, соответственно, повышением удовлетворенности отношениями и ростом субъективного ощущения качества жизни. Так же много работ посвящено положительному эффекту разделяемого досуга и впечатлений на супружеские отношения в частности и семейные отношения вообще.

Для того чтобы изучить перспективы путешествия как процесса становления полноценно функционирующего человека, следует обратиться к исследованию личностных изменений: с чего начинается изменение жизненного пути личности, как оно происходит и что помогает человеку обрести аутентичность.

Согласно «Психотерпавтической энциклопедии» Б. Д. Карвасарского, понятие аутентичности (греч. «authentikys» - «подлинный») разработано в гуманистической психологии и психотерапии [Карвасарский Б. Д., URL: http://goo.gl/MihnvU]. Этот термин обозначает важную интегративную характеристику личности. К. Роджерс под аутентичностью понимал «способность человека отказываться в процессе общения от различных социальных ролей (психотерапевта, профессионала, педагога, руководителя и так далее), позволяя проявляться подлинным, свойственным только данной личности мыслям, эмоциям и поведению. Наряду со способностью к безусловному принятию и эмпатии, аутентичность является обязательной составляющей эффективного человеческого общения» [Роджерс К. Р., 2001, с. 87]. Иногда синонимом аутентичности называют конгруэнтность. Это связано с тем, что аутентичность человека проявляется в согласованности информации, поступающей как по вербальному, так и по невербальному каналам. А. Б. Орлов и М. А. Хазанова в своей статье «Феномены эмпатии и конгруэнтности» дают определение конгруэнтности, сравнивая ее с эмпатией. Если эмпатия представляет собой сопереживание эмоциональному состоянию другого человека, то конгруэнтность - это «переживание своих собственных чувств, их открытость себе и другим людям» [Орлов А. Б., Хазанова М. А., URL: http://goo.gl/pi97CR]. Таким образом, «психологический смысл аутентичности можно определить как согласованное, целостное, взаимосвязанное проявление основных психологических процессов и механизмов, обусловливающих личностное функционирование. Проявление или непроявление аутентичности с этой точки зрения наблюдается при столкновении личностных мотивов и интересов с социальными нормами, доминирующими тенденциями общественного сознания. В такой ситуации аутентичное поведение предполагает цельное переживание непосредственного опыта, не искаженного психологическими защитными механизмами. Человек вовлеченно воспринимает происходящее и затем непосредственно проявляет свое эмоциональное отношение к нему. Его мысли и действия согласованы с эмоциями». [Карвасарский Б. Д., URL: http://goo.gl/MihnvU]

Существует несколько «дорог», ведущих к аутентичности. К. Роджерс в своей статье «Взгляд терапевта на цели человека. «Быть тем, кем ты действительно являешься» пишет о результатах своих наблюдений за выбором клиентами жизненного пути. Он обозначает некоторые векторы «движения» клиентов, проходящих терапию и обретающих конгруэнтность. [Роджерс К. Р., 2001, с. 253].

Некоторые клиенты не могут сразу определить, к какому состоянию они хотят придти. Поэтому они начинают движение, отказываясь от того, чего они точно больше не хотят в своей жизни, таким образом, сначала отрицательно обозначая свой жизненный курс. «Прочь от фасада» - это готовность человека перестать быть тем Я, которым он не является, и предстать перед другими таким, какой он есть. В этом процессе клиент принимает свои сильные и слабые стороны, признает терзающие его страхи. «Прочь от «должен» - это способность отказаться от образа, которому, как кажется клиенту, он должен соответствовать. В результате человек освобождается от чувств, которые ему «положено» переживать в связи с несоответствием этому образу, например, от чувства стыда. Избавление от необходимости «производить впечатление» может привести клиента к желанию пересмотреть свои цели и отказаться от достижения того, что ему на самом деле не нужно. «Прочь от соответствия ожиданиям» - это понимание человеком собственной уникальности и преодоление им страха не быть принятым обществом из-за самостоятельного выбора ценностей, возможность поставить под сомнение мнение общественности. «Прочь от угождения другим» - отказ клиента делать что-либо, что «следует делать» вопреки своим желаниям, для того, чтобы понравится другим людям. Все эти векторы помогают человеку уйти от неестественности, обрести независимость, взять ответственность за свою жизнь и начать движение к тем целям, к которым он сам хочет стремиться.

Какие же стремления переполняют клиентов в процессе терапии? «Вперед к самоуправлению» - этот вектор движения обозначает готовность человека самостоятельно выбирать цели, к которым он хочет стремиться. Клиент становится независимым и берет ответственность за свою жизнь на себя. «Вперед к процессу» означает способность человека открыться возможностям и переменам, а не стремиться к фиксированной цели. Клиент начинает ценить себя как текущий, изменяющийся процесс и получать от этого все больше удовольствия. С.Л. Рубинштейн также писал о том, как важно человеку находится в постоянном движении: «Верность есть верность своим принципам или чувствам, которые были так важны в прошлом или настоящем, но как быть, если изменились обстоятельства и сохранение верности прошлому есть неправда, неискренность по отношению к новому себе, новым чувствам? На мой взгляд, главное не сохранение верности самому по себе прошлому или настоящему, а самому себе, доверие к своей способности принять нравственное решение. Это и есть диалектика ценностей как диалектика взаимоотношений человека с миром. Постоянная в ходе жизни переоценка ценностей является закономерным результатом диалектики жизни человека, изменения, перестройки его взаимоотношения с миром, прежде всего с другими людьми, с обществом. В результате изменения внутренних условий вступают в действие, актуализируются те или иные ценности» [Рубинштейн С. Л., 2003, с. 139-243]. Продолжение этой идеи можно найти у А.Г. Асмолова: «Одно в прошлом умирает, лишается своего смысла и превращается в простое условие и способы его деятельности - сложившиеся способности, умения, стереотипы поведения; другое открывается совсем в новом свете и приобретает прежде не увиденное значение; наконец, что-то из прошлого активно отвергается субъектом, психологически перестает существовать для него, хотя и остается на складах его памяти. Возникающая переоценка прежнего, установившегося в жизни приводит к тому, что человек сбрасывает с себя груз своей биографии» [Асмолов А. Г., 2007, с 152-178]. Тенденция, которую К. Роджерс называет «К сложности бытия», подразумевает способность человека быть открытым и искренним, воспринимать себя полно, со всеми внутренними противоречиями и сложностями в каждый значимый момент. Вектор движения «К открытости опыту» позволяет клиенту уйти от отрицания тех граней, которые открываются ему в процессе терапии, и формирует дружественное отношение человека к собственным проявлениям, учит прислушиваться к внутреннему источнику информации, а не «затыкать» его. Это стремление позволяет клиенту не только принять собственные переживания, прожить их в полной мере, но и открыто воспринимать опыт, получаемый из внешней реальности. Все это помогает человеку развить движение по вектору, который К. Роджерс назвал «К принятию других». Оно становится возможным благодаря тому, что клиент учится ценить и свой, и чужой опыт таким, какой он есть. В результате человек больше доверяет собственному переживанию жизни, ценит его и может придти «К доверию к своему я». К. Роджерс приводит примеры великих творцов, чей путь в искусстве или науке начинался с экспериментов и требовал от них разрешения себе быть собой. Без доверия процессу своего чувствования они не смогли бы продолжать выражать уникальное восприятие жизни и открыть миру свои творения или открытия. Подводя итоги сказанному, хочется обратить внимание на основное направление движения: в процессе терапии человек уходит прочь от маски. Согласно К. Роджерсу, он «не пытается быть большим, чем он есть, с сопутствующим этому состоянию чувством уязвимости или напыщенностью защитных реакций, […] не пытается быть меньшим, чем он есть, с сопутствующим чувством вины или пониженной самооценкой». Вместо это «он хочет со все большей точностью и глубиной быть тем Я, которым он истинно является». Важно понимать, что стремление к аутентичности не дается человеку легко - оно связано с ощущением страха и уязвимости, с одной стороны, и прилива сил - с другой, этот путь бесконечен. К. Роджерс пишет о таком жизненном курсе следующее: «Это непростое направление для движения, и оно не может быть полностью завершено. Это текущий жизненный путь. […] Это направление движения свойственно не только клиентам, обратившимся к помощи психотерапии, но и людям, ищущим свою цель в жизни» [Роджерс К. Р., 2001, с. 167-187].

Наряду с аутентичностью важно упомянуть процесс самоактуализации, представляющий собой высшую человеческую потребность. Его суть заключается в стремлении человека к наиболее полному развитию, реализации возможностей и способностей, раскрытию его личностного потенциала. Представляется интересным уточнение А. Х. Маслоу, данное им в описании исследования: «Мы перестали сгоряча отвергать испытуемых, которых хотя бы с небольшой натяжкой можно было отнести к разряду самоактуализирующихся личностей, у которых обнаруживались лишь отдельные, незначительные изъяны и недостатки, или, говоря другими словами, мы поняли, что совершенство не может быть критерием самоактуализации, так как совершенных людей, по-видимому, просто не существует» [Маслоу А. Х., URL: http://goo.gl/uUpEMA]. Согласно точке зрения А. Х. Маслоу, «самоактуализация и психологический рост связаны с освоением нового, с расширением сфер функционирования человека, с риском, возможностью ошибок и негативными их последствиями. Это может увеличивать тревогу и страх, что ведет к усилению потребности в безопасности и возврату к старым, безопасным стереотипам. Полное раскрытие личности, «полное функционирование» (и психическое здоровье), с точки зрения Роджерса, характеризуются: открытостью по отношению к опыту, стремлением в любой отдельный момент жить полной жизнью, способностью прислушиваться в большей степени к собственной интуиции и потребностям, чем к рассудку и мнению окружающих, чувством свободы, высоким уровнем творчества». [Карвасарский Б. Д., URL: http://goo.gl/MihnvU].

В современном мире придти к аутентичной жизни не так просто. Огромный информационный поток, завышенные требования в трудовой деятельности, мода на многозадачность и развитие отвлекающих от обычной для человека скуки устройств - все это способствует поверхностной суете, загнанности, хронической усталости, инертности в принятии решений и прокрастинации. Однако это не означает, что вся современная жизнь лишена смысла. Наоборот, смыслов в этой «текучке» слишком много - человек осознает свою востребованность, нужность, ему важно вникнуть в происходящее и не хочется ничего упускать. Логотерапия В. Э. Франкла основана на идее о том, что наполненная смыслом жизнь означает включение личности в нечто, что ее превосходит: мы соприкасаемся с системой взаимосвязей, которая призывает нас к себе. [Франкл В., 1997, С. 242-279] Однако важно понимать, что смысл - не единственное условие исполненнойэкзистенции. А. Лэнгле в статье «Жить аутентично: как, несмотря ни на что, стать самим собой?» пишет о том, что иногда мы в конце дня можем задаваться вопросом: «А где же, собственно, среди всего этого я? Разве это жизнь?» У человека копится обида: «Все от меня что-то хотят, о чем-то меня спрашивают, о чем-то просят. Я везде нужен и… мне везде мешают» [Лэнгле А., URL: http://goo.gl/O02IBn]. Проблема заключается в том, что личности важно найти баланс в жизни между своими связями с внешним миром и собственной уникальностью, между отдаванием себя миру и принятием чего-то из мира - обрести экзистенцильный антагонизм. С. Л. Рубинштейн описывает подобную активную сознательно-рефлексивную позицию личности следующим образом: «Человек не только находится в определенном отношении к миру и определяется им, но и относится к миру и сам определяет это свое отношение, в чем и заключается сознательное самоопределение человека» [Рубинштейн С. Л., 2003, с. 67-121].

Обретение аутентичности, по мнению А. Лэнгле, связано с тремя условиями, кроме смысла, которые нужны нам для того, чтобы жить полной и настоящей жизнью: «Каждому из нас необходимо пространство и жизненная опора - человек должен «иметь возможность быть». Течение жизни для нас складывается из переживания близких отношений с людьми и вещами, которые позволяют почувствовать нам, что «жить - это хорошо». Для того чтобы человек мог выразить и пережить свою уникальность, ему важно проявлять себя в пространстве - «иметь право быть таким, какой он есть». Если мы проигнорируем три этих условия, то четвертое условие - смысл - приобретет для нас функцию компенсации, и это вернет нас к вопросу о том, чей же жизнью мы живем на самом деле. Личность - это телесно-душевно-духовно-деятельностная сущность. В связи с этим А. Лэнгле обращает внимание на то, что человеку важно заботиться о каждой из своих четырех реальностях, чтобы иметь возможность быть самим собой. К этим реальностям относятся тело, чувственные переживания, духовное начало (Person) и способность действовать. Все они являются источниками нашей идентичности. Тело - это наша константа, которая обеспечивает наше бытие в этом мире. Чувства позволяют нам ощутить воздействие внешнего мира на нас и нас - в этом мире. Духовное начало помогает нам отвечать «да» или «нет» явлениям, происходящим в нашей жизни, т.е. переживать себя, как самодетерминирующуюся личность. Действия - наша возможность влиять на окружающий мир. Если упустить один из этих источников идентичности, вместе с ним человек утратит и собственную аутентичность [Лэнгле А, URL: http://goo.gl/O02IBn].

Идея экзистенциального антагонизма основана на том, что мы находимся во взаимодействии с миром. С одной стороны, нам важно отделиться от мира, сохранить свою уникальность. Потеря автономии может быть смертельно опасна для человека [Лэнгле А, URL: http://goo.gl/O02IBn]. С другой стороны, как нет «чистого сознания», существующего вне деятельности и вне рефлексии, так нет и Я самого для себя, оно определяется Другими. В. Франкл описывал это следующим образом: «Я становится Я у Ты» [Франкл В., 1997, С. 242-279]. Человек может обнаружить неведомые ему возможности в соприкосновении со значимым Другим: «Богатейшим миром, в котором личность может открыть и Я-центрировать свои возможности, является Другой, как конкретная, значимая личность. Другой, с его взглядом, пониманием, действием в адрес личности необходим Я в плане переживания и осознания своей фактичности, своей свободы в контексте совместного бытия» [Старовойтенко Е. Б., 2013, с. 121-142]. Личность, находясь во взаимодействии с окружающими, изменяется и вызывает изменения в других: «Объективное, внешнее изменение взаимоотношений человека с окружающими, отражаясь в его сознании, изменяет и внутреннее, психическое состояние человека, перестраивает его сознание, его внутреннее отношение и к другим людям и к самому себе» [Рубинштейн С. Л., 2002, с.141-150].

На наш взгляд, путешествие представляет собой феномен «концентрированной жизни», потому что изменение обстановки, выражающееся в обновлении окружающего пейзажа, в полной или частичной смене круга общения и, возможно, в погружении в иную культурную парадигму, а также условия пути, влияющие на образ жизни путешественника, и возможные вызовы, которые встречаются человеку в процессе движения, могут выступать мощными катализаторами внутренних процессов и личностных изменений. Идея приближения к подлинному Я в процессе путешествия находит у нас глубокий отклик в связи с личным опытом.

Странствие приносит свои сюрпризы и осознания. Иногда они связаны с наличием сформулированного стремления человека к внутренним переменам, иногда эти перемены никто не ждет. Так или иначе, путешествие дает возможность вырваться за рамки привычного и посмотреть на свою жизнь со стороны. Это хороший шанс сделать перерыв, оставить гонку за смыслами и дать себе достаточное пространство - через время для себя, через заботу о себе, через свободную рефлексию - и обрести ощущение внутренней опоры. Нередко тяготы путешествия помогают осознать нам, что мы можем больше, чем мы думали, укрепляя нашу веру в собственные силы и возможности, повышая самооценку и прибавляя смелости откликаться возможностям, приходящим в нашу жизнь, потому что мы вдруг обнаруживаем, что мы в состоянии справляться со сложностями, у нас есть для этого ресурс. Это помогает нам переосмыслить происходящее «дома» и провести «аудит», актуализировав наши ценности и выборы, связанные с ними.

Путешествие может быть легким и наполняющим, оно может быть переполнено болью и преодолением, но, что удивительно, и то, и другое состояние может открывать для нас ощущение, что «жить хорошо» и дарить возможность радоваться самым простым вещам, получать удовольствие и наслаждаться моментом. Эмоциональный подъем также важен для формирования базового ощущения благополучия жизни. Это изменяет восприятие, сдвигает наш фокус внимания и влияет на то, как мы рассказываем о своей жизни. В результате становится доступным и простым то, что раньше казалось невозможным, потому что наше сознание не допускало того, что нам может быть так хорошо, что наше «хорошо» может проявиться в жизни таким образом - мы не видели очевидного, потому что смотрели в другую сторону. Более того, иногда это может приводить к осознанию стереотипов о нас - не только стереотипов о нас, исходящих от окружающих людей, но и наших персональных стереотипов о себе - того, как мы рассказываем свою историю. Осознание сюжетов, присутствующих в нашей жизни, может оказать колоссальное влияние на изменение жизненного курса, потому что момент открытия нами своей истории открывает также и возможность эту историю переписать, изменить финал, добавить и исключить какие-то жизненные обстоятельства.

Изменение ресурсного состояния, которое практически неизбежно происходит в странствии, также оказывает колоссальное воздействие на личностные изменения. Перемены в физическом состоянии, осознание возможностей своего тела, возможность «измерить» свою «подготовленность» позволяют нам, с одной стороны, ответственно посмотреть на свою «константу» - наше тело, без которого мы не сможем существовать в этом мире, а с другой - обрести доверие себе. Ощущение, что человек твердо стоит на ногах, ощущение движения и воздействия на окружающий мир через тело позволяет идентифицировать себя и свои возможности. Состояние души - наша способность полно и в равной степени проживать положительные и негативные эмоции, радоваться без оглядки и прощать - создает фон для картины нашей жизни. Путешествие нередко открывает нам доступ к нашим «настоящим» переживаниям, к их открытию, проживанию и выражению, позволяет ощутить взаимодействие мира с нами и наше взаимодействие с ним, сориентироваться при дальнейшем выборе курса жизненного пути. Способность к самоконтролю, к принятию тех или иных решений, особенно - в экстремальных ситуациях, позволяет нам осознать возможности нашего влияния на окружающий мир. Духовное начало, которое также может пробуждаться в пути, позволяет нам совершать тот или иной выбор, прислушиваясь к тихому голосу подлинного Я и поступать с ощущением внутреннего согласия, избавляясь от искусственно создаваемых преград, увереннее справляясь с настоящими сложностями и находя путь наименьшего сопротивления к нашим желаниям и самоактуализации.

Но все эти утверждения о процессах личностных изменений, нашедшие подтверждение в теории применительно к достижению аутентичности в психотерапии, все же основаны на личном опыте и наблюдениях.

Тема путешествия в нарративной психологии

Нарративная психология уделяет большое внимание взаимосвязи между «самостью» и «социальными структурами», в особенности - взаимосвязи «самости» и «языка». Согласно социально-конструктивистской парадигме, составной частью которой являются подходы нарративной психологии, самость неразрывно связана и зависима от лингвистической практики, используемой человеком в повседневной жизни для понимания других и себя [Кроссли М. Л., 2013, С. 24-25]. В связи с этим Поттер и Уэтерелл (PotterandWetherell) предлагают фокусироваться на изучении методов конструирования самости вместо попыток исследования самости как сущности [PotterJ. andWetherellM., 1987, с. 102].

Перспективы путешествия как процесса становления полноценно функционирующего человека в психологии изучены мало. Однако тема путешествия в культуре отражена ярко и имеет богатую историю с древнейших времен. С точки зрения нарративной психологии восприятие нами самих себя, других и окружающего нас мира неразрывно связано с тем, какие лингвистические и моральные ресурсы были доступны нам через семейные и культурные истории в том обществе, в котором мы росли [Кроссли М. Л., 2013, С. 24-25]. Это означает, что язык, истории и нарративы, окружающие человека в повседневной жизни, могут влиять на то, как он относится к путешествию, какие у него есть ожидания и что он сможет воспринять, вынести из этого странствия. В связи с этим мы считаем важным уделить внимание тому, как тема путешествия представлена в культуре.

Навыки путешествия сформировались у человечества еще в эпоху первобытного общества: необходимость выживания заставляла людей мигрировать. Развитие экономики (а как следствие этого - и торговли) поставило народы перед необходимостью расширять торговые связи, а значит - снова постигать неизведанное, отправляясь в долгий путь.

Достаточно много известно о путешествиях в Древнем мире. Одно из древнейших литературных произведений, содержащих рассказ о путешествии - это «Эпос о Гильгамеше». Также существуют источники, повествующие о странствиях древних египтян и финикийцев. Древние греки способствовали зарождению наук о путешествии - географии и картографии, они же стали родоначальниками спортивного туризма благодаря Олимпийским играм. Во времена Античности путешествие использовалось как сюжетный стержень в эпопеях (например, в «Одиссее»). Люди этой эпохи не только раздвинули рамки познания человечества во многих отраслях науки, но и, благодаря первым ученым-путешественникам, существенно расширили знания об окружающем мире. Описанием длительных путешествий известен греческий ученый Геродот, посетивший Египет, страны Востока, Северное Причерноморье и Балканский полуостров. Военные походы Александра Македонского открыли для европейцев Восток и путь в Индию. Активно себя проявили на этом поприще и древние римляне, путешествовавшие в Грецию и Египет. Христианство принесло в Рим паломничество, которое стало новым и достаточно своеобразным видом путешествий. Цивилизации Древнего Китая также не чуждо было стремление познать неведомые земли. Правитель династии Ци, правившей в VI веке до н.э., на протяжении шести месяцев путешествовал на судне по морю. Конфуций много лет провел в качестве странствующего учителя. Известно, что путешествия в древности были составной частью жизнедеятельности человека, при этом они были связаны с опасностью, поэтому путешественник воспринимался как человек, отмеченный Богом.

Раннее Средневековье, известное Великим переселением народов, стало периодом смешения этносов, культур и верований. В путешествующем мире доминирующее положение заняли арабские купцы. Арабам к VII веку н.э. удалось завоевать не только огромную территорию, а и опутать паутиной торговых путей Ближний и Средний восток, Кавказ, Среднюю Азию, Восточную Европу и даже Северную Африку вплоть до Мадагаскара. При этом вместе с торговыми караванами отправлялись в путь с целью посмотреть мир известные арабские писатели и ученые. Средние века стали периодом мореплавания. С целью открыть новые торговые пути отправлялись в далекие путешествия Христофор Колумб и АмеригоВеспуччи, Васко да Гамма и Фернан Магеллан. Основная масса походов имела практический характер и была связана с завоеваниями либо с торговлей. Изучая феномен путешествия в своем диссертационном исследовании «Путешествие как феномен культуры», Н.В. Черепанова акцентирует внимание на том, что военные походы, равно как и «перемещения с целью обеспечения себя ресурсами», нельзя относить к разряду путешествий [Черепанова Н. В., 2006, С. 12]. Однако среди «вынужденных» путешественников можно выделить Марко Поло и Афанасия Никитина - они изучили и описали быт, нравы и культуру других, чуждых для них народов.

Наиболее психологическое понимание путешествия появляется в XVIII веке и продолжает развиваться в настоящий период: акцент при описании путешествия смещается с внешней среды на ощущения, переживания и чувства героя, попавшего в эту среду [Литературная энциклопедия, 1935, с. 374].

В настоящее время под путешествием понимается поездка или передвижение по дальним странам, местностям, с целью их изучения, а также с общеобразовательными и познавательными целями [Ожегов С. И., 1970, с. 230-276]. Иногда «дальние страны» в определении заменяются на «территории или акватории», а к целям путешествия добавляются «спортивные и другие цели» [Толковый словарь «Мой словарь», URL: http://moyslovar.ru/slovari/wiki/slovo/]. С.В. Березин и Д.С. Исаев в книге «Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии» указывают на несколько мотивов, побуждающих людей к путешествиям: «любопытство и любознательность, стремление к личностному росту и расширению личностного опыта, паломничество к святым местам, […] жажда соприкосновения с сакральным, желание испытать себя и поиск приключений». При этом авторы определяют и так называемые «неизбежные» путешествия, вызванные необходимостью «спасаться от преследований или искать убежища в изгнании» [Березин С. В, Исаев Д. С., 2009, С. 14].

Н.В. Черепанова выделяет в путешествии ряд существенных признаков, таких как: перемещение из своего пространства в чужое (имеется в виду другое сакральное пространство, пространство других обычаев и т.д.), локализованность путешествия во времени и наличие цели, избыточной для поддержания жизни [Черепанова Н. В., 2006, С. 12]. Рассматривая путешествие с точки зрения игры, Н.В. Черепанова относит к путешествиям и виртуальные перемещения в пространстве, обосновывая это тем, что в виртуальных путешествиях человек приобретает понимание себя, тогда как в реальных он постигает свой мир путем сравнения «своего» и «чужого пространств». В итоге автор приходит к выводу, что путешествие - это «перемещение (реальное или виртуальное) в чужое культурное пространство с целью выхода за пределы наличного бытия для познания себя и мира повседневности Другого». [Черепанова Н. В., 2006, С. 14] С.В. Березин и Д.С. Исаев расширяют возможности этого познания, отмечая значимость возможности в процессе путешествия отнестись не только к Другому, но и «отнестись к себе как в некоторой степени Другому, увидеть различия между собой и собой-Другим, определить отношения между Я и другим Я…» и оказаться во время путешествия за пределами привычных стереотипов [Березин С. В., Исаев Д. С., 2009, С. 109].

В процессе исследования возникает закономерный вопрос относительно соотношения понятий «путешествие» и «туризм». Под туризмом (слово «туризм» происходит от французского«tour» - тур, прогулка, поездка) по определению, принятому в 1954 году ООН, подразумевается «активный отдых, влияющий на укрепление здоровья, физическое развитие человека, связанный с передвижением за пределы постоянного места жительства» [Толковый словарь «Мой словарь», URL: http://moyslovar.ru/slovari/wiki/slovo/]. Можно утверждать, что поездка туриста связана с существованием в его сознании образов и стереотипов относительно того, что ему предстоит увидеть. Путешественник же отправляется в мир неизведанного. Турист усваивает значение уже открытого, путешественник открывает для себя новые культуры. Путешествие - это самореализация, туризм - один из способов активного отдыха. Путешественник в вопросах комфорта и выживания, зачастую, может надеяться только на себя, тогда как турист делегирует контроль своего быта и условий проживания другому. Конечно же, исходя из этих представлений, сложно назвать туристом Федора Конюхова, тогда как туриста, лежащего около бассейна в отеле Египта, никоим образом нельзя назвать путешественником. «В фокусе внимания туриста - удовольствия. В фокусе внимания путешественника - путь» [Березин С. В., Исаев Д. С., 2009, С. 109].

Однако в рамках данного исследования мы предлагаем не ориентироваться на внешние признаки, по которым различаются путешествие и туризм, а сосредоточится на содержании этого процесса для путешествующего, обратившись к процессу личностных изменений, которые он может переживать во время этого приключения. Таким образом, путешествие предполагает, в первую очередь, расширение познания, преодоления чувства страха перед неизвестным, «межкультурных и психологических барьеров восприятия, связанных с отвержением всего, что является «чужим» [Иконникова Н. К., 2005, 112 с].

Каждый путешественник, отправляющийся странствовать, стремится к реализации определенных целей. Для одних - это стремление познать мир, для других - возможность вырваться из привычных обстоятельств, для третьих - способ решения сложных задач и испытания самого себя, для четвертых - процесс изучения флоры и фауны, культурного развития народов другой местности, для пятых - это просто перемена места.

Путешествия Тура Хейердала способствовали открытиям в области истории, географии, биологии, океанологии, этнографии, медицине поскольку они на практике подтвердили истинность многих гипотез. Благодаря путешествиям Н.И. Вавилова были проведены исследования области генетики. Н.Н. Миклухо-Маклай открыл новые земли и занимался и антропологическим исследованиями. К числу заслуг путешественника Н.М. Пржевальского относится открытие горных массивов Тибетского нагорья и подвида лошади. Это деятельностные путешествия профессионалов, в основе которых находится стремление решить поставленную задачу, совершить открытие, доказать правильность выдвинутой гипотезы и пополнить свою «копилку знаний и впечатлений».

Наряду с этим виртуальные путешествия героев Александра Грина, Жюля Верна и Пауло Коэльо - это «романтическая возможность встречи с неизвестным, непознанным», [Зорин И. В., 2004, с. 16] жажда приключений и поиски сокровищ. В ходе путешествия происходит активизация возможностей человека, продвигаются ценности цивилизаций, которые как обогащают друг друга, так и способствуют их разрушению, [Зорин И.В., 2011, с. 11-13] совершаются открытия и постигаются новые культуры, но главным в путешествии остается познание и преобразование человеком самого себя. И даже если читатель путешествует в поисках сокровища вместе с Алхимиком Пауло Коэльо, [Коэльо П., 2003, с. 123] эти сокровища он «обязательно найдет, но в месте, откуда начинал свой путь» [Зорин И.В., 2011, с. 11-13].

Путешественник отправляется в путешествие на поиск аутентичности, он «идет на риск встречи с собой другим» [Березин С. В., Исаев Д. С., 2009, С. 109]. Он открывает для себя смысл другой культуры, порождаемой, по словам К.Н. Леонтьева, «жизнью, а не значениями» [Леонтьев К.Н., 1992, С. 23]. Но главное - путешественник стремится реализовать свою потребность «подвигнуть себя за границы себя существующего, из себя определенного к себе - возможному» [Березин С. В., Исаев Д. С., 2009, С. 109].

Таким образом, становится очевидным, что понятие путешествия многогранно и разнопланово. Но главным в любом путешествии становится самопознание и самосовершенствование человеческой личности.

Особенностью любого путешествия является соприкосновение человека с другими культурами: путешественник волей или неволей сталкивается с необходимостью принимать и понимать чужие традиции, язык, верования и проявлять уважение к ним. С момента рождения каждый из нас погружается в определенный культурный контекст, на основании которого в дальнейшем будут сформированы идеалы, правила жизни, вариативность поступков. В детстве мы приобщаемся к ценностям своей культуры, навыкам культурного общения и соблюдению традиций. Попадая в незнакомую культурную среду, человек сталкивается с необходимостью адаптации к чужим ценностям и понимания их контекста.

Культурные различия могут создавать трудности в общении людей, мешать их взаимопониманию. Интересен тот факт, что при попадании в среду незнакомых людей, человек «пытается выяснить, нет ли среди них тех, кто разделяет его взгляды, принадлежит к его этнической группе» [Алхутов А. В., 2008, с. 15]. Реагировать на изменившиеся обстоятельства личность может по-разному. Это может быть реакция отрицания, стремление к защите собственного культурного превосходства; желание минимизировать различия или принять их; попытка адаптироваться в чужое культурное пространство или интегрироваться в него. В некоторых случаях одним из вариантов реакции отрицания может быть сепаратизм, представляющий собой преднамеренное установление барьеров, которое преследует цель установить дистанцию, отделяющую человека от чуждых ему культурных явлений.

Для путешественника стремление вникнуть в чужую культуру и адаптироваться не является главным составляющим смысла путешествия. Задача путешественника не столько познать язык и обычаи другого народа, сколько понять их ценности и установки, выйти на эмоциональный контакт с представителями этой традиции. Образцом такого отношения к чужой культуре и ее установкам могут быть путевые заметки «Хожение за три моря» русского путешественника Афанасия Никитина. Эти наблюдения показывают, как «знакомство путешественника с иной культурой меняет основы его мировоззрения» [Алхутов А. В., 2008, с. 15]. Заметки представляют собой описание внутреннего конфликта средневекового человека, вынужденного «приспосабливаться и применяться» к чужому образу жизни [Алхутов А. В., 2008, с. 15]. Афанасий Никитин воспринимал жителей Ближнего Востока как торговых партнеров, уважая их культуру и верования. Российскому купцу эпохи Средневековья, когда за верой стоял не только догматизм понимания окружающего мира, а все мировоззрение и культура, вывод о возможной веротерпимости давался очень нелегко. И, тем не менее, Никитин записал в своих «Хождениях…»: «Мусульманская вера им (мусульманам) подходит... А истинную веру один Бог ведает» [Никитин А., 1982, с. 444-477]. приключенческий терапия личность путешествие

Вопрос о необходимости взаимопонимания и терпимости между представителями различных культур и их роль в путешествиях выражен в «Опытах» М. Монтеня, не приемлющего косности восприятия, мешающей многим путешественникам воспринимать новое: «Мне стыдно за своих соотечественников, охваченных глупой привычкой пугаться всего, что им непривычно, едва они выберутся за пределы своей деревни, как им начинает казаться, что они перенеслись в другой мир. Всюду, куда бы они ни попали, они держатся на свой собственный лад и гнушаются чужестранцев… Они путешествуют, прикрытые и зажатые в тиски непроницаемым и молчаливым благоразумием…» [Монтень М., 1998., с. 104]. За этим рассуждением Монтеня стоит одна из важнейших проблем путешественников, преодолеть которую удается далеко не каждому. Это проблема страха: «Чужое» всегда вызывает подсознательный страх… Человек как бы непроизвольно старается оберегать свои привычные поведенческие навыки и ценностные представления от чуждых влияний» [Алхутов А. В., 2008, с. 15]. Страх становится непроизвольным барьером не только при постижении нового в путешествии, а и на пути поиска нового в себе. Он мешает преодолению тех внутренних качеств, которые стоят на пути стремления к подлинному Я. Тема путешествия не ограничена. Она может рассматриваться в культурном, социологическом, политическом, философском и множестве других аспектов. С точки зрения психологии, восприятие «иного мира» путешественниками всегда порождает сложные проблемы. Это объясняется тем, что соприкосновение с чуждой для обывателя культурой вне границ его собственного культурного пространства, может существенно изменить не только взгляды человека на чужие культурные и духовные ценности, которые изначально воспринимаются как неприемлемые или даже враждебные, но и отношение к своей собственной культуре и духовному началу.

Возвращаясь к теме нарративной психологии и влияния культуры на наше восприятие тех или иных явлений, хочется обратиться к мотивам сказок и мифов. Основная масса этих историй строится вокруг путешествия: происходит какая-то беда, главный герой узнает о ней и отправляется в странствование, то есть «композиция сказки строится на пространственном перемещении героя» [Пропп В., 1928, с. 143]. В. Пропп в своем исследовании волшебных сказок задается вопросом, в чем заключалась древнейшая ступень рассказывания, и приходит к выводу, что сказки, по сути, являются преобразованными и утратившими свое первоначальное значения обрядами инициации младших. Он предполагает, что героями таких историй могли быть предки, учредители рода и обычаев. Таким образом, «рассказы в процессе инициации уподобляли слушателя тому, о ком рассказывали» [Пропп В., 1928, с. 430]. Исходя из этого, можно сделать три вывода. Во-первых, истории о герое, которой вернулся из путешествия преобразившимся, составляют культурный код, и при всей их кажущейся простоте и волшебности, «фантазийности», на самом деле, они содержат отсылки к историям и традициям наших предков и наполнены различными символами. Во-вторых, задача этих историй заключалась в процессе посвящения младших, то есть, эти истории становились спутниками и проводниками тех, кто вставал на путь изменений и проходил инициацию, которая, по сути, означает переход на новую ступень развития. В-третьих, зерна, которые эти «детские истории» заронили в нас, могут прорастать в виде решения отправиться в путь, когда в жизни происходит какая-то беда, неразрешимая трудность, а также в тот момент, когда мы осознаем, что настало время сделать очередной шаг к своему подлинному Я. Это стремление разобраться в себе вызывает подлинный интерес к другому миру, который в дальнейшем обращает человека к его аутентичности.

Литература

1. Алхутов А. В. Путешествие и межкультурное взаимопонимание // Журнал Вестник Адыгейского государственного университета». Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. 2008. Выпуск № 8.

. Асмолов А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М. : Смысл : Издательский центр «Академия», 2007. 528 с.

. Березин С. В, Исаев Д. С. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии. Самара, 2009. 109 с.

. Зорин И. В. Путешествие как феномен и феноменология путешествий // Журнал «Вестник РМАТ». 2011. Выпуск № 1 (1). С. 11-13.

. Зорин И. В. Феноменология путешествий. Часть 1 // М. : Советский спорт. 2004. С.16

. Иконникова Н. К. Механизмы межкультурного восприятия // Социс. 2005. № 11. 112 с.

. Калмыкова Е. С. Опыты исследования личной истории: научно-психологический и клинический подходы. М. :Когито-центр, 2012. 182 с.

8. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. URL: http://goo.gl/MihnvU

. Квале С. Исследовательское интервью. М. : Смысл, 2003. 301 с.

. Коэльо П. Алхимик. М. : ЭКСМО, 2003. 123 с.

. Кроссли М. Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов. Х. : «Гуманитарный Центр», 2013.

. Литературная энциклопедия : Собрание в 11 т. / ОГИЗ РСФСР, Гос. ин-т. ; под ред. П. И. Лебедев-Полянский, И. Л. Маца, И. М. Нусинов, В. М. Фриче; Гл. ред. А. В. Луначарский. М. : ОГИЗ РСФСР, Гос. ин-т. «Советская Энциклопедия», 1935. 832 с.