Парусная психотерапия «Terra Libera»

*Sailing psychotherapy «Terra Libera»*

*Мельников Александр Валерьевич (Melnikov Aleksander Valerievich),* [*alterlib88@gmail.com*](mailto:alterlib88@gmail.com)*, обладатель Европейского сертификата психотерапевта, семейный системный психотерапевт, директор «Школы достижения Мечты», автор концепции «Парусная психотерапия», частнопрактикующий консультант, яхтенный капитан, путешественник*

*(holder of the European certificate of psychotherapist, systemic family psychotherapist, director of the "School of Dreams achievement",* *author of the concept of "Sailing psychotherapy", private practice consultant, yacht captain, a traveler)*

*Лой Ольга Алексеевна (Loy Olga Alekseevna),*

*ведущий психотерапевт Удмуртской Республики, обладатель Европейского сертификата психотерапевта, семейный системный психотерапевт, частнопрактикующий консультант, яхтенный капитан, путешественник*

*(a leading psychotherapist Udmurt Republic, holder of the European certificate of psychotherapist, systemic family psychotherapist, private practice consultant, yacht captain, a traveler)*

Контекст — важнейшая составляющая терапевтического процесса и процесса изменений.

Правило, введённое Тимоти Лири применительно к психоделическим сессиям («Set and Setting») в полной мере относится к любой психотерапии.

Значительные усилия психотерапевта уходят на то, что бы помочь клиенту достичь состояния «психопластики».

Психотерапевтический контекст, в которой изменения будут неизбежны.

Один из самых эффективных — игра.

При выполнении задания «Список Желаний» примерно в 70% «путешествие» оказывалось на первом месте.

«Путешествие героя» (мономиф Кемпбелла) - метафора пути клиента из «зоны привычного» через встречу с «неизвестным собой» к обретению новых способностей и улучшению окружающего мира.

Наш опыт создания «игровых» терапевтических контекстов в живой природе начинается с 2003 года.

С 2012 года мы стали проводить семинары-экспедиции в режиме парусных походов.

За четыре сезона на катамаране «Terra Libera» курсанты Школы достижения Мечты прошли под парусом Балхаш, Обское море, Телецкое, Алматинское море, Хубсугул, Байкал, Каспий.

Курсанты заявляли темы «развития», «поиска новых смыслов», «улучшения семейных отношений», «стратегии развития бизнеса»…

Название плаваний - «Жизнь в Мечте». Общая задача — прожить каждый день в своей Мечте. Для этого требуется Мечту описать.

Некоторые взрослые участники впервые оказались в ситуации похода. Дети и подростки в абсолютном большинстве были в контексте похода с ночлегом в дикой природе впервые.

Для всех курсантов опыт путешествия на парусном судне был абсолютно новым.

В условиях «экстремального» для горожанина контекста проявились феномены.

«Повседневное» сознание было вынуждено заниматься решением большого количества бытовых вопросов. Не было необходимости в применении специальных техник для перевода клиента в состояние «психопластики».

Экспедиционная жизнь постоянно предлагала «полевые» ситуации «здесь и сейчас» для разрешения задач.

Особенно выразительны и продуктивны для нахождения новых форм отношений были ситуации с родителями и детьми.

Прояснению и развитию отношений способствовало круглосуточное «наблюдение» за семьёй со стороны ведущих и круглосуточное «наблюдение» членов семьи друг за другом и за собой.

В таком контексте и искажения отношений, и пути их изменения становились очевидны не только ведущим, но, что гораздо важнее, членам семьи.

Следующий шаг в развитии концепции «Парусной психотерапии Terra Libera» — строительство океанского экспедиционного парусника и переход к жизни и работе в режиме перманентного кругосветного плавания.