

УДК 615.851

Н.Ю. Савченко,

канд. филос. наук,

доцент кафедры социально-гуманитарных наук

Хабаровского государственного университета экономики и права

ПСИХОТЕРАПИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ:
ВОЗМОЖНОСТИ ИППОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО МЕТОДА

В статье дается классификация типов иппотерапевтического воздействия в помогающих практиках, выявляется специфика психологической составляющей в иппотерапии. Рассматриваются общие подходы к снижению тревожности у взрослых и детей в процессе иппотерапии с точки зрения экзистенциальной методологии.

Ключевые слова: психология, иппотерапия, лошадь, тревожность, экзистенциальный подход, данности бытия, стратегии терапии.

The article presents a classification of types of hippotherapeutic influence's types in helping practices. The specific of the psychological component in hippotherapy is revealed. General approaches to reducing anxiety in adults and children in the process of hippotherapy in relation to existential methodology are considered.

Keywords: psychology, hippotherapy, horse, anxiety, existential approach, reality, therapy strategies.

Проблема тревожности – одна из трудно решаемых в практической психологии. Главную сложность представляет вопрос дифференциации нормы и патологии. Если в понимании (условно) традиционной (не гуманистической) психологии тревожность явно тяготеет к спектру патологии, то в понимании гуманистической психологии, в том числе и экзистенциальной направленности, ей придают статус «модуса» человеческого бытия, отражающего степень «вочеловеченности», «осознанности» конкретного индивида. В последнем контексте тревога является неотъемлемым, структуроопределяющим свойством сознания человека, а тревожность

как личностное свойство показателем креативности, богатого внутреннего потенциала человека, связанного со способностью идти на риск в разных сферах жизни [3].

В экзистенциальном подходе, являющемся методологическим в настоящей работе, признается, что глубинным источником всякой тревоги является нежелание и / или неспособность принять экзистенциальные данности человеческой ситуации, перед которыми стоит представитель любой культуры, любого поколения и системы убеждений. К этим данностям относятся конечность существования, бессмысленность, свобода и изоляция [9]. Бо-

лее подробно они рассмотрены нами в более ранней статье [6], там же проанализированы основные принципы работы с тревожностью. Все они так или иначе направлены на решение главной задачи в процессе консультирования и терапии: не устранить тревогу из жизни человека (это было бы сделать невозможно и не нужно), а научить его управлять тревогой, использовать ее как внутренний ресурс развития. В плоскости мировоззренческой – показать, что мир в не меньшей степени опасен и враждебен человеку, чем интересен и дружелюбен.

На наш взгляд, методически наиболее эффективно эта задача может решаться в формате работы за пределами психологического кабинета или центра, в комплексных способах психологической работы, включающих иное пространство и иных участников терапевтического процесса, в частности, в процессе иппотерапии.

Для начала поясним терминологию и условия протекания терапевтического процесса.

Иппотерапия (от лат. *hippos* – лошадь) – терапия (с) лошадьми – имеет длинную историю, корни которой уходят во времена Гиппократов (имя которого в переводе с древнегреческого означает «повелитель лошадей»), в 5–4 вв. до н.э. Как институционализированный феномен иппотерапия появляется в последней трети XX в. в Европе, с конца 80-х гг. – в США, а в 90-е гг. – в России.

Иппотерапия подразумевает особый вид системной помогающей практики, в которой фигурирует лошадь. Однако специфика этой практики неоднозначна и варьируется от типа культуры, в которой существует.

Классическая иппотерапия в западной (европейско-американской) модели подразумевает работу с человеком, сидящим / лежащим верхом на лошади, включающая методы физиотерапии со своими конкретными показаниями и противопоказаниями. Последние справедливы для любого вида иппотерапевтической деятельности, предполагающего езду верхом.

Принимающим субъектом в данном виде иппотерапии является пациент с тяжёлыми или множественными нарушениями физического здоровья. Поскольку иппотерапия в таком понимании есть «исключительно медицинское действие» [цит. по: 7, с. 11], то и специалистом, применяющим его, должен быть «врач или физиотерапевт при неврологических, ортопедических или хирургических заболеваниях» [цит. по: 7, с. 12]. Функция его заключается в том, чтобы идти рядом с лошадью и производить действия *над* пациентом: переворачивать, пересаживать его, двигать его руками и ногами. Лошадь в этой ситуации играет роль медицинского или физиотерапевтического снаряда, который должен отлаженно и предсказуемо работать столько, сколько отведено на каждый сеанс. При этом используется только один, но отточенный по темпоритму

аллюр лошади – шаг.

Лечебная верховая езда отличается от иппотерапии прежде всего статусом и видом деятельности принимающего субъекта. Она включает в себя «подобранные индивидуально активные, относящиеся к области физиотерапии, упражнения на лошади, причём специальные типы упражнений, применяемые в специальных дозировках» [цит. по: 7, с. 12]. Принимающий субъект лечебной верховой езды активен: частью с посторонней помощью, но все-таки самостоятельно он проделывает упражнения и выполняет задания. Лечебная верховая езда предназначается для пациентов с нарушениями средней тяжести или легкими. Специалисты, сопровождая движение лошади рядом, обучают пациента элементам верховой езды, используя преимущественно вербальный язык, но делают это исключительно с целью терапевтического воздействия [7, с. 12]. Езда при этом практикуется так же только на шагу. Амуниция предполагает тот же набор элементов, что и в классической иппотерапии.

Верховая езда для инвалидов (термин, используемый в Великобритании), или *верховая езда для людей с ограниченными способностями*, или *терапевтическая верховая езда* (термины, используемые в США) включает активную деятельность на лошади и управление ею для людей с различными нарушениями. В этой форме

иппотерапевтической деятельности необходим врачебный допуск. Можно сказать, что для определённой категории пациентов это вторая ступень лечебной верховой езды. Здесь всадники занимаются в группах или индивидуально, спортом или рекреацией. Занимающиеся продолжительное время и достигшие определённых результатов в работе могут участвовать в соревнованиях, в том числе международных. Специалистами в этой области являются инструкторы верховой езды, имеющие сертификат также по лечебной верховой езде. Они работают с земли, отдавая указания спортсмену, но могут демонстрировать ему отдельные элементы, заменяя его в позиции верхом, как это бывает на классических спортивных тренировках. Лошадь в данном виде верховой езды выполняет традиционную для любой спортивной лошади работу на всех возможных аллюрах – на шагу, рыси и галопе.

Терапевтическая и развивающая вольтижировка – гимнастика на лошади применяется, например, в Германии для детей с расстройствами поведения и эмоциональными нарушениями. Считается, что упражнения вольтижировки «мотивируют ребенка, снижают тревогу, укрепляют доверие, учат оценивать себя и себя ценить, а также обучают социальным навыкам» [цит. по: 7, с. 12]. Однако дети при этом не учатся верховой езде, подразумевающей управление лошадью, поскольку эти занятия всегда проводятся на корде. Лошадь

двигается при этом шагом или рысью, реже, но вполне допустимо, в зависимости от подготовки всадника, галопом. Занятия проводятся психологом или педагогом, имеющим навыки работы с лошадью на корде и в реальной ситуации полностью делегирующим тренеру-ассистенту (кордовому) функцию управления лошадью.

Реабилитация, или *терапия с помощью лошади*, вбирает в себя «разносторонние и эклектичные формы лечебной верховой езды», подходящие для пациентов с разнообразными нарушениями и предполагающие участие разных профессионалов в процессе терапии. Как отдельный вид терапии в этой категории выделяется *развивающая лечебная верховая езда*. Принимающие ее субъекты – люди разных профилей нарушений, от медицинских до психологических и логопедических. Команда специалистов значительно расширена по сравнению с приведёнными выше видами терапии. В неё входят (и, чередуясь и заменяя друг друга в зависимости от потребностей пациента, участвуют в процессе терапии) следующие специалисты: медики, физиотерапевты, специалисты по трудотерапии, логопеды, специалисты в области реабилитации и психомоторики, психологи, клинические и социальные работники, специальные педагоги и тренеры для людей с особенностями развития [7, с. 15].

Кроме того, именно развивающая лечебная верховая езда предполагает широ-

кое использование всевозможных элементов амуниции лошади и дополнительного снаряжения, помимо названных в предыдущих категориях: специальных стремян, поводьев – длинных и коротких, гимнастических мячей, палок, игрушек и т.д.

В Российской Федерации ситуация с иппотерапией весьма парадоксальная: как феномен иппотерапия существует уже не одно десятилетие (правда, со значительным отставанием по сравнению с Европой и США), но, не будучи институционализированной практикой, «распыляется» в пространстве лечения-обучения-реабилитации. Иппотерапия в России не входит в перечень видов традиционной медицины и соответственно не подлежит лицензированию в качестве медицинской деятельности. Нет иппотерапии и в перечне иных (немедицинских) направлений / специальностей (в том числе отдельных профилей / специализаций внутри существующих), по которым готовят специалистов в системе образования РФ. Следовательно, поскольку не существует самого направления образовательной деятельности, не существует и не может существовать и его стандартов, системы контроля и лицензирования в соответствующем статусе.

Единственная ниша, в которую может вписаться (и вписывается) иппотерапия, – это ниша «услуги». В ней и функционируют и интерпретируются западные стандарты, предъявляемые к данного рода дея-

тельности, здесь формируются и все отечественные нововведения. На сегодняшний день в РФ существуют десятки центров и локальных точек, созданных на базе существующих конноспортивных комплексов, конюшен некоммерческими организациями (юридическими лицами), а также физическими лицами, компетентными и заинтересованными в помогающей деятельности такого рода. Кроме того, иппотерапия постепенно встраивается и в систему образования. Так, в двух крупных центрах России ежегодно проводятся курсы повышения квалификации объединёнными тандемами общественных организаций, предоставляющих практическую базу (территории и лошадей) и высших учебных заведений, предоставляющих научное теоретическое обоснование «нового» направления. Это следующие объединения: 1) Региональная благотворительная общественная организация «Московский конноспортивный клуб инвалидов» совместно с ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма»; 2) Иркутский общественный благотворительный Фонд Тихомировых по реабилитации детей-инвалидов с помощью верховой езды совместно с ФГБОУ ВО «Восточно-Сибирская государственная академия образования».

Аналогично социальному аспекту существования иппотерапии в России до-

вольно неопределён и понятийно-терминологический ее аспект.

Во-первых, сам термин «иппотерапия» в РФ употребляется чаще, чем на Западе, вытесняя на периферию использования термин «лечебная верховая езда» (за исключением крупных упомянутых выше центров, где терминологическая аккуратность отражает высокий статус организаций). При этом часто под «иппотерапией» понимается всё поле услуг, направленных на оздоровительные мероприятия, связанные с верховой ездой, то есть фактически понятие «иппотерапия» в России шире, чем понятие «лечебная верховая езда».

Можно утверждать, что иппотерапевтическая деятельность в России, несмотря на 20-летний стаж применения, находится в стадии становления, когда только формируется профессиональное сообщество и начинают вырабатываться общие стратегии и технологии работы с опорой на современные и традиционные условия российской действительности.

Но есть общее в российской и зарубежных моделях иппотерапии: во всех предложенных описаниях часто упускается из виду аспект взаимодействия с лошадью за пределами формата верховой езды, хотя, возможно, именно он является решающим в динамике тех или иных нарушений здоровья. И если такое упущение не принципиально, когда речь идёт о соматических заболеваниях и дисфункциях, то оно точно

слишком ограничивает возможности данного вида терапии в случаях с психическими нарушениями. Последнее, на наш взгляд, является серьезнейшим недостатком, а восполнение его даёт возможность обнаружить совершенно новую, богатую на открытия перспективу исследований иппотерапии.

Есть все основания предполагать, что иппотерапия может стать полноценным многомерным методом, совмещающим разные техники в рамках практической психологической работы с лицами, имеющими самые разные психологические нарушения.

Основная особенность применения иппотерапии в психологическом консультировании и терапии состоит в том, что главную роль в ней – роль терапевта – выполняет лошадь, а специалист вида *homo sapiens* с командой являются ко-терапевтами, чья ключевая задача – осуществлять «перевод» с языка лошади и ее мира на человеческий язык. Мир лошади, то есть саму физическую и психическую организацию лошади, а также особенности обстановки и взаимодействия с ней, создаваемые для терапевтической цели, здесь и далее будем называть иппомиром.

Иппомир заключает в себе все ресурсы, способные устранить патологические и дискомфортные для носителя проявления тревожности и конструктивно использовать ее энергию, перенаправив на активность и деятельность.

Механизм, отвечающий за эти процессы, кроется в биологических и психологических особенностях лошади и особом устройстве иппомира. Всё это в совокупности позволяет человеку осознать и принять данности собственного бытия в том виде, в котором он способен их вместить, то есть в соответствии с собственным возрастом и личностными свойствами.

Посмотрим, как это происходит с каждой отдельно взятой данностью.

Примирение с одиночеством как принятие различий и принципиальных возможностей взаимодействия. Тревога, обусловленная базовым непринятием факта изолированности от других живых существ и метафизического одиночества, может вытесняться двумя различными способами. Первый состоит в признании невозможности разделить свой субъективный опыт с Другим и вытекающем из неё отрицании потребности в таком разделении и коммуникации. Второй – в слиянии с Другим, отрицании различий и несовпадений с Другим – при ясном осознании потребности в подлинном общении. Соответственно и технологии работы в этих случаях будут кардинально отличны. В первом ключевой задачей будет развенчание мифа абсолютного одиночества и принятие экзистенциального одиночества. Во втором – развенчание мифа абсолютной идентичности двух существ, возможности

абсолютного (причём беззатратного) понимания (или мифа долженствования такового), а вторичной задачей здесь же будет осознание человеком необходимости изучения языка Другого либо совместное с ним создание этого языка. Лошадь в иппотерапии оказывается для человека показательным универсальным Другим, обладающим, с одной стороны, набором черт, свойственных равно и человеку, с другой – имеющим отличные от него качества. Рассмотрим эти сходства и различия.

Лошадь как представитель своей таксономической категории обладает следующими специфическими анатомо-физиологическими и индивидуально-психологическими особенностями, в отличие от человека как представителя своего таксономического класса:

- лошадь принадлежит к классу млекопитающих, отряду непарнокопытных, является единственным выжившим в процессе эволюции родом семейства лошадиных. Средний вес взрослой лошади составляет примерно 450 кг. Однако при всей видимой мощности лошадиного организма, он очень хрупок и более уязвим по сравнению с организмом человека. В зависимости от образа жизни, работы, питания и ухода лошадь может прожить до 30 лет, сравнительно с человеческими 80–100 годами;

- лошадь является травоядным животным, в природе она жертва. Из этого выте-

кают ее основные поведенческие особенности: в критической ситуации, а таковой становится любая новая для лошади ситуация, либо ситуация, обстановка в которой изменилась в деталях, лошадь действует по принципу «сначала беги, потом думай, есть ли реальная опасность». Такая стратегия эволюционно помогла лошади выжить и по сей день работает на ее самосохранение;

- органы чувств лошади устроены иначе, чем у человека. За счёт особого расположения глаз по бокам головы зрение ее имеет круговой обзор (лошадь видит почти на 360 градусов вокруг себя) и слепые пятна строго спереди и строго сзади. Также лошадь хорошо видит и в темноте. Однако цветовосприятие лошади отличается некоторыми особенностями. Так, учёными было выяснено, что она не различает зеленый и серый цвета [4, с. 17]. Слух, обоняние и осязание у лошади также высокочувствительны, что давало ей возможность исторически быстро улавливать признаки опасности и избегать ее. Известно, что по запаху лошадь различает других лошадей, свое место в конюшне, сбрую. Ещё, согласно наблюдениям К. Линнея, лошадь ест 262 вида трав, а 212 видов не ест. Съедобные от несъедобных различает тоже по запаху [1, с. 21];

- потребностно-мотивационная сфера лошади достаточно богата: помимо базовых потребностей в пище, безопасности,

совокуплении, у лошади имеются потребности социального порядка: в общении (поскольку лошади – табунные животные), социальном статусе (в лошадином табуна строгая иерархия старшинства), привязанности. Кроме того, у домашней лошади привязанность может распространяться и на человека – хозяина и друга, которого лошадь может встречать голосом (ржет). У лошадей, получивших подготовку по одной из спортивных или рабочих программ, формируется и потребность в достижениях (лошадь с азартом преодолевает препятствия на соревнованиях по конкуру, волнуется и ждет выступлений по выездке). В условиях дефицита общения с себе подобными лошадь свободно стабунивается с другими животными: козами, коровами, кошками, собаками. Депривация общения или базовой потребности в движении чревата для лошади формированием различных стереотипий (воздушная прикуска, медвежья качка или даже просто «поедание» стен денника);

– эмоционально-волевая сфера лошади значительно менее содержательна, нежели у человека, хотя и представлена целой гаммой переживаний: от страха и гнева до удивления и радости. Эмоции и состояния лошади передаются в основном телесно – на том «тихом» языке, на котором общается табун и который не выдаёт лошадь в качестве добычи хищнику;

– лошади так же, как и люди, значи-

тельно отличаются друг от друга по индивидуальным свойствам – темпераменту, характеру, способностям. Эти качества определяются во многом породой лошади. Темперамент лошади часто определяется принадлежностью к теплокровному или холоднокровному типам. Характерологические свойства лошади могут определяться как породой, так и индивидуальной психической организацией;

– интеллектуальные способности лошади тоже весьма различны. Ставший классическим и развенчанный в науке феномен «умного Ганса» – мерина русской породы «орловский рысак», «обученного» своим хозяином-математиком «считать» (а в действительности считывать движения людей), превратился в некий ориентир интеллектуальных способностей лошадей. Наблюдательность, умение различать неподдающиеся человеческому глазу движения и изменения – не единственная особенность интеллекта лошадей, кроме того, она обусловлена природными данными. Некоторые лошади способны сохранять в психике эффект постоянства объекта. В этом лошадь по уровню интеллекта достигает уровня девятимесячного ребенка.

Из рассмотренных нами основных особенностей жизни и поведения лошади можно сделать двойственный вывод. С одной стороны, лошадь кардинально отличается от человека по биологическим, физиологическим и поведенческим показателям. С другой, у человека и лошади также

имеется и общее в потребностно-мотивационной и когнитивной сферах. Поэтому лошадь для человека вполне может выступать в разных ипостасях Другого:

1) в ипостаси зеркала, или второго-я (мы одинаково можем испытывать страх, не понимать определённых вещей, желать и уметь общаться и др.);

2) в ипостаси Другого-ребенка (или Другого-Младшего), когда человек рядом с ней может быть утешающим, поддерживающим, требующим, балующим, снисходящим и др.);

3. в ипостаси Другого-Родителя, который может быть опорой, давать защиту и поддержку, человек может у неё учиться, спрашивать, быть по отношению к ней маленьким, незащищённым, не умеющим;

4) в ипостаси Другого-взрослого, способного совместно с человеком решать поставленные задачи, идти на компромисс, уступать, но и настаивать на своём;

5) в ипостаси Чужого, непонятого, непредсказуемого или даже враждебного Другого.

При работе с тревогой у взрослых полноценной можно считать работу, в которой пройдены и ассимилированы в индивидуальный опыт все перечисленные ипостаси, хотя, в зависимости от частных особенностей, могут быть сделаны разные акценты и уделено разное время отдельным ролям Другого, которые в наибольшей степени «западают» у данного клиента. Работу можно выстраивать, опираясь на

одну из этих схем либо гармонично их чередуя, постепенно приводя человека к идее невозможности абсолютно прозрачной коммуникации, но давая проживать в этой непрозрачности опыт взаимного раскрытия, успеха и творчества. При работе с тревогой у детей акценты преимущественно должны быть сделаны на ипостасях Родителя и Зеркала.

Принятие отсутствия универсального смысла жизни через заботу о Другом. Задача иппотерапии в этом контексте – предоставить человеку условия, в которых он смог бы обнаружить, по крайней мере, модальность своего личностного смысла. Таких основных модальностей В. Франкл выделяет три: 1) работа и творчество; 2) отношения с другими (людьми), любовь; 3) страдания [8].

Работа и творчество во взаимодействии лошади и человека может иметь множество проявлений. Во-первых, работа в прямом языковом значении как некие действия, нацеленные на определённый результат, чаще всего связанные с поддержанием жизни и стабильного образа мира. К этой категории относятся различные гужевые работы, связанные с перевозкой грузов (дров, сена и пр.) и людей. В этом процессе человек и лошадь – равноправные партнёры, преследующие позиционируемую человеком цель. Во-вторых, работой, но вместе с тем и творчеством, является и тренировочный процесс

вне зависимости от того, в каком конкретно виде спорта задействована лошадь: конкур, выездка, вольтижировка, пробеги или др. «Рабочий» компонент подразумевает здесь наличие усилия и преодоления сопротивления и инерции, в то время как «творческий» компонент выражается в необходимости искать пути в работе, адаптируя классические схемы работы под конкретную пару *всадник – лошадь*. В-третьих, всевозможные виды обучающих тренировок на земле или «в руках», не будучи похожими на обычную рабочую тренировку, тоже остаются рабоче-творческими занятиями по всем вышеупомянутым критериям. Таковыми могут быть, например, уроки по приучению лошади к седлу, по погрузке в коневоз или просто по знакомству с новой местностью.

Собственно отношения с лошадьми как смысл имеют модальность заботы. Забота может реализовываться в различных вариантах ухода за лошастью и обеспечения комфорта ее жизнедеятельности: уборка места, где она живет (конюшня в целом или конкретный денник, стойло), чистка ее шерсти, гривы и хвоста, расчистка копыт, приведение в порядок кормушек / яслей, уход за амуницией и контроль за тем, чтобы она подходила лошади и не создавала ни в чем дискомфорта, организация выгула и тренировок лошади. Забота достигает своего апогея в ситуациях, когда лошадь больна и необходимы определённые медикаменты, проведение

процедур лечения и просто нахождение рядом для наблюдения за её самочувствием. В таких ситуациях может обнаружиться, по Франклу, и смысл страданий – Другого и своих о Другом, смысл, который приоткрывает нечто трансцендентное человеку. Когда человек вовлечён в абсолютно необходимые, диктуемые самой жизнью действия, когда он сливается с «векторами» фактов и ситуаций, о которых говорит Маслоу [2], стенания по поводу бессмысленности, вопросы «зачем» и «для чего» «отпадают» сами собой. И смысл – не универсальный, но совершенно неопровержимый в «здесь-и-сейчас» кристаллизуется во всей полноте.

Интересен и другой аспект: забота о лошади откликается взаимностью. Человек, ухаживающий за лошастью, неоднократно будет наблюдать ситуацию, как лошадь начинает узнавать и встречать его, даже голосом, когда он приезжает, как она «чистит» его, ласково покусывая руки или одежду в ответ на его манипуляции с телом лошади. Тем самым человек обретает, возможно, утерянную когда-то собственную ценность для другого и философский вопрос о смысле роли собственного Я растворяется в процессе жизни и общения.

Принятие свободы как ответственности за происходящее. Психологические симптомы и нарушения, указывающие на проблему тревоги, связанные с непризнанием данности свободы, также весьма разнообразны. Прежде всего, это сложности, связанные с осознанием всевозможных

границ – личностных, групповых, социальных. Также здесь дислоцируются различные проблемы с лояльностью по отношению к правилам: девиации, психо- и социопатическое поведение. К этому же спектру сложностей относятся и сложности, связанные с отстаиванием собственных прав.

В процессе иппотерапии во взаимодействии с лошадью человек учится осознавать свои границы и возможные последствия их игнорирования, учится дисциплинированности как ответственности перед собой и другими за соблюдение общих правил, принятию неопределенности как ключевого фактора жизни вообще и собственной вытекающей из неё тревожности как некоторой нормы для жизни любого человека. Свобода осознаётся в процессе иппотерапии как компонент любой ситуации, случающейся с человеком, как свобода его собственная с вытекающей из неё ответственностью за себя и как ответственность за другого (лошадь).

Границы существуют как физические, так и психологические. В физическом плане границы означают препятствия телесные, мешающие максимальной телесной реализации в конкретной ситуации. Границы эти чаще навязаны извне: родителями, ставящими ребёнка в угол, системой исполнения наказаний, определяющей формы физической локации осуждённого. Когда мы имеем дело с лошадью, то вопрос физических границ в ее жизни чрезвычайно актуален. Конюшенное содержание предполагает минимальное пространство в ней для каждой лошади, а зачастую в реалиях – весьма стеснённые

условия содержания. Если лошадь проводит в деннике большую часть времени жизни в ожидании часовой прогулки в леваде, это не может не сказаться и на ее здоровье, и на поведении, поскольку будет работать эффект смещённой активности, и вместо того, чтобы быть внимательной к всаднику на занятиях, лошадь природно будет стремиться выплеснуть накопившуюся и невостребованную до того энергию. В этом аспекте проявлением ответственности человека будет забота о грамотном организованном времяпрепровождении лошади, которая будет гарантировать субъективное благополучие лошади и объективную безопасность работающего с нею человека.

Со свободой как ответственностью мы имеем дело и тогда, когда решаем угостить лошадь лакомством, забывая о том, что для любого животного пища является первичным подкреплением, мы рискуем, похвалив ее не вовремя или неуместно, привить дурные привычки, такие как нарушение границ, попрошайничество и агрессивные жесты. Когда же речь идёт о категории свободы как порождающем тревогу факторе у ребёнка, то здесь акцент следует делать именно на объективности и абсолютной необходимости дающих структуру правил взаимодействия с лошадью, в частности правил техники безопасности, на предельно иерархических отношениях в иппотерапевтической группе (по отношению к иным участникам процесса, включая лошадь и других животных), на прозрачности процесса изменения кодов общения по мере личностного роста клиента. Так,

сама ситуация иппотерапии, подразумевающая, что главный терапевт – лошадь, не дает повода лошади быть главной в значении управления процессом (за исключением случаев, специально оговоренных задачам конкретного занятия). Здесь, скорее, лошадиная роль терапевта несёт с собой послание: «Научись направлять меня». А повышение статуса клиента (например, в связи с достаточным количеством занятий) предполагает и увеличение числа самостоятельных и неподконтрольных действий: так, умение надеть на лошадь оголовье снимает с инструктора или ассистента обязанность помочь и по своей инициативе скорректировать размер уздечки. Таковы структура и суть роста.

Принятие конечности жизни как принятие Ничто. Экзистенциальный подход в этом вопросе опирается на два основных постулата:

1. Смерти как феномена не существует. Каждый из живущих знает о смерти в культурно-языковом конструкте либо по опыту свидетельствования смерти Другого, что кардинальным образом отличается от собственного переживания таковой. Следовательно, смерть субъективно есть фикция. А страх смерти, например, означает скрытое и не воплощенное ещё стремление к самореализации и боязнь жизни с ее сложностями, болью, препятствиями для осуществления созданных человеком планов.

2. Объективно смерть существует как факт, принадлежащий неопределённому будущему, как угроза неосуществимости Проекта жизни, соответственно как

угроза утратить бытие в культуре. Указанные положения могут приобретать в иппотерапии следующие преломления в разных форматах работы:

1. Наблюдательно-аналитический формат. На примере феноменологии жизни и смерти лошади – существа, биологически, физиологически и психологически значительно отличающегося от нас, человек может осознать конечность собственной жизни и через это осознание изменить в ней какой-то проблемный аспект. В этом смысле изучение жизни лошади и общение с ней может дать человеку новую перспективу взглядов на жизнь, не видимую с единственной – собственной – позиции.

Известно, что лошади живут в подходящих условиях в среднем до 25–30 лет. Наблюдая стадии онтогенеза лошади, протекающие «по человеческим меркам» в весьма ускоренном темпе, человек невольно начинает задумываться о том, а как же быстро и как глубоко или поверхностно протекает его собственная жизнь.

Кроме того, получая знания, а иногда и печальный опыт того, каким образом и по каким причинам лошади погибают, можно прийти и к инсайту хрупкости, неожиданности и невозвратимости жизни, а потому и бесконечно высокой ее ценности.

Есть лошади, у которых в результате генетической передачи и / или воспитания укоренена установка на бесстрашие перед смертью. Это лошади кабардинской, ахалтекинской пород, казачьи донские лошади. Они могут «сознательно» идти на смерть в бою, защищать хозяина и отдавать за него

жизнь. Эти лошади, по существу, преодолели «жертвенность» всего своего рода, перейдя в разряд «хищников-среди-своих». Тем самым они словно «по-человечески» утверждают ценности более высокого порядка, чем сама жизнь, сам факт ее наличия.

Есть, напротив, лошади, в образе жизни и поведении которых наблюдается избыточная жертвенность: когда страх смерти (и неосознанная готовность к ней) возникает в ситуациях, совершенно не опасных для жизни. В таких ситуациях можно проследить даже интенции суицидальности, являющиеся, разумеется, более исключением, чем правилом. Один из интересных, но трагичных случаев описан в работе М. Рашида [5].

Наблюдая и анализируя такого рода разноплановые феномены, человек может дойти и до анализа и при необходимости последующего преобразования подобных явлений в собственной психике. Последнее может также опираться на эволюцию и трансформацию данных форм в мире лошадей.

2. Формат верховой езды. Здесь мы можем работать практически непосредственно со страхом смерти, проявляющимся в боязни упасть с лошади и сопротивлением конкретным упражнениям, связанным с потерей некоего процента контроля над собой и лошадью, ради того, чтобы парадоксальным образом этот контроль ситуации повысить путём «отпускания» процесса.

Напряжение и страх «отпустить» ситуацию реализуется чаще всего в мышечной зажатости и, как следствие, неправильной

посадке, провоцирующей, кроме того, лошадь на взаимную напряжённость. Прервать «порочный круг» можно только путём обучения всадника релаксации и правильным техникам посадки и движений. Таким образом, езда верхом представляет собой символический опыт встречи со смертью, которая, по существу, оказывается, встречей с Жизнью в ее новой – старой ипостаси.

В иппотерапевтической работе с детьми глубинный страх смерти обнаруживается редко, при особых патологиях. В этом аспекте работа, скорее, переориентируется на создание ощущения потока, полного открытости, доверия и подлинного интереса. Пожалуй, это один из самых ярких и универсальных этапов работы, поскольку архетипически лошадь и всё связанное с ней для большинства детей по определению представляет большой интерес. Это касается не только ситуации знакомства, но и всего последующего взаимодействия с лошадью, так как её поведение никогда не бывает одним и тем же, а новые элементы общения и езды можно вводить так часто, насколько готов воспринимать их конкретный ребёнок.

При установившемся характере коммуникации с лошадью в качестве нового элемента можно включить задание ребёнку обучить лошадь какому-нибудь несложному трюку, вроде элементарной «баранки», при которой лошадь, сгибаясь в сторону, берет лакомство.

Во время верховой езды неугасимый интерес и вовлечённость всегда инициируются разными типами заданий на смену

аллюра. Командные игры также удерживают интерес и концентрацию, способность быть здесь и сейчас на стабильно высоком градусе осознанности.

Подведем итоги.

Проблема детской и взрослой тревожности – одна из порождающих проблем: она связана с первичным мироощущением «что-то в мире не так». У детей такое мироощущение вытекает из неудовлетворённых вовремя и правильно потребностей в любви, заботе, безопасности, качественном общении и границах У взрослых, помимо перечисленного, формируется и «базовый набор» объяснений (на уровне миропонимания), что и почему «не так», который глубинно сводится к неприятию экзистенциальных данностей человеческого бытия. В традиционном психотерапевтическом формате с тревожностью работают долго и далеко не всегда результативно. Иппотерапевтический метод позволяет качественнее и быстрее проработать эту проблему, поскольку сталкивает человека (и маленького, и взрослого) с принципиально иным типом бытия, провоцируя кардинально пересмотреть имеющиеся модели отношения с миром, который, как обнаруживается, не вращается вокруг человеческого «я». Правильная организация, понимание целей и конкретных задач такой работы, обеспечивает перестройку внутренних установок и моделей.

Список использованных источников

1 Анисимов М. Дрессировка лошадей в цирке / М. Анисимов, С. Кузинин, Г. Рогалев.

М. : Искусство, 1979.

2 Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. М. : Смысл : Альпина нон-фикшн, 2011. С. 48.

3 Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй. М. : Класс, 2001.

4 Пикрал Т. Лошади. Иллюстрированная энциклопедия. Выбор, уход, обращение, груминг / Т. Пикрал; пер. с англ. М. : БММ, 2009.

5 Рашид М. Размышления о лошади : рассказы о решённых проблемах и полученных уроках / М. Рашид; пер. с англ. СПб. : НОИР; ИКЦ, 2009.

6 Савченко Н. Ю. Принципы работы с детской тревожностью в экзистенциальном подходе / Н. Ю. Савченко // DIXI-2018 : идеи, гипотезы, открытия в социально-гуманитарных исследованиях : сб. науч. трудов / под науч. ред. д-ра социолог. наук А. Ю. Завалишина. Хабаровск : РИЦ ХГУЭП, 2019. Вып. 9. С. 188–198.

7 Спинк Дж. Развивающая лечебная верховая езда. Принципы создания и оценка работы терапевтической команды / Дж. Спинк; пер. с англ. М. : МККИ, 2001.

8 Франкль В. Э. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия / В. Э. Франкль. Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2013.

9 Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. М. : Класс, 1999.