**Открытие отношениЙ «я-ты» в общениИ с лошадью**

**или**

**Что общего у Мартина Бубера и лошадей?**

***Даце Кравеца (Латвия)***

«Она меня **обыгрывает**. Смело и уверенно!» – таковым было моё первое осознание, уж более десяти лет назад, во время постижения науки о естественном обучении лошадей, которое предоставила мне новая лошадь по имени Пеле. Я тогда ощущала энтузиазм, радость, истинную заинтересованность в процессе, и в то же время – гнев и бессилие, когда лошадь меня не слушалась и привередничала. Присутствовал также страх неудачи. Я не являлась новичком в работе с лошадьми, так как уже работала с ними, по крайней мере, лет пять, ухаживала за ними, каталась на них, а иногда и проводила прогулки верхом в другой конюшне. Теперь же меня поразил тот факт, что я нахожусь здесь лицом к лицу с лошадью, которая является доброжелательной и милой, но одновременно и агрессивной из-за своего прошлого опыта – угрожает схватить зубами, напирает, не уважает, и, испугавшись, может случайно травмировать. Бывали времена, когда я чувствовала вину за то, что была с лошадьми слишком суровой в своих неопытности и бессилии.

Постепенно я начала замечать закономерность – чем больше я действую технически верно, но при этом испытываю злость, тем агрессивнее становится лошадь, которая отражает мои скрытые эмоции. Шаг за шагом я научилась чувствовать границы, сохранять внутреннее спокойствие, не злиться, и хвалить лошадь всякий раз, когда она делала то, что я просила. Пеле стала более заинтересованной в нашей с ней совместной работе, начала больше уважать моё личное пространство и стала не такой доминирующей. Однажды, при выполнении задания, Пеле меня удивила, остановившись именно в том месте, где я себе это и представляла, хотя я ещё не успела дать команду об этом. Я была взволнована и от души её похвалила, хотя при этом думала, что это лишь совпадение. Только такие и другие подобные «совпадения» продолжают происходить и сейчас, и теперь я осознаю, что это происходит далеко не всегда, а лишь в те моменты, когда я ясно чувствую, что мы находимся на одной волне.

*«Момент радости от того, что ты можешь переступить границу своей души и понимать, что чувствует другая душа, был гораздо более вдохновляющим, чем чувство превосходства от того, что кто-то другой действует по твоей воле. Спустя годы М. Бубер построил всю свою теорию на этом чувстве»*, – так в своей книге «Когда всего, чего хотел, недостаточно» пишет известный американский раввин и автор нескольких популярных книг Гарольд Кушнер (Kushner, 2002, 55).

Мартин Бубер в работе «Я и Ты» различал две основные формы отношений: *Я-Оно* – отношение к другому как к объекту и вещи, оценивая его только по тому, что он делает, и *Я-Ты* – отношение к другому как к субъекту, осознавая потребности и чувства другого, а также свои собственные (Там же, 54).

В своей книге Гарольд Кушнер (Там же, 54) ссылается на историю, рассказанную Бубером, о событии, которое изменило его жизнь и привело его к описанной выше формулировке. Родители Бубера разошлись, когда ему было три года, и с того времени он жил с бабушкой и дедушкой на ферме. Он кормил животных, чистил загоны и ухаживал за лошадьми. Бубер пишет: «*То, что я испытывал, прикасаясь к животному, было чем-то совсем другим. Когда я гладил внушительную гриву, иногда гладко причёсанную, а в другой раз поражающе дикую, я чувствовал жизнь под своей ладонью, которая льнула к моей коже, это было чем-то, чем не был Я, не просто чем-то другим, а чем-то совершенно Иным*» (Там же, 55). У Бубера остались ярчайшие воспоминания о том дне, когда он впервые испытал нечто особенное. У будущего философа в конюшне была лошадь, которая была ему очень дорога. Он любил кататься на ней, ухаживать за ней и кормить её, часто приносил особые вкусности, и лошадь, казалось, отзывалась, ей тоже нравился мальчик, который так о ней заботился. Однажды, когда Бубер погладил лошадь по шее, он неожиданно почувствовал то, что она не только его понимает, но и **чувствует**, что он – мальчик, который гладит лошадь. Именно потому, что мальчик любил лошадь, он мог прочувствовать это. Обнаружив это различие, Бубер начал чувствовать разницу в качестве отношений, когда он был в полной гармонии с животным, и когда лошадь отделялась, если разум Бубера переключался на другие вещи. Как говорит Бубер, больше уже никогда не было так, как раньше, потому что чувство особой связи дарило неописуемую радость.

Я могу поблагодарить лошадь за то, что я начала сознательно обращать внимание на моменты Я-Ты, на особое чувство взаимного присутствия. Я обнаружила, что лошади в отношениях могут быть в гармонии постоянно, и они ожидают этого от другого, потому что это их природа. Это невозможно описать словами, но ясно ощущается в моменты, когда мы едины с Пеле. Я чувствую её готовность добровольно делать и стараться, приглашать меня играть, мы можем спокойно гулять по солнечному лесу, катаясь без уздечек и поводов, останавливаться на перекрёстке, пропуская толпу людей, которые удивляются тому. В такие моменты для нас не является важным направление, задания, это просто некое мгновение, которое включает в себя всеобъемлющее чувство равновесия и спокойствия. Бубер также признает, что отношения Я-Ты не являются долгосрочными или такими, за которые нужно бороться: «Ты встречаешь меня через лёгкость, светлость – это невозможно найти в поиске…» (**Lac Veronica, 2017, 13).**

В свою очередь, Скотт Черчилль, профессор Университета Далласа, говорит о перспективе другого лица (указывая, что другое лицо также может быть животным): «Испытывая другого как «мы», мы открыты для другого как «ты», ещё для другого «я сам», становясь при этом близким «другим», с которым мы и находимся в связи. Таким образом, секрет понимания перспективы другого заключается в осознании того, что это работает в обоих направлениях одновременно и всегда в понятии «мы-отношения» (Churcill, 2017).

**Мой путь к лошадям и Психотерапия с участием лошадей**

Лошади нравились мне с тех пор, как я себя помню. Я жила в сельской местности, в нашем доме не было лошадей, но, когда я впервые увидела конную повозку, я заворожённая простояла на дороге до тех пор, пока она не исчезла на повороте. И затем так каждый раз. Тогда это было очень глубоким детским переживанием и невыразимой радостью, когда в соседнем доме запрягали лошадку. Лишь много лет спустя лошади стали моим хобби – я училась ездить, кормить, чистила конюшню, сама учила верховой езде, чтобы у меня было больше возможностей быть рядом с лошадьми. Ещё несколько лет спустя я начала занятия, в которых присутствовали тренеры, которые первыми в Латвии делились своими знаниями по естественному обучению лошадей, что включало в себя большую работу и игру с лошадьми, чтобы сначала установить взаимные доверительные отношения с ними. Как говорили тренеры, лошади всё знают – учиться нужно людям.

Погружение в Экзистенциальную психотерапию в Литве открыло совершенно новый взгляд на эмоциональный мир, позволяя почувствовать, насколько он может быть глубоким, правдивым, иногда щемящим и очень, очень живым. Я узнала, что в Америке лошадей используют в психотерапии, но в тот момент это показалось мне сном, и информация была очень сжатой. Возможность соединить людей и лошадей в новом видении представлялась абсолютно захватывающей. А примерно пару лет назад я начала уже целенаправленно интересоваться этим. Я узнала об обучении с участием лошадей и о психотерапии с участием лошадей, которые берут своё начало в США ещё в 1990-х годах, однако более быстрое развитие этого метода и более систематические исследования воздействия терапии с участием лошадей на здоровье человека начались только в последнее десятилетие. По-прежнему не хватает единой терминологии, глубоких и обширных исследований.

Я прекрасно помню тот момент, когда вскользь упомянула психотерапевту Наталье Ивановой о такого рода терапии и о том, как я была бы счастлива этим заниматься. И насколько неожиданными были её слова в ответ: «Даце, если хотите, я могу предложить Вам клиентов, подумайте об этом!» Я произнесла, что подумаю и дам ответ, и с чувством невероятной растерянности и внутреннего удивления вышла из кабинета.

Я до сих пор помню начальные занятия в 2017-ом году в рамках программы психологической реабилитации людей после инсульта, когда первые члены Общества «Vigor»[[1]](#footnote-2) прибыли в конюшню, они были такими позитивными и открытыми. Я поняла, что у меня есть идея и желание поддержать их, но я совершенно не представляла, как будут проходить наши занятия, потому что в Латвии не было никого, с кем можно было бы обмениваться подобным опытом. Инсульт и его последствия также являлась новой темой для меня, поэтому я просила участников рассказывать об их состоянии, чтобы понять, какие ограничения мне необходимо будет принять во внимание. В этом месте вспоминается Хайдеггера и его понятие о бытие в мире – находиться там с живым и глубоким интересом и в то же время с сомнениями и тревогами, которые являются нормальной и естественной составляющей нашего существования.

**Что же такое Психотерапия с участием лошадей?**

Психотерапия с участием лошадей – это опыт, основанный на психотерапевтическом вмешательстве, в который привлекается лошадь в качестве ко-терапевта. Такая терапия является эффективной в сочетании с классической терапией в кабинете. Психотерапия с участием лошадей может включать уход и заботу, кормление и упражнения с руководством лошадью с земли, она редко включает в себя езду верхом, но не исключает её полностью. Целью работы терапевта является привлечение внимания клиента к его чувствам, эмоциям и характерным поведенческим моделям в ходе практических занятий.

Всемирная ассоциация Психотерапии с участием лошадей (*'The Herd Institute'*) подчёркивает, что именно феноменологическое отношение является основой для Психотерапии с участием лошадей, оно позволяет клиенту привнести свой субъективный опыт, понять его значение и прожить его. Оно включает в себя исследование в сосуществовании с другим, и является отправной точкой для исцеления и роста (**Lac Veronica, 2017, 177).** Другая ассоциация, *'The Eagala model'*, подчёркивает, что люди лучше всего учатся, когда делают что-то. Клиентам предоставляется возможность проектировать и анализировать свои ситуации, делать выводы и находить решения. Поскольку решения основаны на личном опыте, то при сочетании их с интеллектуальным пониманием, они имеют тенденцию быть глубже, основательнее и продолжительнее.[[2]](#footnote-3)

В соответствии с современной мировой практикой, Психотерапия с участием лошадей обеспечивает наиболее эффективные результаты:

* в случае тревоги;
* при решении проблем поведения и коммуникации;
* в кризисных ситуациях (потери, развод, посттравматический синдром);
* при проблемах в отношениях;
* при дефиците внимания и гиперактивности;
* в работе с детьми с аутизмом;
* в случаях депрессии, уныния, подавленного настроения;
* в случаях сексуальной травмы;
* при зависимостях;
* при расстройствах пищевого поведения.

Наиболее часто получаемые результаты в Психотерапевтической работе с участием лошадей:

* преодоление страхов;
* развитие уверенности в себе;
* развитие чувства ответственности;
* развитие самосознания;
* формирование эмпатии;
* улучшение коммуникации;
* осознание и защита своих границ.

Занятия проводятся на ограниченной территории или в манеже, это могут быть задания, которые должны выполнять участники, работая с лошадью с земли: уход за животным, ведение лошади, прохождение низких препятствий, подъём на возвышение. Следующим видом деятельности может быть создание метафорического образа того, что происходит на площадке и, соответственно, в повседневной жизни участника. Во время занятий выявляются типичные модели мышления и поведения участников в разных ситуациях, реакция на динамику в парах или группах. Каждое задание предназначено для разрешения конкретной трудности или задачи, связанной с доверием, коммуникацией, границами, способностью наблюдать, языком тела, отношениями или самосознанием.

**Почему именно лошади?**

«Между лошадьми и людьми есть прямое сходство», – считает одна из основателей Психотерапии с участием лошадей, терапевт с более чем 30-летним опытом работы в индивидуальной, парной и семейной терапии, Д. Бизли. «Как и люди, лошади – это социальные существа, динамика сообщества которых очень похожа на человеческую семейную систему» (Beasly).

*'The Eagala model'* предлагает три основных ответа на вопрос «Почему именно лошади?»[[3]](#footnote-4):

* **Интеллектуальные животные**. Несмотря на то, что лошади тысячи лет живут с людьми, они обладают сильным чувством окружающей среды и способностью воспринимать истинные намерения других. Они не лгут и не притворяются. Лошади имеют почти 360-градусный угол обзора и самые большие глаза из всех млекопитающих, живущих на суше. Лошади инстинктивно анализируют наш язык тела и реагируют на наши невербальные указания, обеспечивая ценную обратную связь. Это делает этих животных очень чувствительными, быстро реагирующими и очень аутентичными.
* **Большие и сильные**. Благодаря своим размерам и силе, лошади могут вызывать различные реакции и эмоции, в зависимости от нашего жизненного опыта, это создаёт возможность исследовать наш потенциал и силу в отношениях. Мы не можем просто контролировать животное. Приближение к лошади помогает нам задуматься о том, как мы реагируем, как устанавливаем границы, как именно просим другого их соблюдать, каким образом реагируем на важные задачи.
* **Стадные животные с различными личностными качествами.** В дикой природе (а также в конюшнях) лошади живут табунами с чёткой иерархией, определёнными ролями и отношениями. Будучи частью социально устроенного сложного стадного сообщества, лошади должны доверять своим инстинктам и полагаться на взаимодействие. Благодаря динамике табуна, его социальному характеру, а также любопытству, присущему лошадям, они перенимают настроение друг у друга и нацелены на совместную работу как с членами своего стада, так и с людьми. Быть истинным членом табуна означает синергию и гармонию. Чем в большей гармонии со стадным сообществом находится индивид, тем больше шансов на выживание в дикой природе. Лошади имеют чёткие различия личности. Они могут быть упрямыми, а могут быть и игривыми, но всегда присутствуют и предлагают безусловное принятие в качестве основного целительного фактора.

Сопричастность с Психотерапией с участием лошадей позволяет увидеть модели поведения человека. Лошади настоящие, они не лгут, чтобы понравиться, они являются эмоциональным зеркалом человека, их реакция схожа с человеческой – если человек близок к гневу, лошадь отойдет или станет упрямой. Лошади никогда не скрывают своих эмоций, потому что от них зависит выживание. Они всегда полностью присутствуют, очень чувствительны и, будучи стадными животными, всегда стремятся искать кого-то, с кем можно совместно работать или подчиняться, если только они признают его лидером. В дикой породе у лошадей есть два лидера – жеребец, который защищает стадо от хищников и не позволяет затеряться членам стада, очень осторожный, заботливый и любящий отец для жеребят. Другим лидером является альфа-кобыла, которая отнюдь не физически сильна, но она мудрее и опытнее, и всегда отведёт стадо туда, где безопаснее, где есть еда, вода и укрытие.

**Феномены в коммуникации человека - лошади и в терапии**

**Здесь и сейчас**

Лошади всегда живут в настоящем моменте, реагируют на то, что происходит здесь и сейчас. Более того – реагируют незамедлительно. Экзистенциальный терапевт обращает внимание клиента на то, что происходит в этот момент в отношениях между терапевтом и клиентом, что чувствует клиент. *'The Herd Institute'* также подчеркивает, что их подход заключается в том, чтобы акцентировать внимание на состояние *здесь и сейчас* в любой возможной ситуации, повышая при этом осознание клиентов (**Lac Veronica, 2017, 28**). Отклики лошадей, которые являются искренними и мгновенными, могут помочь человеку увидеть себя в более реалистичной среде, и обнаружить то, что скрыто.

Приведу пример. На занятия пришла женщина, которая изначально создавала впечатление о себе как об услужливом, добром человеке, со стремлением заботиться и даже угождать. Уже в начале занятия я заметила, что лошадь начала агрессивно реагировать на неё, показывая зубы, угрожая тем, что может лягнуть. В разговоре женщина поведала, что чувствует себя неуверенно, потому что никогда раньше не общалась с лошадьми. Продолжая работу, я видела, что желание выражать себя агрессивно со стороны лошади продолжает расти, чего я, конечно, не допускаю. По окончанию занятия при обсуждении пережитого выяснилось, что женщина испытывала сильную внутреннюю злость и тревогу от того, что не могла выполнить задание, а ей всегда хочется преуспевать, каждая неудача означает потерю и переживание о том, что подумают другие. Лошадь почувствовала этот гнев и отразила его моментально, и для меня это была прекрасная возможность научиться понимать реакцию животного, так как из-за того, что я была привязана к словам клиентки о том, что она чувствовала себя неуверенно, я первоначально истолковала реакцию лошади неверно.

**Осознание поступка**

Ссылаясь на Мерло-Понти, который говорил о том, что сознание переживается через тело, а разум является неотъемлемой частью тела, я приведу пример Петериса, который проявил явную агрессию во время работы с лошадью. Она сопротивлялась, и было трудно выполнить задание. Необходимо было вмешаться в действия участника, чтобы не дать ему обидеть животное. Как выяснилось позже, Петерис был связан с лошадьми ещё с детства, и в возрасте 6-7 лет он должен был помогать своему деду выводить лошадей на пастбища. Для того чтобы такой небольшой ребёнок мог справиться с лошадью, приходилось применять силу. Прошлый опыт диктует Петерису, что для того, чтобы справиться и достичь цели, необходимо применять физическую силу или выражать твёрдость. Обсуждая и просматривая видео занятий, мы выяснили, что и в семье Петерис эмоционально доминирует, чтобы добиться реализации своих желаний, а такая позиция приводит к частым конфликтам с женой. Через полгода у Петериса стало получаться гораздо спокойнее справляться с заданиями в ходе совместной работы с лошадью. Он признался: «Я понял, что я больше не маленький ребёнок, и мне не нужно быть таким жёстким, чтобы достичь результата. Очевидная суровость создаёт только конфликтные ситуации в семье, что я принял во внимание». В этом примере отношения между человеком и лошадью послужили метафорой отношений клиента с семьей. Увидев свою обычную модель поведения, человек приобретает возможность сделать выбор и сознательно её изменить.

**Невербальная коммуникация и отображение**

Мы знаем, что более 90% коммуникации между людьми является невербальной, тогда как между человеком и лошадью она близка к 100%. Лошади очень чувствительны и наглядно показывают, как они себя чувствуют в данный момент. Они счастливы ежеминутно подключаться к людям в отношениях Я-Ты, если человек открыт для них.

Я наблюдала фантастический пример того, как занятия посещал человек, который делал всё с невероятной легкостью, что меня очень радовало. Он поворачивал, осаживал лошадь, велел ей остановиться и подняться на возвышение, и в конце мужчина ещё говорит: «Мне она (лошадь) очень нравится, но я сам не знаю, как я это сделал, потому что на самом деле я этого не умею делать».

Другой показательный случай был с клиенткой Илзе из «Vigor», которую на первом занятии я воспринимала как неуверенную, напряжённую и тревожную. Её прикосновения к лошади были такими, как если бы она дотронулась до чего-то очень горячего – дотрагивалась рукой и моментально одёргивала, лошадь при этом продолжала стоять, временами отворачивала голову и всё чаще обращала внимание на кого-то другого, а не на женщину, как будто бы её и не было. Илзе призналась, что и в обычной жизни она также не смеет что-то требовать и постоять за свои желания, может их выражать, но, если её не услышат, то никогда больше не повторяет их. В начале второй встречи я предложила начать занятие с чистки лошади, расчёсывания, то есть с действий, где необходим физический контакт. Действия Илзе в этот раз были значительно более уверенными и смелыми. Женщина призналась, что ей многое дала возможность посмотреть себя на видео и понять последствия своих действий. В четвёртый раз я встретила Илзе на занятии через 1,5 года, её уверенность в себе заметно выросла, это заслуга творческих и развивающих занятий в «Vigor», которые Илзе с энтузиазмом посещает. В отношениях с лошадью у Илзе наблюдался убедительный темп и уверенные прикосновения на протяжении всего занятия. Я обратила её внимание на особенность, которую я заметила, как новую – безрассудная смелость. Люди, перенёсшие инсульт, после выздоровления имеют тенденцию переоценивать свои силы, и это явно было видно на занятиях – Илзе выбрала более рискованное задание, чем от неё требовалось.

Существуют закономерности того, как лошадь реагирует на человеческие эмоции. Когда человек чувствует страх и неуверенность, она становится медленной, заметно скучающей, не хочет идти и выполнять задания; когда человек не сосредоточен на том, куда идти и что делать, животное также отворачивается, начинает интересоваться другими вещами, звуками, объектами; почувствовав человеческий гнев, лошадь становится заметно агрессивной – закладывает назад уши, угрожает укусить, лягнуть или уйти, если есть такая возможность, может это сделать, если чувствует неубедительное доминирование. Эти и многие другие реакции лошади могут быть использованы в качестве основы для дальнейшей работы с клиентом.

**Отношения и доверие, повышение самооценки**

Лошади образуют прочные и долговечные связи или привязанности. Терапевты признают, что для людей, пострадавших от насилия, побывавших в кризисных ситуациях, лошади могут быть более безопасной альтернативой, чем люди. Если травмированный человек сможет установить связь с лошадью, эти доверие и уверенность в себе могут быть перенесены и в повседневную жизнь с людьми. Лошади – это животные, которые чувствуют друг друга и очень заботятся друг о друге. Здесь я упомяну двух клиентов из «Vigor», которые имеют значительно более низкий уровень физических способностей, и расскажу, с какой осторожностью и вниманием в этих отношениях действует лошадь.

Увидев впервые Яниса, мужчину примерно 50-ти лет, я была уверена в том, что он сможет только постоять рядом с лошадью и погладить её. У меня не хватило смелости предложить Янису прогулку, но после десяти минут его нахождения рядом с лошадью он спросил меня, может ли он прогуляться, взяв лошадь за поводок. В целях безопасности я согласовала это с его матерью, которая, будучи активной и энергичной женщиной, была его сопровождающей. Приходя на занятия, Янис всегда держал свою маму за руку. В начале занятия я шла рядом с мужчиной, была готова в любой момент его поддержать, я чувствовала большую ответственность и беспокойство, а также сомнения, действительно ли человек физически готов для этого, и не представляет ли это угрозу его здоровью. Янис был одним из первых участников. Я помню, как сильно я была удивлена, увидев, как медленно и осторожно идёт лошадь и слушается его, потому что человек, несмотря на свои физические ограничения, убедительно выражает свои желания, указывает направление и ведёт животное. Занятие закончилось тем, что мужчина вёл лошадь за поводок, а я стояла в стороне и наблюдала за процессом. Янис вместе с лошадью переступили через несколько расположенных на земле брёвен. В конце занятия, подойдя к краю поля, Янис остановил лошадь и стал искать глазами маму, которая, увидев это, подошла, взяла животное за поводья и удалилась, после чего мужчина шаг за шагом пошёл к скамейке. В этом случае процесс был целительным не только для непосредственного участника, но и для матери, которая позволила себе отойти в сторону и положиться на своего сына. Когда через неполный год мы снова встретились с этим человеком на занятии, я не сомневалась, что он способен и может вести лошадь, что он делал хоть и медленно, но убедительно. Янис: «Я осознал, что если я смогу управлять кем-то, кто весит более 600 кг, то смогу указывать и своему телу и управлять им».

Другой пример – Татьяна из Общества «Vigor», тоже перенёсшая инсульт. Женщина приехала на занятия с волонтёром-помощником, которая имела возможность поддержать её в нужный момент, поскольку женщина могла передвигаться только при помощи опоры. Заданием Татьяны было медленно и спокойно вести лошадь по кругу. В целях безопасности я и волонтёр шли рядом с Татьяной. Для нас стало большим сюрпризом то, что, взяв в руку поводок, женщина забыла, что ей нужна опора, и отдала её. В конце круга она утверждала, что держалась за лошадь. Только посмотрев видео, она смогла поверить, что на самом деле держала поводок свободно и не придерживалась за лошадь. Как призналась Татьяна, лошадь дарит ей столько радости и счастья, что она чувствует себя радостной, свободной, ободрённой и не думает о том, что обычно чувствует себя неуверенно при ходьбе. В следующий раз она осознанно выполняла более сложные задания без помощи трости и, не опираясь на лошадь.

В этом месте я хотела бы сослаться на Мориса Мерло-Понти, который оказал сильное влияние на взгляды Эдмунда Хузерля и Мартина Хайдеггера (Lac Veronica, 2017, 28). Он сказал, что мы утратили способность чувствовать своё тело, но на самом деле мы являемся нашим телом и находимся в мире через наше тело. Таким образом, признавая контакт с телом и с окружающим миром, мы раскрываем себя, потому что, воспринимая то, что мы делаем с нашим телом, тело является естественным *самим,* и является субъектом восприятия. Таким образом, Мерло-Понти говорит, что сознание обретает через тело холистическую целостность.

**Совместная работа**

Работа в команде – это наглядный инструмент, который отражает привычные модели поведения людей по отношению к другим. При выполнении заданий я также предлагаю и те задания, которые необходимо выполнять втроём (или более участников) – двое участников и свободно стоящая лошадь или лошадь на поводке. Одним из таких заданий было следующее: двум участникам в паре необходимо было выполнить несколько заданий, и в результате все трое, вместе с лошадью, должны были остановиться на отмеченной территории на другом конце манежа. Уже в первые несколько минут выполнения задания наглядно обозначились различные подходы – один из членов команды, Гаральд, приступил к практическому выполнению задания, в то время как второй шёл сзади, давая указания для выполнения. Моё внимание привлёк тот факт, что с каждым мгновением лошадь становилась всё более агрессивной. Сначала я была уверена в том, что это в основном было вызвано активными действиями первого участника, который пытался её поймать, вести, подтолкнуть, но позже выяснилось, что лошадь агрессивно реагировала на второго участника, который, хотя и был менее вовлечён физически, всё время злился из-за того, что Мышь не слушалась. Оба участника признались, что и в своих семьях они не считаются с мнением других, доминируют или злятся, если их не слушают, и это создаёт эмоционально напряжённую атмосферу.

Благодаря тому, что занятия практические и основаны на опыте, работа в команде позволяет быстро определить роли, привычные модели поведения, поведение в стрессовых ситуациях и навыки совместной работы. Видеоматериал, в свою очередь, демонстрирует необходимость учитывать возможности, ограничения и потребности других, а также наглядно доказывает важность обращения за помощью, если она необходима, и информирования о своей ситуации. Оба участника признали, что это можно перенести в реальную жизнь, и что до этого не подозревали, как их действия выглядят со стороны.

Интересный процесс совместной работы наблюдался также в тандеме сестры и брата. Родители привели на занятия девочку (Лиза, 7 лет) и мальчика (Алекс, 6 лет), которые ранее уже брали уроки верховой езды в другой конюшне. Мама рассказала, что девочка заикается в стрессовых ситуациях, в то время как мальчик является неуправляемым и гиперактивным, они постоянно ссорятся, и у сына не хватает терпения заниматься чем-либо более 10-ти минут. Маленькой Лизе, которая умела ездить верхом, не хватало навыков работы с лошадью, и благодаря своему смелому характеру она быстро их освоила, и я никогда не слышала, чтобы Лиза заикалась, даже в тот момент, когда лошадь испугалась и, отскочив в сторону, убежала. В свою очередь, перед занятием с Алексом, которое было запланировано на 30 минут, я очень беспокоилась из-за того, что мальчик был столь активным. Моё беспокойство уменьшилось, когда я увидела Алекса и лошадь в действии, которая была с ним активной, но внимательной, и требовала от Алекса постоянного внимания. Меня радовало то, что Алекс придумывал свои задания и дополнял заданные. Он даже был удивлён, что занятие закончилось так быстро. Когда дети и лошадь работали втроём в одной команде, родители были изумлены, поскольку Лиза и Алекс обсудили план решения задания и поддерживали друг друга, а также учитывали «потребности лошадки». После четвёртого занятия родители признались, что они заметили тенденцию к сотрудничеству между детьми также и дома.

**Преодоление границ и страхов**

Незадолго до публикации в журнале в одном из занятий принимала участие женщина, которая сама была психологом – спокойная, добрая, чуткая, и Пеле сначала отреагировала спокойно и шла рядом. На втором круге задача была чуть более сложной – развернуть лошадь и обойти несколько небольших препятствий. Пройдя прямо большой отрезок пути и дойдя до поворота, женщина внезапно стала очень нервной, шагнула в сторону, заплакала и была в очевидном состоянии тревоги, попросив забрать от неё лошадь. Животное вело себя спокойно, демонстрировало лишь небольшое нежелание поворачиваться. Я чувствовала сильное желание клиентки отказаться от выполнения задания и уйти. Она призналась, что в этот момент она испытывает панический страх, и в человеческих отношениях также всегда боится выражать свои потребности и устанавливать свои границы. Это было, пожалуй, в первый раз, когда я предложила пойти рядом с клиентом и оказать поддержку, волнуясь не за физические возможности клиента, а чувствуя очень сильное чувство страха и неуверенности человека. Вместе мы сделали несколько поворотов и обошли препятствия, во второй части занятия женщина смогла это сделать самостоятельно и призналась, что состояние тревоги значительно уменьшилось. В заключение, когда мы обсуждали этот опыт, я высказала желание видеть её снова, и была рада через неделю получить сообщение о том, что клиентка записалась на новое занятие. Теперь жду с нетерпением.

**Роль терапевта**

Я ещё нахожусь в позиции поиска и экспериментирую в качестве терапевта. Я пришла к ощущению того, что одного правильного пути нет, и не может быть. Бинсвангер сказал, что экзистенциальная терапия стремится к партнерству – клиент и терапевт являются союзниками в поиске (Binswanger, 1963). Гид – это клиент, который определяет направление, скорость, ведёт туда, куда необходимо. Терапевт – сопровождающий. В этом процессе нас как минимум трое: клиент, прямой партнер клиента – лошадь и терапевт.

Я вижу свою роль терапевта-сопровождающего в следующем:

* Обеспечение как можно более безопасной среды для клиента и лошади.
* Позиция открытости и принятия – невозможно полностью спланировать и предсказать занятие. Есть потребности клиентов, их настроение, настроение лошади, погодные условия, присутствие коллег в конюшне и т. д.
* Быть переводчиком между клиентом и лошадью, который отображает ситуацию. Изучать вместе с клиентом, например, отношения с границами, которые выявляют чувства и эмоции, испытываемые клиентом, когда даются очень чёткие задания, или, наоборот, когда нет инструкций. То, как клиент истолковывает поведение лошади и переносит это на ситуацию в своей жизни. Например, часто, когда лошадь уходит, можно услышать от клиента: «Наверное, я ей не интересен, ей со мной скучно». Это и многое другое предоставляет информационный материал для дальнейшей работы. Клиент часто использует лошадь в качестве метафоры своих отношений.
* Я всё чаще задумываюсь о том, не являюсь ли я слишком назидательной, и как сбалансировать свои активность или пассивность в роли терапевта. Я могла бы предоставить больше пространства для клиента, позволить ему «создавать» своё занятие без первоначального задания. Кроме того позволить клиенту строить взаимосвязи и делать выводы, не спешить со своими наводящими вопросами и замечаниями о том, почему его партнер-лошадь реагирует именно так, и как поведение клиента послужило этому причиной. Я учусь не воспринимать лошадь как инструмент, потому что первоначально моя идея заключалась в том, что должна быть какая-то активная деятельность или задание, чтобы процесс имел результат. Я всё больше начинаю замечать, что просто присутствие важнее активной деятельности – не подавлять этой слишком активной деятельностью момент Я-Ты, который можно прочувствовать только тогда, когда отключены внутренние настройки в отношении того, что является правильным и неправильным, как должен происходить этот процесс, а просто позволить быть вместе с другим живым существом в этот момент.

**Роль видео в терапевтическом процессе**

«Феноменология – это путь, по которому продвигаются люди, чтобы понять мир, используя непосредственный опыт», и «если Вы хотите узнать, что такое любовь, Вы не будете спрашивать об этом у психолога, Вы будете использовать свой личный опыт» (Littlejohn & Foss, 2011). Лошади предоставляют такой непосредственный опыт, а видео – эффективный способ сразу увидеть себя со стороны уже в роли наблюдателя.

Каждое занятие, с согласия участников, снимается фрагментарно на видео. Материал наглядно демонстрирует, что наши чувства на момент выполнения задания могут не соответствовать реальности. У каждого из нас есть свое личное мнение о себе, о том, как мы выглядим, как мы действуем, как строим отношения друг с другом. Роль видео состоит в том, чтобы позволить клиенту увидеть себя со стороны – свои модели поведения, эмоции. Беспокойство, страх, сопротивление, отсутствие границ и, конечно же, радость, открытость. Ценность видео состоит в том, что зачастую только после того, как человек увидит своё поведение со стороны, он начинает верить тому, что ему рассказал член команды, терапевт или другой волонтёр. Вот хотя бы тот случай с Татьяной, когда участница только после просмотра видео поверила, что шла сама, без поддержки, изначально не приняв на веру слова терапевта и волонтёра.

**Исследования Психотерапии с участием лошадей**

Психотерапия с участием лошадей – это очень молодое направление, в котором ещё многое не изучено, но эмпирические исследования подтверждают позитивные изменения в поведении человека, его саморазвитии и сознании. Я упомяну некоторые исследования моделей *EAGALA*, опубликованные в рецензируемых научных журналах.

В 2017-м году Барбара М. Морган описывает исследование (Morgan, 2017), в которое были вовлечены 42 студента и сравнивались 2 группы: студенты (экспериментальная группа), которые прошли занятия по управлению стрессом, и студенты, которые не проходили такие занятия (контрольная группа). Мероприятия включали в себя занятия *EAGALA* или другие занятия: йога, походы, тренинги по самосознанию. Результаты показали, что в экспериментальной группе уровень стресса у студентов снизился, а занятия с лошадьми были такими же эффективными, как и другие занятия.

Симеон Ханссон и Каты Паргетер описывают 6-недельный курс Психотерапии с участием лошадей для 6-ти подростков (5 девочек и 1 мальчик) с эмоциональными и поведенческими проблемами (Hanson, Pargeter, 2013). Целью исследования было выяснить то, может ли Психотерапия с участием лошадей снизить уровень стресса и агрессивное поведение у подростков, одновременно повышая самооценку и настроение. В соответствии с *'Beck Youth Inventory'*, уровень самосознания увеличился на 22%, уровень тревоги снизился на 67%, уровень депрессии снизился на 12,5%, уровень гнева снизился на 54%, а агрессивное поведение снизилось на 94%.

В 2013-м году коллектив авторов в журнале об исследованиях детей и семей провел оценку программы по проведению *Психотерапии с участием лошадей для детей и подростков, которые были подвергнуты сексуальному насилию*. Исследователи измерили уровень психологического стресса и обнаружили значительные улучшения у участников программы после получения терапии (Halllberg, 2018).

Дзеффри Нюренберг описывает исследование (2014), проведённое с 90-ми госпитализированными психиатрическими пациентами, которые в течение 10-ти недель были разделены на следующие группы и получили соответствующую терапию: модель *EAGALA*, канистерапия, социальные навыки и больничные стандарты. Исследование показало, что у участников группы, прошедшей Психотерапию с участием лошадей, наблюдалось наибольшее снижение насильственного поведения (коллектив авторов, 2015).

**Почему лошади помогают?**

Лошади – это крупные и сильные животные, которые являются очень миролюбивыми, которые счастливы следовать за лидером, и могут помочь человеку развить уверенность в себе и способность полагаться на свои силы. Специалист по Психотерапии с участием лошадей, Шеннон Кнапп, подчёркивает, что «лошадь – это гораздо больше, чем зеркало, лошадь предлагает наличие отношений, которых часто не хватает в жизни наших клиентов, и это её индивидуальный способ реагирования на клиента, который ведёт к исцелению. Они являются равноправными партнёрами в этом процессе, а не инструментом для простого проецирования наших чувств». Она подчёркивает, что оставлять для лошади роль пустого экрана является несправедливым по отношению к ней, так как есть место для проекции. Ведь в тот момент, когда мы перестаём смотреть на лошадь, как на чувствительное существо со своими собственными желаниями, правами и волей, мы теряем наши с ней отношения (Knapp).

Я хочу вскользь упомянуть жизненный путь моей лошади Пеле, которая попала к своей бывшей хозяйке Сармите в тот момент, когда в её семье произошла огромная трагедия. Сармите потеряла своего единственного сына. Она рассказала мне, что поначалу почти каждый день приходила в конюшню, чтобы отправиться на прогулку, ощущать присутствие лошади, которая не задает вопросов и не навязывает свои чувства. Я же вошла в её жизнь и жизнь её лошади в то время, когда в её семье год спустя родились близнецы.

Психотерапия с участием лошадей обладает очевидными отличиями и преимуществами:

* Клиенту предоставляется возможность проецировать и проанализировать свою ситуацию, построить взаимосвязи и найти решения. Именно благодаря тому, что решения основаны на личном опыте и являются осознанными, они, как правило, глубокие, значимые и долгосрочные.
* Размер лошадей является достаточным для того, чтобы работать с преодолением страхов, неуверенности и развивать уверенность и доверие, поскольку лошади по своей природе спокойны, не нападают и не конфликтуют.
* Как и все мы, лошади испытывают и переживают различные эмоции, и являются чрезвычайно интуитивными и социальными животными с разными личностными чертами, характером, поведением. У них очень чёткая роль в стадном сообществе. Благодаря этому аспекту мы можем научиться устанавливать границы, осваивать навыки лидерства.
* Люди больше озабочены разумом, а лошади – телом. Они живут, общаются, выражают себя, двигаются и взаимодействуют с миром через свои тела. У лошадей нет понятий о том, как должно быть. Лошади реагируют естественно – именно так, как они чувствуют. Их реакции часто можно использовать в качестве метафор при работе с клиентами. «Она не смотрит на меня, я, наверное, ей не нравлюсь», «она всё тычется в меня носом, наверное, хочет есть и ей скучно». Такие и подобные фразы часто приходится слышать от людей, которые работают с лошадьми, затем мы с клиентом пытаемся выяснить, что для него значит, если лошадь или кто-то ещё уходит, не смотрит на него, или является настойчивым.

**Ограничения и открытые вопросы в Психотерапевтической работе с участием лошадей**

**Ограничения:**

Независимо от того, насколько обучена лошадь, невозможно гарантировать 100% безопасность – лошадь является полевым животным, и даже самая опытная лошадь может испугаться, встать на дыбы, толкнуть, создав ситуацию страха, неуверенности или повторной травмы для человека, который уже пострадал от насилия или пережил кризис. Необходимо оценить участие людей, которые имеют историю нападения со стороны животных.

Необходимо принять во внимание факторы конюшни и животных – есть люди, для которых эта среда неприемлема. Например, если у человека аллергия, Психотерапия с участием лошадей в таких случаях не подходит.

Психотерапия с участием лошадей не предназначена для людей, которые являются нестабильными с медицинской точки зрения, пока врач не дал согласие на её использование.

Психотерапия с участием лошадей также не предназначена для людей, которые опасны для самих себя или окружающих, и являются непредсказуемыми – внезапные изменения в эмоциональном настроении, которые могут привести к неадекватному поведению и спровоцировать животное.

Психотерапия с участием лошадей не подходит для людей, находящихся под воздействием алкоголя, наркотиков или других одурманивающих веществ.

Людям с избыточным весом нельзя предлагать верховую езду, если она используется в качестве части Психотерапии с участием лошадей.

**Вопросы, на которые я ищу ответы:**

Есть ли случаи, когда постоянное присутствие терапевта не является необходимым и стоит оставить клиента вдвоём с партнером – лошадью? Я имею в виду людей в кризисных ситуациях, ситуациях с глубокими потерями, тех, кто пострадал от насилия, с посттравматическим синдромом и т. д. Обязательным условием является то, освоил ли человек базовые навыки работы с лошадью.

Как я могу быть рядом в качестве терапевта, как можно меньше осуществляя ненужные вмешательства и позволяя процессу проходить с подходящей для клиента интенсивностью?

Как совместить роль терапевта и инструктора? Терапевт одновременно отвечает и за клиента, и за лошадь, и бывают моменты, когда из-за правил безопасности необходимо быть очень назидательным и строгим по отношению к клиенту.

Как оценить влияние Психотерапии с участием лошадей, если одновременно действуют несколько факторов – изменение окружающей среды, присутствие лошади, в других обстоятельствах формируется другой терапевтический альянс с клиентом.

На данный момент я вижу, что Психотерапия с участием лошадей может быть реализована как отдельная терапия, либо самостоятельно, либо в качестве части стандартной терапии. Психотерапия с участием лошадей может предоставить материал, который наглядно, практически и быстро демонстрирует, что происходит с клиентом в реальной жизни. Как показывает практика, Психотерапия с участием лошадей также может использоваться в сотрудничестве с другим терапевтом, чтобы помочь продвинуться вперёд в основной работе.

**литература:**

Beasly D. An Introduction to Experiential Equine Counseling (EEC) <https://www.dedetherapy.com/intro-to-eec>

Binswanger L. (1963) Being-in-the-World: selectedpapers of Ludwig Binswanger. trans. J. Needleman.New York: Harper Torchbooks.

Bubers M. (2010) Es un Tu. Rīga: Zvaigzne ABC.

Buzel Alita H. (2016) Beyond of Words: The Healing Power of Horses, Author house

[**Churcill Scott D. Prof.** (2017) **Resoundings of the flesh: Caring for others by way of «second person» perspectivity. Churchill**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Churchill%20SD%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=22567039)[**International Journal of Qualitative Studies in Health and Well-being**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3346160/)**,** <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/qhw.v7i0.8187>

Halllberg L. (2018) [The Clinical Practice of Equine-Assisted Therapy](https://www.amazon.co.uk/Clinical-Practice-Equine-Assisted-Therapy-Healthcare/dp/113867463X/ref=sr_1_5?keywords=horse+assisted&qid=1558042427&s=gateway&sr=8-5). Routledge.

Hanson S., Pargeter K. (2013) A paper describing a six week Equine Assisted Learning course with five young people from challenging backgrounds.

Knapp Shannon. <https://naturallifemanship.com/shannon-knapp/>

Kushner H. (2002) [When All You’ve Wanted Isn’t Enough](https://www.amazon.com/When-Youve-Ever-Wanted-Enough/dp/0743234731/ref=as_li_ss_tl?ie=UTF8&linkCode=sl1&tag=inslaulov-20&linkId=0050d725a2fa4ebf5fc8b9179ff8b8a6). NY, Fireside, Rochfeller Centre.

**Lac Veronica, PhD (2017) Equine-Facilitated Psychotherapy & Learning: The Human-Equine Relational Development (HERD) Approach. Elsevier Inc.**

Littlejohn, S & Foss, K. (2011) Theories of human communication, 10th edn, Long Grove, Belmont, CA.

Morgan B. M. (2017) Stress management for college students: An experiential multi-modal approach. Journal of Creativity in Mental Health. 2017, 12 (3), 276-288.

[Nurenberg](https://ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.201300524?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&) Jeffry R., M.D., Steven J. Schleifer , M.D. , [Thomas M. Shaffer](https://ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.201300524?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&) , B.A. , [Mary Yellin](https://ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.201300524?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&) , B.S., O.T.R.[Prital J. Desai](https://ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.201300524?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&) , M.D., M.P.H. [Ruchi Amin](https://ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.201300524?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&) , M.D [Axel Bouchard](https://ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.201300524?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&) , M.A.[Cristina Montalvo](https://ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.201300524?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&) , M.D., M.B.S. (2015) Animal-assisted therapy with chronic psychiatric inpatients: Equine assisted psychotherapy and aggressive behavior. Psychiatric Services in Advance, Oct. 1-7.

Ed. Trotter Kay S. (2019) Equine-Assisted Mental Health for Healing Trauma, Routledge

1. **«Vigor»** – латвийское общество психологической поддержки людей, перенесших инсульт, и их родственников. ***В*** *переводе с латинского языка «Vigor» означает «жизненная сила», «жизненная энергия».*

   [↑](#footnote-ref-2)
2. EAGALA URL: <https://www.eagala.org/index> [↑](#footnote-ref-3)
3. Там же. [↑](#footnote-ref-4)