

Газизов К.К., Лопухова О.Г. Программа развития личности на основе общения с лошадьми // 7-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы / отв. ред. М.О. Мдивани. — М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО»; СПб. : Нестор-История, 2015. — С 118-120

**Программа развития личности на основе общения с лошадьми
Газизов К.К., Лопухова О.Г. Казань, Россия**

Аннотация. Предлагается обоснование программы развития личности на основе общения с лошадьми с позиций экопсихологического подхода. Программа комплексно направлена на разные уровни психики: сенсорно-кинестический, перцептивный, когнитивно-символический. Организуемое психологом общение с лошадью, дополненное техниками арт-терапии, позволяет личности последовательно устанавливать контакты как с внутренним, так и с внешним (социальным и природным) миром.

Personality development program based on communication with horses

Gasisov K.K., Lopukhova O.G.

Abstract. In the report proposed conceptualization of personality development programs based on communication with horses in the ecopsychology perspective. The program comprehensively aimed at different levels of the psyche: sensory-kinetic, perceptual, and cognitive-symbolic. Organized by the psychologist communication with the horse, supplemented by art therapy techniques, promotes developing of personality through establishing contacts with both internal and external (social and natural) world.

С точки зрения экопсихологического подхода лошадь выступает для человека элементом природной среды. В то же время, образ лошади имеет в человеческом сознании архаическую представленность, выступая, испокон веков, и в качестве довольно важного и психологически близкого домашнего животного, и в качестве культурного символа, семантически связанного с понятиями силы, защиты, помощи. Это обуславливает большой потенциал использования общения с лошадью в качестве средства развития личности.

В последнее время все большее осмысление и распространение получают техники иппотерапии - использование езды на лошади и взаимодействия с ней для получения терапевтического эффекта при проблемах опорно-двигательного аппарата, при аутизме и психических нарушениях у детей. Также при инициативе отдельных энтузиастов начинают развиваться практики «общения со свободными лошадьми». Опыт таких практик показывает,

что общение с лошадью развивает лидерские качества, поскольку абсолютно равноправные отношения с лошадью, как с партнером, невозможны. Общепризнано, что общение с лошадью развивает уверенность, инициативность, ответственность. В то же время, чтобы отношения с лошадью были продуктивными, необходимо доверие, которое основывается на понимании, «чувствовании» друг друга. Лошади тонко воспринимают язык тела человека, и чтобы говорить на одном языке, надо научиться понимать это животное, что развивает перцептивные способности в общении. Эмпирически найденные техники общения с лошадью и их психологический эффект получают интуитивное осмысление. В качестве примера можно привести высказывание Инны Дитман, руководителя клуба «Чайка», развивающего практику занятий со свободными лошадьми: «...Надо подзвать лошадь, но она не обращает внимания на ваши слова, и никакого механического приспособления у вас нет, ни веревки, ни уздечки... И в этот момент начинается поиск ресурса внутри себя, который позволит стать лидером без насилия, заинтересовать и привлечь, но не заставить, найти частицу хорошего и правильного посыла, (...) лошади идеальные учителя. Они не обижаются и не накапливают негатив. Исправив свое поведение, иногда просто изменив свое внутреннее состояние, мы тут же получаем новый результат. Вчера лошадь от вас убегала, а сегодня подходит и готова общаться. (...) Свободные лошади в поле, в полной гармонии с окружающим, с пространством, с человеком рядом с ними. Я вижу эту картину каждый день, и она нравится и вдохновляет» [Дитман И., 2014].

Мы считаем, что в настоящее время созрела необходимость осмысления возможностей общения с лошадью в качестве средства психологического развития личности. Методологической основой для такого осмысления выступает экопсихологический подход к развитию личности [Панов В.И., 2004]. С методических позиций предлагаемые технологии можно отнести к природной терапии, основу которой составляют трехсторонние отношения, включающие природу, клиента и психотерапевта [Бергер Р., 2014]. В данном контексте развивающий потенциал общения с лошадью заключается в ее субъективации [Дерябо С.Д., 1999], что позволяет осуществлять процессы идентификации и социальной рефлексии, используя полученный опыт для коррекции и развития самосознания и разных уровней отношений: самоотношения, отношений в социальных группах, отношений в семье, отношения к миру природы. Лошадь рассматривается как активный участник терапевтического процесса, влияющий не только на организацию психотерапевтического пространства, но и на сам психотерапевтический процесс. Общение с лошадью выступает средством порождения и развития перцептивных, интеллектуальных, эмоциональных психических процессов, коррекции психического состояния индивида. Регуляция психических состояний заключается, в частности, в нормализации функционального

состояния, снятия тревожной, депрессивной симптоматики, симптомов стресса. Достижение гармонии с природой через общение с лошадью происходит посредством как взаимодействия, так и наблюдения, эмпатии, рефлексии полученного опыта. Использование образа лошади в психологических техниках, ориентированных на когнитивно-смысловой уровень, способствует также развитию природоцентрического типа экологического сознания [Лапчинская Н.В., 2001; Панов В.И., Егорова Т.Е., Лапчинская Н.В., 2002; Панов В.И., 2004].

В соответствии с обозначенным подходом, можно предложить программу психотехник развития личности на основе общения с лошадью. Данная программа направлена на комплексную проработку разных уровней психики (сенсорно-кинестического, перцептивного, когнитивно-символического) за счет интеграции техник природной терапии и арт-терапии, и рассчитана на широкую аудиторию. Этапы реализации программы подразумевают последовательное приобщение к процессу установления контактов с собой и с миром посредством общения с лошадью, направляемое психологом (психотерапевтом).

На первом этапе происходит получение знаний о специфике общения с лошадью, ее психологии, а также ее значения в культурно-философском, историческом контексте. Следующий этап – собственно контакт с лошадью, попытка выстроить с ней отношения. Данный этап – ключевой и наиболее продолжительный во времени, он определяет длительность тренинговой программы. Получение эмоционального, сенсорно-кинестического, перцептивного опыта подкрепляется организацией психологом или психотерапевтом рефлексии посредством различных методов: написание эссе, ведение дневника, символизация в рисунке с последующим обсуждением. Отметим, что лошадь имеет особенности, как элемент живой природы, используемый в психотерапевтических целях. Это активное и крупное животное, вызывающее у большинства опасение, преодоление которого при кормлении и тактильном контакте развивает чувство доверия к миру, веры в свои силы на глубоком психическом уровне. Завершение программы подразумевает субъектную трансформацию полученного опыта на ценностно-смысловом уровне, что может быть осуществлено, например, посредством техник фото-арт-терапии [Копытин А.И., 2014].

Предлагаемая программа, являясь вариантом природной терапии [Р.Бергер, 2014] позволит человеку активизировать внутренние природные ресурсы в себе самом, необходимые для сохранения и восстановления здоровья, переживания счастья в гармонии с другими людьми, полноты и осмысленности жизни.