

Путь к свободной ипповенции

статья опубликована в №19 журнала «Иппотерапия» в 2021 г.

Елена Анисимова,
основатель Центра Ипповенции «Счастливая терапия»,
со-основатель обучающего курса по программе "Свободная ипповенция",
специалист в области тренингов и терапии с лошадьми (ипповенция),
психолог, МАК-консультант, практик телесно-ориентированной терапии

«Вселенная окружила нас превосходными учителями, например животными. Животные всегда присутствуют в настоящем. Они наделены тайной способностью втягивать в настоящее и нас»

*Джейн Синсеро,
американский писатель, оратор и тренер успеха
«Шаги к свободе»*

Ещё в детстве я рисовала дом и лошадку, гуляющую на лугу около этого дома, и тогда, маленькая, я не могла представить, что через 30 лет эта картинка станет реальностью моей жизни. Мне было 5 лет, когда я впервые села на лошадь, и с тех пор что-то изменилось в моей жизни.

В более взрослом возрасте мне пришлось выбирать между мечтой и предполагаемым стереотипом общества нормы жизни. На тот момент я выбрала второе, однако навыки, которые я приобрела, помогли сделать мою мечту реальностью и помогают развивать направление – ипповенцию.

Несмотря на мой выбор работы в различных сферах маркетинга и клиентского сервиса, лошади всегда были рядом, и в 2016 году я решила последовать правилу «маленьких шагов», начать делать хоть что-то, чтобы приблизиться к своей мечте. Так я записалась на курсы по иппотерпии, которые проходили в мае того же года. Через месяц судьба распорядилась так, что у меня появилась собственная лошадь, которой до этого у меня никогда не было, я всегда тренировалась на лошадях знакомых и друзей и арендованных лошадях.

После появления в моей жизни собственной лошади передо мной встала необходимость изучения поведения лошадей, их психологии, физического здоровья и, как следствие, способов содержания. Для себя я определила очень важный критерий, если я хочу приносить пользу людям, то моя лошадь должна быть психологически и физически здорова. Дав лошади свободу, тогда это были прогулки на свободе и тренировки, я получила настоящую неподдельную обратную связь от этого большого животного в виде полной отдачи процессу тренировки, неподдельного внимания и любопытства ко мне, окружающему миру и другим людям.

В присутствии лошади нельзя скрыть истинные эмоции

Когда начала практиковать иппотерапию, то заметила интересный факт. После занятия, как только всадник спускался на землю, я сразу снимала с лошади всю амуницию и лошадь обычно валялась, а потом уходила пастись или гулять и общаться с сородичами, или просто была рядом, пока я разговариваю с родителями подопечного. Иногда лошадь подходила к нам, родители и дети её гладили, продолжая говорить о себе, своих переживаниях, заботах и проблемах. В этот момент я обратила внимание на то, что у людей наступает расслабление, как будто всё тяжёлое ушло и человеку стало легче. Конечно, в первое время я не придавала этому значения и думала, что людям просто надо было поговорить, а из-за того, что они проговорили свои переживания, им становилось легче. Но, когда я получала обратную связь о занятиях, оказалось, что именно момент

наблюдения за свободной лошадью, возможность побыть с ней рядом, погладить и поговорить со мной, был самым ярким и запоминающимся для большинства людей, которые приходили на занятия. Игнорировать этот факт я уже не смогла и начала изучать тему тренингов и терапии с участием лошадей.

Лошади очень уязвимые, поэтому от природы наделены высокой чуткостью и способностью мгновенно замечать опасность. Они способны различать настроение, улавливать тревогу, страх, радость. Лошадь считывает состояние человека, который находится рядом и отражает ему всё то, что происходит внутри. В процессе сессий с лошадьми люди переносят внимание из головы в ощущения, включаются механизмы познания и восприятия окружающего мира органами чувств. На личностном уровне лошади помогают ощутить свои границы, повысить уровень осознанности, развить эмоциональный интеллект, включить воображение. На социальном уровне учат проявлению эмпатии, коммуникативным навыкам и навыкам построения взаимоотношений.

Как и человек, лошадь – социальное животное, она ориентирована на установление связей с другими членами табуна, то есть семьи или общественной группы. Поэтому для меня качественным показателем ипповенции является работа с лошадьми, которые живут в условиях, приближенных к естественным, могут беспрепятственно общаться с сородичами и проявлять себя, такие лошади подходят и взаимодействуют с человеком из-за своего подлинного природного любопытства.

Пример из практики. Как показывает практика, свободные лошади охотно помогают человеку прожить сложные эмоциональные состояния, моменты выбора и принятия различных жизненных ситуаций. Например, недавно на повторную сессию пришла молодая женщина, с запросом, который по моим записям звучал так: если я покажу, что проживаю на самом деле, меня не примут ни близкие, ни моё социальное окружение. Это про страх быть открытой миру, этот страх не даёт движения вперёд, ограничивает. В процессе сессии все лошади моего малого табуна обступили вокруг эту молодую женщину, а в моменте проживания сильных эмоций, мягко трогали носом её спину. Всё это действие продолжалось около получаса, пока женщина не прожила это состояние и приняла новое. Сейчас я процитирую слова из её отзыва, который вы можете найти на моей странице в социальных сетях: «Как странно, но оказывается, что для того, чтобы быть ближе, важно не прятать от мира то, что происходит у тебя внутри, не пытаться проработать всё, довести до совершенства, и только потом выйти в открытый диалог. Это удивительная находка, которую мне показали лошади. Со слезами на глазах я рассказывала им о том, что меня не будут любить, если я начну говорить. И в этот момент они обступили меня со всех сторон, одновременно создавая и стену защиты и приглашая к постоянному контакту. Этот волшебный диалог с миром произошёл благодаря тому, что животные очень остро чувствуют поле, в котором человек находится, и очень быстро и чётко показывают самое настоящее, то самое, что мы силами и всеми защитами прячем. То самое, о чём мне сложно сейчас говорить, потому что сейчас я уже не там, я уже во власти программ и стереотипов, которые живут в моей голове и которые пытаются управлять моей жизнью. Но, друзья мои, похоже, что волшебный мир становится всё ближе. И эти программы, и страхи, и внутренние критики постепенно отходят в другую сторону».

Отмечу, что лошади имеют природную способность сбрасывать напряжение, как эмоциональное, так и физическое. После описанной выше сессии лошади активно валялись и фыркали, тем самым освобождая себя от накопленного во время сессии дискомфорта. Такое же поведение я наблюдала, когда давала лошади полную свободу после занятий по иппотерапии. Как я могу заметить, это важная необходимость для психологического здоровья лошади.

Свободная ипповенция. Предлагаю немного определиться с терминологией, поскольку термин «ипповенция» всё ещё мало распространён в России, и многих вводит в

заблуждение. Сам термин «ипповенция» подразумевает собой род деятельности с лошадью или несколькими лошадьми, которые при общении с человеком оказывают психотерапевтический эффект. Как правило, упражнения, сформированные специалистом, психологом или психотерапевтом проходят без посадки на лошадь. Ипповенция как род деятельности может включать в себя несколько методов или направлений. Например, в своей работе я и мои коллеги выделяем направление «свободная ипповенция», где в процесс взаимодействия с человеком вовлекаются лошади, живущие с удовлетворением всех видовых базовых потребностей.

Дав лошади свободу, удовлетворив все видовые потребности, я и мои коллеги в этой сфере многое получили, а именно невероятный опыт ВЗАИМОдействия. Проводя сессии по ипповенции в поле табуна, когда лошади самостоятельно подходят к человеку, помогают безопасно прожить эмоции, оказывают поддержку, показывают истинные состояния, лошади дают человеку тем самым основу для развития. Я вижу изменения в жизни людей и получаю отзывы людей о том, что они даже и представить не могли, что лошади такие общительные. Таким образом открываются более гуманные возможности работы с лошадьми. Конечно, для такой работы необходимы навыки обеспечения безопасности и клиента и лошади, навыки и знания в области психологии, содержание и грамотная подготовка лошадей к такой работе. Поэтому совместно с коллегой Аленой Линниковой мы и создали метод под названием – свободная ипповенция, в котором основным принципом эффективности является наличие свободы выбора у всех участников процесса, и проводим обучающие курсы по данному методу.