Свободная ипповенция, основы эффективности.
(практический опыт, описание эффективности и интерпретация исследовательской информации)

Анисимова Е.А., практикующий специалист в области ипповенции, психолог, со-основатель обучающего онлайн курса по свободной ипповенции. 2021 год, Москва, Россия, info@happyterapia.ru

Аннотация: В статье описываются возможности влияния на психическое и физическое оздоровление человека через специально-организованное специалистом взаимодействие с лошадью (ипповвенция), проявление феномена психопластичности, исследования в области влияния сердечного ритма лошади на человека, показаны примеры из практики, а также приводится описание ключевой особенности направления «свободная ипповенция».

Ключевые слова: *ипповенция, тренинги с лошадьми, терапия с лошадьми, анималотерапия, экопсихология.*

Free ippoventsia, the basics of efficiency.

Elena Anisimova is a practicing specialist in the field of hippoventia, a psychologist, co-founder of an online training course on free hippoventia. 2021, Moscow, Russia, info@happyterapia.ru

Annotation: The article describes the possibilities of influencing the mental and physical recovery of a person through specially organized interaction with a horse by a specialist (hippovention), the manifestation of the phenomenon of psychoplasticity, research in the field of the influence of the horse's heart rate on a person, shows practical examples, as well as a description of the key features of free hippovention.

Keywords: Equine Assisted Therapy, Equine-Facilitated Learning (EFL), ecopsychology, psychotherapy with animals.

Все большую популярность набирает такой вид взаимодействия с лошадью как ипповенция. Под термином ипповенция понимается специально организованное общение с лошадью, направленное на достижение психологического и терапевтического эффекта. Под определение данного термина также попадают следующие направления: тренинги личностного роста с участием лошадей, навыковые тренинги, например, направленные на командообразование или улучшение внутрисемейной коммуникации, фототерапия и даже отдых с лошадьми, как правило, без посадки на лошадь. При этом стоит сделать особый акцент на квалификацию специалиста, организовывающего такие мероприятия с лошадьми. Если квалификация соответствует психологической и психотерапевтической специализации, то с участием лошадей проводятся техники реабилитации и адаптации. Если же квалификация специалиста не подразумевает психологической подготовки - проводятся развивающие программы и тренинги, направленные на получение навыков, программы личностного роста и тому подобное.

На текущий момент отсутствуют результаты общепризнанных научных исследований, подтверждающих эффективность воздействия общения с лошадью на психическое и физическое состояние человека. В тоже время по данной тематике опубликовано большое количество частных статей и исследований, опробовано множество психологических методов техник и упражнений по взаимодействию лошади и человека, созданы различные мировые ассоциации, методы и направления EFL (equine-facilitated learning) – обучения с

участием лошадей или ипповенции.

В данной статье я попробую описать гипотезу основ эффективности взаимодействия человек - лошадь, с надеждой на то, что в ближайшие годы мне удастся подтвердить частными исследованиями (а возможно научно доказанными) часть из предложенных в этой статье идей.

Основы эффективности ипповенции заключаются в выделении нескольких психологически и физических особенностей восприятия информации при контакте человек – лошадь. Первым на что хочется обратить внимание - феномен психопластичности, обоснованный системным исследованием и описанный в статье А.Л. Каткова д.м.н., профессора, ректора Международного института социальной психотерапии, г. Санкт-Петербург, Вице-президента Профессиональной Психотерапевтической Лиги. Исследование было проведено на основе собранной многолетней информации по наблюдению свыше 12 тыс. пациентов и анализу 680 источников общих факторов психотерапии. Психопластичность – это, активирующий режим функционирования бодрствующего сознания вовлеченного в терапевтическую коммуникацию субъекта, особое состояние эмоционального включения в процесс восприятия. Феномен психопластичности прослеживается в виде сброса напряжения, которое в явной или неявной форме отмечается у клиента, после чего в статусе клиентов отмечается общее оживление, они производят впечатление «проснувшихся». Проявляются такие вегетативные реакции как сброс телесного напряжения, по эмоциональным реакциям происходит изменение сниженного эмоционального фона на оживленно-приподнятый и в целом позитивный аффект, связанный с появлением состояния определенности, надежды и проявлением синергетической метапозиции у клиента. По параметру более сложных и собственно пластических проявлений активности А.Л. Катков выделяет: пластику контекстов и обстоятельств, речь идет о том, что травматическую память, негативное восприятие настоящего и ожидание будущего – в режиме психопластического «наводнения» и в самые сжатые сроки – можно перевести в полярно противоположные терапевтические контексты с одновременным форсированным развитием первичного или даже устойчивого ресурсного состояния; пластику времени в условиях синергетической активности внесознательных инстанций существенно облегчается возможность ретроспективных и проспективных перемещений во времени, достижения возрастной регрессии и прогрессии, эффективной проекции планируемых результатов в будущее; пластика Я - актуализации особой предрасположенности Я-феномена к функционированию в гиперпластическом режиме, таким образом, феномен психопластичности существенно облегчает возможность ресурсной самотрансценденции, терапевтической диссоциации личностного ядра субъекта, вовлеченного в психотерапевтический процесс, по отношению к своим множественным компонентам (Я-функциям, Я-свойствам, Я-статусам). Соответственно, вероятность эффективной терапевтической трансформации тех диссоциированных компонентов психической активности субъекта, которые и являлись причиной появления адаптационных расстройств, существенно возрастает. Для проявления феномена психопластичности психотерапевты используют определенные техники вербального и невербального контакта, постоянное отслеживание и фиксирование невербальных сигналов и метапозиции клиента [1].

Обсудив данный феномен с коллегами психологами и психотерапевтами, которые уже проходили сессии и тренинги с участием лошадей или проводили подобные практики сами, мы пришли к единогласному мнению, что психопластичность наблюдается у клиентов в процессе ипповенции. При условии, что клиенту дается время на адаптацию в

пространстве лошадей, проводятся техники «присутствия» и наблюдения, в процессе которых происходят такие же реакции какими характеризуется феномен психопластичности, у клиента наступает сброс телесного напряжения, активизируются вегетативные и эмоциональные реакции, наступает самотрансценденция или самоактуализация.

Вторым важным составляющим моментом эффективности в ипповенции являются открытия в области зеркальных нейронов. Несмотря на то, что теория зеркальных нейронов на данный момент раскритикована и ее автор написал опровержение, мнение среди некоторых моих коллег психологов и психотерапевтов сходятся в части наиболее удачного описания теории зеркальных нейронов, как проявления эмпатии и физических проявлений при наблюдении за окружающей живой природой. В человеческом мозгу, как и в мозгу других животных и даже некоторых насекомых существуют зеркальные нейроны, которые включаются, когда мы наблюдаем, чувствуем, сопереживаем, вспоминаем и даже придумываем. Эти нейроны позволяют нам обучаться, наблюдая за поведением другого. За счет двигательных зеркальных нейронов происходит процесс физического обучения, например когда маленький ребенок копирует поведение взрослого - показывая язык. А зеркальные нейроны, отвечающие за эмоциональные функции, обеспечивают нашу способность к коммуникациям, помогают выйти за пределы собственного Я (см. феномен психопластичности) и встать на позицию другого существа, позволяют испытывать сопереживание - эмпатию. По более современным исследованиям за зеркальными нейронами была выявлена еще одна особенность влияния, так называемая единая эмоция у сообщества, или эмоциональное заражение, когда у группы появляется схожая эмоция, например, это помогает стадным животным в том числе и лошадям спастись от хищника, а на примере человека, когда мы попадаем в веселую компанию людей, нам также становится весело [2,3]. Зеркальные нейроны также воздействуют на нас в процессе взаимодействия с лошадью. Могу привести пример из практики, когда человек в процессе наблюдения за дремлющей лошадью бессознательно копировал положение ее тела, сгибая и опираясь, то на одну, то на другую ногу. Аналогично, на эмоциональном уровне копирование можно отследить через изменение эмоционального состояния наблюдателя в процессе восприятия им состояния или отдельных элементов поведения лошади при общении с сородичами. Поскольку лошади сверхчувствительные существа, они считывают нас настоящих, без «масок», и, отражая наше состояние, взаимодействуют с нами. Случай из практики, с клиенткой Ольгой, которая уже третий раз была на сессии с лошадьми. В одном из первоначальных этапов сессии (установление контакта человек - лошадь) Ольга определила и обозначила свое состояние как высокомерие, которое, по ее словам, транслировала лошадь, с которой Ольга пыталась установить контакт. В дальнейшем процессе сессии Ольга постоянно актуализировала состояние высокомерия и того, что прячется за этим состоянием. Таким образом идентифицировав и осознав «правду» о себе, «отзеркалив» поведение другого мы обучаемся и познаем себя.

Еще один важный аспект ипповенции на мой взгляд, это то, что действие зеркальных нейронов в группе людей не всегда дает нам возможность отличить собственную эмоцию от эмоции группы или другого человека. Чтобы научиться отличать действие окружающих на нас необходимо повышение уровня чувствительности к собственным телесным ощущениям в сочетании с понижением отклика зеркальных нейронов, таким образом это может помогать нам определять: эти слезы мои, а не твои, эта злость моя, а не твоя, все это требует высокого уровня осознанности [4,5]. Лошади, живущие в группе и приходящие в процесс общения с человеком не испытывают в этом практической необходимости и какой – либо мотивации, они приходят инстинктивно, считывая состояние человека и резонируя с его вегетативными и эмоциональными реакциями, при этом не привнося

своего Я в осознания человека, таким образом человек легче идентифицирует именно свои эмоции и чувства.

Третьей составляющей в определении эффективности ипповенции является проведенные исследования с участием лошадей и опубликованные на сайте американского института математики сердца [6,7]. Первая публикация говорит об исследовании по замеру частоты сердечных сокращение при взаимодействии с лошадьми профессиональных наездников и группы молодых людей, не занимающихся верховой ездой относительно магнитного поля земли. В течение 24 часов постоянно регистрировали интервалы сердечных сокращений и напряжённость магнитного поля в разных диапазонах, замеры проводились во время повседневной деятельности и взаимодействия с лошадьми включающее поглаживание, расчесывание и кормление с руки.

В результате исследования была установлено, что у профессиональных наездников частота сердечных сокращений при взаимодействии с лошадью ниже чем у группы не наездников, а также после сравнения обеих групп наиболее различимая полоса частот напряженности магнитного поля Земли составляла 1-7 Гц, в которой были выявлены различия между частотой сердечных сокращений и локальными корреляциями магнитного поля Земли - инвертированная корреляция с деятельностью низкой интенсивности и сном подтверждает положительные физиологические эффекты низких частот в покое. В обеих группах людей, в разных частотных диапазонах, характер корреляций различен - чем выше частота магнитного поля, тем меньшее влияние оно оказывало на частоту сердечных сокращений во время взаимодействия с лошадью.

Вторая публикация – это, вебинар докторов философии Энн Болдуин и Роллина Маккрати, о процессе психотерапевтического взаимодействия с лошадью. В вебинаре Энн и Роллин рассказывают о проведенном частном исследовании нескольких людей в возрасте 55 лет и старше в процессе EFL в формате двух упражнений в контакте человек - лошадь и человек - человек, и описывают полученные результаты. Краткое резюме этого исследования:
1. Влияние взаимодействия с лошадьми на ветви симпатической и парасимпатической вегетативной нервной системы и вариабельности сердечного ритма, в ходе исследования наблюдалось, что в процессе взаимодействия с лошадьми люди были взволнованны (эмоционально включены), но вариабельность сердечного ритма не изменилась, что говорит о том что они не испытывали стресса, это наблюдение подтверждает феномен психопластичности при контакте с лошадьми;
2. Также в ходе исследования отметили, что лошади обладают высокой амплитудой вариабельности сердечного ритма в низкочастотном диапазоне (VLF), и при взаимодействии с лошадью у человека увеличивалась вариабельность сердечного ритма в низкочастотном диапазоне, так называемый внутренний ритм по сравнению с таким же наблюдением во взаимодействии человека с человеком. Этот сдвиг вариабельности сердечного ритма человека в низкочастотном диапазоне (VLF), который создают лошади, предполагает возможность обмена физиологической информацией между видами [8], что гипотетически подтверждает работу зеркальных нейронов;
3. Энн Болдудуин отмечает, что результаты проведенного исследования согласуются с гипотезой о том, что информация, связанная с нашей физиологией и эмоциями содержится в частотах вибрации биополя сердца и что эта информация может влиять на биополя других людей, а следовательно, их физиологию и эмоции.

Дополнительно хочу отметить, что также по различным исследованиям нервной системы и сердца человека, было определено что сердце посылает в мозг гораздо больше информации, чем мозг в сердце. На самом деле 80% сигналов идет от сердца к мозгу и

только 20% наоборот. Сердце вырабатывает в 60 раз больше энергии, чем мозг, а амплитуда его волн в 5000 раз больше. Сердце как маленький мозг отправляет сигналы, которые нейроны передают в мозг и влияют на наши эмоциональные переживания. Электромагнитное поле, которое излучает сердце, также может изменяться в зависимости от эмоций, которые мы испытываем. Сердце лошади в 5 раз больше человеческого и излучает электромагнитное поле радиусом около 9 метров. Сердце лошади, живущей в условиях, удовлетворяющих базовые потребности и свободной от стресса и давления со стороны человека будет транслировать упорядоченные (гармоничные) импульсы, в соответствии с законами электромагнитных полей, когда рядом с более слабым полем находится интенсивное электромагнитное поле, более слабое притягивается к нему и настраивается на него. Поэтому многие люди при общении с лошадьми, живущими в гармоничных условиях, испытывают такое глубокое чувство, что не могут сдержать слез. По сути, они чувствуют себя сбитыми с толку. Однако это глубокое чувство является высвобождением скрытых, блокированных эмоций - эмоций, которые создавали неупорядоченное и некогерентное электромагнитное поле [9].

В пространстве лошади или лошадей мы высвобождаем негативные эмоции, наша интуиция обостряется, и мы можем переживать и ясно видеть окружающую нас действительность. Переживание этого опыта помогает нам лучше узнать самих себя, что повышает нашу уверенность в себе, и мы можем найти в себе необходимые ресурсы, чтобы внести соответствующие изменения в наши сценарии поведения и ежедневные привычки. В результате мы испытываем более устойчивое состояние целостности в нашей жизни [9].

В практике ипповенции я и мои коллеги наблюдаем закономерность проявления лошадьми актуального триггера (сценария), который в текущий момент беспокоит человека. Взаимодействие с лошадью для клиента начинается с этапа наблюдения и осознания себя, находясь в непривычной обстановке, при этом в чувствительном к себе и окружающей среде состоянии. В процессе наблюдения или установления контакта с лошадьми, постепенно снижаются защитные реакции, начинают всплывать актуальные бессознательные подавленные эмоции, которые с помощью зеркальных нейронов и вырабатываемых человеческим организмом гормонов действуют на лошадь, в результате чего лошадь начинает их проявлять (отображать). Например: если это страх, то лошади держат дистанцию и не идут на контакт, до того момента, когда человек осознает этот страх и сформирует намерение изучить этот страх, после чего лошади начинают проявлять активный интерес. Или еще один пример: лошадь уводит младшего сородича из группы, клиент, наблюдая за этим процессом, говорит о том что его также увели из группы, когда был детский праздник, тем самым клиент и «выгнанный» жеребенок начинают взаимодействовать, сопереживать друг другу. В группе лошадей тем временем происходят яркие выяснения отношений, и становится понятно, что кобыла увела жеребенка, так как ему было не безопасно там оставаться. В процессе обсуждения с клиентом и ответов на вопросы специалиста оказалось, что на детском празднике также была не безопасная ситуация, поэтому взрослый увел своего ребенка. Идентифицировав свои переживания, клиент осознал свою обиду, сумел комфортно прожить полученный опыт, получить навык наблюдения и осознания как за своими переживаниями, так и за действиями и чувствами других. Даже если человек пытается подавить очаг доминанты (триггера) или актуального вопроса, то в процессе сессий по ипповенции он все равно присутствует, и лошади резонируют на это и так или иначе будут проявлять то, что актуально в настоящее время для этого человека.

Кейс из практики. Недавно на сессии была женщина с физической потребностью общения

с лошадьми. Каждый раз, когда она видела лошадь, клиентка начинала испытывать сильные эмоции и иногда плакать. Во время сессии мы определи, что лошадь для нее - сильный образ внутренней свободы, которую она себе не позволяет. Лошади показали ее страх проявлять свои истинные чувства и эмоции и выработанный стереотип поведения скрытия аутентичного проявления. Прожив и осознав боль от блокировки своих эмоций, клиентке удалось трансформировать свои сценарии поведения и определить способы безопасно проявлять свои эмоции во вне. Что сделали лошади во время сессии? Когда клиентка пришла в выбранную ей точку в пространстве, два коня начали в поле ее видимости играть, клиентка проявляя сильные эмоции начала говорить, что они отражают ее внутреннее состояние, ей также хочется себя проявлять во многих жизненных ситуациях, но она не может, потому что нужна уверенность в прикрытом тылу, и тут за ее спину приходит третий конь и просто стоит, прикрывая ее спину. Прожив этот опыт, клиентка трансформировала свое отношение к проявлению себя при коммуникации с другими людьми. По истечении двух недель клиентке была отправлена анкета для отслеживания эффективности результатов сессии, вот некоторые вопросы и ответы, указанные с разрешения клиентки:

1. С каким запросом пришли? – «Понять, почему такой отклик на лошадей. И как мне это может пригодиться в жизни. Самореализация и проявление в социуме, вопросы взаимоотношений и выстраивания личных границ»;
2. Какие техники и упражнения применялись в процессе сессии? – «Упражнение наблюдение за лошадьми и приглашение в пространство, установление контакта человек – лошадь, индивидуальное упражнение на проживание актуального эмоционального триггера»;
3. Какие результаты у вас сейчас? – «Усилился вкус к жизни, понимание себя и проявление без оглядки на критику со стороны, высказывание своего мнения, смелость заявлять о личных границах»;
4. Как повлияло на Вас такое взаимодействие с лошадьми? – «Близкое общение с лошадьми, позитивный жизненный опыт, безопасное взаимодействие под присмотром опытного наставника, получила ответы на давно волнующие личные вопросы».

Подводя итог вышесказанного, результатами взаимодействия человек - лошадь в ипповенции являются сброс телесного напряжения, иногда с ярко выраженной динамикой, на примере исчезновения головных болей или спазмов в различных частях тела, которые присутствовали в начале сессии, освобождение от стресса и тревоги, принятие себя, помощь в решении актуальных жизненных проблем, развитие навыков взаимоотношений с другими. При этом индивидуальная эффективность в каждом конкретном случае зависит от умений, навыков и квалификации специалиста, который проводит мероприятия по ипповенции.

Отдельно хочется отметить выделенное мной и моей коллегой Линниковой А. А. такое направление ипповенции в России, как свободная ипповенция – это способ показать людям, что когда у лошади есть выбор, то качество общения с ней и эффект от такого общения превышает весь предыдущий опыт человечества в области взаимодействия с лошадьми. И, делая акцент на точке момента осознанного выбора, мы показываем, как это важно в жизни человека для формирования своей аутентичности.

Свободная ипповенция — это направление развития ипповенции, в котором основным принципом эффективности является наличие свободы выбора у всех участников процесса, в том числе у лошадей.

Когда лошади живут на свободе, они находятся в почти постоянном состоянии когерентности (взаимосвязи), это происходит в результате того, что они не испытывают стресса от нахождения в запертом состоянии в конюшне. А группа лошадей в состоянии когерентности генерирует большое и очень мощное электромагнитное поле. Когда мы находимся рядом с такой группой лошадей (табуна), влияние большого поля на нас почти мгновенно. Наше электромагнитное поле настраивается на большее, нас привлекает электромагнитное поле группы лошадей (табуна), и наше поле регулируется под его воздействием — мы приходим в состояние когерентности с самими собой [9].

В нашей работе мы создаем условия для так называемого «чистого контакта». Лошадь при этом не испытывает потребности взаимодействовать с человеком за еду, а также не идет на контакт, только потому что ее научили прибегать по первому зову. Чистый контакт – это контакт без стереотипов поведения и выученной беспомощности. Контакт с лошадью устанавливается только на совместных добровольных решениях обоих участников процесса, максимальный эффект достигается в момент обоюдного желания установить контакт.

Как правило на моменте установления контакта в человеке поднимаются те эмоции и чувства, на которые он чаще всего наталкивается в жизни (актуальные сценарии). Целительное поле свободной лошади, у которой есть выбор, и которую никто не принуждает к действиям, максимально располагает прожить и идентифицировать те состояния, которые в жизни сдерживаются или прячутся под «масками», такое проживание позволяет человеку посмотреть на ситуацию со стороны и найти для себя другие способы реагирования и интерпретации.

Важно и ценно, что ситуация не создается искусственно специалистом, а считывается лошадьми и транслируется в поле клиента, как это было показано на примере кейса из моей практики. При этом специалист по ипповенции модерирует ситуацию, относительно текущего состояния и запроса клиента. То, что проживает человек во время сессии и видит своими глазами не вызывает у него сомнения и уже навсегда фиксируется в психике. Поэтому мы делаем акцент на свободе выбора как человека, так и лошади. И стремимся к формированию и сохранению аутентичности каждого участника процесса.

Также я бы хотела обратить ваше внимание на тот факт, который мы с коллегой заметили в процессе участия лошадей в сессиях по ипповенции. Лошади, которые работали в прокате и не охотно общались с человеком, сперва удивлялись, наблюдая за таким взаимодействием человека и лошади из их группы, а со временем адаптировались и начали участвовать в сессиях по ипповенции. При этом люди, которые ранее видели в прокате этих лошадей, отмечали позитивные изменения, «жизнерадостность» и «гармоничность» этих лошадей. Поэтому лошадям с травматичным, негативным опытом взаимодействия с человеком или агрессивным поведением в отношении человека необходимо пройти путь реабилитации и адаптации в группе лошадей и только после этого дать возможность выбора учувствовать в сессиях или нет. Как правило, такие лошади, попадая в условия имитирующие естественные, охотно идут на контакт с человеком, однако необходимо учитывать, что им нужно время для восстановления. Таким образом процесс ипповенции является взаимообогащающим и для человека, и для лошади.

Литература, источники информации.

1. Катков А.Л. Феномен психопластичности в психотерапии / Сетевое научно-практическое издание АНТОЛОГИЯ РОССИЙСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИИ. — Фундаментальное издание материалов научно-практических конгрессов Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и Национальной саморегулируемой организации «Союз психотерапевтов и психологов». — Всероссийский конгресс с международным участием «Отечественная психотерапия и психология: становление, опыт и перспективы развития». — Санкт-Петербург, 30—31 марта 2018. — С. 29-47.

2. Лекция: Мозг и зеркальные нейроны. Москва, 2018. Дубынин В. https://postnauka.ru/video/89453

3. Лекция: Зеркальный мозг как основа коммуникации и языка. Черниговская Т.В. / Санкт - Петербург, 2013 г. https://youtu.be/pMdn61oiDNY

4. Дэниел Сигел. Майндсайт: новая наука личной трансформации. Зеркальные нейроны, эмпатия и эмоциональное заражение. 18.03.2015. https://psixologiya.org/razdely/psihofiziologiya/2230-zerkalnye-nejrony-empatiya-i-emoczionalnoe-zarazhenie.html

5. Якобони М. Отражаясь в людях. Почему мы понимаем друг друга. Юнайтед Пресс, 2011.

6. Rūta Cicėnaitė, Agneta Šepetkaitė, Doc. Dr. Kristina Berškienė, Prof. Habil. Dr. Alfonsas Vainoras, Dr. Rūta Šveistienė, and Mantas Landauskas. Correlations Between Earth's Local Magnetic Field and Heart Rate of Young Individuals and Professional Riders During Daily Activities and Interactions with a Horse. 2016. https://www.heartmath.org/assets/uploads/2016/05/correlations-earth-magnetic-field-professional-riders.pdf

7. With Ann Baldwin, Ph.D. and Rollin McCraty, Ph.D. Heart-to-Heart Communication With Horses. 2016. https://www.heartmath.org/resources/downloads/heart-heart-communication-horses/

8. Ellen Kaye Gehrke. The Horse-Human Heart Connection. Results of Studies Using Heart Rate Variability. 2010. http://isar.dk/wp-content/uploads/2012/02/Dr_Kaye_Article.pdf

9. Mayte Roger. Cardiac Coherence: The Inner Power that Horses Reveal to Us. 19.10. 2018. https://coachingconcaballosnp.com/en/cardiac-coherence-the-inner-power-horses-reveal-to-us/