

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕЕДАНИЯ И РОЛЬ ИППОТЕРАПИИ В ИХ ОСОЗНАНИИ

PSYCHO-EMOTIONAL ASPECTS OF OVEREATING AND THE ROLE OF HIPPO THERAPY IN THEIR REALIZATION

CZU: 159.942.5:613.25:615.85:798.2

<https://doi.org/10.59295/spd2025s.52>

Людмила АНЦИБОР

ORCID: 0000-0003-0623-9234

E-mail: mantibor@mail.ru

Молдавский государственный университет, Кишинев, Республика Молдова

Татьяна НОСОВА

ORCID: 0000-0002-2314-781X

Молдавский государственный университет, Кишинев, Республика Молдова

Summary. *Article links compulsive overeating to a childhood lack of acceptance. Food preferences signal hidden emotions; horses in hippotherapy mirror them. The author outlines mechanisms and a body-oriented therapeutic model.*

Keywords: *hippotherapy, overeating, horses, psychosomatics, acceptance, childhood trauma.*

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе ожирение и расстройства пищевого поведения приобретают масштаб эпидемии, и, несмотря на множество программ по снижению веса, результаты часто оказываются краткосрочными. Это указывает на то, что корни проблемы лежат глубже, чем просто в нарушениях пищевого поведения или недостаточной силе воли. Всё большее число исследований указывает на тесную связь между перееданием и неудовлетворёнными эмоциональными потребностями, особенно сформированными в детском возрасте [4].

Одна из наиболее устойчивых гипотез заключается в том, что у людей, испытывавших дефицит родительской любви, принятия и эмоциональной безопасности, может формироваться склонность к компульсивному потреблению пищи как к способу саморегуляции. Пища в таких случаях выполняет не биологическую, а эмоциональную функцию – утешает, защищает, создаёт иллюзию контроля или принадлежности [3].

Особый интерес представляет возможность интерпретации пищевых предпочтений как маркеров эмоционального состояния. Так, стремление к жирной, сладкой или острой пище может свидетельствовать о глубинных психологических конфликтах, неудовлетворённых потребностях или переживаемых страхах. Однако

осознать это самостоятельно человеку бывает сложно, поскольку эмоциональные причины переживания часто вытеснены из сознания [4].

На этом фоне всё большую популярность приобретает иппотерапия – метод, в котором взаимодействие с лошадьми используется для улучшения психоэмоционального состояния. Лошади, обладая высокой чувствительностью к невербальным сигналам и эмоциональному состоянию человека, могут выступать как своеобразные «зеркала» его внутреннего мира. Это позволяет использовать их поведение как диагностический и терапевтический инструмент для осознания глубинных причин компульсивного поведения, включая пищевое.

Цель данной статьи – проанализировать возможную взаимосвязь между дефицитом любви и эмоционального принятия в детстве, пищевыми предпочтениями во взрослом возрасте и способностью лошадей выявлять подавленные потребности человека. Мы рассматриваем переживание не как изолированное поведение, а как симптом нераспознанной эмоциональной боли, и выдвигаем гипотезу о том, что работа с лошадьми может способствовать его осознанию и трансформации [1].

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДЕПРИВАЦИЯ КАК ФАКТОР РИСКА ПЕРЕЕДАНИЯ

Психологические корни расстройств пищевого поведения давно являются предметом изучения в клинической психологии и психотерапии. Среди множества факторов, влияющих на формирование нарушенного пищевого поведения, особое место занимает опыт детства. Доказано, что дефицит родительской любви, эмоциональной поддержки и стабильного привязанного взаимодействия в раннем возрасте может привести к формированию неадаптивных стратегий саморегуляции, включая переживание.

Концепция эмоциональной депривации [3] указывает на то, что дети, не получившие необходимого уровня эмоционального тепла, учатся искать замену этой потребности в других объектах. Пища в этом контексте может выполнять функцию «психологического утешителя» – источника временной стабильности, комфорта и даже любви. Согласно исследованиям, у таких детей нарушается связь между сигналами голода и насыщения, что делает их более уязвимыми к эмоциональному переживанию во взрослом возрасте [13].

Психоаналитические и гуманистические школы [10, 14] рассматривают ранний дефицит принятия как ключевой источник формирования «внутреннего голода» – метафорической нехватки признания, безопасности и чувства собственного достоинства. Этот голод может сопровождать человека всю жизнь, проявляясь не в очевидной тоске по близости, а в скрытых поведенческих шаблонах – таких как стремление к контролю, зависимости, компульсивности, в том числе в еде.

Современные когнитивно-поведенческие исследования подтверждают, что у людей с расстройствами пищевого поведения чаще наблюдаются негативные

убеждения о себе («я не заслуживаю любви», «я никому не нужен»), а также трудности в идентификации и выражении эмоций (алекситимия). Эти особенности прямо связаны с ранними формами неблагополучного детства и отсутствием эмоционального отклика со стороны значимых взрослых [1].

Таким образом, пищевая зависимость или склонность к перееданию не являются исключительно физиологической или культурной проблемой. Это может быть проявлением внутреннего эмоционального конфликта, корни которого уходят в детство. Понимание этих глубинных причин становится ключевым моментом в поиске устойчивых и гуманных путей терапии, в том числе с привлечением методов, основанных на телесно-эмоциональной осознанности – таких как иппотерапия [15].

Таблица 1. Пищевые предпочтения и их возможное психологическое значение

Вид пищи	Возможная потребность	Психологическое значение
Сладкое	Любовь, утешение, тепло	Желание быть любимым, избежать одиночества
Жирное	Безопасность, насыщенность, заземление	Потребность в защите, ощущении стабильности
Острое и кислое	Стимуляция, встряска, выражение злости	Подавленная агрессия, скука, потребность в драйве
Солёное	Сдерживание эмоций, компенсация утрат	Невыраженная грусть, стресс, эмоциональное напряжение
Хрустящее, жёсткое	Контроль, агрессия, «пережёвывание» тревог	Подавленные эмоции, невозможность сказать вслух
Молочные продукты	Забота, материнское принятие	Потребность быть защищённым, вернуться к детству

Пищевые предпочтения как отражение внутренних потребностей и эмоций

Пища – это не только источник энергии, но и мощный символический и эмоциональный объект. Наши вкусовые предпочтения часто формируются не столько физиологической потребностью, сколько в ответ на эмоциональное состояние, внутренние конфликты и даже воспоминания. Современные исследования подтверждают: то, к какой пище человек тянется в моменты стресса, тревоги или одиночества, может многое рассказать о его неосознанных потребностях и психологических стратегиях адаптации.

Согласно модели эмоционального питания определённые виды пищи активируют дофаминовую систему вознаграждения [9] снижая уровень тревожности и создавая иллюзию удовлетворения. Например, сладкая и жирная еда часто ассоциируется с «наградами» из детства – конфетами за хорошее поведение, тортами

на праздниках, мамиными пирожками. Таким образом, стремление к такой еде может быть попыткой восстановить чувство защищенности, любви, праздника или принадлежности.

Психоаналитики и гештальт-терапевты рассматривают пищевые импульсы как форму символического действия [11]. Например, внезапное желание чего-то «съесть» может не иметь отношения к голоду, а быть телесным выражением невыраженной эмоции: потребности быть услышанным, защищенным, признанным. В этом смысле пища выполняет регрессивную функцию [7] – возвращает человека к базовому уровню потребностей, как у младенца, который плачет не только от голода, но и от потребности в прикосновении, внимании и безопасности.

Однако распознать эту взаимосвязь самостоятельно бывает сложно. Большинство людей ограничиваются борьбой с симптомами – запретами, диетами, чувством вины, – не задавая себе главного вопроса: что именно я пытаюсь получить через эту пищу?

Лошади как зеркало эмоционального состояния: иппотерапия и глубинное самопознание

В последние десятилетия иппотерапия (и шире – ипповенция или терапия с участием лошадей) получила научное признание как эффективный метод [13] психоэмоциональной коррекции. Она базируется на особом типе взаимодействия человека и лошади, в котором поведение животного становится своеобразным зеркалом внутреннего состояния клиента. Это делает лошадей уникальными «биосенсорами» [6] человеческой эмоции – от страха и агрессии до стыда, уязвимости и подавленного желания быть услышанным.

Лошади – животные-жертвы по своей природе. Их выживание в стаде миллионы лет зависело от способности мгновенно распознавать угрозу в поведении окружающих. В процессе эволюции это сформировало у лошадей высокоразвитую систему восприятия микросигналов: тон мышц, дыхание, напряжение тела, направление взгляда, изменение ритма шагов.

Когда человек входит в загон, лошадь в течение секунд «сканирует» его эмоциональное состояние. Если внутри человека – тревога, напряжение, агрессия или страх, поведение лошади моментально отражает это: она может отойти, стать непослушной, отказаться от взаимодействия. При этом человек, не осознающий своих чувств, может ошибочно приписывать лошади «капризы», не понимая, что она просто зеркалит его собственное внутреннее состояние.

В терапевтическом контексте это открывает широчайшие возможности [1]. Лошадь не оценивает, не осуждает, не играет роль родителя или психолога. Она просто реагирует – честно, нейтрально, в моменте. Это может быть особенно важно для тех клиентов, у которых в прошлом был опыт родительского неприятия или отвержения. Лошадь не требует слов, но требует внутренней правды: присутствия, фокуса, искренности.

Если человек пытается быть лидером, но сам в это не верит – лошадь не пойдёт за ним. Если человек внутренне разобщён – животное будет сбиваться с ритма, не откликнется на команды. Если человек спокоен, внимателен и уверен – лошадь расслабляется и доверяет. В этом – мощный терапевтический эффект: клиенту не нужно размышлять – он просто видит результат своих эмоций в поведении животного.

Особенно интересно наблюдать поведение лошади в моменты, когда у клиента активируются пищевые импульсы. Например, если человек внезапно чувствует непреодолимое желание что-то съесть, но не понимает, откуда это, – лошадь может проявить отстранённость, настороженность или, наоборот, усилить контакт. Это может указывать на скрытую эмоциональную активность – тоску, уязвимость, необходимость в признании, которые человек не осознаёт, но которые улавливает животное.

Таким образом, лошадь может не просто «помочь расслабиться» или «укрепить уверенность», а стать инструментом глубокого эмоционального самопознания. Она помогает распознать, что за каждой пищевой реакцией стоит история, чувство и нужда – и приглашает встретиться с этим честно, без слов, через тело, через взаимодействие.

ИНТЕГРАЦИЯ ПОДХОДОВ: ОТ ОСОЗНАНИЯ К ТРАНСФОРМАЦИИ

Современный подход к работе с перееданием и нарушениями пищевого поведения требует комплексного взгляда [5] как на биопсихосоциальные механизмы, так и на глубинные эмоциональные причины. Доказательства, рассмотренные выше, позволяют предположить, что эмоциональное питание – это не просто вредная привычка, а язык неудовлетворённых потребностей. Однако понимание этого зачастую происходит только на когнитивном уровне, в то время как эмоциональная трансформация требует телесного и опытного участия.

Для многих людей попытка запретить себе есть приводит лишь к усилению чувства вины и повторению цикла: эмоциональный триггер – компульсивное поведение – вина – срыв. Это указывает на то, что стандартные когнитивные модели коррекции пищевого поведения могут быть эффективны лишь в сочетании с телесно-ориентированными методами. Невозможно «объяснить себе», что ты любим, если в теле живёт память отвержения.

Здесь и проявляется терапевтическая ценность взаимодействия с лошадьми: в отличие от традиционного анализа, иппотерапия даёт прямой, некогнитивный, но глубоко чувственный опыт – опыт принятия, отражения и подлинного контакта.

На основе вышеописанных наблюдений можно предложить следующую условную модель терапевтической работы:

Шаг 1: Осознанность через еду

– Ведётся дневник пищевых импульсов.

- При каждом желании съесть «комфортную еду» клиент фиксирует:
- Что он чувствует;
- Чего хочет (не из еды);
- В какой ситуации возникло желание.

Шаг 2: Взаимодействие с лошадью

- К моменту, когда клиент чувствует непреодолимое желание съесть что-то – происходит взаимодействие с лошадью.
- Наблюдается реакция лошади: отдаление, приближение, настороженность, контакт.
- Записываются телесные ощущения, изменения настроения, инсайты.

Шаг 3: Анализ и сопровождение

- В безопасной обстановке (с терапевтом или фасилитатором) обсуждаются:
- Эмоции, проявленные в поведении лошади;
- Внутренние состояния клиента;
- Новые формы самоподдержки, не связанные с едой.

Шаг 4: Формирование навыков замещения

- Вместо пищи – дыхание, прикосновение к лошади, работа с телом.
- Вводится практика «внутреннего родителя»: развить голос, который поддерживает, а не критикует.

Лошадь как терапевтический посредник позволяет человеку научиться настоящему слышать себя: не через рационализацию, а через тело, импульсы, чувства. Постепенно, через повторение и практику, происходит не просто контроль над едой, а восстановление способности к самоподдержке. А это и есть настоящая цель – научиться кормить себя тем, чего действительно не хватает: принятием, любовью, присутствием.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Bachi, K. (2012). Equine-facilitated psychotherapy: The gap between practice and knowledge. *Society & Animals*, 20(4), 364–380. <https://doi.org/10.1163/15685306-12341242>
2. Bruch H. *Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa and the Person Within*. Basic Books, Inc, New York (1973)
3. Çelik, M., & Koçak, O. (2023). Childhood traumas and emotional eating: The mediating role of self-esteem and emotion dysregulation. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05953-2>
4. Herz, R. S. (2011). *Why you eat what you eat: The science behind our relationship with food*. W. W. Norton & Company.
5. Kemp, K., Signal, T., Botros, H., Taylor, N., & Prentice, K. (2014). *Equine facilitated therapy with children and adolescents who have been sexually*

- abused: A program evaluation study. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 558–566. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9718-1>
6. Klontz, B. T., Bivens, A., Leinart, D., & Klontz, T. (2007). The effectiveness of equine-assisted experiential therapy: Results of an open clinical trial. *Society & Animals*, 15(3), 257–267. <https://doi.org/10.1163/156853007X217195>.
 7. Pace, U., & Zappulla, C. (2021). The mediating role of emotion dysregulation and depression on the relationship between childhood trauma and emotional eating. *Journal of Affective Disorders*, 282, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.172>
 8. Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw Hill.
 9. Rozin, P., & Fallon, A. E. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 94(1), 23–41. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.1.23>
 10. Sasahara, K. (2018). You are what you eat: A social media study of food identity <https://arxiv.org/abs/1808.08428>
 11. Schachter, S. (1968) Obesity and Eating: Internal and External Cues Differentially Affect the Eating Behavior of Obese and Normal Subjects. *Science*, 161, 751-756.
 12. Troisi, J. D., & Gabriel, S. (2015). Threatened belonging and preference for comfort food among the securely attached. *Appetite*, 85, 65–71. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.11.005>
 13. Trotter, K. S., Chandler, C. K., Goodwin-Bond, D., & Casey, J. (2008). A comparative study of the efficacy of group equine assisted counseling with at-risk children and adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(3), 254–284. <https://doi.org/10.1080/15401380802356880>
 14. Winnicott, D.W. (1960) Ego Distortion in Terms of True and False Self. In: Winnicott, D.W., Ed., *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*, Karnac Books, London, 140-152.
 15. Иппотерапия и ипповенция. Халфина Р.Р. и соавт. <https://cyberleninka.ru/article/n/ippoterapiya-i-ippoventsia>