

РЕЧНЫЕ ЛАНДШАФТЫ КРЫМА КАК ОБЪЕКТЫ ЛАНДШАФТНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Колесникова В. И.¹, Тимченко З. В.²

¹*Таврическая академия ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского», Симферополь, Российская Федерация*

²*Академия строительства и архитектуры ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского», Симферополь, Российская Федерация*
E-mail: virolesn@yandex.ua, tim4enko.zin@yandex.ru

В статье рассмотрены современный опыт в изучении психологического восприятия, теоретические положения, методики и практические принципы ландшафтной терапии. Рассмотрены виды психоэмоционального воздействия на ландшафт. Определена возможность использования речных ландшафтов Крыма в ландшафтной психотерапии.

Ключевые слова: ландшафтная психотерапия, природные ландшафты, речные ландшафты Крыма

ВВЕДЕНИЕ

С развитием индустриализации и урбанизации появились часто однотипные урбанизированные ландшафты, которые, в отличие от природных, могут оказывать угнетающее воздействие на психику человека. Уникальные природные ландшафты наоборот оказывают благоприятное влияние и выступают как объекты ландшафтной психотерапии. Классическое понимание ландшафта – это природное разнообразие территории. В современном понимании ландшафт представляет собой единство природного, социального, экономического и экологического, с одной стороны, с другой – это целостная система как территориальных (сухопутных), так и аквальных (водных) ландшафтов [1]. Крым характеризуется разнообразием природных ландшафтов, в т. ч. речных.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования является рассмотрение природных ландшафтов, в т. ч. речных, как объектов ландшафтной психотерапии.

Исходя из поставленной цели определены следующие задачи:

- ✓ анализ современного опыта в изучении психологического восприятия вообще;
- ✓ изучение теоретических и методических основ психоэмоционального воздействия ландшафта на человека (общие и специфические особенности, в т. ч. кризисные состояния, посттравматические, индивидуально-типологические и др.);
- ✓ рассмотрение методик ландшафтной психотерапии;
- ✓ классификация видов психоэмоционального воздействия ландшафтов;
- ✓ определение речных ландшафтов Крыма как объектов ландшафтной психотерапии.

Методом исследований является анализ литературных данных и их систематизация.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Способом ориентировки в окружающем мире посредством преобразования информации по формированию образа объекта, которым в дальнейшем оперируют внимание, память, мышление, эмоции (Н. Н. Ланге, В. П. Зинченко), является восприятие. Основные свойства восприятия: предметность, целостность, константность, категориальность, избирательность (М. М. Троицкий, С. Л. Рубинштейн). Следует учитывать апперцепцию восприятия как проявление субъективности восприятия, т. е. с учётом прошлого опыта субъекта, содержания и направленности его деятельности, индивидуально-личностных особенностей (Г. Лейбниц, И. Кант, И. Герbart, В. Вундт, Д. Узнадзе). Реализация перцептивных образов происходит в деятельности, общении, познании действительности; осмыслении и осознании образов восприятия (А. В. Запорожец, Л. А. Венгер, В. П. Зинченко). Всё это относится и к восприятию природных ландшафтов, имеющих здоровьесберегающее значение.

Теоретическим основанием для разработки методов ландшафтной психотерапии явилась гипотеза о возможности психофизического «погружения» в различные «среды» внешнего (физического, природного) и внутреннего (психического – чувственного и когнитивного) пространства, осознанного пребывания в них. За счет этого обеспечивается возможность полноценного восстановления психосоматического ресурса человека, преодоления кризисных состояний и повышения адаптивных способностей личности [2].

В структуре ландшафтной психотерапии важное звено составляют телесно-ориентированные ландшафтные практики. Существует разница в том, как функционирует и реагирует тело в городской среде с ее специфической обстановкой и в условиях естественного природного ландшафта. Это отличие определяется как сенсорно-перцептивная синхронизация, связанная с реакцией естественной адаптации к ритмической организации ландшафтного пространства. Данная форма адаптации имеет выраженный санирующий эффект в отношении тела и сознания.

Телесно-ориентированные приемы ландшафтной терапии организованы по принципу естественного включения в природные и биологические ритмы.

Структурно в сутках мы выделяем несколько частей, каждая из которых имеет свой психотерапевтический смысл: 1) раннее утро; 2) первая половина дня, полдень; 3) послеобеденное время; 4) ранний вечер; 5) сумерки; 6) поздний вечер; 7) полночь; 8) за полночь [3].

Соответственно, утром используются активные практики, йога и дыхание, направленные на активацию функций тела; ближе к полудню – двигательные нагрузки, связанные с освоением местности и пешими переходами; послеобеденное время посвящается творческой работе с телесными образами и метафорами посредством различных художественных средств – краски, глина, природные

материалы; ранний вечер посвящается мягким пластическим и контактными техниками, а также индивидуальному освоению пространства, работе с природными объектами и уединенному размышлению; период сумерек является одним из ключевых моментов в структуре дня, поскольку происходит переход из внешнего «дневного» времени к «внутреннему» ночному, поэтому время сумерек посвящается созерцанию открытых пространств и закатов; поздний вечер связан с обобщением дневных впечатлений, могут быть использованы и самостоятельные внутренние практики, связанные с углублением в себя, с походами в ночной лес, с восстановлением трансперсонального опыта или с фольклорно-этническими верованиями; полуночное и послеполуночное время посвящено мифологии, сновидениям и общению с ночным лесом.

Основные задачи телесно-ориентированных ландшафтных практик – достижение реадaptации человека к природной среде и преодоление патогенных психических состояний.

Данные методы можно условно разделить на два больших класса: 1) созерцательные, или методы пребывания в среде; 2) активные, или методы взаимодействия со средой.

Постепенное повышение в ходе усиления контакта с собственным телом адаптивной целесообразности поведения связано с развитием более глубокой связи человека с реальностью окружающего мира. Данный процесс обеспечивается концентрацией психоэнергетического потенциала на динамике средовых (внешних) и психических (внутренних) процессов. Степень опасности пребывания человека в природной среде обратно пропорциональна упорядоченности и осознанности его действий (контролируемой спонтанности). Упорядоченное движение и действие способно привести осознающего субъекта к контролируемой спонтанности, усиливающей ощущение преодоления границ, разделяющих внутреннее пространство человека и пространство природы.

Практики ландшафтной психотерапии основываются на нескольких принципах, связанных с качеством телесного присутствия человека в условиях естественной природной среды: 1) сензитивность (повышенная индивидуальная чувствительность) по отношению к воспринимаемым объектам и процессам; 2) созерцательность в субъективном переживании происходящих событий и в восприятии мира; 3) внимание к субъективным психосоматическим откликам на происходящие события и к динамике средовых факторов; 4) погружение в событие [4; 5].

Крымский полуостров в отношении разнообразия природных ландшафтов представляет собой уникальную территорию. На небольшой площади представлены равнинные полупустынные, типичные степные, предгорные лесостепные, предгорные лесные и горные лесные ландшафты. Ландшафтное разнообразие усиливается сочетанием равнинных и горных ландшафтов, территориальных и аквальных [1].

Предлагаются в качестве объектов ландшафтной психотерапии речные ландшафты Крыма. В Крыму насчитывается 1657 рек, ручьёв и балок (временных водотоков). Их распределение по территории полуострова крайне неравномерно.

Зарождаясь в горах, реки Крыма текут на юг и запад в Чёрное море, на север и северо-восток в Азовское море. Водораздел между Чёрным и Азовским морями проходит через Симферопольское поднятие. Здесь находятся истоки рек равнинного Крыма, несущие воды в северном направлении и впадающие затем в Каркинитский залив Чёрного моря или в залив Сиваш Азовского моря, или в озёра, расположенные вдоль побережья. Водораздел между Азовским и Чёрным морями на Керченском полуострове проходит по Парпачскому хребту. Водотоки, текущие на север, впадают в Азовское море, на юг – в Чёрное море и на восток – в Керченский пролив. Некоторые из них впадают в озёра. На некоторых реках Крыма построены водохранилища и пруды [7]. Как экскурсионные объекты реки использовались с конца XIX в. Например экскурсии к Аянскому источнику, к водопаду Джур-Джур. И сейчас в перечне предлагаемых природных экскурсий часто имеются водные объекты, в частности, водопады, каньоны, водохранилища и пруды.

Большим разнообразием ландшафтных форм отличаются реки южного и северного макросклона Крымских гор. В их руслах образовано множество водопадов. Об эффекте падающей воды известно издавна. Для украшения домов, дворов и парков люди устраивали фонтаны и водяные горки. Старинные южнобережные имения с искусственно созданными каменными хаосами, таинственными гротами, небольшими озёрами, шумными каскадами и водопадами получили статус парков-памятников садово-паркового искусства общегосударственного значения. Поэтому так популярны аквапарки. Но в долинах горных рек Крыма всё это создано природой.

Вода, падая с большой высоты, разбивается о каменное ложе, поднимая облако водяной пыли. Капли воды, подхваченные ветром, разносятся по округе, орошая всё вокруг мелким дождём. Поэтому возле водопадов, как правило, роскошная растительность. Водопады не только красивы. Они ещё и целебны. Под воздействием солнечных лучей капли падающей воды получают электрический заряд, образуются отрицательно заряженные ионы, которые в смеси с фитонцидами (летучими веществами, выделяемыми растениями) оказывают оздоравливающий эффект на организм. Такая естественная гидроаэризация оправдала себя при лечении сердечно-сосудистых и нервных заболеваний. Созерцание водопадов и купание в его водах дарит человеку заряд бодрости и энергии. Поэтому к наиболее известным водопадам ведут туристские тропы, они являются объектами экскурсионного показа и рассказа. Наиболее смелые преодолевают горные уступы в бурных потоках воды и взбираются на отвесный уступ водопада. Это один из видов активного туризма – каньонинга. Основными параметрами водопадов являются высота и ширина гребня, с которого падает вода. В зависимости от ширины гребня и высоты падения водопады делятся на две группы: ширина гребня значительно превышает высоту и высота значительно больше ширины. Чем шире водопад, тем он более многоводный. Падая с высоты, вода выполняет огромную работу, и возле подножия уступа появляется эвразийский котёл, заполненный водой. Камни, попадая в него, как жернова продолжают его высверливать. Эти котлы в народе

получили название «ванн молодости». Падающая вода постепенно размывает и уступ, с которого падает. Тогда гребень водопада перемещается вверх по течению реки. Надо сказать, что речная вода постепенно размывает и горный склон, образуя живописные ущелья и каньоны с водопадами, каскадами, стремнинами и «ваннами молодости». Наиболее известные водопады и каньоны имеют собственные названия. Им дают имена по фамилиям их первооткрывателей, по названиям рек и местностей, с учётом каких-то особенностей. Среди водопадов Крыма есть известные, которые отличаются какой-то особой приметой. Самый высокий водопад – Учан-Су, самый многоводный – Джур-Джур [8].

Живописны долины горных рек. Например, ущелье Уч-Кош, по дну которого протекает река Бала (приток второго порядка р. Дерекойки, г. Ялта). По порожиному дну глубокого ущелья весной низвергаются шумные водяные потоки гигантского каскада реки, наполняя всё вокруг гулом. В верховье реки Улу-Узень известен водопад, названный в честь земского гидрогеолога Таврической губернии (1886–97 гг.) – профессора Н. А. Головкинского. В труднопроходимом ущелье Яман-Дере вода скатывается по восьми каменным ступеням, образуя грандиозный каскад, ниже которого с двенадцатиметрового уступа низвергается водопад имени профессора. Восточнее Алушты на реках Алака и Восточный Улу-Узень имеются водопады, носящие похожие названия. Это водопады урочища Джурла и самый многоводный водопад Крыма – Джур-Джур (Джар-Джур). В русле реки Арпат на протяжении одного километра имеется 10–15 уступов, образующих протяжённый водный каскад. В самом верховье – 25-метровый водопад Панагия.

Северные склоны Главной гряды Крымских гор более пологие. Реки начинаются в горах, а потом выходят на равнину. Однако их верхние течения представляют собой живописные каньоны с шумными каскадами и водопадами. Так, например, в Байдарской долине берёт начало река Чёрная. Множество притоков стекает с окружающих долину гор, образуя грандиозные каньоны. Это Узунджинский каньон (река Узунджа), овраг Бикузен (река Бага Нижняя), каньон реки Уркуста с известным водопадом «Козырёк». Ниже обширной Байдарской долины река Чёрная пересекает Внутреннюю гряду Крымских гор, образуя самый длинный в Крыму Чернореченский каньон. Узкое извилистое ущелье стиснуто с обеих сторон скалами высотой 250–300 м, с отдельными утёсами, возвышающимися на высоту свыше 500 метров (гора Большая, 594 м). В местах сужения вода «кипит», а по каменным порогам низвергается небольшими водопадами. В пределах Чернореченского каньона с правого берега в реку Чёрная впадает река Уппа, на которой имеется водопад Мердвен-Тубю. Прозрачная водная пелена закрывает подковообразный грот с красивыми туфовыми натёками, образующими ажурную каменную занавеску. Ниже Чернореченского каньона в Чёрную слева впадает Сухая Речка. Несмотря на такое название, река разработала очень красивый, но труднопроходимый каньон. Хорошо известен и Большой каньон Крыма, образованный рекой Аузун-Узень по тектоническому разлому между Ай-Петринским массивом и горой Бойко. В конце экскурсионного маршрута приходится перескакивать с камня на камень, чтобы добраться к трёхметровому водопаду и самому большому эвразийскому котлу «Караголь». На этом участке

русло реки представляет собой серию выточенных в каменном ложе углублений причудливой формы. Вода, блестя на солнце, перетекает из одного углубления в другое. Навстречу Аузун-Узень течёт река Сары-Узень, долина которой получила название Малого каньона. Его расселина отделяет от Ай-Петри горный массив Сэдам-Кая. Дно Малого каньона представляет собой гигантскую лестницу, огромные ступени которой сложены светло-желтым туфолитом. Выше неё находится водопад Серебряные Струи. По дороге к истоку имеется небольшая реликтовая роща тиса ягодного и старинный пруд (Юсуповское озеро). Истоком реки является карстовая пещера Жёлтая. В самом верховье Малого каньона имеется видовая площадка, с которой открывается вид на гигантскую расселину Большого каньона Крыма. Изобилует небольшими водопадами и значительными по размерам «ваннами молодости» река Алмалых-Узень, правый приток Сары-Узень, вдоль которого извинаясь лентой круто поднимается вверх дорога на Ай-Петри. В нижнем течении реки Западный Булганак известен зелёный оазис с небольшим озером, наполненным чистой водой. Пористая глыба пермских известняков возвышается над окружающей равнинной местностью. Горячий воздух степной равнины проникает в холодные поры скалы, охлаждается и, конденсируясь, превращается в воду. Поэтому по скале всё время текут тонкие струйки воды, наполняя озеро. Скала получила название Плачущая. Из Красной пещеры вытекает подземная река, которая срывается с почти тридцатиметрового обрыва водопадом Су-Учхан. В русле множество эвразийских котлов.

Уникальные речные ландшафты имеются в Крымских заповедниках. В частности, на территории Крымского природного заповедника берут начало наиболее значительные крымские реки – Бельбек, Кача и Альма. Долины некоторых рек включены в заказники – Байдарский ландшафтный (верховья реки Чёрная), Астанинские плавни (нижнее течение реки Самарли), Большой каньон Крыма (долина реки Аузун-Узень), Канака (южнобережная балка с реликтовой можжевелевой рощей), Качинский каньон (образован в месте прорыва рекой Кача Внутренней горной гряды), Хапхальский гидрологический заказник (ущелье реки Улу-Узень с водопадом Джур-Джур), Плачущая скала (глыба пермских известняков в долине реки Западный Булганак), северо-восточная окраина озера Донузлав. Отдельные участки речных долин представляют собой памятники природы – Бельбекский каньон (в месте прорыва рекой Бельбек Внутренней горной гряды), урочище и пещера Кизил-Коба (из которой вытекает река Су-Учхан), урочище Карасу-Баши с самым мощным карстовым источником Крыма (исток реки Карасу-Баши), пещера Аянская (исток реки Аян), природные сфинксы в долине реки Чурук-Су, природные сфинксы Каралезской долины (река Ураус-Дереси), урочище Ай-Серез. К заповедным урочищам относятся балка Большой Кафель, долина реки Сотера.

ВЫВОДЫ

Теоретические позиции ландшафтной психотерапии заключаются в следующем:

1) природная среда является ресурсной для психики человека в неограниченном объеме;

2) создание психологического контекста нахождения человека в условиях дикой природы способно обеспечить возможность психотерапии психосоматических дисфункций различной степени сложности, реадaptацию и восстановление функциональной активности психики и тела человека;

3) природные объекты обладают конгруэнтными антропной реальности психодными параметрами, способными синхронизироваться с аспектами функционирования персонального и коллективного бессознательного, обогащая тем самым психическую сферу человека;

4) для реализации ландшафтной психотерапии можно использовать речные ландшафты. Реки Крыма в основном относятся к горным, поэтому их долины в верхних течениях представляют собой живописные долины с множеством перепадов, некоторые из которых образуют водопады.

Исследование выполнено при поддержке Программы развития ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского» на 2015–2024 годы в рамках реализации академической мобильности по проекту «Сеть академической мобильности "ГИС-Ландшафт – Технологии и методики формирования геопорталов современных ландшафтов регионов"».

Список литературы

1. Современные ландшафты Крыма и сопредельных акваторий / Под ред. Е. А. Позаченюк. Симферополь: Бизнес-Информ, 2009. 672 с.
2. Копытин А. И. Системная арт-терапия: теоретическое обоснование, методология применения, лечебно-реабилитационные и дестигматизирующие эффекты: Автореф. дис. докт. мед. наук. СПб.: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 2010. 50 с.
3. Копытин А. И., Корт Б. Техники ландшафтной арт-терапии. М.: Когито-центр, 2013. 103 с.
4. Березин С.В., Исаев Д.С. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии. Самара: Самарский государственный университет, 2009. 109 с.
5. Штейнхард Л. Юнгианская песочная психотерапия. СПб.: Питер, 2001. 314 с.
6. Winnicott D. Playing and reality. London: Tavistock Publications, 1971. 169 p.
7. Олиферов А. Н., Тимченко З. В. Реки и озёра Крыма. Симферополь: ДОЛЯ, 2005. 216 с.
8. Тимченко З. В. Водопады Крыма. Симферополь: ДОЛЯ, 2005. 48 с.

RIVER LANDSCAPES OF THE CRIMEA AS OBJECTS ON THE LANDSCAPE OF PSYCHOTHERAPY

¹Kolesnikova V.I., ²Timchenko Z.V.

¹*Taurian Academy, V. I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Crimean, Russia*

²*Academy of construction and architecture, V. I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Crimean, Russia*

E-mail: virolesn@yandex.ua, tim4enko.zin@yandex.ru

The same type of urbanized landscapes can make a depressing effect on the human psyche. Unique natural landscapes have a favorable effect and act as objects of psychotherapy landscape. The goal of the research is to examine river landscapes as objects of psychotherapy landscape. The theoretical aspects of landscape psychotherapy are considered. It is shown that they also pertain to the perception of natural landscapes. The methods of landscape therapy are organized according to the principle of natural inclusion in natural and biological rhythms. Re-adaptation of a person to the natural environment is expressed in: 1) contemplative, or methods of being in the environment; 2) active, or methods of interaction with the environment. Connection between a person and the reality of the world around is ensured by concentrating psychoenergetic potential on the dynamics of environmental (external) and mental (internal) processes. The degree of danger of human presence in the environment is inversely proportional to the orderliness and awareness of his actions (controlled spontaneity).

The practice of landscape psychotherapy is based on several principles related with the quality of bodily presence in a natural environment: 1) sensitivity (increased individual sensitivity) in relation to perceived objects and processes; 2) contemplation in the subjective experience of current events and in the perception of the world; 3) attention to subjective psychosomatic responses to occurring events and to the dynamics of environmental factors; 4) immersion in the event.

Crimea in relation to the diversity of natural landscapes is a unique territory. Plain semi-desert, typical steppe, foothill forest-steppe, foothill forest and mountain forest landscapes are represented here. Landscape diversity is enhanced by a combination of plains and mountain landscapes, territorial and aquatic landscapes.

River landscapes of Crimea are offered as objects of landscape psychotherapy. There are 1657 rivers, streams and beams (temporary streams). The rivers of the southern and northern macroslopes of the Crimean mountains are distinguished by a great variety of landscape forms. In their channels there are formed a lots of waterfalls. The effect of falling water has been known for a long time. Natural hydroaeronization has proved itself in the treatment of cardiovascular and nervous diseases. Contemplation of waterfalls and bathing in its waters gives a person a charge of vivacity and energy. Among the waterfalls of the Crimea there are famous which differ in some special sign. The highest waterfall is Uchang-Su, the most high waterfall is Jur-Jur. Picturesque valleys of mountain rivers. The northern slopes of the main ridge of the Crimean mountains are more gentle. The rivers begin in the mountains, and then they come out to the plain. However, their upper streams are picturesque canyons with noisy cascades and waterfalls. Unique river landscapes are available in the Crimean nature reserves. In particular the most significant Crimean rivers are Belbek, Kacha and Alma originate on the territory of the Crimean nature reserve. The

valleys of some rivers are included in nature reserves or represent natural monuments and reserved tracts.

The natural environment is resource for the human psyche in an unlimited volume; the creation of the psychological context of finding a person in the wild can provide the possibility of psychotherapy psychosomatic dysfunction of varying degrees of complexity, re-adaptation and restoration of the functional activity of the human psyche and body; natural objects possess congruent anthropic realities with psychoid parameters that can be synchronized with aspects of the functioning of the personal and collective unconscious; River landscape can be used to implement landscape psychotherapy. The rivers of the Crimea are mountainous so their valleys in the upper reaches are picturesque valleys with many swings, some of which form waterfalls.

Keywords: landscape psychotherapy, natural landscapes, river landscapes of the Crimea.

References

1. SovremennyyelandshaftyKrymaisopredel'nykhakvatoriy(Modern landscapes of the Crimea and contiguous water areas) / Pod red. Ye. A. Pozachenyuk. Simferopol': Biznes-Inform (Publ.), 2009, 672 p. (in Russian).
2. Kopytin A. I. Sistemnaya art-terapiya: teoreticheskoyebosnovaniye, metodologiyaprimeneniya, lechebno-reabilitatsionnyeidestigmatiziruyushchiyeefekty (Systemic art therapy: theoretical justification, methodology of application, treatment-rehabilitation and destigmatizing effects): Avtoref. dis. dokt. med. nauk. St. Petersburg: Sankt-Peterburgskiy nauchno-issledovatel'skiy psikhonevrologicheskiy institutim. V. M. Bekhtereva(Publ.), 2010, 50 p.(in Russian).
3. Kopytin A. I., Kort B. Tekhnikilandshaftnoy art-terapii (Techniques of landscape art therapy). Moscow: Kogito-tsentr(Publ.), 2013, 103 p.(in Russian).
4. Berezin S. V., Isayev D. S. Landshaftnayaanalitika: opyttransdistsiplinarnoy psikhoterapii (Landscape analytics: the experience of transdisciplinary psychotherapy). Samara: Samarskiy gosudarstvennyy universitet(Publ.), 2009, 109 p.(in Russian).
5. Shteynkhard L. Yungianskayapesochnayapsikhoterapiya (Jungian sand therapy). St. Petersburg: Piter(Publ.), 2001, 314 p.(in Russian).
6. Winnicott D. Playing and reality. London:Tavistock Publications(Publ.), 1971, 169 p.(in English).
7. Oliferov A. N., Timchenko Z. V. RekiiozoraKryma (The rivers and lakes of the Crimea). Simferopol': DOLYA(Publ.), 2005, 216 p.(in Russian).
8. Timchenko Z. V. VodopadyKryma (Waterfalls of Crimea). Simferopol': DOLYA(Publ.), 2005, 48 p.(in Russian).