

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická

Kůň jako terapeut
Bakalářská práce

2024

Anna Štruplová

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Anna Štruplová**
Osobní číslo: **H21052**
Studijní program: **B0288A250002 Humanitní studia**
Specializace: **Humanitní studia – Specializace v pedagogických vědách**
Téma práce: **Kůň jako terapeut**
Zadávací katedra: **Katedra věd o výchově**

Zásady pro vypracování

Tématem bakalářské práce bude využití koně jako terapeuta pro člověka v náročných životních situacích. Práce bude mít dvě části, a to teoretickou a praktickou.

Teoretická část práce bude zaměřena na komplexní informace dané problematiky. Zaměří se na historii vztahu koně a člověka, na téma kůň a jeho využití v terapiích, význam hipologie, hiporehabilitace, hipoterapie a vše shrneme v podkapitole kůň jako terapeut. Důležitou kapitolou bude charakteristika cílových skupin, na které se zaměříme následně ve výzkumu – praktické části práce, což budou dospělé osoby, které využívají koně jako terapeuta v náročných životních situacích. Popíšeme také organizace, které se na problematiku zaměřují.

Praktická část bude zpracovávána kvalitativní metodologií, a to za pomoci metody pozorování a rozhovorů s dospělými osobami, které využívají svého či jiného koně jako podporu, pomoc či terapii v náročných životních situacích.

Práce si klade za cíl v teorii i praxi popsat význam koně v pozici terapeuta.

Rozsah pracovní zprávy:
Rozsah grafických prací:
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

BICKOVÁ, Jaroslava, ed. *Zooterapie v kostce: minimum pro terapeutické a edukativní aktivity za pomoci zvířete*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1585-1.
HERMANNOVÁ, Hana, Dana MÜNICOVÁ a Zoran NERANDŽIČ. *Základy hipoterapie*. 1. vyd. Praha: Profi Press, 2014, 153 s. ISBN 978-80-86726-57-1.
HOLLÝ, Karol a Karol HORNÁČEK. *Hipoterapie: léčba pomocí koně*. Překlad Dominika Švehlová. Ostrava: Montanex, 2005, 293 s. Kůň v životě člověka. ISBN 80-722-5190-2.
NERANDŽIČ, Zoran. *Animoterapie, aneb, Jak nás zvířata léčí: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů*. Praha: Albatros, 2006. Albatros Plus, 59. ISBN 80-00-01809-8.
VELEMÍNSKÝ, Miloš. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*. České Budějovice: Dona, 2007. ISBN 978-80-7322-109-6.

Vedoucí bakalářské práce: **PaedDr. Zdenka Šándorová, Ph.D.**
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2023**
Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2024**

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.
děkan

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2023

Prohlašuji:

Práci s názvem Kůň jako terapeut jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 5.3.2024

Anna Štruplová v. r

PODĚKOVÁNÍ

Na prvním místě bych chtěla moc poděkovat vedoucí mé bakalářské práce, paní Paedr. Zdence Šándorové, Ph.D., a to za její trpělivost a čas, který mi věnovala při konzultování, a dále také za všechny rady a poznatky, které mi v průběhu psaní práce poskytla. Děkuji také všem informantkám, které byly ochotné se se mnou podělit o své zkušenosti a zúčastnit se tak mého výzkumu.

V neposlední řadě patří mé poděkování také mojí rodině, příteli a přátelům, kteří mi byli velkou oporou nejen po dobu psaní mé práce, ale především pak i v průběhu celého studia.

ANOTACE

Tématem bakalářské práce je využití koně jako terapeuta pro člověka v náročných životních situacích. Teoretická část práce je zaměřena na komplexní informace problematiky. Zaměřuje se na historii vztahu koně a člověka, na téma kůň a jeho využití v terapiích, význam hipologie, hiporehabilitace, hipoterapie a vše shrnujeme v podkapitole Kůň jako terapeut. Důležitou kapitolou je charakteristika cílových skupin, na které se zaměříme následně ve výzkumu, což jsou dospělé osoby, které využívají koně jako terapeuta v náročných životních situacích. Popisujeme také organizace, které se na problematiku zaměřují. Praktická část je zpracovávána kvalitativní metodologií, a to za pomoci metod pozorování a rozhovorů s dospělými osobami, které využívají svého či jiného koně jako podporu, pomoc či terapii v náročných životních situacích. Cílem práce je v teorii i praxi popsat význam koně v pozici terapeuta.

KLÍČOVÁ SLOVA

koně, hiporehabilitace, hipoterapie, náročné životní situace, dospělý člověk

TITLE

The horse as a therapist

ANNOTATION

The bachelor's thesis discusses the use of horses as therapists for humans who are facing difficult life situations. The theoretical part of the thesis is focused on comprehensive information about the issue. It focuses on various topics such as the history of the relationship between horses and humans, the use of horses in therapies, the importance of hippology, hiporehabilitation, and hippotherapy and we summarize everything in the subsection Horse as therapist. An important chapter is the characteristics of the target groups that we focus on in the research, which are adults who use horse as a therapist in difficult life situations. We also describe organizations that focus on the issue. The practical part is processed using a qualitative methodology, using the method of observation and interviews with adults who use their own or another horse as support, help, or therapy in difficult life situations. The goal of the thesis is to describe the meaning of the horse in the position of a therapist in theory and practice.

KEYWORDS

horses, hiporehabilitation, hippotherapy, difficult life situations, adults

Obsah

SEZNAM ILUSTRACÍ	10
SEZNAM ZKRATEK	11
ÚVOD	12
TEORETICKÁ ČÁST	13
1 Člověk a kůň	13
1.1 Historie vztahu člověka a koně	13
1.2 Současné využití koní	14
1.3 Hipologie	15
2 Kůň jako terapeut	16
2.1 Hiporehabilitace	16
2.2 Historie hiporehabilitace ve světě	16
2.3 Historie hiporehabilitace v České republice	17
2.4 Česká hiporehabilitační společnost	18
3 Hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi	19
3.1 Charakteristika	19
3.2 Cíle	19
3.3 Hiporehabilitační tým	21
3.4 Indikace a kontraindikace	21
4 Hipoterapie v psychiatrii a psychologii	23
4.1 Charakteristika	23
4.2 Cíle	24
4.3 Terapeutický tým	25
4.4 Indikace a kontraindikace	26
5 Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii	27
5.1 Charakteristika	27
5.2 Cíle a principy	28

5.3	Terapeutický tým	29
5.4	Indikace a kontraindikace	30
6	Parajezdectví	31
6.1	Paradrezura	32
6.2	Paravoltiž	33
7	Terapeutický kůň.....	34
7.1	Výběr vhodného koně	34
7.2	Výcvik hiporehabilitačního koně.....	36
7.3	Specializační zkouška	37
8	Cílová skupina výzkumu	38
8.1	Dospělý člověk	38
8.2	Náročná životní situace.....	39
PRAKTICKÁ ČÁST		42
9	Vědecký výzkum	43
9.1	Metodologie výzkumu	43
9.2	Výzkumný design	43
9.3	Použité metody	44
9.4	Cíl výzkumu a výzkumné otázky.....	45
9.5	Výzkumný vzorek.....	46
9.6	Realizace výzkumu	47
10	Případové studie.....	48
10.1	Příběh N ₁	48
10.2	Příběh K.....	50
10.3	Příběh T.....	52
10.4	Příběh N ₂	55
10.5	Příběh M.....	57
10.6	Příběh D.....	59

11	Vyhodnocení a závěr výzkumu	63
	ZÁVĚR	67
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	69
	PŘÍLOHY	71

SEZNAM ILUSTRACÍ

Obrázek 1 - Informantka N ₁ . při práci ze země na ruce	72
Obrázek 2 - Informantka N ₁ . při práci ze země, „poklona“	72
Obrázek 3 - Autorka práce na zapůjčeném koni v rámci pozorování	73
Obrázek 4 - Autorka práce na zapůjčeném koni při práci bez sedla	73
Obrázek 5 - Informantka T. se svou kobyolkou v "objetí"	74
Obrázek 6 - Informantka T. se svojí kobyolkou ze země.....	74

SEZNAM ZKRATEK

ČR – Česká republika

ČHS – Česká hiporehabilitační společnost

FRDI – Federation of Riding for the Disabled International (Mezinárodní federace jezdeckví pro handicapované)

HETI – The Federation of Horses in Education and Therapy International (Mezinárodní federace koní ve vzdělávání a terapii)

HPSP – hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi

HR – hiporehabilitace

HTFE – hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii

HTP – hipoterapie v psychiatrii a psychologii

RDI – Riding for the Disabled International (Mezinárodní jezdeckví pro handicapované)

ÚVOD

Práce s názvem Kůň jako terapeut se zabývá významem koně v pozici terapeuta. Speciálně se pak zaměřuje na cílovou skupinu, kterou jsou dospělé osoby, které se v průběhu života ocitly v náročné životní situaci, v níž využily svého či jinak jim blízkého koně jako terapeutickou podporu. Toto téma spadá pod zastřešující termín hiporehabilitace, kterému se z odborného hlediska věnujeme především v teoretické části.

Motivací pro zvolení tohoto tématu byla jednak osobní zkušenost autorky, která se tématem a koňmi zabývá již dlouhou řadu let, a zároveň také snaha o poukázání na fakt, že i kůň, který nebyl zvolený a neprošel speciálním výcvikem terapeutického koně, může úspěšně poskytovat terapeutickou podporu svému majiteli či pronajímateli.

Celá práce je rozdělena do dvou hlavních částí, kterými jsou část teoretická a praktická. V teoretické části se krátce zabýváme vývojem vztahu mezi koňmi a lidmi. Následně se pozornost přesunuje k samotnému termínu hiporehabilitace, které se v teoretické části věnujeme z odborného hlediska. Právě i z toho důvodu se zmiňujeme také o České hiporehabilitační společnosti, která v České republice působí jako organizace zastřešující veškeré hiporehabilitační aktivity. Hiporehabilitaci lze rozčlenit na tři dílčí disciplíny a parajezdeckví. Všechna tato témata jsou také v práci rozpracována, protože cílovou skupinu výzkumu lze „neoficiálně“ zařadit do dvou z těchto disciplín, a to konkrétně do hipoterapie v psychiatrii a psychologii a hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi. Čas je věnovaný také samotnému terapeutickému koni a tomu, jaké požadavky musí vhodný kůň splňovat. Poslední kapitola této části se věnuje vymezené cílové skupině, které se následně věnujeme ve výzkumu. Cílem teoretické části je zmapovat zvolenou problematiku z odborného hlediska, které je důležité pro pochopení toho, jakým způsobem a v jakých oblastech koně lidem pomáhají.

Praktická část se následně věnuje samotnému výzkumu. Na samotném začátku vymezujeme základní náležitosti, které jsou k realizaci výzkumu nutné. Největší část je ale věnována realizaci výzkumu a jeho vyhodnocování. Výsledkem výzkumu jsou případové studie vytvořené na základě dvou metod, kterými jsou rozhovor a pozorování. Tyto případové studie umožňují nahlédnout na problematiku očima informantů a zároveň jsou základem pro vyhodnocení hlavních a vedlejších výzkumných otázek, a tedy i celého výzkumu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Člověk a kůň

Chceme-li pochopit, jakým způsobem a do jaké míry mohou koně pomoci lidem od různých typů obtíží, je nutné se zamyslet nad tím, jak se vztah mezi koňmi a lidmi vyvíjel v průběhu historie. Z tohoto důvodu bude tato kapitola věnována původnímu využití koně v minulosti a také současnému využití koní v životě lidí. V souvislosti s těmito tématy se dostaneme i k samotné vědě, která se koňmi zabývá.

1.1 Historie vztahu člověka a koně

Počátky vztahu mezi koňmi a lidmi se datují do doby přibližně před 12 000 lety. Tento vztah můžeme charakterizovat velmi jednoduše jako vztah lovce a kořisti. V dávné minulosti se koně stávali jedním ze zdrojů obživy pro lidi. Nicméně lidé nevyužívali pouze koňské maso, ale také koňskou kůži. (Pickeral, 2004, s. 144)

Ke změnám docházelo od 4. až do 3. tisíciletí před naším letopočtem. V této době se příslušníci některých kmenů snažili koně ochočit, a tedy můžeme hovořit o počátcích chovu koní. Koně byli chováni především pro maso, kůži a mléko tak, jako tomu bylo i do této doby. Lidé si ale velmi brzo začali uvědomovat, že koně jsou velmi silní a vytrvalí tvorové. Z toho důvodu je začali využívat k ježdění a do záprahu. (Gordon-Watson, Lyon, Montgomery, 2013, s. 20)

Od počátku chovu koní se společně s postupující dobou využívali koně na čím dál více činnostech. Koně lidem sloužili především jako dopravní prostředek. Umožňovali lidem cestovat relativně rychle a na dlouhé vzdálenosti. Zpočátku lidé jezdili přímo na koni a postupem času začali vyrábět povozy, které sloužily k přepravě lidí nebo zboží. Velký pokrok přinesl chov koní také do zemědělství. Koně byli využíváni k obdělávání půdy, k čemuž byl do této doby využíván skot. (Pickeral, 2004, s. 135-137)

Již v dávných dobách se stávalo, že mezi sebou lidé válčili. Z tohoto důvodu se začali koně využívat také do bojů, a to pro válečníky nebo jako tažní koně, kteří vozili válečné vybavení. Koně se ve válkách využívali po velmi dlouhou dobu. Větší změna nastala až po 1. světové válce, kdy začaly vznikat jiné dopravní a válečné prostředky. Mimo válek se stali koně také jakýmsi symbolem rytířů, kteří bránili svoji společnost a byli všeobecně uznávaní. (Clutton-Brock, 1996, s. 42 a 44)

Koně se později začali využívat také ve sportu. Ve 3. století našeho letopočtu vznikla ve Velké Británii první dostihová dráha. Až do 18. století existovaly pouze rovinové dostihy. Následně došlo ke změnám a začalo se závodit také v překážkových dostizích a o několik desítek let později vznikly parkurové závody. Obě disciplíny se během let vyvíjely a proměňovaly, a i dnes tvoří součást jezdeckého sportu. (Pickeral, 2004, s. 138-141)

1.2 Současné využití koní

V dnešní době stále existují země, ve kterých se koně využívají především v zemědělství a jako dopravní prostředek. Ve většině států světa byli ale koně nahrazeni těžkou technikou a automobily. Tyto změny vedly k tomu, že se dnes koně využívají primárně pro rekreační účely. (Pickeral, 2004, s. 9)

Využití koní pro rekreační účely ale není jedinou možností. Pro dnešní dobu je také velmi specifické využití koně pro sportovní a léčebné účely (Hermannová, Münichová, Nerandžič, 2014, s. 17). Právě léčebným účelům se budeme věnovat v průběhu celé práce a v následující kapitole se proto podíváme na samotný vznik hiporehabilitace a její vymezení.

Z hlediska rekreační oblasti se můžeme zmínit o mnoha možnostech využití. Nejčastěji se koně užívají na běžnou jízdu, která může být realizována formou vyjížděk do přírody, ale i práce na jízdárně. Rekreační oblast se víceméně prolíná s pracovní oblastí, protože to, co je pro nás často rekreací, je pro koně prací. Takovým příkladem mohou být například aktivity s koňmi pro turisty, kdy je možné se zúčastnit například projížďky v kočáře nebo představení v cirkusu, ve kterém se koně také využívají. V neposlední řadě lze také zmínit například slavnostní události, při kterých se lidé často uchylují k vytváření zážitků a atmosféry za pomoci koní. (Tillerová, 2015, s. 14-15)

Podíváme-li se na sportovní oblast, můžeme konstatovat, že existuje velké množství soutěží, kterých se mohou jezdcí se svými koňmi účastnit. Jezdeckví na závodní úrovni není omezeno věkem, pohlavím ani zkušenostmi. Dalo by se říct, že všude na světě se najdou lidé, kteří se se svým koněm věnují sportovnímu ježdění. V jezdeckém sportu nalezneme různé disciplíny jako například dostihy a parkurové skákání, ale také drezuru, military, vozatajství a mnoho dalších. Zkrátka se každý jezdec může věnovat tomu, co jeho samotného i jeho koně naplňuje. (Gordon-Watson, Lyon, Montgomery, 2013, s. 115, 132, 134 a 140)

1.3 Hipologie

S termínem hipologie se v knihách příliš nesetkáme. To může být z toho důvodu, že pod tento termín spadá téměř cokoliv, co se týká koní. Pod pojmem hipologie se totiž skrývá název pro vědu, která se zabývá koňmi, a to z různých aspektů. Jako příklad bychom si mohli uvést knihu s názvem Chov koní od předního českého hipologa pana Jaromíra Duška, který byl a dodnes je známý nejen u nás, ale i v zahraničí. Tato kniha představuje jakousi učebnici hipologie a odkrývá nám tak, čím vším se hipologie zabývá (Národní hřebčín Kladruby n. Labem, 2021).

Hipologie se tedy zabývá různými tématy jako je například vývoj koní, vlastnosti koní, chov, plemena koní, jejich reprodukce, výživa, psychika, výcvik koně, ale i jezdce, zdraví koní, jezdecký sport a spousta dalších témat (Dušek, 2011). Každé z těchto témat je velmi obsáhlé, a tak je zřejmé, že i samotná hipologie se věnuje opravdu velkému množství aspektů týkající se koní.

2 Kůň jako terapeut

Tato kapitola bude věnována samotné problematice léčebného působení koně na člověka. V následujících podkapitolách představíme nejen metodu hiporehabilitace, ale také stručně vymezíme historický vývoj této metody a organizace, které se problematikou zabývají na národní i mezinárodní úrovni.

2.1 Hiporehabilitace

Termínem hiporehabilitace (dále jako HR) se rozumí nejrůznější aktivity, které probíhají mezi lidmi a koňmi, případně v prostředí, ve kterém se koně vyskytují. Pro osoby, které hiporehabilitaci využívají, je typické jejich zdravotní, případně sociální znevýhodnění nebo se jedná o osoby se specifickými potřebami. (Bicková, 2020, s. 171)

Pojem hiporehabilitace se skládá ze dvou slov, a to ze slov „hippos“, což v překladu z řečtiny znamená kůň a „rehabilitace“. V případě pojmu rehabilitace si její význam musíme vymežit skrze původ tohoto slova, a to proto, abychom termín správně pochopili. Slovo rehabilitace vzniklo spojením předpony „re“ a slovesa „habilitare“. Význam předpony můžeme pochopit jako opakovat či znovu. Co se týče slovesa „habilitare“, to můžeme přeložit jako uschopňovat. Podíváme-li se na slovo rehabilitace znovu, můžeme ho tedy pochopit jako znovu uschopnění. Rehabilitací se tedy rozumí proces, během kterého je jedinci umožněno se se svým handicapem lépe vyrovnat nebo snížit problémy, které dané onemocnění způsobuje, či dokonce úplně jedince vyléčit. (Hollý, Hornáček, 2005, s. 16-17)

Hiporehabilitace je zastřešujícím názvem pro jednotlivé dílčí obory, které se vždy věnují určité kategorii lidí. Tyto obory jsou v současné době čtyři a jsou jimi – hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii, hipoterapie v psychiatrii a psychologii, hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi a parajezdeckví (Lantelme-Faisan, 2021, s. 14). Jednotlivé obory budou vymezeny v následujících kapitolách této práce.

2.2 Historie hiporehabilitace ve světě

Velemínský (2007, s. 220) se zmiňuje, že počátky hiporehabilitace můžeme spatřovat již ve 2. století n.l. v díle Marka Aurelia s názvem Hovory se sebou. V tomto případě se ale jedná spíše o nepřímé zmínky a je tedy nutné brát tyto počátky s nadhledem.

První oficiální zmínky o léčebném využití koní jsou známy od 17. století. V této době byla předepsána jízda na koni v souvislosti s léčebným procesem. V průběhu 18. století se o problematiku zajímali francouzští encyklopedisté a další odborníci. Začali zmiňovat pozitivní

účinek koňského kroku, a tedy pohybu na člověka. Společně s tím se zdůrazňovalo také pozitivní působení jízdy na koni na psychiku člověka. (Hermannová, Münichová, Nerandžič, 2014, s. 18)

V 18. století se podařilo popsat pohyb koně a člověka. Zjistilo se, že tento pohyb je trojrozměrný a umožňuje léčebné působení. O tento popis se zasloužil Samuel Theodor Quellmalz a využívá se dodnes. V následujícím století byly snahy o vytvoření přístroje, který by imitoval pohyb koně a umožňoval tak léčbu, ale tyto pokusy nefungovaly. (Hermannová, Münichová, Nerandžič, 2014, s. 18)

Koně se ve velké míře využívali také v průběhu první a druhé světové války, když pomáhali s rehabilitací raněných vojáků. V polovině 20. století se koně začali využívat také u osob, které prodělaly dětskou obrnu. Největší rozvoj hiporehabilitace byl zaznamenán od 60. let 20. století, kdy začaly vznikat organizace, zabývající se tímto tématem, a to v Evropě i v USA. (Velemínský, 2007, s. 221)

Doposud největší mezinárodní organizací je organizace Riding for the Disabled International (RDI), která byla založena v roce 1985 v Miláně. Tento název se ale dlouho nezachoval a v roce 1988 tak došlo k přejmenování organizace na The Federation of Riding for the Disabled International (FRDI). Cílem této organizace je sdružovat státy, ve kterých je hiporehabilitace poskytována. FRDI se snaží své členy vzdělávat, snaží se rozvíjet a propagovat léčbu pomocí koní a mimo jiné se podílí na stanovování nejrůznějších norem, které se týkají hiporehabilitace. (Hermannová, Münichová, Nerandžič, 2014, s. 18)

V dnešní době můžeme organizaci FRDI najít také pod názvem The Federation of Horses in Education and Therapy International (HETI). Tento název organizace lze přeložit jako Mezinárodní federace koní ve vzdělávání a terapii. (HETI, ©2021)

2.3 Historie hiporehabilitace v České republice

Počátky hiporehabilitace v České republice můžeme datovat do roku 1947. Od tohoto roku se u nás koně začali využívat při léčbě pohybových obtíží po dětské obrně. Prvním větším zlomovým bodem byl rok 1976, kdy se ve Zmrzlíku u Prahy začala provozovat hipoterapie, a to v místním Hucul Clubu. V roce 1979 se hipoterapie začala využívat také v Chuchelné u Opavy, kam byli dovezeni dva koně právě z Hucul Clubu. (Lantelme-Faisan, 2021, s. 10)

Dalším důležitým milníkem byl rok 1988, kdy byla uspořádána první konference, která si kladla za cíl propojit zájemce o hiporehabilitaci. Po této konferenci se uskutečnily i dvě další.

V roce 1991 pak následoval vznik Hiporehabilitační společnosti. Členové této společnosti se snažili vymezit, jakým způsobem bude organizace fungovat. Za cíl si kladli například stanovení metodiky pro uskutečňování hiporehabilitace, zajištění bezpečnosti pro klienty i personál, zajištění kompetencí a vzdělávání pro personál a v neposlední řadě také to, jakým způsobem budou získávat finanční prostředky na naplňování nejen těchto cílů. (Lantelme-Faisan, 2021, s. 10)

2.4 Česká hiporehabilitační společnost

Česká hiporehabilitační společnost (dále jako ČHS) vystupuje jako nezisková organizace, konkrétně jako spolek. Aktuální sídlo nalezneme v Brně, ale společnost jako taková působí na území celé České republiky. Členem spolku se může stát kdokoli, kdo využívá koně ve sféře sociální, pedagogické či zdravotní nebo se věnuje parajezdectví. ČHS sdružuje nejen celá hiporehabilitační střediska, ale také jednotlivce. Mezi individuální členy patří například lékaři, fyzioterapeuti, psychologové, sociální pracovníci, jezdeckí instruktoři nebo samotní klienti a jejich rodiny. (ČHS, 2015-2024)

Vznik České hiporehabilitační společnosti se datuje do roku 1991. V té době se ale jednalo o Československou hiporehabilitační společnost, která byla následně rozdělena zvláště na Českou hiporehabilitační společnost a Slovenskou hiporehabilitační společnost. ČHS je také jedním z členů Mezinárodní federace koní ve vzdělávání a terapii. (Lantelme-Faisan, 2021, s. 10)

Důležitým milníkem pro ČHS byl rok 1994, kdy došlo k publikaci prvního vydání časopisu HIPOrehabilitace. Tento časopis obsahoval odborné články a různé poznatky z kurzů. Byl vydáván až do roku 2019. (Lantelme-Faisan, 2021, s. 10)

Česká hiporehabilitační společnost má stanovenou řadu cílů a poslání, kterých se snaží v průběhu svého působení dosahovat. Hlavním cílem organizace je sdružování zájemců (klientů, laické veřejnosti i profesionálů) o hiporehabilitaci a zprostředkovávání komunikace mezi nimi. Zajišťuje také to, že hiporehabilitace bude prováděna odborně, kvalitně a bezpečně. Tomu napomáhá tím, že poskytuje poradenství, vzdělávání odborníků i laické veřejnosti a hiporehabilitaci jako léčebnou metodu propaguje. V neposlední řadě velmi záleží na koních, kteří hiporehabilitaci umožňují, a proto ČHS dbá na jejich výběr, výcvik, a především pak správné zacházení s nimi. (ČHS, 2015-2024)

3 Hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi

3.1 Charakteristika

Hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi (dále jako HPSP) představuje jeden ze čtyř oborů hiporehabilitace jako takové. Až do konce roku 2019 se pro tuto formu hiporehabilitace využívalo označení Aktivity s využitím koní. Společně s ostatními obory zastřešuje tento obor Česká hiporehabilitační společnost, která udává, jakým způsobem má být hiporehabilitace provozována. Z toho důvodu vychází nejen tato kapitola především ze dvou zdrojů, kterými jsou standardy a metodiky hiporehabilitace a webové stránky ČHS.

Specifikem této disciplíny je, že využívá nejen kontakt s koněm jako takový, tedy jízdu na koni či práci s koněm ze země, ale k tomu navíc také prostředí, ve kterém se koně vyskytují, tedy ve kterých se odehrává jejich chov. Služba je určena především lidem se zdravotním znevýhodněním a lidem se specifickými potřebami. Využití všech výše zmíněných aspektů se snaží o motivování, aktivizaci, výchovu a vzdělávání u cílové skupiny osob. (ČHS, 2011, s. 3)

Tato služba může být poskytována širokému spektru osob. Uživatelé jsou nejen osoby s tělesným či smyslovým znevýhodněním, ale také osoby s mentálním postižením, poruchami chování a učení nebo osoby sociálně znevýhodněné či v náročné životní situaci. U těchto lidí je hiporehabilitace zaměřena na jejich konkrétní problémy. Zásadní ale je, že pomoc těmto osobám je komplexní. To můžeme chápat tak, že se v důsledku hiporehabilitace dochází k vícero změnám, které vedou k lepšímu zapojení se do společnosti i do běžného života. Uživatelé mají totiž možnost poznat nové lidi, zlepšit si fyzickou i psychickou kondici nebo se třeba naučit spolupracovat v týmu. (ČHS, 2015-2024)

Existuje ale ještě jedna cílová skupina, kterou tvoří děti z běžné populace. HPSP se tedy nevěnuje pouze lidem s určitými typy obtíží, ale může pomoci také dětem nebo osobám, které o tuto metodu mají zájem, a přitom je nemusí nic trápit. Čas, který děti stráví na čerstvém vzduchu v koňském prostředí a ve společnosti dalších lidí, lze považovat za smysluplně strávený. Dětem ale může pomoci také například se zvýšením sebevědomí nebo tím, že se naučí si navzájem pomáhat a plnit úkoly společně. (ČHS, 2015-2024)

3.2 Cíle

Hlavním cílem této disciplíny je pomáhat výše zmíněným cílovým skupinám a působit v oblasti pedagogiky i sociálních služeb. Podobně jako každý jiný obor má HPSP stanovenou řadu cílů, které se snaží naplňovat v rámci poskytování svých služeb. Mezi takové cíle můžeme

zařadit například rozvoj schopností a dovedností, snižování rizika sociálního vyloučení, rozvoj psychické kondice, pozitivní ovlivňování chování, zlepšení zdraví a fyzické kondice, usnadnění vzdělávacích procesů a v neposlední řadě také již zmíněné smysluplné trávení volného času. Pokud bychom se podívali na konkrétní příklady u jednotlivých oblastí, bylo by možné vyjmenovat velké množství přínosů pro člověka. (ČHS, 2011, s. 4)

Mezi hlavní přínosy v oblasti rozvoje schopností a dovedností patří především zlepšení komunikace, schopnost pracovat v týmu nebo posílení pozitivních vlastností člověka. Možnost navázat nové kontakty nebo prohloubit a zlepšit vztahy v rodině pomáhá snižovat riziko sociálního vyloučení. Práce s koněm pomáhá jedinci také například se zvýšením sebevědomí, se zlepšením psychického stavu nebo jednoduše s relaxací. Je nutné si uvědomit, že kůň je živý tvor, a tedy dokáže dát najevo, že se mu něco nelíbí. Proto je nutné ke koni přistupovat s respektem, což může uživateli pomoci se zlepšením sebekontroly i soběstačnosti. V neposlední řadě pomáhá čas strávený v koňském prostředí se zlepšením fyzické kondice, protože jízda na koni i práce kolem koní je fyzicky náročná. (ČHS, 2011, s. 4)

Kůň je v rámci HPSP jakýmsi „vychovatel“em. Kvůli tomu, že koně přistupují k lidem podle toho, jak se chovají oni k nim, umožňuje kůň člověku zamyslet se nad svým chováním a učí ho, jak se chovat lépe. Mimo to pomáhá lidem navazovat kontakty se svým okolím, což může vést právě ke zlepšení komunikace, soběstačnosti a schopnosti spolupracovat. (Nerandžič, 2006, s. 108)

Velmi jednoduše lze říct, že cílem je edukace. To můžeme chápat tak, že za pomoci koně je člověku umožněno naučit se něco nového nebo prohloubit to, co již umí, případně něco přeučit. Do značné míry se tedy jedná o proces učení, který vede například ke zmíněnému rozvoji dovedností, komunikace, sebedůvěry či schopnosti spolupracovat v týmu. (Hermannová, Münichová, Nerandžič, 2014, s. 101)

3.3 Hiporehabilitační tým

Na průběhu hiporehabilitace se podílí řada osob, které mají různé funkce a kvůli tomu musí splňovat také určité požadavky, které se týkají především vzdělání. Hlavní osobou je instruktor pro HPSP, který musí mít absolvovaný speciální kurz pod záštitou České hiporehabilitační společnosti. Z hlediska vzdělání musí mít vystudovanou vysokou, střední či vyšší odbornou školu humanitního zaměření. Instruktor pro HPSP odpovídá za celý průběh hiporehabilitace. Má na starost mimo jiné výběr vhodného koně pro klienta, určení náplně hiporehabilitace, hodnocení výsledků, a především je pak zodpovědný za bezpečný průběh a péči o koně. (ČHS, 2015-2024)

Mezi další osoby, které se podílejí na HPSP, patří instruktor jezdeckví pro hiporehabilitaci a asistent při HPSP. Oba pracují pod dohledem instruktora pro HPSP a mají na starost především péči o koně, přípravu koně, vodění koně a další doprovodné aktivity. Instruktorem jezdeckví pro hiporehabilitaci se stává člověk, který úspěšně absolvuje kurz s tímto zaměřením. Asistent je jediným členem týmu, který nemusí mít žádné speciálně zaměřené předchozí vzdělání, ale je dobré, aby absolvoval kurz určený pro asistenty v hiporehabilitaci. (ČHS, 2011, s. 27)

Velmi důležitým členem týmu je ale samotný hiporehabilitační kůň, bez kterého by hiporehabilitace nemohla probíhat. Kůň musí splňovat určité požadavky, na základě kterých je vybírán, a následně musí projít výcvikem, který je zakončený specializační zkouškou. (ČHS, 2011, s. 35)

3.4 Indikace a kontraindikace

HPSP je určena různým cílovým skupinám, které byly vymezeny výše, a proto existuje velké množství indikací, které jsou specifické právě pro jednotlivé cílové skupiny. Obecně lze ale říct, že základním předpokladem je zdravotní a psychický stav, který by měl být na takové úrovni, aby bylo možné hiporehabilitaci bezpečně absolvovat. (ČHS, 2015-2024)

Mezi obecné kontraindikace, tedy aspekty, které znemožňují účast na hiporehabilitaci, můžeme zahrnout například různé alergie (na srst, seno či prашné prostředí), nezvládnuté fobie nebo agresi vůči zvířatům i lidem. Dalšími kontraindikacemi mohou být akutní fáze infekčních či duševních onemocnění, osoby pod vlivem omamných látek (alkohol či drogy), osoby pod vlivem léků, které způsobují zpomalené reakce či neschopnost spolupracovat s instruktorem a koněm nebo lidé s epilepsií, u kterých snadno hrozí epileptický záchvat. Existují také kontraindikace, které znemožňují jízdu na koni. Člení se podle toho, do které lékařské sféry spadají, a to například na neurologické, chirurgické, dermatologické či ortopedické. (ČHS, 2011, s. 5-6)

4 Hipoterapie v psychiatrii a psychologii

4.1 Charakteristika

Hipoterapie v psychiatrii a psychologii (dále jako HTP) představuje druhý obor hiporehabilitace. Vzhledem k tomu, že jednotlivé obory stanovuje Česká hiporehabilitační společnost, je i v tomto případě využívána především primární literatura. Touto literaturou se rozumí standardy a metodiky vydávané přímo Českou hiporehabilitační společností, která obory hiporehabilitace zastřešuje a společně s nimi také webové stránky ČHS, které detailně popisují jednotlivé obory.

K tomu, aby bylo možné pochopit, co je náplní tohoto oboru a jakým cílovým skupinám je určen, je nutné si vymezit pojmy psychologie a psychiatrie. Na samotném počátku byla psychologie chápána jako věda o duši, což byl doslovný překlad složených slov z řečtiny. V průběhu let se předmět psychologie i její definice vyvíjely až do současné podoby. „*Dnes bývá psychologie definována jako věda o chování a prožívání člověka.*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 13)

Na druhou stranu psychiatrie je dle Psychologického slovníku definována jako „*lékařská věda o rozpoznávání, prevenci a léčbě duševních chorob, výzkumu jejich příčin a patogeneze*“ (Hartl, Hartlová, 2009, s. 470). Podíváme-li se na tyto dvě definice, můžeme konstatovat, že rozdílem mezi zmíněnými dvěma vědami je to, že psychiatrie se na rozdíl od psychologie zabývá přímo duševními onemocněními a jejich léčbou, zatímco psychologie se zabývá spíše péčí o psychickou stránku a duševní zdraví člověka.

Hipoterapie v psychiatrii a psychologii byla až do konce roku 2019 označována jako Psychoterapie pomocí koní (ČHS, 2015-2024). Ke změně došlo v roce 2020, kdy se terminologie ohledně hiporehabilitace změnila. Tento druh hipoterapie patří mezi jeden z možných druhů psychoterapie. Psychoterapii definujeme jako „*léčení duševních chorob a hraničních stavů psychologickými prostředky, tj. slovem, gestem, mimikou, mlčením, případně úpravou prostředí a je jedním z účinných způsobů psychické pomoci, plánované, promyšlené a prováděné odborníky*“ (Hartl, Hartlová, 2009, s. 488).

HTP se snaží za pomoci vlastností a schopností koní, případně prostředí, ve kterém se koně vyskytují, zlepšit duševní stav člověka. Hipoterapie bývá často doplněna i jinými formami psychoterapie, které také napomáhají zlepšení stavu klienta. V rámci poskytování hipoterapie je zásadní vztah mezi klientem, koněm a terapeutem, kdy každý má svou úlohu. (ČHS, 2015-2024)

Zde si můžeme vymezit obor ještě dle dřívějšího názvosloví, a to za pomoci knihy od Hollého a Hornáčka (2005, s. 147), kteří tuto formu hipoterapie definují takto: „*Psychoterapeutickým ježděním se rozumí začlenění práce s koněm, vození se na koni a ježdění na koni (tedy hipických aktivit) jako psychologického média ke zmírnění nebo odstranění příznaků duševního onemocnění, psychologického problému nebo mentálního handicapu.*“

Dle České hiporehabilitační společnosti (2013, s. 4) tvoří cílovou skupinou HTP osoby s různými duševními chorobami jako jsou například demence, schizofrenie, duševní poruchy vyvolané psychoaktivními látkami, poruchy příjmu potravy, poruchy osobnosti či chování, mentální retardace a mnoho dalších. Osoby, které trpí výše zmíněnými onemocněními, by se daly zařadit právě do kategorie hipoterapie v psychiatrii. Naopak do hipoterapie v psychologii můžeme zařadit osoby s psychickými obtížemi, které vznikají například v důsledku náročných životních situací, do kterých se v průběhu života dostává každý člověk.

4.2 Cíle

Za hlavní a zároveň obecný cíl, který si tato metoda klade, lze považovat zlepšení duševního stavu klienta a současně s tím působení ve stanovených oblastech, kterými jsou psychologie, psychiatrie a psychoterapie. (ČHS, 2013, s. 5)

Hlavní roli v naplňování cíle hraje samotný kůň. Kůň člověka nesoudí podle toho, jestli má určitá postižení, onemocnění či jiné problémy. Kůň má tu schopnost, že se k člověku chová podle toho, jak se k němu chová člověk samotný. Právě tato vlastnost koní umožňuje klientům poznávat a hodnotit své vlastní chování a rozvíjet řadu nových schopností a dovedností. Mimo tyto možnosti můžeme spatřovat řadu dalších účinků, které pomáhají ke zlepšení duševního stavu klienta. Koně mohou v člověku vyvolat například motivaci ke změně, tedy snahu řešit svoji situaci a pokusit se o její zlepšení. Trávení času v koňském prostředí a s koněm samotným zlepšuje celkový stav nejen po psychické stránce, ale také po fyzické, protože trávení času u koní vyžaduje určitou fyzickou zdatnost a dobře rozvinutou jemnou i hrubou motoriku. Za pozitivní účinek hipoterapie můžeme považovat také umožnění relaxace a odpočinku, které jsou pro člověka velmi důležité. (ČHS, 2015-2024)

Na základě výše zmíněných informací lze říct, že koně mohou pomoci lidem v mnoha oblastech jejich života, a to v případě, že o to člověk má zájem a je otevřený tomu, si nechat pomoci.

Veškeré výše zmíněné oblasti pomoci jsou ale podmíněné individuálním přístupem ke klientům. Pro hipoterapii je velmi důležité, aby vedoucí terapeut znal nejen obtíže svého klienta,

ale také například jeho osobnost či sociální situaci. Na základě těchto a dalších okolností by měl vytvořit individuální plán, který budou společně s klientem a koněm naplňovat. V rámci terapie je pak zásadní, aby docházelo k řešení aktuálně vzniklých situací. Takové situace se musí řešit tak, aby byly přínosné pro samotného klienta, tedy aby si danou situaci uvědomoval, pochopil a zachoval se správným způsobem. (Hermannová, Münichová, Nerandžič, 2014, s. 101)

4.3 Terapeutický tým

Složení terapeutického týmu je individuální, ale musí splňovat určitá kritéria. V každém týmu vždy musí být odborný garant, vedoucí terapeut a cvičitel koní pro hiporehabilitaci. Tým ale mohou doplnit také terapeuti, pomocníci, dobrovolníci či asistenti. Terapeut se řídí především pokyny vedoucího terapeuta a pomáhá s přípravou, průběhem i hodnocením hipoterapie. Pomocníci, dobrovolníci a asistenti jsou jedinou skupinou, která nemusí mít žádné specifické vzdělání, ale je dobré, aby absolvovali kurz pro asistenty, který vypisuje ČHS. Jejich úkolem je poté výpomoc s přípravou koní, případně pomoc v průběhu samotné hipoterapie, a to na základě pokynů vedoucího terapeuta nebo cvičitele koní. (ČHS, 2013, s. 7-8)

Podíváme-li se na jednotlivé členy týmu, kteří musí být vždy jeho součástí, musíme ihned na samotném začátku konstatovat, že každý z nich musí mít určitý druh vzdělání a případně ještě absolvovaný kurz pod Českou hiporehabilitační společností. Úkolem odborného garanta je dohled nad odborným přístupem v průběhu hipoterapie a správné dodržování terapeutických postupů. Odborný garant musí mít specifické vysokoškolské vzdělání a nejčastěji se jedná o lékaře či psychologa. Dalším členem týmu je vedoucí terapeut, který má na starost především dohled nad bezpečným průběhem hipoterapie, a to nejen ve vztahu ke klientům, ale i ke koním. Jeho hlavním úkolem je pak výběr koní pro klienta, tvorba individuálních plánů a hodnocení průběhu a následně výsledků hipoterapie. V neposlední řadě tvoří tým také cvičitel koní pro hiporehabilitaci, který je držitelem jezdecké či cvičitelské licence pod Českou jezdeckou federací a zároveň má absolvovaný kurz, který vypisuje ČHS. Hlavním úkolem cvičitele koní je péče o koně a jejich příprava na hipoterapii. Mimo jiné se také podílí na výběru vhodných koní pro středisko, ve kterém působí. (ČHS, 2013, s. 7-8)

Nesmí se ale zapomenout na samotného terapeutického koně, bez kterého by hipoterapie nebyla možná. Terapeutický kůň musí splňovat určitá kritéria, která jsou otestována ve specializační zkoušce, která je určena právě koním, kteří budou následně působit v oblasti HTP. (ČHS, 2013, s. 4)

4.4 Indikace a kontraindikace

Indikací pro umožnění využití hipoterapie v psychiatrii a psychologii je nutné písemné doporučení či potvrzení ze zdravotnického zařízení či neziskové organizace. Toto potvrzení vydávají nejčastěji lékaři (např. psychiatři či praktičtí lékaři) či psychologové. Pokud hovoříme o dětských klientech, je nutné doložení písemného doporučení ze strany speciálního pedagoga či přímo pedagogicko-psychologické poradny. (ČHS, 2015-2024)

Mezi obecné kontraindikace můžeme zařadit například nezvládnuté alergie (např. na srst či seno) nebo nezvládnuté agrese vůči zvířatům či lidem. Zásadním problémem, kvůli kterému nemůže být umožněna účast na hipoterapii, je neplatné očkování proti tetanu. Existuje ale také celá řada kontraindikací, které souvisejí například s aktuálním tělesným či duševním stavem, který může být v danou dobu nepřijatelný pro bezpečný průběh hipoterapie. V neposlední řadě je také nemožné se účastnit aktivit s koněm ve chvíli, kdy je klient pod vlivem alkoholu, drog či případně jiných omamných látek. (ČHS, 2013, s. 5)

Jednoduše lze říct, že není možné se účastnit hipoterapie, pokud by mohlo dojít k narušení bezpečnosti, a tedy k ohrožení klienta, terapeutického týmu nebo koně.

5 Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii

5.1 Charakteristika

Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii (dále jako HTFE) je třetí variantou hiporehabilitace. Podobně jako u předchozích oborů i u tohoto došlo od roku 2020 ke změně terminologie. Dříve se pro tuto oblast využíval čistě název Hipoterapie. (ČHS, 2015-2024)

Tento obor, stejně jako dva předchozí, zaštiťuje Česká hiporehabilitační společnost. Z toho důvodu i tato kapitola vychází především ze dvou zdrojů, kterými jsou standardy a metodiky, které vydává sama ČHS a samotné webové stránky této společnosti, kde jsou jednotlivé obory detailně popsány.

Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii představuje takovou formu hipoterapie, kde se prolínají dvě různé formy terapií, které je nutno od sebe odlišovat. První z nich je fyzioterapie, kterou dle Psychologického slovníku můžeme definovat jako „*medicínský obor, který se zabývá vyšetřováním, diagnostikováním a léčením poruch pohybového ústrojí*“ (Hartl, Hartlová, 2009, s. 174). Toto pojetí můžeme doplnit ještě o stanovisko Koláře (2009, s. 4), který tvrdí, že fyzioterapie „*se zabývá zejména pohybovým systémem, jeho analýzou pomocí specifických diagnostických postupů, možnostmi, jak ovlivnit jeho poruchy a poruchy dalších orgánových systémů*“.

Na druhé straně stojí ergoterapie, kterou lze definovat takto: „*Ergoterapie je profese, která prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usiluje o zachování a využívání schopností jedince potřebných pro zvládání běžných denních, pracovních, zájmových a rekreačních činností u osob jakéhokoliv věku s různým typem postižení. Pojem zaměstnávání jsou myšleny veškeré činnosti, které člověk vykonává v průběhu života a jsou vnímány jako součást jeho identity.*“ (Česká asociace ergoterapeutů, 2008)

Na základě těchto vymezení již lze odhadnout účel i cílovou skupinu HTFE. Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii využívá pohyb koně ke zlepšení stavu klienta po fyzické stránce s tím, že se zaměřuje především na pohybovou oblast. Na rozdíl od předchozích dvou oborů se v tomto případě využívá pouze kontakt s koněm, a to ve smyslu jízdy na koni. Principem této formy hipoterapie je využití pohybu koně, konkrétně kroku, který je velmi podobný chůzi člověka. Z toho důvodu lze za pomoci této terapie oddálit nebo zmírnit negativní dopady různých typů onemocnění. K tomu, aby došlo k výraznějším změnám je ale nutná komplexní péče o pacienta, a proto by se společně s hipoterapií měly využívat také jiné formy fyzioterapeutických metod. (ČHS, 2015-2024)

Cílovou skupinu HTFE tvoří lidé různých věkových kategorií od nejmenších dětí až po seniory. Tyto jedince spojuje povětšinou určitá porucha pohybového aparátu. Velmi často se jedná o osoby, které mají problém s koordinací těla. Můžeme hovořit například o poruše držení těla neboli postuře nebo o narušení kvality pohybu. Jednotlivé poruchy pohybového aparátu mohou vznikat z různých typů onemocnění, a proto se hodnotí vícero způsoby tak, aby i poskytnutá pomoc byla adekvátní a správně zvolená. (ČHS, 2015, s. 9)

5.2 Cíle a principy

Cílem hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii je především zlepšování tělesného stavu klienta, případně zmírňování či oddalování negativních dopadů různých onemocnění, se kterými pacienti přicházejí (ČHS, 2015-2024). Nicméně za hlavní cíl lze jistě považovat snahu o zamezení zhoršování zdravotního stavu člověka.

Hipoterapie vychází z principu, že pohyb koně v kroku je velmi podobný pohybu člověka při běžné chůzi. Při jízdě na koni tak vznikají impulzy, které aktivizují centrální nervovou soustavu člověka, tedy mozek. Ten musí příchozí impulzy nejprve zaznamenat a poté správně zpracovat. Po zpracování musí do těla vyslat určité příkazy, které způsobí, že člověk zareaguje adekvátním způsobem na konaný pohyb. Dalo by se říct, že mozek takto zpracovává signály, které odpovídají těm, které by zpracovával i v případě chůze člověka. Ta ale nejčastěji v důsledku různých poruch není možná nebo pouze velmi těžko. Vzhledem k tomu je skrze působení koňského pohybu na člověka umožněno zlepšení zdravotního stavu, a to z hlediska koordinace pohybu i rovnováhy nebo vzpřímeného držení těla. (ČHS, 2015-2024)

Detailnímu popisu působení hipoterapie se věnovali Hollý a Hornáček, kteří specifikovali, jakým způsobem krok koně člověka ovlivňuje. V rámci hipoterapie je dle nich velmi přínosné to, že kůň může člověku simulovat pohyb dopředu i dozadu. Takové pohyby jsou zásadní pro vývoj a rozvoj motoriky člověka. Koně také umožňují velmi komplexní působení kvůli tomu, že impulzy, které člověku vysílají a které musí zpracovávat, působí na třech úrovních. Těmito úrovněmi jsou pohyby dopředu/dozadu, nahoru/dolů a doprava/doleva. Pacient je tedy pohybem koně nucený k tomu, aby veškeré impulzy zpracoval a správně na ně reagoval. (Hollý, Hornáček, 2005, s. 35)

Nerandžič (2006, s. 100) k tomuto působení koně na člověka dodává ještě další dvě oblasti, které mohou v léčbě poruch pohybového aparátu pomoci. Dle jeho názoru je důležité to, že tělesná teplota koně je vyšší než u člověka, což lze využít k zahřívání člověka. Druhou oblastí je působení srsti koně, která je jemná a velmi příjemná na dotek, což umožňuje určitou formu masírování lidského těla.

Specifikem této terapie je forma, ve které se využívá. Na rozdíl od předchozích dvou oborů hiporehabilitace se totiž využívá pouze v individuální podobě. To můžeme chápat tak, že v rámci jedné terapie se celý terapeutický tým věnuje pouze jednomu klientovi. Jedna terapie pak trvá zhruba 5-20 minut, což je doba, po kterou pacient tráví čas na koňském hřbetě za asistence terapeuta. (ČHS, 2015, s. 8 a 10)

5.3 Terapeutický tým

K tomu, aby se mohla hipoterapie uskutečnit, musí být součástí týmu terapeut a cvičitel koní pro hiporehabilitaci. Terapeut je hlavní zodpovědnou osobou při hipoterapii. Jeho úkolem je dohlížet na odborný průběh terapie a zároveň je odpovědný za odbornou úroveň a působení dalších členů týmu. V rámci samotné terapie má na starost tvorbu individuálních plánů, dohled nad poskytováním služby a v neposlední řadě také hodnocení průběhu i výsledků hipoterapie. Terapeut musí mít jednak vzdělání v oboru fyzioterapeut či ergoterapeut a jednak také absolvovaný kurz pod záštitou České hiporehabilitační společnosti. Další nutný člen týmu je cvičitel koní pro hiporehabilitaci, jehož úkolem je vše v souvislosti s terapeutickými koňmi. Náplní jeho práce je péče o koně, volba koní, příprava koní, a především pak odpovídá za jejich bezpečnost. Všechny tyto aspekty zaznamenává do dokumentace, kterou má na starost. Cvičitel koní musí mít jezdeckou či cvičitelskou licenci pod Českou jezdeckou federací, případně musí mít vzdělání v oboru jezdec a chovatel koní. (ČHS, 2015, s. 15-16)

Součástí týmu mohou být dále také vodič koně, asistent či lékař. Úkolem lékaře je indikování pacientů pro hipoterapii. Vodič koně musí být vždy člověk, který má zkušenosti s koňmi, protože jeho hlavní činností je dohled nad koněm, který poskytuje hipoterapii, a to ve smyslu vedení koně. Takový člověk musí koně vést způsobem, který odpovídá potřebám a požadavkům terapeuta. Členem týmu může být také asistent, který se vždy řídí pokyny terapeuta či cvičitele koní a podílí se na přípravě koní, případně na samotné terapii. (ČHS, 2015, s. 15-16)

Nejdůležitějším členem týmu je ale samotný kůň. Ten se vždy vybírá na základě určitých požadavků, které musí splňovat a následně prochází výcvikem, aby byl připravený poskytovat pomoc klientům. Výcvik je zakončen specializační zkouškou se zaměřením na hipoterapii ve fyzioterapii a ergoterapii. (ČHS, 2015, s. 8)

5.4 Indikace a kontraindikace

Mezi indikace patří vyskytující se poruchy pohybového aparátu u klienta. Z hlediska věku se hipoterapie může uplatňovat již u velmi malých dětí, konkrétně pak od dvou měsíců. V tomto případě musí terapii poskytovat pouze člověk, který se na tuto věkovou kategorii specializuje. Věková hranice je ale určena pouze odspodu, tudíž horní věková hranice specifikována není, a tak mohou hipoterapii využívat i senioři. (ČHS, 2015-2024)

V rámci kontraindikací hovoříme o podobných typech jako u předchozích dvou oborů hiporehabilitace. Mohou jimi tedy být například nezvládnuté fobie z koní, různé typy alergií či zkrátka nesouhlas s takovým druhem léčby. Mezi závažnější kontraindikace patří různé stavy, které osobu ohrožují na životě, onemocnění v akutním stadiu či osoby pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek. Nutné přestat s poskytováním hipoterapie je také v případě, že dojde ke zhoršení diagnózy, a to právě v důsledku terapie. (ČHS, 2015, s. 10-11)

Hollý a Hornáček (2005, s. 103-104) ještě doplňují kontraindikace, které plynou ze strany koně či terapeutického týmu. Hipoterapii nelze uskutečnit v případě, že tým není kompletní nebo dostatečně kvalifikovaný. Hiporehabilitace je léčebný proces, a proto není možné, aby ji prováděli lidé, kteří nejsou odborníky ve svém oboru. Podíváme-li se na kontraindikace, které se odvíjejí od terapeutického koně, můžeme jmenovat například špatný zdravotní stav nebo nedostatečnou přípravu koně.

6 Parajezdectví

Dle České hiporehabilitační společnosti se termínem parajezdectví rozumí disciplína, která umožňuje lidem se zdravotním znevýhodněním, případně také se sociálním znevýhodněním, účast na jezdeckém sportu. Parajezdectví je čtvrtým a zároveň posledním odvětvím hiporehabilitace. Lidé s různými znevýhodněními mají možnost naučit se jezdit na koni, a to v několika různých disciplínách. K tomu, aby mohli handicapovaní lidé na koni jezdit, se využívají různé speciální pomůcky, které se stanovují v závislosti na typu handicapu. (Lantelme-Faisan, 2021, s. 14)

Lidé, kteří již absolvovali některou z klasických forem hiporehabilitace, jsou právě ti, kteří se následně rozhodnou věnovat parajezdectví. Naučit se jízdě na koni je ale nutné věnovat mnoho času, protože se nejedná o jednoduchý sport a nikdo tak nemůže očekávat, že se na koně posadí a všechno půjde samo. Pokud má ale člověk touhu a chce se sportu věnovat naplno, existuje také možnost účastnit se soutěží v jednotlivých disciplínách parajezdectví. Mezi tyto disciplíny můžeme zařadit například paradrezuru, paravoltiž, paraparkur, paravozatajství či parawestern. (Müller, 2014, s. 475)

Velmi zajímavě k tomuto tématu přistoupil Nerandžič (2006, s. 110), jehož myšlenka je taková, že trávení času s koňmi je jakýmsi „*vyvrcholením léčebného působení koně*“, a to ať už ve smyslu věnování se jezdeckému sportu či pouhým aktivitám s koněm, které nám umožňují nějakým způsobem relaxovat a odpočinout si. Tyto aktivity jsou dle jeho názorů velmi přínosné, protože velmi pozitivně působí jednak na psychickou, ale také na fyzickou stránku člověka.

Jak již bylo zmíněno výše i v parajezdectví se pořádají různé soutěže, a to nejen ve světě, ale i v České republice. V některých disciplínách lze soutěžit dokonce i na paralympijských hrách. Velemínský (2007, s. 229) se domnívá, že parajezdectví je velmi přínosný sport mimo jiné i z toho důvodu, že umožňuje do určité míry propojit osoby trpící nějakým postižením s lidmi, kteří nemají žádný handicap. Na základě jeho slov se lze také domnívat, že existují lidé, kteří si myslí, že se jedná o jednoduchý sport i přesto, že tomu tak opravdu není. Lidé, kteří se věnují parajezdectví, sice mohou využívat speciální pomůcky či pozměněný styl jízdy, ale společně s tím mají také stanovena odlišná pravidla pro různé soutěže, kterými se řídí. S tím souvisí také fakt, že některé disciplíny jsou zvláště určeny přímo pro jezdce s handicapem, ale existují také disciplíny, jako například paradrezura, ve kterých soutěží společně osoby s handicapem i osoby, které žádná omezení nemají (ČHS, 2015-2024).

V rámci především závodního, ale i rekreačního parajeďectví lze také hovořit o týmu. Ten se společnými silami snaží dosáhnout, co nejlepších výsledků, a to nejen v soutěžích, ale i v trénincích, které jezdce posouvají dál. Členy tohoto týmu jsou samotný jezdec, trenér a kůň. V případě potřeby je ale možné tento tým rozšířit o další členy, kterými mohou být například asistenti. (Velemínský, 2007, s. 235)

Na závěr je nutno dodat, že kůň představuje hlavního člena týmu, bez kterého by nebylo možné se tomuto sportu věnovat. Koně pro parajeďectví jsou pečlivě vybíráni tak, aby splňovali požadavky týkající se handicapu jejich jezdců a bezpečnosti. K tomu, aby mohl koně využívat člověk se zdravotním znevýhodněním, je nutné, aby vybraný kůň prošel speciálním výcvikem. (ČHS, 2015-2024)

Následující podkapitoly budou věnovány představení dvou disciplín parajeďectví, které jsou nejen v České republice nejběžnější a konají se v nich závody na různých úrovních.

6.1 Paradrezura

Paradrezura je disciplína parajeďeckého sportu, která má v České republice největší zastoupení (Velemínský, 2007, s. 230). Principem paradrezury je jízda na koni ve vyznačeném obdélníku, ve kterém jezdec s koněm předvádí různé cviky podle zadané úlohy. Dle Nerandžiče (2006, s. 111) „*patří drezura a paradrezura k vrcholům jeďeckého umění, protože při této disciplíně jde o dokonalou souhru jezdce a koně*“.

Tato disciplína je jednou z těch, které umožňují soutěžit jezdci s handicapem společně s těmi, kteří žádné znevýhodnění nemají. Na všechny účastníky soutěže se tak vztahují stejná pravidla. Rozdílem je pouze to, že znevýhodnění jezdci mohou využít speciální pomůcky či jiný styl jízdy. Na základě typu handicapu jsou také parajeďci rozděleni do pěti skupin. Jednotlivým skupinám jsou pak určeny různě obtížné úlohy a to proto, aby soutěž byla férová a jezdci měli stejné šance. (ČHS, 2015-2024)

Výhodou této disciplíny je pak především fakt, že je vhodná pro téměř všechny osoby, bez ohledu na to, s jakým handicapem přichází. Účastnit se tak mohou lidé s tělesným znevýhodněním, ale i lidé, kteří trpí různými duševními chorobami. V obdélníku tak můžeme spatřovat jezdce, kteří mají například amputovanou horní nebo dolní končetinu, osoby nevidomé či osoby s mentální retardací a mnoho dalších. (Nerandžič, 2006, s. 111)

V České republice můžeme spatřovat počátky paradrezury od roku 1998, kdy se u nás konala první soutěž v paradrezuře. Tento závod se odehrával v Třebíči a následující roky se

opakoval. V průběhu let šlo velmi hezky pozorovat, jak se vztahy soupeřů proměňovaly. Z počátku se totiž dalo hovořit spíše o vyhýbavém kontaktu. Další rok již docházelo ke vzájemné komunikaci mezi soutěžícími a v průběhu dalších let se již obě skupiny jezdců navzájem respektovaly. (Velemínský, 2007, s. 229)

6.2 Paravoltiž

Tato disciplína je nejen v České republice velmi rozvinutá. Jedná se o upravenou verzi klasické voltiže, kterou můžeme znát také pod názvem „*gymnastika na koni*“ (ČHS, 2015-2024). Principem voltiže je předvádění různých gymnastických cviků na hřbetu koně. Kůň je veden na kruhu a pohybuje se střídavě ve všech chodech, tedy v kroku, klusu i cvalu. Jezdci mají k dispozici madla, která jsou společně s dečkou připevněna pomocí obříšníku ke koni. Tato disciplína má prokázat, do jaké míry je jezdec schopen splynout s koněm a udržet rovnováhu, která je pohybem koně narušena. (Nerandžič, 2006, s. 110)

Hlavním rozdílem mezi voltiží a paravoltiží je chod, ve kterém se kůň pohybuje. V rámci paravoltiže se kůň pohybuje pouze v kroku. V klasické voltiži, jak již bylo zmíněno výše, se ale chody koně proměňují a mimo kroku se využívá také klus a cval. Někteří jezdcí, kteří se věnují paravoltiži, se ale v průběhu své kariéry dostanou na takovou úroveň, že začnou soutěžit v klasické voltiži. Kvůli tomu lze vidět i jezdce s handicapem, kteří se nepohybují na koni pouze v kroku, ale i v rychlejších chodech. (Velemínský, 2007, s. 231)

Paravoltiž pomáhá jedincům s různými handicapem rozvíjet nejen fyzickou, ale i psychickou složku osobnosti. Mimo jiné pomáhá například s nácvikem týmové spolupráce, a to ze dvou důvodů. Prvním důvodem je, že jezdec musí být schopen spolupracovat se svým týmem, který tvoří především trenér, cvičitel koní a lonžér, což je osoba, která vede koně na kruhu tak, aby jezdec mohl provádět jednotlivé cviky. Druhým důvodem může být fakt, že na koni se nemusí pohybovat pouze jeden člověk, ale rovnou dvě nebo tři osoby, tudíž musí být schopni mezi sebou spolupracovat. V neposlední řadě umožňuje paravoltiž jedincům také prožívat dobrý pocit z úspěchu a motivovat je k tomu, aby pokračovali dále. Veškeré tyto body mohou člověku pomoci s jednodušším zapojením se do běžného života a obecně do společnosti. (ČHS, 2015-2024)

7 Terapeutický kůň

Kůň je hlavním členem týmu, bez kterého by se hiporehabilitace nemohla uskutečnit. Vzhledem k tomu, že se v rámci hiporehabilitace kůň využívá pro pomoc lidem s různými znevýhodněními, je nutné, aby splňoval určité požadavky. Z toho důvodu se již při výběru koně odborníci zaměřují na jeho vlastnosti, temperament a stavbu těla. Následně musí kůň projít speciálním výcvikem, který je zakončen specializační zkouškou. Všechny tyto jednotlivé body budou nyní představy v jednotlivých podkapitolách.

7.1 Výběr vhodného koně

Na samotném začátku by bylo jistě dobré zmínit, proč je vůbec nutné koně vybírat a proč nelze jednoduše určit koně a začít se s ním věnovat hiporehabilitaci. Velmi hezky zformulovanou odpověď na tuto otázku můžeme najít v knize *Základy hipoterapie*, ve které autoři zmiňují že „*Terapie není jezdeckví. Je to léčebný proces, při kterém kůň vykonává prostředníka mezi terapeutem a pacientem. Je postaven do role léku a jako lék musíme koně vnímat, vybírat, trénovat a využívat. Rozhodující při výběru koně není jeho nadání pro sport, ale vhodnost pro pacienty a jejich zdravotní problémy.*“ (Hermannová, Münichová, Nerandžič, 2014, s. 29).

Terapeutický kůň musí splňovat určité požadavky, které jsou shodné pro všechny obory hiporehabilitace. Na druhou stranu je ale velmi zásadní, pro který obor koně vybíráme. Jednotlivé oblasti hiporehabilitace totiž vyžadují ještě další individuální předpoklady, které kůň musí splňovat. Mnoho lidí by si mohlo myslet, že se výběr vhodného koně začíná určením plemene. Tuto domněnku je ale nutné vyvrátit, protože ve skutečnosti na plemeni koně zase tolik nezáleží, a to proto, že rozhodují především vlastnosti, charakter a stavba těla daného koně. (Hollý, Hornáček, 2005, s. 202)

Dle Nerandžiče (2008, s. 86-87) je pro správný výběr nejvíce zásadní charakter koně. Domnívá se, že charakter je do určité míry vrozený, ale na druhou stranu velmi závisí také na přístupu člověka, který koně chová. Ve své knize proto zmiňuje že „*i z klidného a vyrovnaného koně může však chovatel necitlivým přístupem udělat agresivní zvíře*“. Toto tvrzení lze ale vztáhnout nejen k původnímu chovateli koně, ale i k chovatelům v hiporehabilitačním středisku, kteří by k práci s koněm měli přistupovat s pokorou a s klidem.

V rámci výběru vhodného koně si musí odborníci uvědomovat, že provozování hiporehabilitace je pro koně prací a určitým způsobem také zátěží. Z těchto důvodů musí být kůň stoprocentně zdravý a zároveň by měl být mladý. Pokud by kůň nebyl zdravý, mohl by

svými pohyby pacientovi spíše uškodit. Kůň by měl být schopný pomáhat klientům, ale společně s tím by neměl mít problémy s pravidelnými tréninky se zdravými lidmi. (Hollý, Hornáček, 2005, s. 202)

Na výběru vhodného koně se podílí společně cvičitel koní pro hiporehabilitaci a terapeuti. Cílem cvičitele koní je vybrat koně a zkontrolovat především jeho zdravotní stav, stavbu těla a v neposlední řadě také jeho projevy chování vůči lidem. Na druhou stranu terapeut u koně hledá správné specifické vlastnosti, temperament, výšku a šířku těla, a to podle toho, jakému typu lidí bude daný kůň pomáhat a do jakého oboru hiporehabilitace má být kůň zařazen. (Hermannová, Münichová, Nerandžič, 2014, s. 29)

V rámci hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii je nejdůležitější především pohyb koně, který musí být pravidelný, rytmický a nesmí se objevovat kulhání. V rámci této terapie se využívá pouze jízda na koni v kroku, a proto musí být kůň trpělivý a spolehlivý. Kůň by se neměl lekat, měl by vydržet stát v klidu a po celou dobu terapie by měl zůstat maximálně soustředěný. (Velemínský, 2007, s. 236)

Pro hiporehabilitaci v pedagogické a sociální praxi a hipoterapii v psychiatrii a psychologii jsou podmínky pro výběr koně méně náročné. To je způsobeno tím, že klienti v těchto službách jsou ve většině případů schopni s koněm pracovat na základě pokynů nebo případně pomoci terapeuta. Zároveň se ve velké míře využívá také celé prostředí, ve kterém koně žijí. Vyšší požadavky jsou v těchto případech kladeny tedy spíše na prostředí. Můžeme si ale zmínit alespoň nějaké předpoklady, které by měl kůň splňovat. V první řadě by kůň měl být klidný, spolehlivý a trpělivý. S koněm se v průběhu terapie bude pracovat ze sedla i ze země, a proto je nutné, aby kůň umožnil klientovi jeho vedení a ošetřování. Na prvním místě je vždy bezpečnost a z toho důvodu by se kůň neměl lekat nenadálých reakcí a pohybů ze strany klientů. (Hollý, Hornáček, 2005, s. 203)

Z výše jmenovaných požadavků by si někdo mohl myslet, že by vlastně koni mělo být vše lhostejné a neměl by se projevovat. Zde je proto nutné zmínit, že tomu tak není. Naopak je u koně v HPSP a HTP velmi důležité, aby klientům ukázal, že něco udělali špatně a že se mu něco nelíbí. Podmínkou při výběru takového koně je tedy i to, aby byl schopen komunikovat s klientem. Kůň by na základě neverbální komunikace, pohybů a činnosti klienta měl reagovat na danou situaci. Nejčastěji lze u koně pozorovat jiné naklopení uší, neklidné stání nebo švihání ocasem. Požadavkem na výběr koně je mimo jiné také to, aby nereagoval s okamžitou agresí nebo naopak nebyl příliš flegmatický. (Hermannová, Münichová, Nerandžič, 2014, s. 35-36)

7.2 Výcvik hiporehabilitačního koně

Po výběru vhodného koně se pozornost ubírá k výcviku. Kůň sice již splňuje určitá kritéria, která rozhodla o jeho výběru, ale je také nutné ho připravit na výkon hiporehabilitace a jeho charakter rozvinout a přizpůsobit podle požadavků jednotlivých oborů. Velmi pěkně shrnuli průběh výcviku Hollý a Hornáček v knize o hipoterapii.

Výcvik koně pro hiporehabilitaci by měl vždy probíhat společně s obecným výcvikem, tedy od hříběte až po dospělého koně. Kůň si v průběhu speciálního výcviku musí osvojit mnoho schopností, zvyknout si na mnoho nových situací a naučit se, jakým způsobem v daných situacích reagovat. Kůň se v průběhu výcviku učí především trpělivosti, poslušnosti, ovladatelnosti a citlivosti. Kůň nesmí být nikdy využíván pouze pro hiporehabilitaci, a proto si musí osvojit také jízdu pod sedlem a práci na lonži. Jedním z hlavních cílů výcviku je připravit koně na klidné stání u nakládací rampy, která slouží k nasedání a sesedání klientů. Dalším neméně důležitým prvkem výcviku je naučení koně rozeznávat rovnováhu jeho jezdce. To znamená, že kůň musí být schopen rozeznat, kdy jezdec ztrácí rovnováhu a z koně padá a kdy naopak pád nehrozí. V případě, kdy člověk z koně padá, musí kůň okamžitě zastavit a v klidu stát. V rámci celého výcviku je také potřeba, aby si kůň postupně zvykal na různé vnější vlivy, zvuky a předměty, které se v rámci hiporehabilitace využívají. Je velmi důležité, aby se kůň takových situací a předmětů nebál a nelekal, a proto se s těmito překážkami musí pomalým tempem seznamovat. Pozornost je pak také věnována práci ze země, u které je velmi nutné koně naučit správně chodit na vodítku, nechat se vést a ošetřovat tak, aby nedošlo k ohrožení bezpečnosti klienta, terapeutického týmu či samotného koně. (Hollý, Hornáček, 2005, s. 281-282)

Lze jen velmi těžko odhadovat, jak dlouho výcvik koně potrvá. K výcviku každého koně je potřeba přistupovat individuálně, a proto se i délka výcviku proměňuje. Obecně lze ale říct, že speciální výcvik koně pro hiporehabilitaci trvá přibližně jeden rok. V průběhu výcviku si kůň osvojuje výše zmíněné dovednosti a připravuje se na vykonávání terapie. Velmi zásadní je respektovat potřebu koně odpočinout si od práce, a to nejen ve výcviku, ale i v samotném poskytování hiporehabilitace. Pro terapeutického koně je taková práce velmi náročná, a proto se musí výcvik a případně poté hipoterapie rozdělit do etap v rámci dne a mezi jednotlivými etapami dělat přestávky pro odpočinek. (Nerandžič, 2006, s. 88)

7.3 Specializační zkouška

Specializační zkouška představuje jakési završení výcviku hiporehabilitačního koně. Cílem specializační zkoušky je zjistit, jestli je kůň připraven na poskytování hiporehabilitace. Zkouška se tak snaží ověřit, jestli jsou osvojené schopnosti koně dostačující a jestli jsou vlastnosti, charakter a stavba těla koně opravdu vhodné pro hiporehabilitaci. Po úspěšném absolvování zkoušky kůň obdrží licenci, která umožňuje využití daného koně pro HR. Je ale nutné zmínit, že kůň skládá zkoušku vždy pro určitý obor HR, tedy získaná licence platí pouze pro daný obor. (ČHS, 2017, in Bicková (ed.), 2020, s. 175)

Zkoušku mohou absolvovat koně starší pěti let, kteří tohoto minimální věku dovrší v roce, ve kterém se specializační zkouška koná. Plemeno koně u zkoušky nerozhoduje, a tak se může zkoušky účastnit kterýkoliv kůň, který splňuje věkovou podmínku. Kone musí následně chodit na přezkoušení. Obdržená licence je totiž platná pouze po dobu pěti let a po uplynutí této doby je potřeba, aby se znovu zhodnotilo, jestli je kůň stále vhodný pro hiporehabilitaci. Specifikem zkoušky je, že probíhá na místě, které si určí žadatel o tuto zkoušku. (ČHS, ©2017)

8 Cílová skupina výzkumu

K tomu, aby bylo možné se přesunout k samotnému výzkumu, je nutné si nejprve vymezit, jakou cílovou skupinou se bude zabývat. Cílovou skupinou výzkumu jsou dospělé osoby, které využívají koně k pomoci od nebo v náročných životních situacích. Kůň či koně jsou pak buďto jejich vlastní, mají je v pronájmu nebo za nimi dochází v rámci spolupráce s majiteli. Dá se ale říct, že mají s koněm určitý vztah, který není narušován mnoha dalšími lidmi, kteří by s koněm také trávili čas. V následujících podkapitolách bude věnován prostor k vymezení toho, kdo je považován za dospělého a co lze považovat za náročnou životní situaci.

8.1 Dospělý člověk

Je velmi těžké stanovit konkrétní situace, po jejichž dosažení se člověk stává dospělým. Dospělost je oproti období dětství a dospívání z hlediska vývojové psychologie daleko méně popsána. Na vymezení dospělosti se lze podívat ze třech úhlů pohledu. Prvním z nich je asi nejjednodušší stanovení dospělosti, a to na základě právního určení. Z hlediska práva se člověk stává dospělým po dosažení zletilosti, tedy u nás v České republice v 18 letech. Plnoletost ale ještě nemusí znamenat, že je člověk dostatečně zralý na to, aby byl považován za dospělého. Z toho důvodu je nutné se podívat ještě na biologické a psychosociální vymezení dospělosti. (Vágnerová, 2007, s. 9)

Druhou možností, jak lze určit, že se člověk stal dospělým, je biologické vymezení. Z hlediska biologického lze říct, že dospělý člověk disponuje určitou fyzickou a sexuální zralostí, která je velice zásadní zejména pro vztah mezi partnery. Pro toto období je specifický také fakt, že člověk pociťuje určitou potřebu a touhu mít své vlastní dítě. Z toho důvodu je sexuální aktivita směřována ke snaze zplodit potomka. (Vágnerová, 2007, s. 9)

Vágnerová (2007, s. 9-11) rozpracovává také psychosociální vymezení dospělosti. Tato varianta stanovování dospělosti je ale velmi náročná, protože vývoj probíhá u každého člověka individuálně, tedy v různou dobu a odlišnou rychlostí. Změny tak lze spatřovat na úrovni osobnosti jednotlivce a také v socializaci. Z hlediska osobnosti lze hovořit především o plném osamostatnění se. Dospělý člověk je schopen se rozhodovat sám za sebe, uvědomuje si zodpovědnost za své činy a dokáže pracovat se svými emocemi. V rámci socializačního rozvoje dochází k osamostatnění se od rodiny, se kterou se vztahy stávají pohodovějšími oproti období dospívání. Mimo to je také pro dospělého člověka charakteristické, že je otevřený novým lidem, partnerskému vztahu a je také schopen fungovat s lidmi v rámci svého povolání, a to se sobě

rovnými i nadřizenými. Důležitým znakem dospělého člověka by měla být také ekonomická nezávislost.

Je důležité zmínit také fakt, že období dospělosti je velmi rozsáhlé, a proto dochází k jeho rozdělení do dílčích etap. Jednotlivé etapy jsou většinou stanovovány velmi podobně, ale mohou se lehce lišit ve věkových rozhraních. My si zde zmíníme dělení od Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 167), kteří období dospělosti rozdělili na časnou dospělost, která trvá přibližně od 20 do 30 let. Po této fázi následuje období střední dospělosti, která je charakteristická pro věk od 30 do 45 let a po ní nastupuje pozdní dospělost, která trvá až do počátku etapy stáří. Stáří je charakteristické pro věk od 60 až 65 let až do úmrtí.

8.2 Náročná životní situace

Termín náročná životní situace můžeme velmi často dohledat spíše pod pojmem zátěžová situace (Vágnerová, 2008, s. 48). Definovat tyto termíny není příliš snadné, protože různí autoři uvádí jejich význam odlišně. Uvedeme si zde ale definici, která srozumitelně náročné či zátěžové situace popisuje. Autorem je Nakonečný (2015, s. 527), který uvádí, že „*za náročné životní situace jsou pokládány psychiku a organismus zatěžující situace, jež mohou dříve či později vést k vážným životním problémům a mohou se projevat různými formami poruchového chování, neurotickými, respektive psychosomatickými symptomy atd.*“.

Pro náročné životní situace je tedy charakteristické, že jsou doprovázeny psychickými i fyzickými reakcemi jedince, které se následně projeví na změně chování a uvažování. Mezi základní typy náročných životních situací řadíme stres, frustraci a konflikt. Někteří autoři doplňují i další druhy jako například deprivace, trauma a krize. (Vágnerová, 2008, s. 48-54)

Na následujících řádcích si veškeré výše zmíněné typy náročných životních situací vymežíme. Prvním typem je stres, který Vágnerová (2008, s. 50) definuje jako „*stav nadměrného zatížení či ohrožení*“. Jestliže se člověk ocitne v situaci, ve které se cítí být ohrožený psychicky či fyzicky, můžeme hovořit o stresu. Stres nemusí působit vždy pouze negativně. Velmi často může vést k mobilizaci sil a aktivizaci jedince, což následně člověku umožňuje problém řešit a osvojit si tak nové dovednosti. Na základě toho, o jaký typ situace se jedná, rozlišujeme eustres a distres. Distres je charakteristický tím, že daná zatěžující situace je považována za nepříjemnou či negativní. Pro eustres je naopak specifické, že situace je sice náročná, ale ve své podstatě je příjemná či pozitivní. (Atkinson, 2003, s. 487; Nakonečný, 2015, s. 532; Vágnerová, 2008, s. 50)

Druhým typem náročné životní situace je frustrace. Frustrace u člověka vzniká ve chvíli, kdy není možné nebo je znemožněno dosažení určitého vytyčeného cíle či potřeby. Míra frustrace je variabilní, protože čím více je pro člověka dosažení cíle důležitější, tím více frustraci pocítí. Frustrující situace můžeme rozdělit na vnější a vnitřní. Mezi vnější můžeme zahrnout různé fyzické a psychické vnější překážky, jako například spadlý strom přes cestu. Na druhou stranu vnitřní frustrace si způsobuje člověk sám, a to tím, že má zábrany, obavy či špatné svědomí. (Nakonečný, 2015, s. 528; Paulík, 2017, s. 79)

Třetím základním typem náročné životní situace jsou konflikty. Dle Paulíka (2017, s. 81) konflikt „*znamená střet dvou protikladných sil, srážku protichůdných, vzájemně neslučitelných tendencí, zájmů, cílů či názorů*“. Konflikty vznikají na základě konkrétní situace, ve které se setkávají různé typy osob a různý stav věci. Je důležité jim předcházet, protože v důsledku nich jinak dochází k rozvratům a jiným negativním dopadům. Můžeme je rozdělit na intrapersonální a interpersonální. Interpersonální konflikty jsou charakteristické tím, že probíhají mezi lidmi a z toho důvodu jsou jeho součástí vždy alespoň dvě osoby. Naproti tomu stojí konflikty intrapersonální neboli vnitřní, které se odehrávají uvnitř jednotlivce a způsobují člověku pocity nejistoty, nerozhodnosti a nespokojenosti. (Paulík, 2017, s. 81-83)

Dalším typem náročné životní situace může být deprivace. Termín deprivace definuje Vágnerová (2008, s. 53) jako „*stav, kdy některá z objektivně významných potřeb, biologických či psychických, není uspokojována v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu*“. Deprivace je velice závažná především z toho důvodu, že její dopady se neprojevují pouze ve chvíli, kdy dochází k neuspokojování potřeby, ale také dlouhodobě po ní nebo i do konce života. (Vágnerová, 2008, s. 53)

Předposledním typem, kterému se budeme věnovat, je trauma. Pro trauma je specifické, že je negativní a jedince ovlivňuje v mnoha aspektech. Lze ho definovat jako „*náhle vzniklou situaci, která má pro jedince výrazně negativní význam, vede k určitému poškození nebo ztrátě*“ (Vágnerová, 2008, s. 52). Člověk, který takovou situaci prožil, ztrácí pocit bezpečí, jistoty a pocítuje strach či smutek. Mimo to se objevují také změny v chování jedince, které může být buď útočné, nebo naopak únikové. (Vágnerová, 2008, s. 52)

Posledním typem náročné životní situace může být krize, kterou lze chápat jako překročení zvládnutelné hranice v určité situaci, při které dochází k ohrožení existence a je nutné učinit změnu. Jedná se o jakýsi bod, po jehož překročení je již jisté, že se objeví následky. Reakce na krizi mohou být různé, ale jsou často doprovázeny negativními emocemi, panikou či strachem. (Paulík, 2017, s. 97-98)

Náročné životní situace jsou velmi specifické, protože to, co někdo již považuje za náročné, nemusí být stejně tak náročné pro druhého a naopak. Je tedy nutné si uvědomovat, že takové situace a jejich zvládnání jsou velmi individuální pro každého člověka. I přesto se ale našli autoři, kteří se snažili vytvořit alespoň nějaký přehled situací, které lze považovat za zátěžové a přiřadit jim míru jejich náročnosti. Mezi takové autory patří především Holmes a Rahe, kteří vytvořili tzv. škálu životních událostí, ve které seřadili mnoho událostí, se kterými se lidé mohou potýkat v průběhu života. Těmto událostem určili pořadí od nejvíce po nejméně stresující. Jako příklad lze uvést tyto situace – smrt partnera, rozvod, sňatek, výpověď z práce, narození dítěte, těhotenství, změna bydliště, onemocnění v rodině, vlastní nemoc, změna životních podmínek či dovolená a mnoho dalších. (Holmes a Rahe, 1967 in Atkinson, 2003, s. 491-492)

PRAKTICKÁ ČÁST

Druhá část práce bude věnována samotnému výzkumu, jeho realizaci a vyhodnocení. Hlavním cílem výzkumu je zjistit a popsat, jaký význam mají koně v pozici terapeuta u dospělých osob, které se v průběhu svého života ocitly v náročné životní situaci. Výzkum bude realizován kvalitativní metodologií s využitím dvou metod sběru dat, kterými jsou rozhovor a pozorování. Vzhledem k tomu, že využíváme kvalitativní metodologii, je zvolen také výzkumný design, kterým jsou případové studie. K tomu, aby bylo možné dospět k nějakému výsledku, je důležité stanovení hlavní výzkumné otázky a vedlejších výzkumných otázek. V neposlední řadě se nesmí opomenout vzorek lidí, kteří se výzkumu zúčastní. Veškeré tyto náležitosti jsou v této části analyzovány. Praktická část se pak ale věnuje především samotné realizaci výzkumu, sestavení případových studií a vyhodnocení celého výzkumu.

9 Vědecký výzkum

Tato kapitola bude zaměřena na popis metodologie, využitých metod a výzkumnému designu. Dále se bude blíže věnovat samotnému výzkumu, tedy vymezení jeho cíle, výzkumným otázkám a výzkumnému vzorku.

K tomu, aby bylo možné výzkum vůbec provádět, je nutné si nejprve vymežit, co si pod termínem „výzkum“ můžeme představit. Tento pojem lze definovat různými způsoby. Pro tuto práci použijeme následující definici: „*Výzkum je systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomosti lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracejí dosavadní poznatky, anebo se získávají nové poznatky.*“ (Leedy, 1985 in Gavora, 2010, s. 13)

U výzkumu je důležité si uvědomit, že se zabývá různými problémy lidstva, které jsou často velmi obsáhlé či závažné, a proto jsou samotné výzkumy ve většině případů časově náročné. Výzkumy umožňují lidstvu získávat nové poznatky, ale také vyvracet, potvrzovat či upravovat ty stávající. Z toho důvodu lze výzkumy provádět neustále a opakovaně, protože nikdy nepoznáme úplně vše. (Gavora, 2010, s. 13)

9.1 Metodologie výzkumu

Pro tento výzkum byla zvolena kvalitativní metodologie, a to z toho důvodu, že se věnuje několika málo případům, které rozpracovává více do detailů. Jednou z charakteristik kvalitativního výzkumu je právě fakt, že se povětšinou zaměřuje na mnohem méně případů než výzkum kvantitativní a tyto případy se snaží do detailů prozkoumat a následně popsat. Snahou badatele při tomto typu výzkumu je pak co nejvíce se přiblížit respondentovi, poznat jej a následně prezentovat jeho zjištění o dané problematice, na kterou se zaměřuje. Stejně jako kvantitativní výzkum i kvalitativní přístup využívá různé metody sběru dat. Nejčastějšími typy metod jsou rozhovory, pozorování a analýza dokumentů. Získaná data jsou následně reprezentována ve formě slovních popisů a nejsou kvantifikována. Důležitou charakteristikou kvalitativního výzkumu je pak to, že výsledky nejsou zobecnitelné na celou populaci, protože tento typ výzkumu sice poskytuje podrobné informace o problematice, ale pouze od menšího počtu respondentů. (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 13-17)

9.2 Výzkumný design

Pojem výzkumný design lze chápat jako určité rozvržení celého výzkumu a určuje jakýsi plán, podle kterého bude výzkum realizován a interpretován. Designem tohoto zkoumání jsou případové studie. Dle Švaříčka a Šedřové (2007, s. 97) je případová studie „*empirickým*

designem, jehož smyslem je velmi podrobné zkoumání a porozumění jednomu nebo několika málu případů“. Smyslem případové studie je detailně a komplexně poznat zkoumaný objekt a porozumět mu, a to pokud možno v co nejvíce přirozeném prostředí zkoumaného. Badatel si případy, které hodlá zkoumat, vybírá záměrně tak, aby splňovaly konkrétní požadavky a měly vlastnosti, které mají být zkoumány. Vzhledem k tomu, že výzkumník v rámci případové studie usiluje o co nejlepší poznání daného jevu, uplatňuje se v rámci případových studií kombinace vícero metod sběru dat. (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 97, 98 a 103)

9.3 Použité metody

Pro tento výzkum jsou využívány dvě metody sběru dat. První a zároveň primární metodou je rozhovor neboli interview. *„Cílem interview je zjistit, jak osoby interpretují svět kolem sebe, jaké významy připisují důležitým událostem ve svém životě. Proto u interview je tím, kdo hlavně hovoří, zkoumaná osoba. Naopak výzkumník poslouchá více, než hovoří, a projevuje o zkoumanou osobu živý zájem*“ (Gavora, 2010, s. 201). Při realizaci rozhovoru je důležité, aby se dotazovaný/á cítil/a komfortně a uvolněně. Z toho důvodu je velmi vhodné, aby rozhovor probíhal v prostředí, které je pro informanta přirozené. Ve výzkumu byl konkrétně využit typ polostrukturovaného rozhovoru, pro který je charakteristické, že má výzkumník předem připravené určité otázky, kterých se ale při realizaci rozhovoru nemusí přesně držet. Naopak může otázky přizpůsobovat podle aktuální situace a tématu, o kterém informant mluví. Může tedy například otázky formulovat jiným způsobem nebo je doplňovat o řadu dalších. (Gavora, 2010, s. 201-202)

K tomu, aby bylo možné co nejlíže a nejdětailněji poznat a porozumět dané problematice, byla zvolena také sekundární metoda sběru dat, a to konkrétně pozorování. *„Pozorování je nejtypičtější metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu. Uplatňuje se v nejrůznějších situacích a výzkumník pomocí něho chce poznat, popsat a pochopit lidi a prostředí, ve kterém působí*“ (Gavora, 2010, s. 188). Pozorování umožňuje výzkumníkovi pochopit určité informace, které se dozvěděl již dříve nebo také vytvořit nové souvislosti mezi získanými informacemi. V rámci pozorování v tomto výzkumu se výzkumník zúčastnil praktických ukázek práce s koněm, kterou informanti poskytovali. Na základě pozorování bylo možné zhlédnout nejrůznější aktivity, které informanti s koňmi realizují a také to, jaký vztah mezi nimi existuje. V průběhu ukázky probíhala také diskuse mezi výzkumníkem a informantem o tom, co se aktuálně odehrávalo.

Na základě zrealizovaných rozhovorů a pozorování byly vytvořeny jednotlivé případové studie o každém z účastníků výzkumu, které zároveň sloužily a byly předpokladem pro vyhodnocení celého výzkumu.

9.4 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem výzkumu je odpovědět na hlavní výzkumnou otázku, jejíž znění je: *Jaký terapeutický význam mají a mohou mít koně ve vztahu k dospělým osobám, které se v průběhu svého života ocitly v náročné životní situaci?*

Dílčím cílem je pak především detailněji popsat jednotlivé příběhy a ukázat na nich, jestli je kůň schopen člověku pomoci, a případně jakým způsobem a do jaké míry. Ke stanovení závěru celého výzkumu jsou využity také následující vedlejší výzkumné otázky, ke kterým jsou přiřazeny příslušné otázky na dotazované jedince.

- **VVO 1 – Z jakého důvodu využívá člověk v náročné životní situaci koně?**
 - Proč jste si zvolil/a pro vyrovnávání se s náročnou životní situací koně?
 - Popište prosím, co pro Vás kůň v životě znamená?
 - Jaká další zvířata nebo techniky byste si zvolil/a pro vyrovnávání se s náročnou životní situací?
 - Z jakého důvodu byste doporučil/a koně jako terapeuta pro Vaše známé?
- **VVO 2 – Proč má čas strávený s koňmi pozitivní terapeutický účinek na člověka v náročné životní situaci?**
 - Jak často a proč trávíte čas s koněm?
 - Jak se cítíte, když trávíte čas s koněm?
 - Dokážete tento stav popsat?
- **VVO 3 – Jaké aktivity s koňmi se jeví jako nejvíce terapeuticky účinné?**
 - Jakou terapeutickou aktivitu s koněm realizujete?
 - Odůvodněte prosím, proč je to právě tato aktivita?
 - O jakých dalších terapeutických aktivitách s koněm víte?
- **VVO 4 – Jakým způsobem ovlivňuje trávený čas s koňmi biopsychosociální stav člověka v náročné životní situaci?**
 - V čem spatřujete terapeutický význam koně pro své fyzické zdraví?
 - V čem spatřujete terapeutický význam koně pro své psychické zdraví?
 - V čem spatřujete terapeutický význam koně pro svoji sociální pohodu?

- **VVO 5 – Ve kterých náročných životních situacích lidé nejčastěji využívají terapeutickou podporu koní?**
 - V jakých náročných životních situacích využíváte nebo jste využil/a koně jako terapeuta? Prosím stručně popište.
 - Existuje nějaká náročná životní situace, ve které jste se ocitl/a opakovaně a opakovaně v ní tak využívala koně jako terapeutickou podporu?
- **VVO 6 – Jaká doba trávení času s koňmi je potřebná, aby se dostavovaly první terapeutické účinky?**
 - Jak dlouhý čas trávení času s koňmi jste potřeboval/a k tomu, abyste se vyrovnal/a s náročnou životní situací?
 - Dokážete odhadnout, jak často a jak dlouho s koňmi trávíte svůj čas v rámci prevence zdravotních problémů?
 - Využil/a jste i další terapeutické aktivity, abyste se vyrovnal/a s náročnou životní situací? Pokud ano, můžete uvést jaké? Pokud ne, uveďte, prosím, proč?

9.5 Výzkumný vzorek

Pro tento výzkum byl zvolen záměrně vybraný vzorek informantů, a to tak, aby tyto osoby splňovaly potřebná kritéria cílové skupiny výzkumu. Před tím, než byl člověk do výzkumu zařazen, bylo nutné zjistit, jestli splňuje stanovené podmínky a je tak opravdu vhodným informantem. Cíleně byly vybírány osoby, které v průběhu svého života řešily nebo řeší náročnou životní situace různého typu, původu a vážnosti tak, aby bylo možné sledovat odlišnosti jednotlivých případů a nahlédnout do variability této problematiky. Důležité je zmínit fakt, že v tomto výzkumu nahlížíme na problematiku náročných životních situací ze subjektivního pohledu informantů. To znamená, že každý z dotazovaných jedinců posuzuje životní situace podle svých vlastních pocitů a zkušeností, a my tak můžeme pozorovat i to, jaké situace lidé ve svých životech hodnotí jako náročnou.

Výzkum byl realizován se šesti osobami, které byly ochotné se výzkumného šetření zúčastnit a zároveň splňovaly kritéria cílové skupiny. Pro tyto informanty je charakteristické, že se jedná o dospělé osoby, které se v průběhu svého života ocitly a ocitají v životních situacích, které subjektivně vyhodnocují jako náročnou a zároveň v těchto situacích využívají svého koně nebo koně jim velmi blízkého jako podporu.

Podíváme-li se na cílovou skupinu z odborného hlediska, je možné ji zařadit na pomezí disciplín hipoterapie v psychiatrii a psychologii a hiporehabilitace v pedagogické a sociální

praxi, které byly detailněji charakterizovány v teoretické části. Specifikem tohoto výzkumu je ale především to, že nahlížíme na problematiku z pozice, kdy lidé sami využívají svého nebo blízkého koně jako terapeutickou podporu a cílem je tak popsat, jaký význam mohou koně v takové pozici mít.

9.6 Realizace výzkumu

Příprava a realizace tohoto výzkumu probíhala od ledna do druhé poloviny února roku 2024. V rámci příprav bylo důležité především řádně zformulovat výzkumný cíl a dílčí výzkumné otázky. Následně bylo časově náročnější tvoření samotných otázek do rozhovoru a sehnání vhodných informantů, kteří by byli ochotní se výzkumu zúčastnit. Tato přípravná fáze trvala po dobu přibližně třech týdnů. Poté následovala fáze druhá, a to samotná realizace výzkumu.

Hlavní částí realizace bylo uskutečnit všech šest rozhovorů, kdy rozhovor byl hlavním zdrojem informací. Veškeré rozhovory byly prováděny v pokud možno co nejvíce přirozeném prostředí dotazovaných tak, aby se dotčený/á cítil/a komfortně a uvolněně. Většina rozhovorů tak byla realizována nejčastěji přímo ve stájích u koní, kde jsou lidé zvyklí trávit svůj čas. Pouze jeden z rozhovorů musel být ze zdravotních důvodů výzkumníka a časových důvodů dotazované veden distanční formou. Před samotným zahájením rozhovoru bylo představeno téma a účel výzkumu a informanti byli seznámeni s nahráváním rozhovoru a jeho následným zpracováním, a to s plným zachováním anonymity. K tomuto účelu byl vytvořen také informovaný souhlas, který poskytoval základní informace o výzkumu, zpracování dat a nahrávání. Dotazovaní, kteří s podmínkami souhlasili, byli požádáni o podepsání tohoto souhlasu. Souhlas s rozhovorem, který byl realizován na dálku, byl poskytnut verbálně při zahájení nahrávání.

V druhé části výzkumu došlo k realizaci pozorování osob, které s ním souhlasily. Pozorování bylo realizováno formou praktické ukázky, které se zúčastnil kůň, informant i výzkumník. V rámci ukázky mělo dojít k představení a předvedení práce s koněm ze strany informanta, a to formou, která je jim nejpřirozenější nebo aktivit, které společně nejčastěji realizují a nejvíce jim tak pomáhají právě v náročných životních situacích. V rámci některých ukázek došlo také k pořízení fotografií, které jsou uvedeny v příloze. S praktickou ukázkou souhlasili čtyři informanti ze šesti. U zbývajících dvou nebylo možné ukázkou zrealizovat buď z důvodu distanční realizace rozhovoru, nebo čistě z důvodu, že si dotazovaný/á nepřál/a být zdokumentován/a, což bylo plně respektováno.

10 Případové studie

Na základě realizace šesti rozhovorů a čtyř pozorování bylo možné sestavit jednotlivé případové studie o každém z informantů. Jedná se o osobní příběhy každého z dotazovaných jedinců, kteří se rozpovídali nejen o svých náročných životních situacích, ale také celkově o tom, jaký význam pro ně kůň má a jakým způsobem s koněm tráví svůj čas, což bylo následně možné vidět také v rámci praktických ukázek, o kterých je v jednotlivých konkrétních příbězích také zmínka. K tomu, aby se příběhy daly dobře zpracovat, bylo využito doslovného přepisu rozhovorů. Vzhledem k nutnému zachování anonymity nebude uváděno místo bydliště ani jiné informace o informantech, které by nezaručovaly anonymitu. Zároveň bude u každého člověka využito jen první písmenko křestního jména. Pokud začíná křestní jméno vícekrát stejným písmenem, bude využito odlišení pomocí dolního indexu.

10.1 Příběh N₁.

Dotazovaná N₁ je 26letá paní, která v průběhu svého života vystudovala bakalářský a následně i navazující magisterský obor speciální pedagogika. I z toho důvodu nyní pracuje jako speciální pedagog na základní škole. Mimo to na škole také učí a působí jako asistent pedagoga. Má svého vlastního koně. Konkrétně se jedná o kobylku se zbarvením hnědák, kterou má ustájenou nedaleko svého bydliště.

Svého koně dostala paní N₁ již ve svých 14 letech. To znamená, že společně ušli již velmi dlouhou cestu a není tak divu, že mají společně vybudované velmi pěkné pouto. Jejich vzájemný vztah byl vidět i při praktické ukázce, při které byla předvedena společná práce ze země a nejrůznější cviky, kterým se ve společných chvílích věnují jako například poklony či obraty okolo zadku koně. Kobyla je pro paní velmi důležitá, protože již od dětství jí poskytuje pocity uvolnění a jistoty ve chvílích, kdy řeší různé těžkosti. To považuje také za důvod, proč koně využívá jako podporu v náročných životních situacích. „*No, je to pro mě jak teda útek od reality, tak ale i nějaká forma jako zábavy i třeba, co se týká toho, že vlastně od koní mám asi nejvíc kamarádů nebo kamarádek, jako se kterýma si fakt nejvíc rozumím*“. Jak sama dotazovaná zmiňuje, koně jí neposkytují pouze jakousi podporu a možnost odpoutání se od reality, ale přináší také možnost navazovat nové přátelské vztahy, které jsou pro ni důležité.

Vzhledem k tomu, že i rodina je jí v náročných chvílích velkou oporou, by doporučila koně jako terapeuta i pro ně. Výhodu spatřuje v tom, že se kůň často nachází mimo místo bydliště, a proto umožňuje nějakým způsobem se odtrhnout, být si s koněm v klidu sám a zapomenout tak na své problémy a starosti.

Dotazovaná N₁ jezdí za svojí kobyilkou přibližně dvakrát až třikrát týdně. V průběhu návštěvy se nejčastěji věnují práci ze země a pokud to umožní zdravotní stav koně, tak i westernovému ježdění. Obě mají rády také vyjížděky do přírody a procházky na vodítku, ale práci ze země považuje informantka jako možnost se s koněm lépe poznat a napojit se na sebe, což vede ke zlepšování vzájemné důvěry a vztahu celkově. V rámci návštěvy, ale i po ní se dostávají terapeutické účinky, které dotazovaná popisuje takto: „*Většinou, ne teda vždycky, ale většinou mě to hrozně uklidní, takže se fakt jako cítím uvolněně a ve většině případů od těch koní fakt odjíždím jako s hrozným klidem v sobě, že ty koně Vám do ničeho nekecají, že jo (směje se)? Takže je to takový strašně super, že fakt ten člověk se tam uklidní prostě.*“.

Kůň dotazované N₁ nepomáhá pouze po psychické stránce, ale také po fyzické. Práce u koní a s koňmi umí být velmi náročná, což umožňuje lidem být v dobré fyzické kondici, kterou tento druh sportu zároveň vyžaduje. Informantce kůň pomáhá nejen s udržením kondice, ale také s bolestí zad, kterou dříve trpěla. Dle jejího názoru jí s bolestmi pomohlo to, že je nutné na koni sedět správným způsobem a ve správné poloze.

Paní N₁ se svěřila s některými příklady náročných životních situací, které v životě řešila. Za obtížné považovala například nástup na vysokou školu, kde pocítila různé problémy, které měly různý charakter. Starosti měla s novým režimem, a především pak o zkouškovém období zažila obrovský šok, když na ni bylo kladeno mnoho požadavků. Právě v tuto chvíli ji kobykla velmi pomáhala. Nejenom že jí poskytovala uvolnění a klid, ale také se dotazovaná naučila, že se v její přítomnosti může dobře učit. S vysokou školou souvisí i další náročné období dotazované, kterým bylo období státnic. Bakalářské státnice zažila v období Covidu, tedy odříznutá od všech svých blízkých, což byla chvíle, kdy ji kobykla nejvíce pomohla. Kůň pro ni fungoval a funguje jako jakýsi společník, který ji nenechá ve štychu a na kterého se může spolehnout. Magisterské státnice hodnotila jako ještě horší a kůň jí tak byl velmi velkou oporou i v tomto případě, jak sama říká: „*Když jsem prostě věděla, že vlastně mám jako za čím utéct, že člověk, když se učí na ty státnice, tak je dost jako v nervech a pořád si říká, že by se měl učit a učit a učit, ale na druhou stranu, pak si jako řekne, že má toho koně a vlastně tam jako musí. Takže ten kůň Vás tak jako vytáhne z toho, ať už jako chcete, nebo ne, a to je strašně super.*“.

Další náročnou životní situací, kterou informantka řešila, bylo stěhování. V rámci stěhování řešila ihned dvojí druh starostí. Zaprvé se stěhovala z obrovského města do malinkého města a zadruhé se tím odstříhla od rodiny i přátel. „*A jako v tady té situaci mi ten*

kůň fakt nejvíc pomohl, protože v podstatě místo jako s kamarády ven, jsem chodila prostě za tou kobylou a chodila jsem jezdit anebo si tam fakt jenom třeba sednout na kafe a koukat na ni“.

V náročných situacích využívá informantka koně velmi intenzivně. Sama zmiňuje, že v obtížném období trávila s kobylou klidně každý den a někdy za ní docházela i vícekrát za den. V takové četnosti spatřovala velký význam a pocívala velkou úlevu. Dotazovaná zhodnotila, že například v období stěhování se dostavilo viditelné zlepšení po měsíci a domnívá se, že to bylo způsobeno právě velkou intenzitou stráveného času s koněm.

Paní N₁ má celkově velmi kladný vztah ke zvířatům, a i z toho důvodu jí jsou oporou i jiní mazlíčci, především pak kočky, které má přímo u sebe doma. Zmiňuje ale také trávení času s rodinou a blízkými, kteří jí jsou také velkou oporou v různých životních situacích.

10.2 Příběh K.

Slečně K. je 23 let a aktuálně je studentkou bakalářského studijního programu na vysoké škole. Zabývá se studiem psychologie rozvoje. Při studiu zároveň pracuje v sociální oblasti, konkrétně jako sociální pracovník v nízkoprahovém zařízení, které je určené dětem ve věku šest až dvanáct let. Aktuálně je majitelkou svého vlastního koně, ke kterému přišla, dalo by se říct, skrz náročnou životní situaci, která ji potkala. Dříve na koních sice jezdila, ale prvního vlastního koně si pořídila až po nějaké době.

Pro vyrovnávání se s náročnými životními situacemi si zvolila koně z několika důvodů. Již od nízkého věku měla ke koním blízko, protože k nim chodila a jezdila na nich, a proto jsou jí velmi blízcí. Líbí se jí fakt, že je kůň její, že si s ním buduje vztah a v jeho přítomnosti nemusí myslet na žádné problémy a starosti. Svého koně nazývá životním parťákem, který je vždy připraven být při ní a poskytovat jí oporu. *„Myslím si, že on neskryvá emoce a že mi dá najevo stručně a jasně, co se mu líbí a co ne. Přizpůsobuje se mé náladě. Když jsem prostě smutná, tak je takový tulivý hrozně. A naopak, když jsem veselá, tak on taky. Umí vycítit, jak se cítím a vždycky ví, jak reagovat.“*

Osobně by koně jako terapeuta doporučila už jen z důvodu, že s tím má pozitivní osobní zkušenost. Zároveň se domnívá, že pocity, které vznikají při jízdě na koni, jsou nepopsatelné a kladně ovlivňují psychiku člověka, a to i kvůli tomu, že je kůň velké a silné zvíře, na které se ne každý odváží nasednout a trávit s ním čas. Mimo koní má informantka také kladný vztah i k dalším zvířatům. Konkrétně zmiňuje psy, kočky a plazy, které chová, a považuje je také za

dokonalé terapeutky. Zároveň považuje za účinné navštěvování fitness centra, o kterém si myslí, že „*tím, že člověk vlastně vydá fyzickou energii, tak se mu srovná trošku ta psychická*“.

Slečna K. tráví se svým koněm čas přibližně čtyřikrát do týdne, a to především z důvodu, že je hodně energický a temperamentní, takže potřebuje pracovat. Vzhledem k aktuálnímu zdravotnímu stavu koně chodí pouze na procházky v kroku a většinu času věnují spíše hravým aktivitám, které má koník velmi rád. Také v rámci praktické ukázky jsme šli na procházku, kde bylo možné pozorovat vzájemný vztah mezi majitelkou a koněm a zároveň bylo možné vidět herní aktivity, například v podobě balónku a lízátek. Podle slov majitelky i toho, co jsme viděli, je možné říct, že tento kůň funguje jako jakýsi „větší pes“.

Z hlediska terapeutických aktivit s koněm hovořila dotazovaná K. především o možnosti klasického ježdění. O tom sama říká: „*Ze sedla, protože on je jakoby docela dobře naježděný, takže ono to bylo hrozně příjemné se na něm fakt jenom svézt, protože to bylo úplně uklidňující*“. Mimo to si ale váží hlavně toho, že mohou společně trávit čas, hrát si a užívat si klidného času a pohody.

Koně mohou lidem přinášet řadu benefitů pro fyzické, psychické i sociální zdraví a toho si je vědoma i slečna K. Z pohledu na fyzickou stránku člověka vyzdvihuje především pozitivní vliv na celkovou kondici a budování svalstva. V rámci psychické stránky hovoří především o všeobecné pohodě a uklidnění, ale zmiňuje také empatii, kterou jsou dle jejího názoru koně vybavení a dokážou se tak člověku přizpůsobit i v náročných chvílích. Vzhledem k zaměstnání dotazované přikládá velkou váhu na benefity v oblasti sociálních vztahů. „*Když přijdu ke koním, tak sociální život prostě nechám před stáji a tady jsem fakt jenom s tím koněm, maximálně s holkami. A celkově tady nejsem vůbec na telefonu, odložím ho, nechám všechno i sociální síť před stáji a jsem tady fakt jenom s tím koněm*“. U vztahů s ostatními lidmi je také velmi ráda za to, že komunita lidí od koní je velmi dobrá, přátelská, drží pospolu a vzájemně se její členové podporují.

Dotazovaná K. se rozprávěla také o náročných životních situacích, ve kterých pro ni zafungoval kůň jako terapeut. První událost, kterou zmiňuje, je úmrtí jejího prvního koně. V rámci této situace se snažila s jinými koňmi trávit svůj čas a jezdit na nich, což jí pomáhalo na náhlou situaci nemyslet. Po nějaké době se ale od koní spíše distancovala a zpět ji přivedla až koupě jejího současného koně. S tím to ale nebylo od začátku jednoduché, protože bylo velmi těžké, aby si k sobě našli cestu. Prací a společným trávením času si k sobě ale přeci jen cestu našli a stali se z nich partáči.

Druhou náročnou životní situací, která slečnu potkala, bylo úmrtí blízké kamarádky od koní. Skrz tuto kamarádku se dostala ke svému aktuálnímu koni, a proto po její smrti trávila veškerý čas s ním. On jí kamarádku připomínal a zároveň dotazované s tímto koněm pomáhala v nalezení a vytvoření vztahu jeden ke druhému. K tomuto slečna K. dodává „*dávala mi na něj rady a tipy, jak s ním mám zacházet, protože on je původně z vysokého sportu a já jsem byla z rekreace, takže najít si k sobě cestu i přes jezdeckou stránku bylo docela těžký. Takže jsme jenom tak sedávaly, mazlily ho a čistily. Sedly jsme si do sena, jenom jsme na něj koukaly. On totiž večer vždycky hajínká (směje se), takže jsme si lehly k němu nebo něco a ta přítomnost toho koně byla skvělá.*“.

Koně ale využívá jako terapeutickou podporu také v situacích, kdy po celém dni v práci s lidmi dorazí domů a chce mít chvíli pro sebe, bez lidí. V takových případech jde také za svým parťákem a tráví s ním čas. Nejčastěji si společně hrají nebo se mazlí a užívají si tak klid a pohodu, která se jim tímto nabízí.

O vyrovnávání se s náročnými životními situacemi hovoří jako o individuálním časovém úseku, který je k vyrovnání potřeba. Například při úmrtí prvního koně odhadovala potřebnou dobu na přibližně půl roku. Ohledně úmrtí kamarádky „koňárky“ hovoří o tom, že se se situací doposud plně nevyrovnala a že to bude ještě určitě nějakou dobu trvat i přesto, že se situace odehrála již před několika měsíci. Na druhou stranu u situací, které jsou způsobeny například zátěží v práci, zmiňuje, že v takových případech stačí ke zlepšení jeden den strávený s koněm.

10.3 Příběh T.

Paní T. je 29 let a v rámci svých studií složila maturitní zkoušku v oboru zaměřeném na provoz a ekonomiku dopravy. V současnosti působí ve firmě zabývající se výrobou plastových a hliníkových prvků. V jejím životě má svého vlastního koňského společníka, kterého si pořídila již před osmi lety jako mladého koně. Z toho důvodu a za tu dobu si s koněm vybudovala silné pouto, které lze vidět například již při samotné péči o koně či při práci ze země.

Informantka si koně nepořizovala vyloženě z důvodu náročných životních situací, a proto se domnívá, že si ho přímo cíleně nezvolila. Náročná životní situace ji totiž v životě začaly doprovázet až potom, co si koníka pořídila. Dalo by se říct, že fakt, že ho v náročných chvílích využívá, vznikl vlastně náhodou tím, že zjistila, že jí taková opora vyhovuje a dokáže pomoci. Za jeden z důvodů, proč si koně zvolila, je možné považovat ten, kvůli kterému by koně jako terapeuta doporučila svým blízkým. U koní spatřuje jako obrovskou výhodu fakt, že práce

v koňském prostředí a s koňmi samotnými je nikdy nekončící proces. Dotazovaná k tomuto říká, že *„ta práce s koněm je prostě nekonečná, takže člověk pak zaměstnává tu svoji hlavu a nepřemýšlí nad těmi kravinami. A taky může na tom koni jezdit, takže samozřejmě ty výlety tam nebo ten pohled jako z toho koňského hřbetu, jak je prostě řečený, je opravdu jako nepopsatelný zážitek.“*

Informantka si svého koně pořídila před osmi lety, ale u koní trávila čas již v období dospívání. Za tolik let je nutné podotknout, že se koně stali velice důležitou součástí jejího života, a to i přesto, že ne vždy bylo vše pouze pozitivní. *„Je to nedílná součást mého života, je to něco, k čemu jsem se já připoutala, za co jsem odpovědná a je to vlastně takový ten parták do života. A vlastně samozřejmě ten, který nikdy neprozradí to moje tajemství, protože když se mu svěřím, tak je výhoda, že neumí mluvit (směje se).“*

Pokud to umožní časové, pracovní, rodinné a další možnosti, snaží se se svým koněm trávit čas každý den. Koník je ustájený ve stáji nedaleko bydliště dotazované, takže jí dojezdová vzdálenost nebrání v četnosti návštěv. U koně tráví čas ráda, protože se společně stále učí nové věci a zároveň kůň poskytuje navození určitého řádu, naučí člověka, jak se chovat v určitých chvílích a učí ho být trpělivým. Paní T. se svým koněm souzní také povahově, což sama zmiňuje tímto způsobem: *„Pokud je všechno dobrý, tak mě to taky baví a je to dobrý a pokud něco nejde, tak já jsem zrovna typ člověka, co se hodně rychle vytočí. A když mi něco nejde, tak se hodně jako vztekám (směje se), takže my máme takovou jako dobrou s kobyloou vlastnost, že jsme vlastně obě stejní. Když nám něco nejde, tak se hodně vztekáme, když nám něco jde, tak jsme jako v klidu.“*

Informantka zmínila celou řadu aktivit, které se svým koněm využívá. Sama ale zdůrazňuje, že volba aktivity je individuální a měla by se odvíjet od aktuálního psychického rozpoložení koně i člověka, protože ne všechny aktivity je vhodné realizovat, když je člověk například našťvaný nebo smutný. Jako příklad lze uvést přirozenou komunikaci s koněm, které se paní T. se svojí kobyloou také hodně věnují a doporučuje ji ve chvílích, kdy je člověk ve špatné náladě. V přirozené komunikaci spatruje jakési uklidnění mysli, protože je nutné se na koně napojit a nepředávat na něj špatnou energii. V rámci přirozené komunikace je důležité mít vybudovaný respekt u koně tak, aby respektoval osobní prostor člověka. V průběhu praktické ukázky bylo možné zhlédnout práci v rámci přirozené komunikace, a to v naprosté volnosti koně, při které byly zmíněné informace vysvětleny i prakticky ukázány. Další aktivity, které informantka doporučuje jsou například drezura na hudbu, a to ve chvílích, kdy je člověk

smutný. Na druhou stranu při dostatečném množství energie využívá adrenalinové typy aktivit, jako například parkur.

Aktivita, kterou ale nejvíce preferují v případě náročných situací, jsou vyjížďky. „*Tak největší aktivita, když mám špatnou náladu, je vyjížďka. Určitě vyjížďka, protože tam si jako tu hlavu a mysl vyčistíte. Koukáte prostě, jak se hýbou stromy, ptáčci zpívají, když je zima, tak třeba chumelí. V jakémkoliv roční období je určitě vyjížďka podle mě nejlepší na to vyklidnění.*“

Koně ale dotazované nepomáhají pouze po psychické stránce, ale také po fyzické. Největší význam spatřuje v pozitivním vlivu na zdatnost a kondici tak, že se necítí být slabá. V rámci sociální pohody se domnívá, že koně mohou lidi stmelovat i rozdělovat. Záleží to na tom, jestli se daná komunita rozhodne navzájem se podporovat nebo se spíše naopak bude objevovat závist a pomluvy. Sama informantka zažila obojí, což je i důvod, proč je právě tohoto názoru.

Paní T. se na svého koně obracela v různých náročných životních situacích. Mezi příklady uvedla úmrtí v rodině a problémy v rodinných i partnerských vztazích. Nejvíce zmiňovala vážný problém v partnerském vztahu, při kterém byl vztah vážně ohrožen. V takových chvílích trávila mnoho času se svým koněm, který jí umožňoval se svěřit a zároveň poskytoval jakousi útechu a prostor, kam se člověk může obrátit, když zažívá různé starosti a problémy. K tomuto dodává: „*Stáhla jsem si kobylu z boxu, vždycky jsem ji třeba pomaličku čistila, mluvila jsem s ní a pak jsem si ji vzala na vyjížďku, kde se mi ten čas opravdu jako zastavil a takový ty problémy vlastně, které tam byly, najednou tady zmizely. Takže si člověk tu hlavu úplně jako vyčistí.*“

Doba, která je potřebná k tomu, aby se stav člověka zlepšil, je dle informantky velmi individuální a závisí na závažnosti situace, ale také například na tom, jak dlouho se situace řeší v rodině či ve vztahu. Sama říká, že některé situace trvají třeba rok, některé měsíc, ale vždy, když je zrovna u koní, tak se cítí lépe a nemusí v tu chvíli na nic myslet. Důležité je pak i to, že ráda využije i jinou formu podpory a uvolnění. V jejím případě se jedná o adrenalinové sporty, především pak o jízdu autem. Mimo to ale využívá také možnost jít si zaběhat nebo projít, u čehož si dokáže také hlavu vyčistit.

10.4 Příběh N₂.

Slečna N₂ je 19letá dívka, která aktuálně není studentkou. Pracuje v zahraničí u koní a její činností je péče o koně a práce s nimi. U koní se pohybuje již od dětství a v minulosti měla i svého vlastního koně. V současnosti není majitelkou žádného koně, ale na půl sdílí desetiletého koně se svojí blízkou kamarádkou. V tomto případě můžeme hovořit o jakémsi částečném pronájmu.

Informantka se v náročných životních situacích obrací na koně především ze dvou důvodů. Prvním z nich je fakt, že koně a celkově zvířata považuje za lepší společníky a přátele než lidi. Druhým důvodem je pak velmi blízký vztah ke koním již od nízkého věku. Ke koním dotazovanou dovedla její maminka, která byla s koňmi od malička, a protože ji trávení času s koňmi začalo bavit, rozhodla se u toho zůstat a budovat si s nimi vztah. Zároveň by koně doporučila také ostatním lidem a svým blízkým, protože má pozitivní zkušenosti s tím, když někoho ke koním vzala a dotyčným se vždy takový zážitek velmi líbil. Specifický je pak podle ní především nepopsatelný pocit, který vzniká jízdou na koni.

Vzhledem k tomu, že s koňmi již tráví řadu let, je samozřejmé, že jsou pro ni velice důležitou součástí života. Informantka považuje koně za velmi dobré společníky a v životě pro ni mnoho znamenají. „*Třeba, když to vezmu s tím C., tak je to pro mě takový hrozně dobrý kamarád. Nemluví logicky, neodpoví mi (směje se), ale prostě úplně vidím, jak mě vnímá a jak třeba na mě reaguje. Hlavu dá ke mně a vidím, že mě poslouchá nějakým způsobem a prostě je to pro mě jako dobrý kamarád, hodně dobrý kamarád.*“

Informantka tráví s koňmi opravdu mnoho času, což je způsobeno také její prací, kde s nimi tráví čas v podstatě celý týden. Podíváme-li se ale na trávení času s koňmi z pohledu volného času, sdělila, že se snaží docházet dvakrát až třikrát týdně. Využitý čas s koněm jí umožňuje neřešit své starosti. Naopak si užívá chvíle, kdy je s koněm úplně sama a nemusí nic řešit. Koně slečně N₂ umožňují vyčistit si hlavu a dostat se do klidu. K tomu jí stačí samotné bytí v blízkosti koně nebo například vyjíždka.

Terapeutickou pomoc ze strany koně nejvíce využívá skrz ježdění. V práci ze země si s koňmi tolik nevěří, protože se tomu nikdy více nevěnovala, ale sama říká, že by se to ráda naučila, když by byla příležitost. Zároveň jí láká také práce se hříbaty, kterou by si ráda někdy vyzkoušela. Informantka se považuje spíše za flegmatika, ale zároveň jí dělá hroznou radost to, když s koněm tráví čas a společně se jim něco daří. V rámci praktické ukázky jsme šli s koněm na procházku, na které bylo možné vidět, jakým způsobem si společně například hrají a působí

na sebe. Nejčastěji se jedná o různé dotykové aktivity po těle koně, které jsou i jakýmsi základem pro budování vztahu.

Dotazovaná souhlasí s tím, že koně mají pozitivní vliv na psychickou, fyzickou i sociální stránku člověka. „*Myslím si, že to je hodně dobrý mít takhle něco, kde se jako hýbe ten člověk, takže jako určitě je dobrá ta fyzická stránka, protože má kondičku, když musí potom obstarat tu stáj člověk a samozřejmě i jezdit, protože to je taky náročný, že jo. Po psychické stránce to prostě pomáhá hodně uklidňovat a vyčistit si hlavu*“. V rámci sociálního života hovoří o nalezení nových přátel a celkově o komunitě „koňáků“, kteří jsou podle jejího názoru skvělí. V dětství neměla žádné kamarády, což se změnilo právě v době, kdy začala chodit ke koním, odkud má přátele až dodnes.

Slečna N₂ se svěřila s příklady náročných životních situací, které ji v životě potkaly. Situací, která se zároveň dvakrát opakovala a obě tak byly velmi náročné, bylo úmrtí koně. První kůň byl informantky vlastní a druhého měla s kamarádkou na půl, podobně jako má i současného koně. Tyto situace ji velmi zasáhly a zprvu reagovala tak, že se od koní distancovala. Po nějaké době se ale dostala k dalšímu koni, který jí pomohl se z náročné situace dostat a smířit se tak s odchodem původního koně. Druhou situací, o které dotazovaná mluvila, bylo úmrtí blízké kamarádky, která také patřila do komunity „koňáků“. Na rozdíl od předchozí situace, v této chvíli kontakt s koňmi vyhledávala o to víc a od začátku. Přisuzuje to i tomu, že za ní kamarádka často jezdila a trávily tak s koňmi čas i společně. Kontakt s koněm jí tak připomínal i kontakt s touto kamarádkou. Na odlehčení zmiňuje také například situaci, kdy se pohádá s mamkou. To samozřejmě, s úsměvem, nepovažuje vyloženě za náročnou situaci, ale zároveň mluví o tom, že i v takové chvíli je ráda za možnost jít ke koním, vypovídat se a uklidnit. K tomu dodává, že „*jdu si radši zalézt sem, i kdybych měla jen vykydat nebo prostě jít se s ním projít nebo jenom se na ně koukat z ohrady. Tak je to takový, je to prostě pro mě uklidňující místo rozhodně.*“

Z náročných životních situací se dostávala různou dobu, ale zhodnotila, že se situací, která souvisí s úmrtím blízkého člověka, se doposud plně nevyrovnala i přesto, že to již trvá přibližně půl roku. Svěřila se, že „*je to jako taková největší rána, která se mi stala za život a furt to jako setrvává*“. Všeobecně ale využívá koně jako podporu přibližně třikrát za týden, a když je dost času, tak i vícekrát. Nesmí se ale zapomenout na to, že i koně v práci považuje za důležité a hodně jí pomáhají, protože ji práce s nimi naplňuje.

V rámci jakési další podpory využívá především své blízké, se kterými si o starostech může promluvit. Celkově má ale blízko i k jiným zvířatům, a proto kdyby měla vybrat i jiného terapeuta mimo koní, zvolila by určitě psa.

10.5 Příběh M.

Paní M. je 57 let a u koní se pohybuje od svých 12 let, takže téměř celý život. Vystudovanou má vysokou školu, konkrétně obory speciální pedagogika a učitelství pro 2. stupeň a střední školy. Aktuálně působí jako učitelka českého jazyka na střední škole. Dříve ale pracovala v dětském domově, odkud si nosila mnoho zátěžových a náročných situací domů. Zároveň je nyní majitelkou ranče, který v minulosti odkoupila. Na ranči se nachází 8 koní, které vlastní přímo paní M., a dále několik koní v ustájení. Celkově je nyní na ranči 17 koní, což považuje za snížený stav, protože již kolikrát bývalo i 30.

Informantka za svůj život nasbírala již řadu zkušeností a pracovala s různými koňmi. V koních spatřuje jakousi možnost souznění s přírodou a zároveň oddychnutí od každodenních starostí a náročných situací. „*Vždycky v dětském domově se školou, což je výchovný ústav, tak tam bylo těch náročných situací poměrně dost a já jsem mohla z tady toho prostředí si pak vzít holiny a vidle a jít se hrabat v hnoji a být u těch koní. Člověk si tím vyvětral rozhodně hlavu.*“ Mimo koní ale zmiňuje také psy, u kterých se domnívá, že dokáží pomoci zase jiným způsobem a poskytnout jinou formu radosti než koně, kteří jsou mohutní, silní a velcí.

Je samozřejmé, že jsou koně pro paní M. v životě velmi důležití. Hovoří o koních jako o stvořeních, kteří člověka donutí vyjít ze své komfortní zóny a postarat se o ně. Zároveň ji ale fascinuje to, že jsou to majestátní a ušlechtilá zvířata, která jsou ale svým způsobem závislá zrovna na lidech. U koní jí přijde také dobré, že si dokážou zvyknout na vícero lidí, a to je činí dostupnějšími i pro širší veřejnost, které by koně jako terapeuta doporučila. O koních v rámci doporučení mluví takto: „*Ten kůň může tomu člověku nabídnout třeba to, že nejenom že se o něj může nějakým způsobem starat nebo najednou k němu přistoupit a cítit takovou tu velikost toho zvířete a při tom si uvědomit tu svoji malost a třeba i malost toho problému, který zrovna prožívá, ale i to, že si na něj může sednout a třeba opravdu vyjet do té přírody, když třeba neumí jezdit, tak najednou ten pohled z toho koňského hřbetu v té přírodě je úplně osvěžující pro tu duši.*“

Těžko jde popsat, jak často tráví paní M. s koňmi čas, když s nimi v podstatě žije. Dalo by se říct, že s nimi tráví čas vlastně neustále, ale i ona sama zmiňuje, že jsou chvíle, kdy se o koně postará někdo jiný a ona se může věnovat jiným záležitostem. V rámci trávení času s koňmi se informantka cítí skvěle i přesto, že se jedná o náročnou práci, ale ví, že je jejím koním dobře, že jsou v bezpečí a je o ně dobře postaráno.

Za celý život měla informantka možnost vyzkoušet celou řadu aktivit s koňmi. Sama ale říká, že nejvíce jí vždy vyhovovalo a pomáhalo ježdění. Nyní se již o koně především stará, protože jízdu na koni jí neumožňuje její zdravotní stav. Netajila se ale ani tím, že pomáhala i druhým lidem. Její ranč sice není zapsán jako oficiální středisko pro hiporehabilitaci, s čímž každého člověka seznámila, ale i tak nabízela pomoc lidem s různými obtížemi. Nejčastěji poskytovala pomoc formou ježdění a vožení, a to lidem se zdravotním znevýhodněním. Ke koním ale brala také děti z dětského domova, kde pracovala, protože viděla, že jim koně pomáhají s chováním a s nastavením určitého řádu, jak sama říká *„Děti, které tam byly rozjívené, byly divoké, prostě byly neposlušné, tak z toho koně mají takovou hrůzu. Většinou u něj poslouchají, bojí se třeba křičet, kdy třeba na zemi křičí nebo jsou divoké, tak jakmile si sednou na toho koně nebo jsou u toho koně, tak opravdu mají respekt. To zvíře na ně působí tak, že prostě to chování jako se změní“*.

Z pohledu benefitů, které přinášejí koně přímo paní M., hovoří například o tom, že v přítomnosti koní člověk nemyslí na špatné věci a starosti. U tohoto případu vidí příčinu v tom, že se člověk o koně musí nějakým způsobem postarat, a tedy jsou jeho myšlenky převedeny na jakousi povinnost. V rámci fyzického zdraví vidí pozitivum v tom, že se člověk musí hýbat, a to nejen při ježdění, ale také při péči o koně. Koně ale pomohli informantce také navázat nová přátelství a poznat nové lidi. V jezdeckém oddílu, který provozovala, měla možnost se seznámit s mnoha lidmi, kteří se i nyní vrací na ranč, často i se svými dětmi. Celkově hodnotí tuto komunitu velmi kladně, protože *„když jsou od toho bláta, špinaví a smradlaví, tak opravdu potom koukají na ty hodnoty každého toho člověka trošku jinak než jenom prostě se poznat a řešit, jestli má někdo drahý oblečení nebo nejdražší telefon. Takže si myslím, že potom jsou ty vztahy těch lidí daleko pevnější a cennější“*.

O svých náročných životních situacích by mohla informantka povídat velmi dlouho, protože jak sama říká, stihla jich prožít již mnoho. Zmínila proto takové nejzásadnější, mezi které patří například rozvod, svatba a zdravotní stav dětí. Za nejnáročnější životní situaci ale považuje období, kdy si brala domů svoji maminku, která trpěla Alzheimerovou chorobou. Toto

období pro ni bylo velmi náročné a i přesto, že se jí to říkalo obtížně, sdělila, že koně využívala jako možnost, kam se mohla odejít uklidnit, odpočinout si a být chvíli sama. „*Člověk potřeboval si chvíli od té náročné péče o takového člověk fakt odpočinout a ty koně v tu chvíli byli neuvěřitelně jako ideální, protože nemluvili a nechtěli nic po mně, prostě relax*“. Mimo tyto situace se zmínila také o situacích v práci, kde probíhaly výrazné konflikty po dlouhou dobu, takže i v takových opakujících se situacích koně využívala jako oporu a možnost relaxace.

Dobu, která je potřebná k tomu, aby se pocity z dané situace zlepšily, paní M. nedokázala přesně říct, protože se jedná o individuální záležitost, která se mění podle konkrétní situace. Dle jejího názoru jí bylo lépe vždy, když s koněm trávila čas, protože mohla na své starosti zapomenout a být čistě v kontaktu se svými koňmi, což jí i nejvíce pomáhalo. Mimo koní jí ale pomáhá komunita „koňáků“, se kterými může trávit svůj čas. Uklidnění jí poskytovala ale také jakási forma ergoterapie, kdy mohla například tvořit s dětmi. Věnovala se například výtvarným aktivitám, šití, tvorbě sádrových odlitků, které následně s dětmi malovala.

10.6 Příběh D.

Informantka D. je 39letá žena, která po svých studiích na gymnáziu pokračovala na vysoké škole, na které úspěšně vystudovala ekonomický obor. Tomuto oboru se ale ve svém životě nevěnuje. Různé okolnosti ji přivedly ke koním, jejichž chov považuje svým způsobem za své zaměstnání i přesto, že se plánuje věnovat i jinému typu práce. Její cesta je s koňmi spjata již od nízkého věku a za život měla možnost trávit čas a pracovat s mnoha koňmi. V současnosti má malou rodinnou farmu, na které jí zůstal jeden vlastní kůň a několik koní ustájených, o které pečuje.

Paní D. se ke koním poprvé dostala přibližně ve věku 8 let. Hodně jí v nalezení této vášně pomohli rodiče, kteří jí ke koním přivedli. Její otec se ve velkém věnoval chovu koní, ke kterým dotazovaná chodívala a postupně tak objevovala, že jí přinášejí mnoho radosti. To lze považovat i za jakýsi důvod, proč koně využívala v náročných obdobích svého života i přesto, že sama od sebe ke koním nepřišla. Svého prvního koně dostala ve 13 letech a sama zmiňuje, že období dospívání byla fáze života, ve které jí koně nejvíce pomohli, a i z toho důvodu se svěřila mimo jiné především s tímto svým obdobím. V dospělosti se ale začala také věnovat chovu koní, i když v menší míře, než na co byla zvyklá u svého otce. Informantka zdůraznila, že její dlouholetý vztah ke koním se vyvíjel různými způsoby, a to právě podle toho, jakou odpovědnost vůči koním měla. „*Když jsme se pak přestěhovali do vlastního a už jsem přestala*

být jenom tou majitelkou, ale zároveň jsem se stala chovatelkou a s tím přišla mnohem větší zodpovědnost, mnohem více práce a vlastně i ten vztah ke koním se tím právě docela změnil. Nemyslím si, že nějak jakoby k horšímu, to bych rozhodně neřekla, ale prostě když můžu porovnat vlastně takovou tu první fázi mého života s koňmi, když to tak řeknu, tak tam jsem to prožívala daleko intenzivněji, ten vztah k těm koním než teďka, protože teď už je to ovlivněné přece jenom nějakými zkušenostmi, a i vlastně větší porcí zodpovědnosti“.

Vztah ke koním se tedy po dlouhou dobu různě vyvíjel, ale po celou dobu považuje paní D. koně za svého parťáka a kamaráda. Hovoří o tom, že kůň, se kterým si vybudujeme vztah a dobře ho poznáme, je nám poté jakousi spřízněnou duší. Zdůrazňuje ale, že je u koní rozhodující mít vybudovaný takový vztah, který bude založen na důvěře a partnerství mezi člověkem a koněm, které může vzniknout pouze tak, že koně poznáme a trávíme s ním čas dlouhodobě. Pokud má ale člověk možnost si s koněm vztah vybudovat, doporučila by ho i jiným lidem jako terapeutickou podporu, protože *„kůň má úžasnou schopnost v tom, že se s člověkem navzájem dokáže zrcadlit. Ten koník se dokáže výborně na Vás napojit a zároveň se dokážete napojit Vy na něj. Myslím si, že z terapeutického hlediska je tohle jako výjimečné a vlastně docela vzácné, a proto vlastně i jako tím pádem jedinečné, protože tam Vy můžete z toho koně čerpat nějakou energii, kterou zrovna v tu chvíli potřebujete“*. Předpokladem pro takové napojení je ale dle informantky vždy vybudovaný vztah.

Dotazovaná, jakožto chovatelka koní, tráví s koňmi čas v podstatě každý den, protože má jakousi povinnost se o ně postarat. V rámci terapeutického působení si ale se svým koněm najde každý den určitý čas, kdy jsou spolu. Délka času je ale individuální, protože se může jednat o řády minut, ale i hodin podle toho, čemu se společně zrovna věnují. Trávení času s koněm poskytuje dotazované příjemné pocity souznění a blízkosti, které se dostávají již po krátké době.

Nejčastější formou aktivity, kterou paní D. se svým koněm realizuje je metoda přirozené komunikace, která probíhá nejčastěji při práci ze země. Dotazovaná považuje tento přístup za základní stavební kámen pro vybudování si vztahu založeném na důvěře a partnerství, a i z toho důvodu se mu věnuje již 14 let. Mimo to jí ale pomáhá cítit se lépe také pouhé trávení času s koněm na pastvině. V rámci tématu terapeutických aktivit se informantka zmínila také o samotné hiporehabilitaci, které se sice nevěnuje, ale přijde jí tato metoda úžasná, a to *„v tom smyslu, že koně se dokážou na toho konkrétního člověka nebo človíčka malého i dobře naladit a vlastně se mu i svým způsobem jakoby přizpůsobit, že ty hipoterapeutičtí koně opravdu*

dokážou jako velice citlivě a opatrně přistupovat k těm dětem, který samozřejmě nesnesou žádné prudké pohyby nebo nečekané akce“.

Informantka u koní spatřuje řadu benefitů pro fyzické i psychické zdraví. Hovoří o komplexním balíčku 2 v 1, kdy jakákoliv fyzická aktivita kolem koní je dobrá na kondičku a celkové fyzické zdraví a zároveň pozitivně ovlivňuje i psychiku člověka, protože kůň je pro člověka parťákem, který mu rozumí a cítí se v jeho přítomnosti dobře. Naopak ale zmiňuje, že skrz koně nenavázala žádné bližší přátelské kontakty s druhými lidmi, protože když byla u koní, tak se chtěla věnovat jim a budovat si vztah s nimi.

Paní D. nahlíží na náročné životní situace z jiného úhlu pohledu a za nejnáročnější považuje své období dospívání, ve kterém se cítila osamocená a s pocity, že ji nikdo nemá rád. V tomto období měla problém navazovat kontakty a najít si tak přátele. Celkově pro ni bylo náročné to, že se jednalo o velmi dlouhé období, ve kterém vůbec nenacházela oporu ve světě lidí. Právě v těchto situacích chodila neustále ke koním i přesto, že neměla příliš mnoho zkušeností. V tu dobu jí ale koně velmi pomáhali a poskytovali pocity, že někam patří, jak sama říká: *„Mně jenom ta přítomnost, jenom to, že jsem tam mohla vedle něj být, mně hrozně jako přinášelo takové příjemné pocity, že jsem jako kdyby nacházela to, co jsem nenacházela vlastně v tom lidském světě“.* Zpětně samozřejmě ví, že s koňmi neměla v tu dobu vybudovaný vztah, ale i tak jí takové trávení času s koňmi přinášelo zklidňující pocity a pocity toho, že je jí někdo oporou.

Z období dospělosti hovoří spíše o opakujících se událostech, které nepovažuje vyložené za nezvladatelné, ale spíše za stresující a vyvolávající napětí. Obecně zmiňuje rodinné starosti, které se týkají mnoha povinností a požadavků, které jsou na ni kladeny a které musí zvládat. Z toho důvodu nemluví pouze o jednom problému, ale o mnoha různých, které jí dostávají do psychické nepohody, se kterou jí následně koně pomáhají. *„Ten kůň Vám vlastně od toho tlaku jakoby pomůže tím, že se právě napojíte na takovou tu jeho klidnou a mírnou vlnu... Můžu za ní přijít kdykoliv a funguje perfektně jako terapeutka“.*

Ve většině případů pomáhali koně informantce vždy při jakékoliv návštěvě, a to bez ohledu na to, jak dlouhý čas u nich strávila. Přiznává ale, že se jedná o individuální aspekt, a proto někdy využívala delší a někdy kratší úseky podle toho, jak se zrovna cítila a co jí umožňovalo aktuální životní období. Při studiu na vysoké škole měla totiž mnohem méně času než například v období dospívání. V současnosti s koňmi tráví čas přibližně 2 hodiny denně, ale pouze několik minut využívá v rámci terapeutické podpory.

Paní D. ale doplňuje koňskou podporu ještě jinými aktivitami. Nejdůležitější je pro ni v období napětí a stresu strávení určitého času sama se sebou. Terapeuticky na ni působí například procházky do přírody, při kterých si může vyčistit hlavu. Zároveň ale zmiňuje, že kdyby měla psa, určitě by zvolila také jeho jako určitou formu opory.

11 Vyhodnocení a závěr výzkumu

Celý výzkum se věnoval tématu koní, kteří fungují jako terapeutická podpora. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit a popsat, jaký význam mají koně v pozici terapeuta u dospělých osob, kteří se v průběhu svého života ocitly v náročné životní situaci. Tématem výzkumu byla obecně hiporehabilitace s tím rozdílem, že byl zaměřen na formu podpory, která není vedena jako odborná, tedy neprobíhá ve speciálně zřízeném středisku, se speciálně trénovanými koňmi a terapeutickým týmem. Cílem výzkumu tedy byla také snaha o to ukázat, že kůň může být v pozici terapeuta i v případech, kdy je jakýmsi společníkem pro svého majitele nebo jinou blízkou osobu. Z toho důvodu byli cílovou skupinou tohoto výzkumu dospělí lidé, kteří mají svého nebo jinak blízkého koně, kterého využívají jako podporu v náročných životních situacích.

Za pomoci rozhovorů a pozorování s informanty byly sestaveny jednotlivé případové studie, na kterých je znázorněno, jakým způsobem mohou koně svým majitelům pomáhat, co pro ně koně znamenají, ale také to, v jakých situacích a jakým způsobem své koně využívají jako terapeutickou podporu. Na základě zrealizovaného výzkumného šetření je nyní možné provést vyhodnocení a odpovědět tak na hlavní výzkumnou otázku a dílčí vedlejší výzkumné otázky. Je ale nutné si uvědomovat a brát v potaz fakt, že výzkum byl zaměřen na detailní prozkoumání několika málo případů, a tedy tyto odpovědi nemůžeme zobecnit na celou populaci.

Hlavní výzkumná otázka zní „*Jaký terapeutický význam mají a mohou mít koně ve vztahu k dospělým osobám, které se v průběhu svého života ocitly v náročné životní situaci?*“. Na tuto otázku lze odpovědět dvěma způsoby. Prvním z nich je relativně jednoduchá odpověď, která zní tak, že význam koní v pozici terapeutů je vždy pozitivní. Žádný z informantů se nezmínil o tom, že by na něj měl kůň negativní vliv, naopak koně dokázali všem dotazovaným v náročné životní situaci pomoci s jejich zvládnutím. Druhým způsobem, kterým můžeme na tuto otázku odpovědět, je skrz vymezení toho, co koně pro informanty znamenají a jakým způsobem je vnímají v rámci terapeutické opory. V tomto případě se dotazovaní také shodovali i přesto, že každý chápe koně trochu jiným způsobem, vždy bylo patrné, že kůň představuje jakéhosi společníka, přítele, kamaráda, partáka či spřízněnou duši. Jednoduše řečeno, kůň představuje oporu, která s člověkem dokáže sdílet energii a chovat se vůči němu empaticky, což lidem přináší pocity jistoty, klidu a uvolnění.

Na následujících řádcích si odpovíme také na vedlejší výzkumné otázky, které byly předpokladem pro realizaci výzkumu a sloužily jako konstrukce a osnova pro samotný výzkum. První vedlejší výzkumná otázka zní „*Z jakého důvodu využívá člověk v náročné životní situaci koně?*“. Tato otázka do určité míry sdílí odpověď i s hlavní výzkumnou otázkou. Lidé se uchylují ke koním, protože je považují za svého kamaráda, společníka a spřízněnou duši, která je nenechá ve štychu. Dvě informantky pak zdůrazňují, že je pro ně příjemné vědět, že je kůň vyslechne a nikomu jejich tajemství nevyzradí, protože nemá jak. Zároveň se informanti domnívají, že kůň pomůže člověku nemyslet na své starosti, protože je nucen se o koně postarat a věnovat pozornost pouze jemu. Všeobecně pak ale lidé koně využívají především z důvodů, že poskytují uvolnění, klid, souznění a nepopsatelný pocit, který vzniká při jízdě na nich.

Druhou vedlejší výzkumnou otázkou je „*Proč má čas strávený s koňmi pozitivní terapeutický účinek na člověka v náročné životní situaci?*“. Na tuto otázku je relativně jednoduchá odpověď. Na základě výpovědí jednotlivých informantů je zjevné, že hlavním důvodem je uvolňující pocit. O tomto pocitu hovoří všichni informanti. Lze také potvrdit myšlenku, že čím více času člověk s koněm stráví, tím lépe se cítí. Dotazované považují koně a prostředí, ve kterém koně žijí, za místo, kam mohou utéct ve chvíli, kdy je cokoli trápí. Je samozřejmé, že důvodů, proč čas strávený s koňmi působí na člověka pozitivně, je mnoho a u každého člověka může dominovat jiná příčina. Nicméně na základě příběhů tohoto výzkumu lze za nejdůležitější důvody považovat poskytnutí pocitů klidu a uvolnění, pocit, že jedinec někam patří a má svého společníka, který se k němu nikdy neotočí zády.

Třetí vedlejší výzkumná otázka zní „*Jaké aktivity s koňmi se jeví jako nejvíce terapeuticky účinné?*“. V tomto případě nelze hovořit o jednotných výpovědích informantů. Z celkových šesti dotazovaných totiž tři preferují spíše práci ze země s koněm a zbývající tři mají raději ježdění. Jedna dotazovaná dokonce prozradila, že využívá takovou aktivitu, která odpovídá jejímu aktuálnímu stavu. Podíváme-li se obecně na aktivitu ježdění, můžeme konstatovat, že informanti preferují vyjížděky do přírody, o kterých hovoří jako o uklidňujících, protože si mohou užívat nejen čas s koněm, ale také krásy samotné přírody. Naopak u práce ze země vidí jako pozitivum možnost prohlubovat vztah s koněm a zároveň možnost napojit se jeden na druhého, což následně umožňuje jakési vyklidnění a vyčistění mysli.

Čtvrtou vedlejší výzkumnou otázkou je „*Jakým způsobem ovlivňuje trávený čas s koňmi biopsychosociální stav člověka v náročné životní situaci?*“. Odpověď na tuto otázku si musíme rozdělit na tři části. První a zároveň pro vyhodnocení nejjednodušší je určitě fyzická stránka

člověka. Všech šest dotazovaných se shodlo na tom, že pravidelný pohyb a trávení času s koňmi, působí pozitivně na kondici člověka. Jedné informantce koně dokonce pomohli od bolesti zad v důsledku skoliózy páteře. Druhou oblastí je psychický stav člověka. V tomto případě záleží na stavu člověka, ve kterém ke koni přichází. Každý z informantů samozřejmě o tomto tématu hovoří trochu jiným způsobem, ale opět všichni zmiňují pocity uklidnění a uvolnění. Jedna informantka pak hovoří přímo o souznění, které vzniká mezi člověkem a koněm, pokud mají vybudovaný silný vztah založený na důvěře a partnerství. Jiné informantce pak koně umožňují ještě navíc prožívat radost, smát se a nemyslet v danou chvíli na různé starosti. Z hlediska sociální stránky se názory různí. Čtyři dotazované jsou toho názoru, že koně umožňují navázat nové vztahy a vytvořit nová přátelství, která jsou silná a vydrží dlouhodobě. Dvě dotazované projevují jakési obavy ohledně tohoto tématu a nemyslí si, že by koně dokázali nebo pomohli vytvořit speciálně silné přátelství mezi lidmi. Jedna informantka se také domnívá, že záleží na člověku a na situaci. Tuto myšlenku vysvětluje na příkladu závodního prostředí, kde si nemyslí, že by se jezdci navzájem podporovali a přátelili, ale na druhou stranu si myslí, že například ve stáji se lidé mohou sblížit více, protože mezi nimi nedochází k rivalitě. Z tohoto shrnutí je patrné, že koně ovlivňují biopsychosociální stav člověka pozitivně i přesto, že každý člověk si může situace vysvětlovat různými způsoby. Nicméně nejen v oblasti sociální dochází k ovlivnění mnoha dalšími aspekty, na které je nutné brát zřetel.

Pátá vedlejší výzkumná otázka zní „*Ve kterých náročných životních situacích lidé nejčastěji využívají terapeutickou podporu koní?*“. Na tuto otázku není jednoduchá odpověď, protože náročných životních situací existuje mnoho a jejich zhodnocení je velmi individuální. Pro tento výzkum jsme se zaměřili na subjektivní pohled na náročné životní situace, a proto měli informanti možnost promluvit o jakýchkoliv situacích, které ve svých životech považují za náročné. Ve výpovědích jsme se tak setkali s různými typy náročných životních situací. Nejčastěji lze hovořit o zátěžových situacích, které považujeme za stresové. Dvě informantky se svěřily, že svého koně využívaly jako podporu v náročné životní situaci způsobené úmrtím předchozího koně a úmrtím blízké kamarádky. Jedna informantka se pak na koně jako svoji podporu obracela v situaci související se studiem na vysoké škole a stěhováním. Dvě dotazované uvedly, že jim kůň byl nápomocen ve vícero situacích, které byly rodinného či partnerského charakteru, a jedna informantka uvedla, že jí koně byli největší oporou především v dospívání, ve kterém se cítila dlouhodobě osamocená a nezapadala do světa lidí. Obecně lze tedy říct, že koně mohou fungovat jako opora, v jakékoliv náročné životní situaci. Důležité je,

že kůň dokáže člověku pomoci tím, že se přizpůsobí jeho náladě, poskytne mu možnost vyčištění si hlavy, umožní mu vypovídat se a zároveň také možnost na situaci nemyslet, protože si pozornost vyžádá on sám.

Šestou vedlejší výzkumnou otázkou je „*Jaká doba trávení času s koňmi je potřebná, aby se dostavovaly první terapeutické účinky?*“. V tomto případě je odpověď jednoznačná i přesto, že není konkrétní. Na základě jednotlivých výpovědí je doba, po které se objevují terapeutické účinky, velmi individuální a záleží především na náročnosti situace pro daného člověka, na samotném stavu člověka a na frekvenci, ve které člověk za koněm dochází. Určitý vliv má ale také to, jestli člověk využívá i jinou formu podpory či pomoci. Obecně lze říct, že čím více času člověk stráví s koněm, tím rychleji se ze situace dostává. U velmi vážných situací, jako například úmrtí blízkých, je doba potřebná k zaznamenání účinků delší než u situací méně závažných, jako například stres při studiu vysoké školy. Informantky uváděly, že jim pomáhala i jen samotná přítomnost koně, a proto vždy, když u koně byly, cítily se v danou chvíli lépe. Mimo koní využívaly informantky také jiné formy podpory. Nejčastěji se jednalo o jiná zvířata nebo o možnost promluvit si se svými blízkými či využít možnost procházky do přírody. Jedna informantka ale uvedla také například rukodělné aktivity, při kterých se dokáže uvolnit a dostat do klidu. Využití i jiných technik tedy umožňuje o něco lépe a rychleji se se situací vyrovnat.

Na základě výzkumu bylo možné blíže poznat šest příběhů osob, které využívají svého či jinak blízkého koně jako terapeutickou podporu v náročných životních situacích a ukázat na nich, jakým způsobem se tato podpora realizuje a co přináší. Provedený výzkum umožnil odpovědět na veškeré výzkumné otázky, včetně té hlavní, a objasnit tak, že i kůň může mít důležitý, a především pak pozitivní význam v pozici terapeuta.

ZÁVĚR

Cílem práce bylo z teoretického i praktického hlediska popsat, jaké postavení má a může mít kůň v pozici terapeuta a umožnit tak čtenářům dozvědět se o problematice více, případně je motivovat k využití takové formy terapeutické podpory. Každý z nás se totiž může dostat do situace, ve které si neví rady a tato práce se snaží o poukázání na fakt, že lze požádat o odborně vedenou pomoc, ale je možné využít také vlastní prostředky, pokud víme jaké. V teoretické části došlo k vymezení nejen termínu hiporehabilitace, ale také dalších náležitostí, které s tímto tématem souvisejí, především pak jednotlivých odvětví, která spadají pod tento zastřešující pojem. Tato témata byla vymezena z odborného hlediska, a to na základě odborné literatury, která byla nejčastěji v podobě tištěných publikací či internetových zdrojů.

V praktické části práce bylo na problematiku nahlíženo ze subjektivního hlediska zkoumaných osob a cílem celého výzkumného šetření bylo zjistit a popsat význam koně v pozici terapeuta, a to u dospělých lidí, kteří se v průběhu svého života ocitli v náročné životní situaci. Specifikem cílové skupiny je ale fakt, že jako podporu využívají svého vlastního koně či koně, který je jim blízký, tedy se nejedná o speciálně trénovaného koně. Na těchto případech se sledovalo například to, jestli vůbec může takový kůň fungovat jako terapeut nebo třeba to, co kůň pro člověka znamená, jaké pocity vyvolává a jakým způsobem terapeutickou podporu poskytuje. Na základě rozhovorů a pozorování bylo sestaveno šest příběhů, které zachycují pohled a poznatky informantů ohledně této problematiky, a sloužily také k vyhodnocení celého výzkumu.

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že význam koně v pozici terapeuta u zmíněné cílové skupiny je vždy pozitivní a využití koně jako terapeuta je tak opravdu možné. Všichni účastníci výzkumu by koně jako terapeutickou podporu doporučili i svým blízkým, což je jen dalším důkazem pro to, že je opravdu i taková forma podpory možná a především účinná. Nutné je ale zdůraznit také zjištění, že kůň vystupuje ve vztahu k člověku jako společník, kamarád, parťák, či dokonce spřízněná duše. Z toho je patrné, že se nejedná pouze o jakýsi obchod či domluvu mezi člověkem a koněm, ale především o silný vzájemný vztah, na základě kterého je využívána i již zmíněná terapeutická podpora v náročných životních situacích, které čas od času každého jedince potkají.

Na závěr je nutné zdůraznit, že práce nemá za cíl snižovat význam odborné pomoci, která je skrz koně poskytována. Naopak je v práci zpracována i tato stránka tak, aby bylo možné nahlédnout na tuto problematiku jednak z odborného hlediska, ale zároveň i tak, aby bylo

nastíněno, že odborně vedená pomoc existuje, je účinná a člověk by se neměl bát o ni požádat. Výzkumná část práce v podstatě vychází z odborného základu i přesto, že následně pracuje s jinou cílovou skupinou, s jiným pohledem na problematiku a snaží se poukázat na to, že jsou i jiné možnosti, jak si v náročných životních situacích ulevit, a že tyto možnosti můžeme mít kolikrát blízko sebe, aniž bychom si to uvědomovali.

Stanovené cíle práce se za pomoci teoretické části a výzkumu podařilo naplnit. Na základě realizovaného výzkumu bylo možné odpovědět na veškeré výzkumné otázky a ukázat tak, jakým způsobem mohou soukromí koně poskytovat terapeutickou podporu osobám v náročné životní situaci. V kombinaci s teoretickou částí došlo k propojení odborných poznatků o hiporehabilitaci se subjektivními a praktickými zkušenostmi jednotlivých informantek, které umožnily na problematiku nahlédnout zase o něco odlišným způsobem. Samotná práce a její výsledky mohou sloužit všem, kteří mají chuť se dozvědět více informací nejen o odborně vedené hiporehabilitaci, ale zároveň může také motivovat další osoby cílové skupiny k tomu, aby i ony využily svého či jim blízkého koně jako terapeuta.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura

1. ATKINSON, Rita L (2003). *Psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-640-3.
2. BICKOVÁ, Jaroslava (ed.) (2020). *Zooterapie v kostce: minimum pro terapeutické a edukativní aktivity za pomoci zvířete*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1585-1.
3. CLUTTON-BROCK, Juliet (1996). *Koně. Vidět - poznat - vědět* (Fortuna Print). Praha: Fortuna Print. ISBN 80-85873-36-2.
4. ČESKÁ HIPOREHABILITAČNÍ SPOLEČNOST (2011). *Standardy kvality: pro Aktivity s využitím koní*.
5. ČESKÁ HIPOREHABILITAČNÍ SPOLEČNOST (2013). *Standardy kvality: pro psychoterapii pomocí koně*. Brno.
6. ČESKÁ HIPOREHABILITAČNÍ SPOLEČNOST (2015). *Standardy kvality: Hipoterapie*. 2. editace. Brno.
7. DUŠEK, Jaromír (2011). *Chov koní*. Vyd. 3. Praha: Brázda. ISBN 978-80-209-0388-4.
8. GAVORA, Peter (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
9. GORDON-WATSON, Mary; LYON, Russel a MONTGOMERY, Sue (2013). *Kůň: historie chovu, plemena, péče o koně, jezdecký výcvik*. 2. vyd. Přeložil Vladimír MOTYČKA. Praha: Fragment. ISBN 978-80-253-1972-7.
10. HARTL, Pavel a HARTLOVÁ (2009), Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-569-1.
11. HERMANNOVÁ, Hana; MÜNICHOVÁ, Dana a NERANDŽIČ, Zoran (2014). *Základy hipoterapie*. Praha: Profi Press. ISBN 978-80-86726-57-1.
12. HOLLÝ, Karol a HORNÁČEK, Karol (2005). *Hipoterapie: léčba pomocí koně*. Kůň v životě člověka. Ostrava: Montanex. ISBN 80-7225-190-2.
13. KOLÁŘ, Pavel (c2009). *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-657-1.
14. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana (2006). *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Psyché (Grada). Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
15. LANTELME-FAISAN, Věra (2021). *Historie hiporehabilitace a ČHS*. Hostivice: Baron. ISBN 978-80-88121-66-4.
16. MÜLLER, Oldřich (2014). *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přeprac. vyd. Pedagogika (Grada). Praha: Grada. ISBN 9788024741727.

17. NAKONEČNÝ, Milan (2015). *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton. ISBN 978-80-7387-929-7.
18. NERANDŽIČ, Zoran (2006). *Animoterapie, aneb, Jak nás zvířata léčí: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů*. Albatros Plus. Praha: Albatros. ISBN 80-00-01809-8.
19. PAULÍK, Karel (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5646-2.
20. PICKERAL, Tamsin (c2004). *Encyklopedie koní a poniků*. V Praze: Slovart. ISBN 80-7209-555-2.
21. ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĎOVÁ, Klára (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
22. TILLEROVÁ, Zuzana (2015). *Koně: původ, plemena, vlastnosti, chov, jízda, výcvik, ustájení, zajímavosti*. Příroda (Rubico). Olomouc: Rubico. ISBN 978-80-7346-177-5.
23. VÁGNEROVÁ, Marie (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
24. VÁGNEROVÁ, Marie (2008). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-414-4.
25. VELEMÍNSKÝ, Miloš (2007). *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*. České Budějovice: Dona. ISBN 978-80-7322-109-6.

Internetové zdroje

1. ČESKÁ ASOCIACE ERGOTERAPEUTŮ, © 2008–2024. *Co je to ergoterapie*. [online]. In: Česká asociace ergoterapeutů. [cit. 2024-01-05]. Dostupné z: <https://ergoterapie.cz/co-je-to-ergoterapie/>.
2. *Česká hiporehabilitační společnost*, 2015-2024. [online]. [cit. 2024-01-05]. Dostupné z: <https://hiporehabilitace-cr.com/>.
3. *Důležité informace o zkouškách*, © 2017. [online]. Česká hiporehabilitační společnost - hiporehabilitační kůň. [cit. 2024-01-05]. Dostupné z: <https://kone-hiporehabilitace.com/specializacni-zkousky/dulezite-informace/>.
4. The Federation of Horses in Education and Therapy International AISBL, ©2021. [online]. *HETI*. [cit. 2024-01-05]. Dostupné z: <https://hetifederation.org/>.
5. *Vzpomínáme na Doc. Ing. Jaromíra Duška*, © 2024. [online]. In: Národní Hřebčín Kladruby nad Labem. [cit. 2024-01-05]. Dostupné z: <https://www.nhkladruby.cz/novinka-vzpominame-na-doc-ing-jaromira-duska--1>.

PŘÍLOHY

Příloha A <i>Ukázkové fotografie z pozorování</i>	72
Příloha B <i>Informovaný souhlas</i>	75
Příloha C <i>Seznam otázek do rozhovorů</i>	76
Příloha D <i>Ukázkový přepis rozhovoru s informantkou N₁</i>	77

PŘÍLOHA A *Ukázkové fotografie z pozorování*



Obrázek 1 - Informantka N₁. při práci ze země na ruce (Zdroj: galerie autorky práce)



Obrázek 2 - Informantka N₁. při práci ze země, „poklona“ (Zdroj: galerie autorky práce)



Obrázek 3 - Autorka práce na zapůjčeném koni v rámci pozorování (Zdroj: galerie autorky práce)



Obrázek 4 - Autorka práce na zapůjčeném koni při práci bez sedla (Zdroj: galerie autorky práce)



Obrázek 5 - Informantka T. se svou kobylkou v "objeti" (Zdroj: galerie autorky práce)



Obrázek 6 - Informantka T. se svojí kobylkou ze země (Zdroj: galerie autorky práce)

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Anna Štruplová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Humanitní studia na Univerzitě Pardubice. Ráda bych Vás tímto požádala o účast na výzkumu pro moji bakalářskou práci, která nese název Kůň jako terapeut. V rámci této práce se zabývám tématem významu koně v pozici terapeuta u dospělých osob v náročné životní situaci. Hlavním cílem výzkumu je zjistit a popsat, jaký vliv mají koně na osoby v náročné životní situaci, tedy jaký je terapeutický význam koní u této cílové skupiny. Ke zjištění potřebných informací bude využit rozhovor a pozorování, které jej doplní. V případě, že byste umožnil/a nahlédnout na ukázkou Vašeho trávení času s koněm a zdokumentování této činnosti, bude i toto ve výzkumu využito. Pokud s účastí souhlasíte, poprosím Vás o vyplnění a podepsání tohoto dokumentu.

Prohlášení:

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výzkumu pro bakalářskou práci s názvem Kůň jako terapeut. Souhlasím s nahráváním rozhovoru a s následným anonymním zpracováním poskytnutých informací, které mohou být publikovány a využity výhradně pro tuto bakalářskou práci.

Souhlasím s poskytnutím ukázky mé práce s koněm a pořízením fotografií z této ukázky:

ANO

NE

Jméno a příjmení autora bakalářské práce:

V.....dne.....

Podpis autora bakalářské práce:

Jméno a příjmení účastníka výzkumu:

V.....dne.....

Podpis účastníka výzkumu:

SEZNAM OTÁZEK DO ROZHovorŮ

1. Proč jste si zvolil/a pro vyrovnávání se s náročnou životní situací koně?
2. Popište prosím, co pro Vás kůň v životě znamená?
3. Jaká další zvířata nebo techniky byste si zvolil/a pro vyrovnávání se s náročnou životní situací?
4. Z jakého důvodu byste doporučil/a koně jako terapeuta pro Vaše známé?
5. Jak často a proč trávíte čas s koněm?
6. Jak se cítíte, když trávíte čas s koněm? Dokážete tento stav popsat?
7. Jakou terapeutickou aktivitu s koněm realizujete?
8. Odůvodněte prosím, proč je to právě tato aktivita?
9. O jakých dalších terapeutických aktivitách s koněm víte?
10. V čem spatřujete terapeutický význam koně pro své fyzické zdraví?
11. V čem spatřujete terapeutický význam koně pro své psychické zdraví?
12. V čem spatřujete terapeutický význam koně pro svoji sociální pohodu?
13. V jakých náročných životních situacích využíváte nebo jste využil/a koně jako terapeuta?
Prosím stručně popište.
14. Existuje nějaká náročná životní situace, ve které jste se ocitl/a opakovaně a opakovaně v ní tak využívala koně jako terapeutickou podporu?
15. Jak dlouhý čas trávení času s koňmi jste potřeboval/a k tomu, abyste se vyrovnal/a s náročnou životní situací?
16. Dokážete odhadnout jak často a jak dlouho s koňmi trávíte svůj čas v rámci prevence zdravotních problémů?
17. Využil/a jste i další terapeutické aktivity, abyste se vyrovnal/a s náročnou životní situací?
Pokud ano, můžete uvést jaké? Pokud ne, uveďte, prosím, proč?

PŘEPIS ROZHOVORU S INFORMANTKOU N₁.

Výzkumník: Tak nejprve bych Vás poprosila, abyste se mi představila jménem a příjmením, sdělila mi Váš věk, případně co máte vystudováno a kde pracujete a jestli máte svého koně nebo koně v pronájmu?

Dotazovaná: Tak jmenuji se N₁., je mi 26 let, mám vystudovanou speciální pedagogiku, magisterský obor a pracuji jako speciální pedagog, učitel a asistent na základní škole. Mám svého koně. Je to kobyla.

Výzkumník: Dobře, děkuji. Nyní bych tedy začala těmi otázkami. První otázku, na kterou bych se Vás zeptala, je, proč jste si zvolila pro vyrovnávání se s náročnou životní situací koně?

Dotazovaná: Já mám vlastně tu kobylu od svých asi 14 let, což znamená už nějak během teda nebo od té puberty jí mám a vždycky to vlastně pro mě byl nějaký jakoby asi únik od reality dejme tomu a navykla jsem si už fakt jako od těch 14 let, že kdykoli se jako cokoli děje, tak že vlastně můžu za tou kobylou přijít a tam je všechno v pohodě. Ať už se třeba dělo něco doma nebo třeba něco soukromě, tak vždycky u těch koní je nějakým způsobem jako klid a může se tam vlastně člověk nějak jako uklidnit.

Výzkumník: Jo, tomu úplně rozumím. A s tím souvisí, jestli byste mi mohla popsat, co pro Vás kůň v životě znamená?

Dotazovaná: Nevím, jestli to zvládnou úplně popsat. Znamená pro mě hodně, asi se nedovedu jako představit, že třeba tady jednou nebude (*zamyslela se*). No, je to pro mě jak teda útěk od reality, tak ale i nějaká forma jako zábavy i třeba, co se týká toho, že vlastně od koní mám asi nejvíc kamarádů nebo kamarádek, jako se kterými si fakt nejvíc rozumím. Hm no, takže znamená to pro mě teda ten útěk od reality, nějakou formou zábavy, ale i toho uklidnění, že fakt vím, že za ní vždycky jako můžu přijít.

Výzkumník: A jaká další zvířata nebo techniky byste případně zvolila pro vyrovnávání se s náročnou životní situací?

Dotazovaná: Já mám od mala hrozně ráda kočky, máme je i doma, ale myslím si, že kočky jsou hrozně jako uklidňující a vycítí, když třeba člověku něco je, takže fakt jako přijdou a pomazlí se. Takže určitě ty kočky a pak mám nebo já třeba používám to, že jsem hodně ráda s rodinou, jakože s rodiči, se sourozenci, tak to je pro mě taky nějaká forma pomoci.

Výzkumník: Z jakého důvodu byste doporučila koně jako terapeuta pro Vaše známé? Pokud byste ho případně doporučila.

Dotazovaná: Jo, určitě bych ho doporučila, a to asi z důvodu, že člověk se tím koněm vlastně úplně odtrhne od nějaký (*zamyšlení se*), od nějakého jako stereotypu, že třeba člověk, když chodí do práce nebo má rodinu, tak ten kůň je většinou úplně na jiném místě, že není jakoby v tom místě, kde je ta rodina, nebo ta domácnost, takže fakt toho člověka to jako úplně vytrhne a fakt tam jako může na všechno zapomenout, na nějaké ty problémy.

Výzkumník: Nyní bych se zeptala, jak často a proč s koněm trávíte čas?

Dotazovaná: Tak v průběhu té doby, co tu kobylu mám, se to teda hodně měnilo, ale momentálně s ní trávím čas tak dvakrát, třikrát týdně, třeba 2-3 hodiny vždycky ta návštěva trvá. A proč? Protože z jedné strany musím. Ten kůň musí být nějakým způsobem kontrolovaný, ale taky jedu prostě z práce a jedu se tam tak jako vyklidit, že tam je tak pohoda. Je tam klid a kolikrát tam fakt s ní třeba jenom jako sedím a koukám se na ní, je to hrozně uklidňující.

Výzkumník: Dokážete popsat, jak se cítíte, když s tím koněm trávíte ten čas?

Dotazovaná: Většinou, ne teda vždycky, ale většinou mě to hrozně uklidní, takže se fakt jako cítím uvolněně a ve většině případů od těch koní fakt odjíždím jako s hrozným klidem v sobě, že ty koně Vám do ničeho nekecají, že jo (*směje se*)? Takže je to takový strašně super, že fakt ten člověk se tam uklidní prostě.

Výzkumník: Můžete nyní popsat jakou terapeutickou aktivitu s koněm realizujete?

Dotazovaná: Momentálně teda kobyla je nejezditelná, takže s ní realizuji jenom nějaký aktivity ze země nejčastěji. Teď jsme se vlastně dostali k westernovému ježdění a s tím jako souvisí i nějaká práce ze země, co se jakoby toho westernu týká, takže většinou nějaká práce v kruhovce. Já nevím od správného rozcházení, zastavování, couvání, přes nějaký sidepassy a obraty a tak dále.

Výzkumník: Odůvodněte teda prosím, proč by to měly být právě tyto aktivity z té země? Jste teda říkala, že je asi aktuálně nejezditelná ta kobyla, ale má to ještě nějaký jiný důvod? Třeba je to i v něčem lepší než z toho sedla?

Dotazovaná: Jo myslím si, že z té země ten člověk toho koně nějakým způsobem třeba i líp pozná, že líp na něj jakoby vidí, jak ten kůň reaguje a co se mu třeba líbí, nelíbí a je to i takový jako jednodušší, že třeba teď v zimě, když je prostě strašný bahno, a ty koně jsou hrozně

špinavý, tak prostě toho koně jenom vytáhnete z ohrady a nemusíte ho čistit. Je tam rychlejší příprava.

Výzkumník: O jakých dalších terapeutických aktivitách s koněm ještě víte případně?

Dotazovaná: Jo, tak vždycky jsem hrozně ráda teda jezdila a musím říct, že vyjížděky někam do přírody vždycky byly jako pro mě hrozně uklidňující. Pak člověk jako vyjede do té přírody a je to hrozně super. A o jakých aktivitách vím anebo co praktikuji?

Výzkumník: O jakých víte a třeba byste uvažovala, že byste využila pro sebe.

Dotazovaná: No tak hlavně to ježdění, ale i třeba nějaké jenom procházky z ruky, že fakt kolikrát i dělám to, že jenom kobyly vezmu a jdu se s ní jako projít, že já jdu pěšky a ona jde vedle mě a jdeme se jenom projít do přírody, třeba na houby (*zasmála se*).

Výzkumník: Nyní tedy bych se přesunula k benefitům, které teda ty koně mohou poskytovat. A s tím souvisí otázka, v čem spatřujete terapeutický význam koně pro své fyzické zdraví a psychické zdraví?

Dotazovaná: Tak pro fyzické zdraví určitě to, že ten kůň vás nějak udržuje v kondici, ať už tam třeba musíte kydat nebo dělat cokoli, tak jako se nějakým způsobem hýbete. Ale mně třeba ježdění dřív hrozně pomáhalo s bolestí zad, protože mám křivou páteř, mám lordózu a skoliózu, tak už jenom to, že ten člověk jako se snaží na tom koni sedět správně, tak to mi třeba hodně jako pomáhalo v tom fyzickém zdraví. A v psychickém, jak už jsem říkala, tak určitě je to pro mě nějaký jako uklidnění, nějaká uklidňující věc, nějaká uklidňující činnost.

Výzkumník: Dobře. A když byste měla třeba říct, jaký význam to může mít z hlediska sociální pohody?

Dotazovaná: Pro mě, jestli se to teda tak může brát, tak je to určitě to, že tam člověk najde ty lidi, který mají stejný zájem a myslím si, že většinou si s nimi sedne právě proto, že tam je ten stejný zájem a jako snaží se o to stejný. Takže velký význam to má pro mě, protože vážně doteďka se vídám s holkami, se kterými se znám od svých 10 let, ale jsou od koní a pořád si máme o čem povídat a pořád si rozumíme.

Výzkumník: Jasně, takže byste souhlasila s tvrzením, když bych řekla, že se dají skrz koně navázat nějaká nová přátelství?

Dotazovaná: Určitě a myslím si, že i jako pevnější než v nějakém reálném životě.

Výzkumník: Dobře. Nyní bych se tedy zeptala, v jakých náročných životních situacích konkrétně využíváte nebo jste koně využila jako terapeuta a jestli je můžete popsat?

Dotazovaná: Tak asi jednou z prvních bylo to, když jsem nastoupila na vysokou školu. Celkově ten jako přestup z gymnázia na vysokou školu pro mě byl hodně náročný, protože jsem nebyla jako zvyklá sama se učit a teď je tam nějaká jako dobrovolnost na ty přednášky a tak, takže to pro mě najednou pak ve zkouškovém byl jako strašný šok, že vlastně se toho po mně hodně chce. A navykla jsem si vlastně chodit se třeba učit k těm koním a bylo to pro mě jako strašně super. Další situace byla, když jsem se stěhovala a stěhovala jsem se vlastně z Prahy do takového malého města a bylo to pro mě hrozně náročný, že najednou jsem jako byla odříznutá od celé rodiny a kamarádů a prostě úplně jako od všech a v podstatě jsem tam měla jako jenom přítele a toho koně. A jako v tady té situaci mi ten kůň fakt nejvíc pomohl, protože v podstatě místo jako s kamarády ven, jsem chodila prostě za tou kobyloou a chodila jsem jezdit anebo si tam fakt jenom třeba sednout na kafe a koukat na ní.

Výzkumník: Existuje třeba nějaká náročná životní situace, ve které jste se ocitla opakovaně a opakovaně v ní tak využila koně jako terapeutickou podporu?

Dotazovaná: Pro mě, ač to třeba nemusí být pro někoho tak náročný, tak byly určitě státnice. Poprvé bakalářský, pak teda magisterský a fakt u těch bakalářských státnic, já ještě tím, že jsem to měla během Covidu, tak jsem byla jako úplně totálně odříznutá od všech lidí, a i to učení jako pro mě bylo hodně náročný, takže fakt ten kůň mi v tom jako hrozně pomáhal. Já jsem se tam chodila tak jako uklidnit, ale zároveň i fakt třeba jako učit, že jsem jí prostě vzala a dala jsem jí někde na louku, pustila jsem jí tam a já jsem si tam jako s ní učila a hrozně mě uklidňovalo to, že tam vlastně v podstatě na to učení nejsem sama, a to stejné pak u těch magisterských státnic. To bylo teda asi ještě horší než ty bakalářský. Tak to taky, když jsem prostě věděla, že vlastně mám jako za čím utéct, že člověk, když se učí na ty státnice, tak je dost jako v nervech a pořád si říká, že by se měl učit a učit a učit, ale na druhou stranu, pak si jako řekne, že má toho koně a vlastně tam jako musí. Takže ten kůň Vás tak jako vytáhne z toho, ať už jako chcete nebo ne, a to je strašně super.

Výzkumník: Dalo by se říct teda, že ty náročné životní situace, z pohledu té vysoké školy, byly teda pro Vás v podobě stresu nebo třeba nějaké i prokrastinace a podobně?

Dotazovaná: Ano, jak stres, tak prokrastinace. Pak vlastně jsem magistr prodlužovala o rok a už jsem byla rozhodnutá, že s tím jako seknu, že už to nedodělám. Pak nevím, co mě nějak osvítilo (*směje se*), ale jsem se teda rozhodla, že to dodělám, a právě i v té chvíli mi pomáhala ta kobyla. Fakt ten únik od reality, že prostě bylo tam jako na jednu stranu to strašné učení, člověk chce nějak prokrastinovat, že jo. Prostě jako nechci se pořád učit, takže i tohle probíhalo u těch koní, no.

Výzkumník: Dobře, moc děkuji a nyní tedy bych se přesunula k otázce, jak dlouhý čas trávení času s koňmi jste potřebovala k tomu, abyste se s tou náročnou životní situací vyrovnala? Třeba když bychom se bavily o tom stěhování, tak jak dlouho to trvalo, než jste pocítila, že už jsou ty pocity lepší?

Dotazovaná: (*Zamýšlí se*) Tak jako třeba měsíc asi, ale je fakt, že ten měsíc jsem chodila jako fakt denně k těm koním. Třeba i dvakrát, vždycky třeba ráno a pak ještě odpoledne. To mi jako hodně pomáhalo, no.

Výzkumník: A myslíte si, že když by intenzita těch návštěv, po dobu toho měsíce, byla nižší, tak že by to trvalo ještě déle?

Dotazovaná: Jo, určitě. Ať už právě se jedná jenom o ten kontakt s tím koněm, ale i ten kontakt třeba s těmi lidmi tam, tak to mi jako hodně pomáhalo, takže určitě by ta doba byla delší jinak.

Výzkumník: Dokážete nějak odhadnout, jak často a jak dlouho s koňmi trávíte svůj čas v rámci prevence zdravotních obtíží, ať už psychických nebo fyzických?

Dotazovaná: Já v téhle době pravidelně k těm koním fakt jezdím tak dvakrát, třikrát v týdnu, jak jsem říkala ty 2 až 3 hodky na každou návštěvu. Takže maximálně těch 10 hodin týdně třeba. A to si myslím, že je teď pro mě takový ideální stav, že je to tak nějak všechno v pohodě, že se tam vždycky stihnu uklidnit (*směje se*) a zase když se něco děje, třeba jako jiný den, tak tam zase jedu a potom je to v pohodě.

Výzkumník: Dobře a nyní bych se tedy zeptala na poslední otázku. Využila jste i další terapeutické aktivity, abyste se vyrovnala s náročnou životní situací? A pokud ano, tak jestli můžete uvést, jaké a pokud ne, tak jestli můžete uvést, proč?

Dotazovaná: Přímo asi nějaký terapeutický aktivity jsem nevyužila. Využila jsem ty kočky tím, že je mám doma, ale jinak jsem nevyhledávala třeba žádnou jako odbornou pomoc nebo tak, to ne. A já si myslím, že na mě mají dobrý vliv ta zvířata. Mám k nim hodně kladný vztah

a v podstatě jakoby ne, že bych s nimi všechno řešila, ale vždycky mě ta zvířata nějakým způsobem uklidní, ať už to jsou ty koně, kočky nebo i jiná zvířata.

Výzkumník: Dobře, tohle by byla má poslední otázka a já Vám tímto moc děkuji za rozhovor.

Dotazovaná: Taky děkuji.