

The aim of this paper is to review our knowledge about two important small game species living in agricultural landscapes – the brown hare and grey partridge, i.e. about changes in their hunting bag, reasons for their population decline and conservation methods. In the 1960s and 1970s, the hunting bag of hares typically varied from 400 to nearly 700 thousand individuals, and the bag of partridges fluctuated widely from 10 to almost 750 thousand individuals. Unfortunately, a considerable decrease in the numbers and hunting bag of small game species took place in the recent decades, especially in the 1990s. In the year 2010, only about 17 thousand hares and 3 thousand partridges were shot in Poland. The decline in partridge numbers in the 1990s was connected mainly with the deterioration of reproduction success, including both brood production rate and chick survival rate. In the case of hares, the decrease of young production and adult survival rate were found in the last decades. Increased abundance of some predator species, particularly red foxes, and negative changes in farmland habitat were mentioned as the main reasons for the negative trends in small game numbers. Therefore, predator removal and habitat management should be primarily applied as the main methods of small game conservation. Moreover, it is often argued that in the case of both hares and partridges, conservation by wise use of their populations by hunters may be taken into account.

KEY WORDS: brown hare, conservation, farmland, grey partridge, hunting bag, population decline

Hipoterapia – człowiek i koń w relacji terapeutycznej

Jacek Łojek¹, Anna Strumińska², Anna Łojek¹

¹Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego,

²Polskie Towarzystwo Hipoterapeutyczne

Natura dziecka i jego potrzeby niewiele zmieniły się od pradawnych czasów. Jeszcze w XIX wieku dzieci znajdowały zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb rozwojowych, tj. ruchu, bogactwa doznań zmysłowych, kontaktów z ludźmi w różnym wieku pełniącymi różnorodne funkcje społeczne, kontaktów z przyrodą i zwierzętami. Obecnie naturalny rozwój człowieka zaburzony jest przez nadmierny rozwój cywilizacji i niekorzystne zmiany środowiska, czego efektem są coraz częściej występujące u dzieci zaburzenia rozwoju. Nerwice pojawiają się już u niemowląt i małych dzieci. Chorobą społeczną stają się nadpobudliwość, niepokój ruchowy i emocjonalny dzieci pozbawionych możliwości wyładowania energii. Rozwój dziecka jest ciągle kontrolowany i porównywany ze sztywno ustalonymi normami statystycznymi, a chęć jego przyspieszenia powoduje wymuszanie na dziecku pokonywania kolejnych osiągnięć rozwojowych bez brania pod uwagę jego indywidualnego rytmu rozwojowego. Dziecko broni się przed wymuszaniem, reaguje na przymus frustracją lub agresją, zablokowaniem wszelkiej aktywności, bądź też chaotyczną bezcelową ruchliwością. W trakcie terapii dzieci z zaburzeniami rozwoju, terapeuci coraz częściej dążą do wzbogacenia zubożonych doznań zmysłowych będących wynikiem życia w nienaturalnych warunkach [4]. Jedną z form terapii, która pozwala dziecku odkryć utracony, naturalny świat i przeżyć coś wspaniałego i autentycznego, jest **terapia poprzez jazdę konną i kontakt z koniem**. W ten sposób przed hipoterapią, będącą naturalną formą rehabilitacji, prowadzoną w naturalnym środowisku w kontakcie z żywym zwierzęciem, terapią nastawioną głównie na odbiór bodźców czuciowych i kinestetycznych, dającą szansę „naprawy” zaburzonego przez nadmierny rozwój cywilizacji naturalnego rozwoju człowieka, otwierają się olbrzymie możliwości [7].

Opracowane przez Polskie Towarzystwo Hipoterapeutyczne kanony polskiej hipoterapii [3], definiują hipoterapię jako ukierunkowane działanie terapeutyczne mające służyć poprawie funkcjonowania człowieka w sferach: fizycznej, emocjonalnej, poznawczej i/lub społecznej, podczas którego specjalnie przygotowany koń stanowi integralną część procesu terapeutycznego. Przy czym nie chodzi tu tylko o jazdę konną, która może być jednym z elementów tej formy terapii, ale nie musi – pacjent może w ogóle nie siedzieć na koniu. Realizowana jest przez wykwalifikowanego hipoterapeutę, zgodnie z zaleceniami lekarza kierującego na hipoterapię i we współpracy z innymi specjalistami prowadzącymi danego pacjenta. Kanony polskiej hipoterapii [3] wyróżniają 3 formy hipoterapii:

♦ **fizjoterapia na koniu** – to gimnastyka lecznicza na koniu idącym stępem, mająca na celu usprawnienie ruchowe pacjenta;

♦ **psychopedagogiczna jazda konna i wołyżerka** – to zespół działań jeździeckich, pedagogicznych i psychologicznych podejmowanych w celu usprawnienia intelektualnego, poznawczego, emocjonalnego i fizycznego;

♦ **terapia kontaktem z koniem** – jej celem jest nawiązanie kontaktu pacjenta ze zwierzęciem, z otaczającym środowiskiem, wreszcie z innymi ludźmi; jej istotą jest kontakt pacjenta z koniem, stworzenie sytuacji terapeutycznej, a nie samo dosiadanie konia. Dochodzi do tworzenia więzi między pacjentem a zwierzęciem, które mogą usprawnić relację pacjenta z resztą społeczeństwa i światem. Chory obserwuje nowe zjawisko, jakim jest koń, który oprócz innego wyglądu i zapachu jest również odmienny w dotyku.

Jazda konna dla osób niepełnosprawnych – rekreacyjna i sportowa, nie jest formą hipoterapii, ale jest z nią ściśle związana i może mieć aspekt terapeutyczny. Jej głównym celem jest zapewnienie niepełnosprawnym aktywności sportowej i aktywnego sposobu spędzania czasu. Stanowi często kontynuację wcześniej prowadzonej hipoterapii, pozwala na utrzymanie jej efektów, a także na wypracowanie nawyku ciągłego podnoszenia sprawności przez regularną aktywność fizyczną.

Relacja między człowiekiem a koniem w hipoterapii

Hipoterapia zapewnia kontrolowane środowisko oraz stopniowane bodźce sensoryczne, ukierunkowane na uzyskanie odpowiedzi adaptacyjnej ze strony pacjenta. Klasykzna hipoterapia nie uczy zwykle określonych umiejętności związanych z jazdą konną, lecz raczej daje możliwości poprawy funkcji neuromotorycznych i przetwarzania bodźców przez pacjenta, które przekładają

się na szeroką gamę aktywności wykorzystywanych poza sferą terapii. Końcowym efektem adaptacji pacjenta do środowiska i ruchu konia jest poprawa funkcjonowania jego organizmu.

Potencjał, jaki wnosi koń do relacji z pacjentem w hipoterapii to przede wszystkim specyficzna aktywność ruchowa, generowanie bodźców równoważnych oraz wrażliwość psychiczna. Koń uosabia z jednej strony wolność, siłę i moc, z drugiej zaś – poprzez kołysanie, noszenie i ciepło – nawiązuje do pierwiastka macierzyńskiego. Z kolei pacjent wpływa na ruch konia poprzez pozycję ciała, jego masę i jej rozłożenie na końskim grzbiecie. Wpływ na konia zaznacza się także poprzez zachowanie i emocje pacjenta przejawiane w czasie zajęć hipoterapeutycznych. Inną sferą oddziaływania człowieka na konia jest wpływ kadry ośrodka hipoterapeutycznego na kształtowanie dobrostanu i doskonalenie warunków utrzymania koni oraz ich obsługę i użytkowanie.

Pytanie o to, co jest czynnikiem leczącym w hipoterapii stanowi ciekawe zagadnienie, jednak dla skuteczności terapii kluczowym czynnikiem jest dobra **relacja terapeutyczna** – szczególny związek podmiotów nastawionych na realizację wspólnie ustalonych celów. Relację terapeutyczną definiuje się jako więź między terapeutą a pacjentem kształtowaną przez objawiane wzajemnie postawy i emocje. Może ona być werbalna i/lub czynnościowa [9]. O specyfice oddziaływań terapeutycznych w hipoterapii decyduje relacja pojawiająca się między terapeutą, koniem pełniącym rolę współterapeuty a pacjentem. Obecność konia sprawia, że jest ona jakościowo różna od innych typów relacji. Istotą tej relacji jest efektywna komunikacja między pacjentem a koniem. Wysiętek fizyczny na koniu daje poczucie bliskości i intymności, a także stanowi płaszczyznę porozumienia, umożliwia zbliżenie partnerów – pacjenta i konia oraz pacjenta i terapeuty. Koń, będąc dla człowieka partnerem w procesie komunikacji, ułatwia nawiązywanie kontaktów, zaś później reguluje stosunek bliskości i dystansu między terapeutą i pacjentem.

Wysiłki hipoterapeutów zaangażowanych w terapii małego dziecka z zaburzeniami rozwoju podporządkowane są nadrzędnemu celowi – zbliżeniu dziecka do ludzi, umożliwieniu mu czerpania radości i sił rozwojowych z kontaktu z bliskimi. Pierwszym warunkiem nawiązania takiego kontaktu jest ustawienie się twarzą w twarz. Dzięki koniowi, twarz siedzącego na nim dziecka znajduje się na poziomie twarzy terapeuty, a czasem nawet nad nią góruje. Kiedy dziecko i terapeuta patrzą już sobie w twarz, można próbować nawiązać prawdziwą rozmowę. Rozmowie tej nie zawsze muszą towarzyszyć słowa. W nawiązaniu takiej rozmowy ważną rolę odgrywają przedmioty pośredniczące: łączniki, mediatory. Jednym z najlepszych znanych mediatorów jest właśnie koń, zapewniający wsparcie przy tworzeniu i przeżywaniu emocji. Dzieci zafascynowane zwierzęciem chętnie nawiązują kontakt z towarzyszącymi mu osobami, traktując je jako naturalny dodatek do tego urzekającego zjawiska. Bardzo chętnie też, nawet po zakończeniu zajęć, mówią o koniu, rysują go, bawią się jego figurkami. Dziecko podchodzące do konia, obserwujące go z dołu, pragnące stanąć z nim twarzą w twarz i zająć mu w oczy, podnosi głowę do góry i prostuje się, a wszystko, co powoduje, że wzrok dziecka kieruje się ku górze, a głowa się prostuje, ma działanie terapeutyczne i podnosi nastrój [7].

Potencjał terapeutyczny relacji między koniem i pacjentem w hipoterapii

Występowanie szczególnej kombinacji czynników – obecności konia, końskiego ruchu i specyficznego otoczenia, które wpływają kompleksowo na pacjenta, stanowi o wyjątkowości hipoterapii i daje jej niewyczerpane źródło możliwości terapeutycznych i wychowawczych, dzięki któremu osiągać można poprawę stanu pacjenta w sferze fizycznej, ale także psychologicznej, poznawczej, społecznej, behawioralnej i komunikacyjnej. Najlepiej

można to wykorzystać, łącząc jazdę z pielęgnacją konia i troską o jego dobrostan. Udział w czynnościach stajennych, takich jak żywienie koni, pielęgnacja, czyszczenie stajni i sprzętu, wraz z obserwowaniem konia przy pracy, odpoczynku i w zabawie wzmacnia i utrwala związek pacjenta z koniem. Praca w stajni daje pacjentom możliwość bycia przydatnym i realizowania zadań, które dają efekt zauważalny dla nich samych, jak i dla otoczenia. Możliwość dbania o konia staje się dla pacjenta o tyle ważna, że może poczuć się za kogoś odpowiedzialny. To doświadczenie bycia potrzebnym jest bardzo ważne dla wzrostu samooceny dziecka i jego wiary we własne możliwości.

Kontakt z żywym zwierzęciem, możliwość wystąpienia interakcji między osobą niepełnosprawną a koniem daje przede wszystkim radość. Jedną z największych zalet hipoterapii, wyróżniających ją spośród innych metod leczenia, jest to, że stanowi formę zabawy dla dzieci, które mogą nie zdawać sobie nawet sprawy, że biorą udział w sesji terapeutycznej. A przecież zabawa stanowi najistotniejszy czynnik rozwoju każdego dziecka. W trakcie zabawy poznaje swoje możliwości i ograniczenia, uczy się współpracy z innymi, co ma istotną rolę w rozwoju umiejętności społecznych. Kontakt z koniem zapewnia nowe perspektywy, zwiększa poczucie zaufania do siebie i poprawia samopoczucie. Ma też ogromny wpływ na rozwój emocji, tworzenie więzi społecznych oraz zaspokajanie potrzeby lub nabywanie umiejętności dawania czegoś od siebie i opiekowania się kimś. Dzięki relacjom nawiązanym ze zwierzęciem pacjent poprawia swoją komunikację ze światem zewnętrznym. Hipoterapia umożliwia kontakt z przyrodą, przebywanie w nowym środowisku, zdobywanie nowych, specjalnych umiejętności ruchowych, które mogą podnieść wartość dziecka w oczach rodziców, rówieśników, opiekunów, a przede wszystkim w jego własnych.

Szeroko rozumiany kontakt człowieka z koniem wpływa na wiele sfer funkcjonowania organizmu ludzkiego, dzięki czemu oddziaływanie konia ma charakter kompleksowy, ujmowany przez kanony polskiej hipoterapii [3] w cztery sfery:

- fizyczną,
- emocjonalno-motywacyjną,
- poznawczą,
- społeczną.

Oddziaływanie na **sferę fizyczną** obejmuje podnoszenie ogólnej sprawności, normalizację napięcia mięśniowego, torowanie prawidłowego wzorca chodu, poprawę koordynacyjnych zdolności motorycznych, głównie równowagi i poczucia rytmu, poprawę orientacji w przestrzeni i schemacie własnego ciała oraz stymulację i normalizację czucia głębokiego i powierzchniowego. Głównym narzędziem w relacji terapeutycznej między koniem i pacjentem jest tu ruch konia, który moduluje i wykorzystuje hipoterapeuta dla realizacji celów terapii.

Jazda na koniu daje wrażenie chodu ludzkiego poprzez specyficzną stymulację tułowia jeźdźca [8]. Duży koń idący stępem w ciągu jednej minuty przekazuje na ciało jeźdźca około 110 wielowymiarowych impulsów kołyszących. Płaszczyzna kontaktu pośladków i kości kulszowych pacjenta z grzbietem konia umożliwia przekazywanie impulsów ruchowych pochodzących od konia do jeźdźcy, a następnie przetworzenie ich i powrót do konia w postaci odpowiedzi ruchowej. Trójwymiarowy ruch grzbietu konia powoduje, że poprzez miednicę jeźdźcy, na jego ciało przekazywany jest ruch jednocześnie w trzech płaszczyznach: w przód i w tył, w górę i w dół, w prawo i w lewo, a także ruchy rotacyjne wokół osi pionowej kręgosłupa wywoływane naprzemiennym wysuwaniem się bioder. Impulsy przekazywane na ciało jeźdźcy powodują stymulację ruchową, typową dla chodu człowieka. Brak możliwości podparcia kończyn jeźdźcy i ich odciążenie w trakcie jazdy konnej umożliwiają ćwiczenie równowagi i tych mięśni partii tułowia, które pracują podczas normalnego chodu człowieka, co ma szczególne znaczenie dla

treningu tułowia w terapii osób mających trudność z nauką chodzenia, na przykład cierpiących na mózgową porażenie dziecięce. Dzięki wykorzystaniu tzw. torowania neuronalnego, gdzie mózg uczy się od ciała realizacji ruchu, pacjent ma możliwość nauki chodzenia „bez chodzenia”.

Relacja terapeutyczna między koniem i pacjentem wspomaga przywracanie zaburzonej symetrii mięśni tułowia i wpływa na prawidłową postawę ciała. Ruch konia idącego stępem wprawia ciało jeźdźcy w łagodne, rytmiczne i symetryczne kołysanie, powodując naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni posturalnych prawej i lewej strony ciała, co umożliwia normalizację napięcia mięśniowego. Mięśnie słabszej, wiotkiej strony ulegają wzmocnieniu, dzięki czemu, po pewnym okresie jazdy stępem w prawidłowym dosiadzie, dochodzi do przywrócenia równomiernego napięcia mięśniowego po obu stronach tułowia. Benda i wsp. [2] stwierdzili po hipoterapii istotną poprawę w symetrii działania mięśni pacjentów z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD) w tych grupach mięśniowych, które przed hipoterapią wykazywały największą asymetrię. Poprawy nie stwierdzono po ćwiczeniach w siadzie na fantomie, co sugeruje, że to ruch konia, a nie pasywne rozciąganie, odpowiada za stwierdzoną poprawę stanu pacjentów. Tak więc koń umożliwia korygowanie postawy ciała pacjenta, który poprzez konieczność utrzymania prawidłowego dosiadu, zmuszany jest do aktywnego prostowania się. Wzmocnieniu ulegają mięśnie grzbietu, brzucha i obręczy biodrowej, co prowadzi do wykształcenia nowej, prawidłowej postawy ciała.

Temperatura ciała konia oraz jego rytmiczny ruch wpływają na zmniejszenie spastyczności mięśni pacjenta. Napięte i przykurczone mięśnie ulegają stopniowemu rozluźnieniu i rozciągnięciu, co umożliwia wykonywanie czynności wcześniej niemożliwych do wykonania. Stabilizacja napięcia mięśniowego pacjenta możliwa jest dzięki rozgrzaniu i delikatnemu masażowi jego mięśni, specyficznemu ułożeniu kończyn dolnych jeźdźcy (ułożonych w trójzgięciu i odwiedzeniu podczas dosiadanania konia), rytmicznemu kołysaniu w stępie, przeciwnym skrętom biodra-barki spowodowanym ruchem konia. W przypadku zbyt małego napięcia mięśniowego terapia koniem wpływa pobudzająco na włókna mięśniowe, przy jednoczesnym ich wzmocnieniu [6]. Łagodny kołyszący ruch konia sprzyja relaksacji, co ma ogromne znaczenie w terapii dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi.

Jazda konna uruchamia całe ciało człowieka, zmuszając do pracy wszystkie mięśnie i stawy, dzięki czemu mało aktywne na co dzień partie mięśniowe zostają łagodnie, delikatnie i stopniowo zaktywizowane, a ruchomość stawów powiększona. Jazda konna stymuluje również odruchy równowagi pacjenta, gdyż chód konia powoduje, że środek ciężkości jeźdźcy przemieszcza się we wszystkich płaszczyznach, co wymusza na nim odszukiwanie utraconej równowagi i koordynację ruchową. Jeździec prowadzi z koniem swoisty dialog ruchowy, zmuszający do odpowiedzi na ruchy konia i odnajdywania wspólnej harmonii tego ruchu. Taki dialog ruchowy wymaga dobrej równowagi, wycucia rytmu i umiejętności dostosowania się do konia. Pacjent niejako asymiluje ruch konia i reaguje na ten ruch adaptacyjnymi reakcjami postawy. Proces ten zmusza nie tylko do wyprostowania się wbrew sile ciężkości, ale także do ciągłego balansowania na małej powierzchni podporu w celu utrzymania równowagi. Przyspieszenie lub zwolnienie chodu, a także skrócenie lub wydłużenie kroku konia wymusza na pacjencie dokonywanie subtelnych korekt w położeniu tułowia, by zachować stabilną pozycję na grzbiecie konia. Ciało jeźdźcy jest w ciągłym ruchu i stale otrzymuje informacje z receptorów mięśni i ścięgien. Koń stanowi tu dla pacjenta dynamiczną bazę podparcia, dzięki której wzmocniane są mięśnie brzucha, grzbietu oraz barków i doskonalona jest sprawność mięśni posturalnych, siła i kontrola tułowia, równowaga, stymulowane jest czucie głębo-

kie, czyli rozwijanie świadomości położenia poszczególnych części ciała. Gdy pacjentowi udaje się utrzymywanie stabilnej pozycji na grzbiecie konia, hipoterapeuta może stopniowo realizować inne, specyficzne cele terapii, ukierunkowane na poprawę koordynacji ruchowej, planowanie ruchu, kontrolowanie oddechu i koncentrację uwagi.

Wpływ konia na **sferę psychiczną** poddawanego hipoterapii pacjenta wynika z nawiązania szczególnej relacji partnerskiej między tymi dwoma podmiotami. Jednym z jej elementów jest oddziaływanie hipoterapii na **strefę emocjonalno-motywacyjną**, które obejmuje wzrost motywacji i akceptacji procesu terapeutycznego, zwiększenie poczucia własnej wartości i zmniejszenie zaburzeń emocjonalnych [3]. Dla dziecka chorego na MPD jazda na koniu raz lub dwa razy w tygodniu jest z pewnością większą frajdą i większym przeżyciem niż klasyczna fizjoterapia realizowana w gabinecie. Dzięki koniowi i jeździe konnej przeżywa pogodne chwile, odprężenie i radość. Ekscytacja, jaką dziecko może odczuwać na myśl o zbliżającej się jeździe konnej, dostarcza bardzo potrzebnej w takich przypadkach motywacji i entuzjazmu. Zgromadzona podczas terapii z koniem energia pomaga dziecku niepełnosprawnemu lepiej znosić trudy życia codziennego i poddawać się niezbędnej w jego życiu dyscyplinie.

Podczas jazdy konnej zwierzę poddaje się poleceniom pacjenta, co wpływa na podniesienie poczucia sprawstwa i kontroli nad otoczeniem, dzięki czemu hipoterapia zwiększa wiarę we własne możliwości, dowartościowuje, rozwija samodzielność, podnosi motywację do pracy nad sobą i aktywnego uczestniczenia w procesie terapii. Relacja pacjenta z koniem wyzwała poczucie sukcesu i świadomość siły, daje możliwość przełamania swoich obaw oraz wzmacnia poczucie własnej wartości. Podczas zajęć z koniem opiekowanie się nim, czyszczenie, karmienie, oprowadzanie go i wreszcie jazda na jego grzbiecie, zatrzymywanie go i wprawianie w ruch, jest źródłem olbrzymiej satysfakcji i przejawem samodzielności, a także umożliwia dziecku poznawanie sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dziecko kontroluje położenie prawdziwego, dużego i silnego zwierzęcia, wykonuje szereg czynności związanych z jego obsługą. Jest to okazja do poznania własnej siły fizycznej, jej ograniczeń i możliwości oraz zdobycia wiedzy o fizycznej przyczynowości.

Pierwszym zadaniem hipoterapeuty, jakie stawia sobie w pracy z małym dzieckiem z zaburzeniami rozwoju, zaburzeniami emocjonalnymi i zaburzeniami zachowania, jest sprawienie, aby mogło poczuć się kimś i żeby potrafiło przeżywać radość. Nawet zdrowe dziecko jest słabsze od osoby dorosłej i dlatego potrzebuje przeżycia mocy i górowania. Przeszłość pacjentów, pomimo ich młodego wieku, często pełna jest niepowodzeń, upokorzeń i poczucia bezradności. Dla nich „bycie na górze”, spojrzenie na świat i ludzi z wysokości końskiego grzbietu, to zupełnie innej niż do tej pory perspektywy, ma ogromne znaczenie terapeutyczne, pobudzając wyobraźnię i ośrodki psychomotoryczne. „Bycie na górze” zawsze było i jest nadal związane z wysokim prestiżem społecznym. Ogromne znaczenie ma dodatkowy efekt uzyskany dzięki temu, że cokołem zapewniającym dziecku pozycję dominującą jest żywe, wspaniałe i podziwiane przez nie zwierzę – koń. Jest to też rzadka okazja żeby spojrzeć z góry na samego terapeutę. Pozwala to na chociaż chwilowe zniwelowanie asymetryczności więzi pacjent-terapeuta i zastąpienia jej relacją bardziej równoważną [7].

Innym ważnym aspektem hipoterapii jest to, że jazda konna daje możliwość samodzielnego poruszania się w przestrzeni, a wiele osób niepełnosprawnych ma poważnie ograniczoną lub uniemożliwioną zdolność samodzielnego przemieszczania się, co uzależnia je od innych. Możliwość samodzielnego przemieszczania się w czasie jazdy konnej odbudowuje poczucie wolności i niezależnienia od innych [8].

Koń charakteryzuje się szeroką skalą oddziaływań sensorycznych, obejmujących wzrok, słuch, węch, dotyk, doznania termiczne, równoważne (człowiek siedzący na koniu reaguje całym ciałem na ruchy konia). Siedząc na koniu pacjent doznaje nowych wrażeń czuciowych. Odbiera różnorodne doznania płynące z dotykania ciepłej skóry (temperatura ciała konia jest o ok. 1°C wyższa niż człowieka), miękkiej sierści na krągłym kształcie końskiego grzbietu lub zadu, co daje przyjemne wrażenia dotykowe i uspokaja. Zmysł dotyku i jego wpływ na stan psychiczny człowieka sprawia, że doznania dotykowe, zwłaszcza w najwcześniejszym okresie życia dziecka, mają podstawowe znaczenie dla rozwoju jego emocjonalności i kontaktów z ludźmi [1]. Wielu pacjentów znajomość z koniem zaczyna od dokładnego poznania go właśnie dotykiem. Dzieci nadpobudliwe, wykazujące duże napięcie i stereotypie ruchowe uspokajają się, poddając się rytmicznemu kołtysaniu końskiego grzbietu i dotykając jego sierści. Przy czym koń może zarówno uspokajać, jak i pobudzać. Spokojny, kołyszający chód konia pozwala dziecku na redukcję nadmiernego pobudzenia, zaś klus wymaga od niego większej koncentracji i mobilizacji ciała.

Oddziaływanie hipoterapii na **sferę poznawczą** obejmuje stymulację odbioru wrażeń zmysłowych, poprawia percepcję wzrokową i słuchową, dostarcza wrażeń wzrokowych, zapachowych i dotykowych, powoduje stymulację uwagi, pamięci, myślenia, mowy oraz nabywanie i rozwijanie nowych umiejętności [3]. Jednoczesna stymulacja tak wielu zmysłów w czasie jazdy konnej sprawia, że w naturalny sposób kształtuje się u pacjentów poczucie własnego ciała.

Poprzez fakt, że terapia prowadzona jest w naturalnym środowisku i uczestniczy w niej żywe zwierzę, hipoterapia zmusza do wyjścia z domu. Zapobiega to izolowaniu osób chorych i daje możliwość skonfrontowania się z różnymi sytuacjami społecznymi [8]. Dziecko niepełnosprawne z racji swej niepełnosprawności jest jeszcze bardziej odcięte od naturalnego świata i przeżyć związanych z obcowaniem z nim. Aby jeszcze bardziej wzmocnić i wykorzystać efekty tej terapii wyjeżdża się z pacjentami w teren, co pozwala na poznawanie nowego otoczenia, zwierząt czy obserwację przyrody. Ułatwia to zdobywanie nowych doświadczeń i wiadomości o otaczającym świecie oraz nauki różnorodnych umiejętności. Podróżując na koniu dziecko, przemierzając się doznaje przyjemności wędrowania, fascynują je obrazy, barwy, dźwięki, zapachy, to co widzi i spotyka na swojej drodze. Podróż ta stawia go w sytuacjach nowych, nieznanach, budzi ciekawość, ćwiczy również uwagę i koncentrację, czego wymaga utrzymywanie równowagi w czasie jazdy. Wyobcowanie osób niepełnosprawnych dotyczy nie tylko naturalnego świata, ale także środowiska rówieśników. Dzięki temu, że z koniem mogą się porozumiewać za pomocą łatwych sygnałów, mogą z nim nawiązać „dialog”, który wpływa na sferę emocjonalną i poznawczą pacjenta. Dzięki rozluźnieniu mięśni i pozytywnym przeżyciom psychicznym, pacjent może się odprężyć i odpocząć.

Oddziaływanie hipoterapii na **sferę społeczną** obejmuje aktywizację psychospołeczną oraz rozwijanie pozytywnych relacji społecznych [3]. Obcowanie z koniem uwrażliwia na odbiór komunikatów niewerbalnych, ponieważ jedynym sposobem na zauważenie i zrozumienie tego, co się dzieje ze zwierzęciem jest obserwacja wysyłanych przez niego komunikatów niewerbalnych.

Niektórzy pacjenci mają trudność z nawiązaniem bliskich relacji z inną osobą, często na skutek braku umiejętności wyrażania własnych uczuć. Zwierzę akceptuje osobę niepełnosprawną bezwarunkowo, w związku z czym może zostać obiektem bezpiecznej więzi opartej na przywiązaniu. Doświadczenie więzi i otwarcia emocjonalnego na zwierzę może zostać w późniejszym czasie przeniesione na relacje z ludźmi.

Terapia z koniem stanowi świetną okazję do ożywienia więzi międzyludzkich, które są często zaburzone u pacjentów niepeł-

nosprawnych. Gdy zaburzenie tych więzi jest bardzo silne (np. w autyzmie), dla wyobcowanego, lękającego się ludzi dziecka kontakt z koniem jest początkiem drogi, na której końcu może w przyszłości nastąpić nawiązanie kontaktu z ludźmi. Kontakt z koniem może być początkiem odkrywania otoczenia i ciekawości świata. Człowiek zostaje oswojony przez zwierzę. „Oswoić znaczy stworzyć więzy” – tak istotę tego procesu określił w rozmowie z Małym Księciem lis, w książce Antoine de Saint-Exupéry'ego. Mechanizm tego osvajania człowieka przez konia ma prawdopodobnie źródło w regresji terapeutycznej. Dziecko poddane łagodnym kołyszającym ruchom konia cofa się do przeżyć niemowlęcych, gdy było bezpieczne, wolne od lęków i frustracji. To cofnięcie się w przeszłość pozwala mu zacząć wszystko od początku i odważniej wejść w swoje życie [7].

Metody leczenia autyzmu koncentrują się na poszukiwaniu jak najbardziej efektywnej drogi do komunikacji z pacjentem przy wykorzystaniu treningu umiejętności społecznych. Hipoterapia jest efektywnym wsparciem w leczeniu tej choroby. Dzieci kochają konie, są zaurczone ich wyglądem i siłą, lubią się bawić zabawkami w formie konia. Z kolei konie zdają się często odczuwać stan emocjonalny dziecka. W przypadku leczenia autyzmu, relacja dzieci z końmi oparta jest nie tylko na zabawie, lecz pewnym rodzaju więzi. Relacja dziecka z koniem jest dużo łatwiejsza niż z drugim człowiekiem – dzieci często potrafią postępować z końmi, łatwiej i szybciej dają sobie z nimi radę niż dorośli, wchodząc z nimi raczej w równoważną relację niż próbując je kontrolować. Koń obdarza je bowiem bezwarunkową akceptacją, nie ocenia, daje się dotykać i nie krytykuje. Dotyczy to nie tylko dzieci biorących udział w zajęciach hipoterapii, lecz także dzieci pełnosprawnych. W trakcie interakcji z koniem dzieci postrzegają go jako nie oceniającego uczestnika, który znajduje się poza sferą relacji międzyludzkich, z ich skomplikowaniem i oczekiwaniami. Dziecko komunikuje koniowi swoje myśli i obawy, czego nie potrafi komunikować dorosłym. Z tego wynika pozytywny efekt uspokojenia pacjenta. Ta unikalna interakcja oferuje dzieciom wartościową formę społecznego i emocjonalnego wsparcia, a bezwarunkowy, nie oceniający aspekt związku między koniem a dzieckiem zachęca je do wchodzenia w powiązania z innymi stworzeniami, co jest tak trudne do osiągnięcia w przypadku dzieci autystycznych. Z drugiej strony, dzięki takiej relacji dziecko może się stać dla konia poszukiwanym przez niego liderem, co sprawia, że koń się uspokaja i czuje się z dzieckiem bezpiecznie, a w rewanżu jest z nim w stanie współpracować w zakresie jego potrzeb. Poprzez takie relacje dziecko może poprawić swoje umiejętności komunikowania się z otoczeniem, funkcjonowania w obszarze psychologicznym, poznawczym i behawioralnym, usprawnić możliwości lokomocyjne i koordynacyjne oraz integrację sensoryczną, jak również poprawić tonus mięśni, kontrolę postawy, siłę i sprawność krążeniowo-oddechową. Terapeuci zauważają, że hipoterapia redukuje awersję dzieci do bycia dotykany, daje świadomość własnego ciała w przestrzeni.

Większość wymienionych efektów terapeutycznych można też osiągnąć bez pomocy konia w roli „współterapeuty”, chociaż jest to wtedy proces dłuższy i nie tak przyjemny dla pacjenta. Jest jednak coś, czego nie da się uzyskać bez współdziałania zwierząt i to decyduje o specyfice i sukcesach tej formy terapii. Dla dziecka mającego trudności w kontaktach międzyludzkich kontakt ze zwierzęciem ma olbrzymie znaczenie. Zwierzę obdarzające je bezwarunkową akceptacją, nie odtrącające, pozwalające się dotykać i obdarzać czułością zastępuje mu kontakt z ludźmi, których się boi i czuje się wobec nich bezradne. Tego procesu „osvajania” człowieka przez zwierzę nie można przeprowadzić bez udziału zwierzęcia. Żywy i ciepły koń ma jeszcze kilka innych zalet: nie wydaje poleceń, nie pucza, nie krytykuje, nie ocenia i nie jest natarczywy. W praktyce terapeutycznej obserwuje się niejednokrotnie objawy przetrenowania

pacjentów. Lata intensywnej i zróżnicowanej terapii, np. w wypadku dziecka z mózgowym porażeniem dziecięcym, doprowadzają do buntu. Każde polecenie lub pouczenie jest dla dziecka urazem powodującym odmowę współdziałania. Jedyną terapią, która nie jest przez nie odrzucana to terapia z koniem.

Szczególny koń w szczególnym związku

Siła hipoterapii oraz jej właściwości naprawcze wynikają z kontaktu pacjenta z naturalnym środowiskiem i żywym zwierzęciem. Z czego wynika, że konie są tak użytecznymi pomocnikami w leczeniu ciężkich schorzeń dzieci i dorosłych? Najczęściej wskazuje się tu na harmonię ruchu i inne przymioty fizyczne, dzięki którym koń jest nieocenionym partnerem w treningu mięśni tułowa i reakcji równoważnych pacjenta. Z drugiej strony istnieje szczególny wpływ konia na psychikę człowieka, co wynika m.in. z wyjątkowej wrażliwości tego zwierzęcia wykształconej w toku ewolucji na odkrytych, trawiastych terenach dla ochrony przed niebezpieczeństwami. Dzięki niej konie mają zdolność odczytywania subtelnych sygnałów dochodzących z otoczenia, co stanowi podstawę komunikacji niewerbalnej, stanowiącej integralną składową porozumiewania się. U ludzi służy ona zwłaszcza do wyrażania emocji i uczuć oraz do formułowania ocen. Czasami bywa ważniejsza niż część werbalna aktu komunikacyjnego. Konie są wyjątkowo szczerze w swych relacjach i niczego nie udają. Wszystko to czyni z konia wszechstronny stymulator, który umożliwia szeroką skalę modyfikowania stosowanej terapii.

Dzięki swoim unikalnym przymiotom koń ma olbrzymią siłę przyciągania i pacjent pragnie go poznać, a także znajduje motywację do pełnego zaangażowania w terapię, co stanowi prognozę na osiągnięcie lepszego efektu terapeutycznego. Jednak nie każdy koń sprawdza się w trudnej roli konia terapeutycznego. Wykorzystanie konia w hipoterapii narzuca bowiem określony zespół osobniczych cech i właściwości fizycznych oraz psychicznych, jakimi musi się on charakteryzować. Choć wymogi takie stawia każdy rodzaj użytkowania, jednak w przypadku hipoterapii jest to szczególny zestaw predyspozycji przez to, że narzucony jest przede wszystkim przez pacjenta – stopień jego niepełnosprawności, wiek, masę ciała i sposób komunikowania się z nim [5]. Jeśli chodzi o cechy eksterieru, to jest podobnie jak w innych kierunkach użytkowania, gdzie poszukuje się koni o określonych, preferowanych, konkretnie określonych cechach budowy. W przypadku cech interieru, zwłaszcza predyspozycji psychicznych, a te w końcu decydują o przydatności konia do hipoterapii, sprawa wygląda bardzo szczególnie. Konia do hipoterapii powinien cechować zrównoważony charakter i umiarkowany temperament, choć jego naturalną cechą jest duża pobudliwość. Powinien charakteryzować się przyjaznym nastawieniem do człowieka i chęcią współpracy z nim, cierpliwością pozwalającą tolerować niedoskonały dosiad jeźdźcy, brakiem odruchów obronnych na nagłe i niespodziewane bodźce wzrokowe, słuchowe i dotykowe. Koń musi być uważny i niepłochliwy, musi cierpliwie stać bez ruchu przez długi czas i nie bać się sprzętu z jakim spotyka się podczas zajęć (rampy, wózki, kule i inny sprzęt terapeutyczny). Już ten zestaw cech wskazuje, że koń do hipoterapii to zwierzę wyjątkowe, od

którego wymaga się cech krańcowo odmiennych od tych, jakie ukształtował w nim proces ewolucji. Od konia hipoterapeutycznego wymaga się by był niepłochliwy, podczas gdy to właśnie gwałtowna reakcja na zagrożenie i ucieczka były jego główną obroną przed zagrożeniem. Tymczasem częste w hipoterapii nagłe bodźce (krzyki autystycznego dziecka, niekontrolowane ruchy dziecka z porażeniem mózgowym itp.) nie mogą wywoływać instynktownego odruchu ucieczki. Oczywiście kilka tysięcy lat udomowienia i pracy hodowlanej człowieka wpłynęły na zmiany w zachowaniu koni, jednak wrodzona skłonność do ucieczki nie została u tego gatunku całkowicie wyeliminowana. Koń odpowiedni dla jeźdźców niepełnosprawnych musi umieć rozróżniać sygnały istotne od współwystępujących i wynikających z niepełnosprawności jeźdźcy. By się tego nauczyć musi charakteryzować się nadzwyczajną inteligencją i chęcią współpracy z człowiekiem. Koń hipoterapeutyczny, wbrew swojej stadnej naturze musi się łatwo oddalać od stada i odchodzić od stajni. Wymaga się od niego tolerancji dwóch jeźdźców na grzbiecie – przy asekuracji z góry, i jednocześnie osoby idącej z boku, zarówno z prawej, jak i lewej strony. Musi tolerować bliskie sąsiedztwo innego konia czy też akceptować nawet kilkoro ludzi po obu stronach ciała, wbrew naturalnej dążności do zachowania dystansu indywidualnego. Dotyk i nacisk w różnych miejscach, łapanie za ogon, ciągnięcie za grzywę, krzyki, nieuniknione uderzenia przy wsiadaniu, poprawianiu w siadzie, niezgrabne, nieskoordynowane ruchy nie mogą budzić u konia zdziwienia, niechęci czy lęku, choć są to zwierzęta o dużej wrażliwości psychicznej. Musi akceptować jeźdźcę siedzącego na oklep w różnych miejscach – od szyi do zadu. Powinien nie być łechtliwy, mieć niewrażliwe na dotyk łędźwie, starbiny, uszy – akurat te partie ciała, które z natury są u konia bardzo wrażliwe.

Fenomen konia hipoterapeutycznego polega na tym, że to zwierzę zaprzędane człowiekowi w stopniu większym niż w innych kierunkach użytkowania, ślepo mu ufające. Zwierzę, które dopuściło do wygaszenia swych instynktownych zachowań i porzucenia naturalnych, ukształtowanych na drodze ewolucyjnej właściwości. Czym możemy mu za to odpłacić? Szacunkiem dla jego pracy, dobrymi warunkami utrzymania, żywienia, odpowiednim obciążeniem pracą oraz zapewnieniem efektywnego relaksu – przede wszystkim ruchu na swobodzie i towarzystwa innych koni.

Literatura: 1. **Affolter F.**, 1997 – Spoztrzeganie, rzeczywistość i język. WSiP, Warszawa. 2. **Benda W., McGibbon N.H., Grant K.L.**, 2003 – J. Altern. Complement. Med. 9 (6), 817-825. 3. **Gasińska M., Krupiński J., Należyty M., Paszkiewicz A., Smolak W., Solecka I., Strumińska A., Ustjan D., Woińska M.**, 2007 – Kanony Polskiej Hipoterapii. Polskie Towarzystwo Hipoterapeutyczne Zarząd Główny, Warszawa. 4. **Olechnowicz H.**, 1999 – Jaskiniowcy zagubieni w XXI wieku. WSiP, Warszawa. 5. **Pluta M.**, 2009 – Przegląd Hipoterapeutyczny 1 (9). 6. **Polańska E.**, 2007 – Przegląd Hipoterapeutyczny 1 (4). 7. **Strumińska A.**, 2003 – Hipoterapia jako terapia naturalna. W: Psychopedagogiczne aspekty hipoterapii dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie. PWRiL, Warszawa. 8. **Ustjan D., Jezierska I.**, 2008 – Czy zwierzęta potrafią leczyć? Terapie z udziałem zwierząt wspomagające rehabilitację osób niepełnosprawnych (Bekasiewicz N., Bartkiewicz W., Habrowska M., Jezierska I., Ustjan D., Piaścik A., Zieliński P.). Przyjaciel. Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym, Warszawa. 9. **Więckowska E.**, 2008 – Zdrowie Publiczne 118 (4).

Hippotherapy – man and horse in therapeutic relations

Summary

Hippotherapy wins more and more people over among parents of disabled children and among specialists taking care of disabled people. This phenomenon is caused together by hippotherapy's primal influence on physical senses and by the healing power of the human-animal connection which is the base of hippotherapy's therapeutic success. Healing properties of the patient-horse relationship come from a specific group of horse's individual characteristics, physical features (e.g. conformation, movement) and its mental features that are an effect of equine sensibility.

KEY WORDS: hippotherapy, disabled people, patient-horse relationship, horse's characteristics