

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Obor: Psychologie, prezenční forma studia



Psychoterapie pomocí koní v kontextu teorií učení

Bc. Tereza Bystroňová

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Münichová

Praha 2017

Prague College of Psychosocial Studies

Study program: Psychology, full-time study



Equine-assisted therapy in the context of learning theories

Bc. Tereza Bystroňová

The Bachelor's Thesis Work Supervisor: Mgr. Daniela Münichová

Praha 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

„Psychoterapie pomocí koní v kontextu teorií učení“, vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne

Podpis

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala mé vedoucí práce Mgr. Daniele Münichové za poskytnuté odborné rady, vřelý přístup a vedení. Dále i zbylému terapeutickému týmu farmy FN Bohnice za cenné informace a předané profesní zkušenosti.

OBSAH

Úvod	8
1. Psychoterapie pomocí koní	9
1.1. Psychoterapie	9
1.1.1. Psychoterapie jako obor.....	9
1.1.2. Psychoterapie jako činnost.....	9
1.2. Psychoterapie pomocí koní jako terapeutická metoda	11
1.2.1. Současný stav bádání.....	12
1.2.2. Metodický postup.....	13
1.2.3. Kůň jako terapeut	14
1.2.4. Kůň jako symbol	17
1.2.5. Kůň jako partner.....	17
1.2.6. Význam a princip sebezkušenosti pro hipoterapeuta.....	18
1.2.6.1. Sebezkušenost jako hodnota získaná díky vztahu s koňmi	19
2. Pozorovatelné veličiny, které ovlivňují prožívání a vnímání těla	21
2.1. Rozvoj tělesného sebeuvědomění.....	21
2.1.1. Práce s energií.....	22
2.2. Dotyk	23
2.2.1. Prostředky k vytváření bariér	25
2.2.2. Teplo	25
2.3. Vůně	26
2.4. Napětí svalů	26
2.5. Vnímání pohybu.....	27
2.6. Osobní prostor.....	28
2.6.1. Dočasné teritorium	29
2.6.2. Osobní prostor a zóny odstupů.....	29
2.7. Práce s dechem.....	31
2.8. Práce s hlasem.....	31
2.9. Oční kontakt.....	33
2.10. Gesta.....	33
3. Učení	34
3.1. Habituační	34
3.2. Senzibilace	35
3.3. Klasické podmiňování	35
3.4. Instrumentální podmiňování	36
4. Kognitivně behaviorální psychoterapie	37
4.1. Základní charakteristiky KBT	38

4.2.	Vztah KBT a tělesných příznaků.....	39
4.2.1.	Vztah prožívání, chování a těla	39
4.2.2.	Vztah KBT a chování	40
4.2.3.	Vztah KBT a vytváření nových vzorců chování.....	42
5.	Sedm her Pata Parelliho	44
5.1.	Přátelská hra.....	44
5.2.	Přetlačovaná.....	45
5.3.	Řídící hra	45
5.4.	Jojo hra	45
5.5.	Hra na kruh	46
5.6.	Hra do stran.....	46
5.7.	Prostorová hra	46
6.	Komparace sedmi her Pata Parelliho a teorií učení v kontextu působení na člověka	47
6.1.	Přátelská hra.....	47
6.2.	Přetlačovaná.....	48
6.3.	Řídící hra	48
6.4.	Jojo hra	48
6.5.	Hra na kruh	49
6.6.	Hra do stran.....	49
6.7.	Prostorová hra	49
	Závěr.....	50
	Seznam použitých zdrojů	51
	Přílohy.....	54
I.	Nejčastější zpětná vazba pacientů PN Bohnice na psychoterapii pomocí koní	54
II.	Kazuistika dítěte s ADHD.....	55
III.	Ukázka fotografií z metodické řady Sedm her Patta Parelliho	58

Anotace

Psychoterapie pomocí koní je terapeutická metoda založená na učení a využívající veličiny, které působí na prožívání a chování člověka. Tyto veličiny hrají hlavní roli v interakci s koněm a díky nim probíhá celý terapeutický proces. Způsob učení a ovlivňování chování je velmi podobný, jako u kognitivně-behaviorální terapie. Metodika psychoterapie pomocí koní, podle které se v terapii postupuje, čerpá mnohé poznatky z přirozené komunikace. V textu se jedná konkrétně o výcvikovou metodu Sedm her Patta Parelliho. Cílem této práce je poukázat na způsob fungování této terapeutické metody.

Klíčová slova

psychoterapie, kůň, psychoterapie pomocí koní, práce s tělem, učení, kognitivně-behaviorální terapie, sedm her Patta Parelliho

Abstract

Equine-assisted therapy is a therapeutic method based on learning and is using variables that affect perception and behaviour of a person. These variables are having a major role in interacting with horse and are results of the entire therapeutic process. This way of learning and influencing behavior is very similar to cognitive-behavioral therapy. The methodology of psychotherapy based on horse-therapy, draws a lot of knowledge from natural communication. The text is specifically about Pat Parelli's Seventh Games training method. The aim of this work is to show how this therapeutic method works.

Key words

psychotherapy, horse, equine-assisted therapy, work with the body, cognitive behavioral therapy, The seven games Patt Parelli

Úvod

Pro někoho může být oblast animoterapie ne zcela vědeckou půdou. Pro mě však představuje hodnotu, kterou bych ráda předávala dále. S pozitivním působením koní na lidskou psychiku mám osobní zkušenost a věřím, že by mi ji s radostí spousta mých koňských přátel potvrdila. Impulzem pro boj za uznání této terapeutické metody pro mě byla téměř roční stáž ve FN Bohnice, kde jsem přišla do styku s širokým spektrem klientů, ale i s různorodými terapeutickými metodami a přístupy jednotlivých terapeutů. Během pročítání se všemi možnými dostupnými materiály se všude dozvídám, jak je nutné udělat longitudinální výzkum, který by uvrhl tento terapeutický přístup do vědeckějšího povědomí. Zdá se však, jako by se nikomu do tohoto odvážného počínu ne úplně chtělo. Domnívám se, že náročnost této práce, a to jak finanční, tak časová, ubírá všem, kteří se ocitají v praxi možnost vědeckého bádání. Dle mého názoru však psychoterapie pomocí koní nedělá nic prostšího, než že využívá různých technik z jiných terapeutických směrů a neopomenutelného koterapeuta – koně. Způsob, jakým tento terapeutický směr pracuje, co ovlivňuje, jak působí a jaké techniky využívá, se pokouším popsat v následujících kapitolách.

Nejprve se zaměřuji na psychoterapii pomocí koní jako takovou, kde uvádím několik novějších výzkumů, metodický postup a různé role koně, které hrají roli v terapeutickém procesu. Další pro mne velmi významnou kapitolu tvoří veličiny, které ovlivňují prožívání a vnímání těla. Na těchto prvcích a jejich ovlivňování je založené terapeutické působení. Dále zde zmiňuji učení s důrazem na kognitivně-behaviorální terapii, ze které psychoterapie pomocí koní mnohé čerpá. V neposlední řadě jsou tu pak dvě kapitoly uvádějící 7 her Patta Parelliho, jakožto součást metodického postupu v terapii. V první části popisují hry jako takové ve vztahu k výcviku koní. V kapitole následující a stěžejní pro tuto práci pak jednotlivé hry vztahují k člověku a způsobu, jakým se od koně učí.

1. Psychoterapie pomocí koní

Psychoterapie pomocí koní je mladým oborem. Samotné názvosloví není doposud ustálené. Abychom mohli blíže specifikovat, čím se zabývá a jak funguje psychoterapie pomocí koní, je zapotřebí nejdříve definovat pojem psychoterapie jako takový.

1.1. Psychoterapie

Vybíral a Roubal definují psychoterapii jako léčebnou činnost, během které psychoterapeut aplikuje své dovednosti a působení osobnosti na klienta tak, aby u něho mohlo dojít k žádoucí změně ve formě uspokojivějšího prožívání, chování ve vztazích a sociálnímu začlenění. Terapeut by měl umět využívat speciálních technik, vést rozhovor a vytvořit a udržet si s klientem dobrý podpůrný vztah. Další z možností, jak na psychoterapii pohlížet, je specifické lidské setkávání toho, kdo o pomoc žádá s tím, kdo ji poskytuje. (Vybíral a Roubal 2010) Kratochvíl rozděluje psychoterapii do dvou kategorií, a to psychoterapii jako obor a psychoterapii jako činnost.

1.1.1. Psychoterapie jako obor

Psychoterapie, jakožto interdisciplinární obor, zasahuje svým působením do oblastí psychologie a medicíny. Je to obor, vědní disciplína, aplikovaná a empirická věda. Zabývá se léčbou onemocnění a poruch a lze jí jako většinu klinických oborů rozdělit na obecnou a speciální část. Pod obecnou část spadá teorie, metody a výzkumná data. Do části speciální patří aplikace na jednotlivé druhy poruch.

1.1.2. Psychoterapie jako činnost

Další kategorií je pohled na psychoterapii jako léčebnou činnost, léčebné působení, specializovanou metodu léčení, soubor léčebných metod, záměrné ovlivňování, nebo proces sociální interakce. Odlišení této činnosti od jiných můžeme nalézt v několika směrech, (Kratochvíl 2006)

a) čím působí

Využívání psychologických prostředků je záměrné a plánovité. Mezi tyto prostředky patří slova, rozhovor, neverbální projevy, podněcování emocí, vytváření terapeutického vztahu, sugesce, učení, vztahy a interakce ve skupině apod.

b) na co působí

Je to léčebný proces. Pomáhá osobám s psychogenními poruchami a s poruchami, u kterých vznikají psychické následky. Působení na psychiku člověka je cílevědomým ovlivňováním duševních procesů, funkcí a stavů, osobnosti a jejich vztahů, poruch a činitelů, které poruchy vyvolávají.

c) čeho má dosáhnout

Psychoterapie by svým působením měla mít vliv na odstranění nebo zmírnění potíží a podle možností i jejich příčiny. Může pozitivně působit na funkci vnitřních orgánů, obnovu zdraví, schopnost rozpoznání a omezení sebezničujícího chování, účinné zvládnutí problémů, konfliktů a životních úkolů. V člověku by měla vybudovat pocity sebeuplatnění a seberealizace, možnost uskutečnění vlastních možností, naplnění životního smyslu, pocit vyrovnanosti a spokojenosti.

d) co se při ní děje

Změny v prožívání a chování přicházejí v průběhu psychoterapeutického setkávání. Přispívají k tomu procesy jako je vytvoření kladného očekávání a získávání naděje a odvahy, terapeutický vztah s terapeutem nebo koheze a dynamika skupiny, sebeexplorace a sebeprojevování, katartické odreagování, konfrontace s problémy, získávání náhledu, zpětná vazba, korektivní emoční zkušenost, zkoušení a nácvik nového chování, desenzibilizace a posilování, získávání nových informací a učení se chybějícím sociálním dovednostem.

e) kdo působí

K výkonu psychoterapie je zapotřebí určité odbornosti. Provádí jí osoby s ukončeným lékařským nebo psychologickým vzděláním a speciálním výcvikem.

Yalom (Yalom 2016) považuje terapeutickou změnu za komplexní proces, který se udává prostřednictvím vnitřní souhry lidských zážitků. Ty nazývá „terapeutickými faktory“. Na základě přirozených hranic rozděluje terapeutickou zkušenost na jedenáct základních faktorů:

Dodávání naděje

Univerzalita

Poskytování informací

Altruismus

Korektivní rekapitulace primární rodiny

Rozvoj socializačních technik

Napodobující chování

Interpersonální učení

Skupinová soudržnost

Katarze

Existenciální faktor

1.2. Psychoterapie pomocí koní jako terapeutická metoda

Důvodů, proč využívat koně v terapeutickém procesu, je mnoho. V následujících kapitolách se pokoušíme nastínit roviny, ve kterých se nám kůň jako koterapeut ukazuje.

„Člověk a kůň jsou spolu historicky spojeni již tisíciletí. Kůň nám sloužil na poli, ve válkách a jako dopravní prostředek. Později se stal pro někoho zájmovou činností, prostředkem ke sportovní kariéře, ale také společníkem a přítelem. V nedávné době zaujal místo v naší společnosti také jako uznávaný terapeut a pomocník pro osoby s různým zdravotním postižením“ (Lantelme 2009)

Z textu Věry Lantelme je zřejmé, že kůň má v soužití s člověkem již své specifické místo. Nicméně v této kapitole je hlavním zájmem jeho role terapeutická a témata: jak chápat psychoterapii pomocí koní, komu a jakým způsobem pomáhá a jak proces vypadá.

V uceleném systému rehabilitace (hiporehabilitace) pomáhá psychoterapie pomocí koní především lidem s psychickými poruchami a sociálně handicapovaným jedincům. Otázkou zůstává, zda je možné pokusit se zařadit terapii prostřednictvím koně mezi psychoterapeutické metody. Pokud bychom popisovali psychoterapii jako léčbu duševních chorob psychologickými prostředky prováděnou kvalifikovaným terapeutem, pak jistě ano. Je zřejmé, že tuto metodu nelze nikterak vytrhnout ze systému ostatního léčebného působení na člověka. Již teď však může velmi dobře fungovat jako metoda podpůrná, startovní a doplňková.

Smyslem psychoterapie pomocí koní pak není výuka jízdy na koni, ale celkové působení na klienta skrze působení koně na oblast psychickou, tělesnou i sociální. (Hermannová et al. 2014)

1.2.1. Současný stav bádání

Co se týče výzkumů, je psychoterapie pomocí koní doposud ne příliš probádaným územím. Jejich potřebnost zdůrazňuje také souhrnná studie (Kendalla et al. 2015) z roku 2015, která se zabývá psychologickými přínosy této terapeutické metody. Dle autorů nebyl v tomto oboru doposud proveden žádný longitudinální výzkum, který by prokázal dlouhodobé působení terapie. V závěru studie také nastiňují směr, kterým by bylo dobré výzkum směřovat, s důrazem na specifické schopnosti, které by měl terapeutický proces ovlivnit. Autoři uvádí, že pozitivní vliv na účinnost terapie bude mít vliv přizpůsobení programu určitým cílovým skupinám s důrazem na jejich zdravotní stav, věk a dobu trvání procesu.

V roce 2016 byla provedena meta-analýza shrnující tři publikované a čtyři nepublikované studie. Ty byly publikovány nebo připravovány v letech 2005 – 2014. Věk účastníků se pohyboval mezi 8 až 19 lety. Co se týče pohlaví, byli účastníci rovnoměrně rozmístění. Společným faktorem pro výběr účastníků bylo ohrožení, jehož definice je velmi široká, např. Frederick (2013) pracoval se studenty

vystavenými akademickému selhání, zatímco Kemp a kol. (2014) s obětmi zneužívání v rodině. Struktura terapeutického programu s koňmi byla podobná. Krom jednoho byly všechny založeny na práci ve skupině. Součástí dvou programů byly také jednotky sestávající z individuálních aktivit. Časové rozmezí terapeutické jednotky se pohybovalo mezi 50 minutami až 2 hodinami. Doba provádění programu se mírně lišila. Počet návštěv se pohyboval od 5 do 12 týdnů, s výjimkou jedné studie, která trvala 26 týdnů.

Byly vypočítány dva samostatné prvky účinnosti. U prvního bylo stanoveno sedm veličin účinku před intervencí a po intervenci. Výsledky ukázaly velikost středního účinku. Dalším předmětem zkoumání bylo porovnání výsledků u experimentální a srovnávací skupiny. Výsledky ukázaly malý až střední účinek. (Wilkie et al. 2016)

Výsledky studie z roku 2003 poukazují na výhody získané terapeutickým ježděním u lidí s psychiatrickým onemocněním. Pozitivní vliv se objevil u účastníků i přes jejich počáteční obavy. Zkušenost s koňmi představovala pro účastnky nejen ozdravný proces, ale také zábavný prvek. Z diskuse provedené s odstupem šesti měsíců po uplynutí terapie vyplývá, že zkušenost s koňmi byla pro její účastnky velmi významná. Zaznamenávají zlepšení v sociálních vztazích i soukromém životě. Mnoho účastníků by rádo pokračovalo v kontaktu s koňmi i nadále. Bohužel však narážejí na rozdílný přístup a další bariéry (finanční, pravidla), které jsou v komerčním ježdění přítomné. (Bizub et al. 2003)

1.2.2. Metodický postup

V práci s koňmi je důležité dodržovat určité zásady související zejména s bezpečností. Tento fakt nám může pomoci během terapeutického procesu. Při práci s klienty je důležité mít vždy nějaký směr, kterým se společně budeme ubírat. Existují určité zásady, kterých je dobré se držet a které dají celému procesu strukturu a řád. (dle Hermannová et al. 2014)

Od nedůvěry k důvěře

Od pasivity k aktivitě

Od ovládání vlastního těla k ovládání koně

Od rovné linie k pohybu po prostoru

Od jednoduchého provedení ke kombinaci prvků

Od jistých situací k nejistým

Od uzavřeného prostoru k otevřenému

1.2.3. Kůň jako terapeut

Pokud budeme hledat odpověď na to, proč je kůň vhodný pro terapeutickou práci a čím je toto imponující zvíře tak jedinečné, jistě zjistíme, že důvodů pro využití koně je mnoho. My se domníváme, že základními principy, ze kterých terapeut čerpá, je způsob přirozené komunikace a interakce koní.

Pro koně je přirozeným prostředím život ve stádě mezi dalšími jedinci svého druhu. Každé stádo má určitou hierarchii tvořenou sociálními vazbami s jasně danými pravidly a způsoby komunikace. Tento systém je velmi blízký lidskému společenství.

Kůň žijící ve volné přírodě je pro přežití vybavený senzitivní sensorickou výbavou, disponuje charakteristickým chováním, temperamentem a také v průběhu života získanými zkušenostmi. Díky tomu každý jedinec reaguje odlišně na podněty přicházející z okolí. Pro terapii je tak vhodné mít k dispozici různorodé typy koní, ať již po stránce charakterové nebo tělesné.

Při výběru vhodného koně pro psychoterapii pomocí koní nás zajímá:

Temperament (Způsob, jakým kůň reaguje)

Dobrý charakter

Spolehlivost při ošetřování ve stáji a ve výběhu

Snadná manipulace s koněm ze země

Akceptování začátečníků v sedle

Klidná reakce na náhlé nepředvídané podněty ze strany klientů nebo okolí (výskání, křik, náhlé pohyby)

Dostatečná psychická odolnost při střídání klientů

Empatický terapeut je pak schopný využít veškeré vlastnosti koně jako je míra dominance, bojovnost, inteligence, šikovnost atd.

Způsob, jakým kůň na člověka reaguje, je ovlivněný nejen jeho vlastnostmi. Díky velmi dobře vyvinutým smyslům je kůň schopen vnímat podprahové signály. Vnímá tak aktuální naladění člověka. Přijímá totiž informace, které vyjadřujeme prostřednictvím neverbálních i verbálních signálů. Na tyto informace ihned bezprostředně reaguje. Dá se tedy říct, že koně nelze oklamat.

Terapeut by měl znát hierarchické postavení svého koně ve stádě a způsob jakým reaguje, protože jen tak může této pozice využít v terapii. Pozice ve stádě je totiž závislá na vlastnostech daného jedince.

„U lidí je to stejné jako u koní. Člověk s přirozenou autoritou je vůdce - empatický, přirozeně klidný, vyrovnaný a při komunikaci s koněm trpělivý. Dává svému partnerovi dost času, aby vše pochopil, nikdy jej netrestá bičem, dává mu pocit bezpečí a klidu. Přirozených vůdců není mnoho. V ideálním vztahu, člověk a kůň se vzájemně respektují a úspěšně spolupracují. Pokud je člověk vnímán koněm jako diktátor jednající z pozice nadřazené síly, respekt u koně nezíská (a většinou ho nemá ani u lidí). Kůň na něj může reagovat agresivně a neuroticky.

Kůň nabízí člověku přátelství, „zrcadlo“, vzájemný respekt, prožití pocitu „ted' a tady“, ježdění, upřímnost, nestrannost, sama sebe a také umožňuje přenos zkušeností v jednání s koněm do běžného života.“ (Casková 2009a)

Kůň nabízí mnoho a může člověku také dost předat. Záleží na postoji, který klient k procesu zaujme. V tom by mu měl být nápomocen právě terapeut, který celý proces řídí.

Psychologický zákon, který nelze oklamat, říká: Vztah, který máme sami k sobě, máme i k druhým včetně koní. Využíváním různých obranných mechanismů a kompenzací snižujeme naši schopnost autenticity. Během propojení terapeut-kůň-klient zastává kůň roli diagnostika a je katalyzátorem nejen pro klienta, ale i pro terapeuta. To, kde se nacházíme v našem vlastním rozvoji, se zákonitě odráží i v komunikaci s koňmi. Naše postoje vůči sobě jsou stejné jako ty, které přenášíme do přístupu s koňmi. (Kazňovická et al. 2014)

Zoran Nerandžić (2006) využívá k popisu vztahu koně a člověka metaforu „*Kůň je barometrem osobnosti člověka, který s ním pracuje.*“, která dokresluje způsob, jakým kůň reaguje na člověka.

Stejně tak jako je tomu u lidí, nenajdeme dva stejné koně. Je zřejmé, že koně dokáží propojovat určité příčiny s následky, jsou tedy schopni myšlení. Jsou schopní dokonce i odhadovat délky časových úseků. V některých aspektech můžeme mluvit o větší citlivosti smyslových orgánů, než je tomu u člověka. Přestože nevnímá takový rozsah barev, dokáže je od sebe odlišit. Dle Henryho Blakea disponují koně mimosmyslovým vnímáním, na základě kterého mohou zachytit obrazy myšlenek a přenášet je směrem k jiným zvířatům či lidem. Ve výsledcích testů, které Blake provedl během výzkumu přenášení emocí, pracoval s emocemi, jako je zlost, přichylnost a hrozící nebezpečí. (Duruttya 2005)

Způsob interakce a zrcadlení člověka provádí kůň na základě vnímání neverbálních prvků komunikace. Signály, které člověk vysílá, jsou stěžejní pro terapeutickou práci. Z tohoto důvodu je jim věnována celá jedna kapitola této práce.

Od klientů, kteří jsou stažení do sebe, přes lidi s potížemi projevujícími se nekontrolovatelnými projevy emocí a chování byli koně využiti k opětovnému spojení s okolním světem a těmito lidmi. Je důležité zmínit, že tato schopnost se neomezuje pouze na domácí koně. Divocí mustangové byli úspěšně využíváni ve vězeňském rehabilitačním programu, aby napomohli vězňům v rozvoji empatie, uvědomění a soucitu potřebných k návratu do společnosti. (Debose 2016)

1.2.4. Kůň jako symbol

Co koním nelze upřít, je jejich symbolický význam. Koně se objevují v pohádkách, bájích a historických záznamech vždy jako představitelé síly a dominance.

Kůň je zvíře impozantní, vznešené a pro mnohé lidi také nedosažitelné. Lidé na něj pohlížejí s úctou a respektem. Ten, kdo je schopný na koni jezdit, je považovaný za odvážného, silného a rozhodného člověka. I tento faktor symboliky koně je velmi významný a dobře využitelný v hiporehabilitaci. Pro mnohé klienty bývá kontakt s koněm během terapeutického působení jednou z prvních zkušeností vůbec. Musíme tedy počítat také s tím, že klienti mohou mít strach z neznámého. Protože symbolika koně jako statného a silného zvířete neodmyslitelně vstupuje do popředí.

Dle Junga je kůň archetypem ve folklóru i v mytologii velmi rozšířeným. Je to zvíře, které nezastupuje lidskou psyché, ale to, co je polidštěné, animální a tedy nevědomě psychické. Z tohoto důvodu bývají koně ve folklóru považováni za jasnozřivé. Slyší, co jiní slyšet nemohou, často mívají křídla nebo dovednost mluvit. Jako zvířata, která jsou schopná nosit těžká břemena, mají vztah k archetypu matky. Kůň, který se nachází pod člověkem, představuje břicho a svět pudů, které odtud vystupují. Kůň unáší člověka jako pud, je dynamis a vehikulum, ale stejně jako pudy podléhá panice, protože je ochuzený o vyšší vlastnosti vědomí. Blízko má také k magii, tedy k iracionálním, kouzelným účinkům. Zejména černí koně, kteří oznamují smrt, se přibližují archetypům Velké matky nebo Bílého starce. (Hollý a Hornáček Karol 2005)

Dle našeho názoru lze v terapeutickém procesu symboliku koně dobře využít. Symboliku síly může dobře reprezentovat například práce koně v tahu. Zvíře si tak u člověka získává mnohem větší respekt a uznání.

1.2.5. Kůň jako partner

Velmi významnou rovinu, kterou terapeutický proces s koňmi nabízí, je rovina partnerství. Na rozdíl od interakce s lidmi je kůň partnerem nekritickým a přijímajícím.

Vztah koně a člověka se liší zejména ve schopnosti odpouštět. Pokud se člověk opakovaně dopouští mnoha hrubých chyb a nejedná-li se o násilné a hrubé chování, kůň je ochotný tyto chyby přehlížet a chovat se nadále jako by se nic nestalo. Díky tomu má člověk jedinečnou možnost získat další šanci na cestě k vzájemnému porozumění.

Reakce koně na nevybíravý a hrubý způsob jednání klienta, který od něj něco vyžaduje tímto způsobem, bude s největší pravděpodobností nezájem nebo pokus se nějakým způsobem ohradit. Někdy se může zdát tato reakce ze strany koně až škodolibá. Co je ale na koních úžasné, je fakt, že jakmile klient své chování napraví, kůň bude opět ochotný navázat s klientem spolupráci. Pokud se nejedná o extrémní případy hrubosti a agrese, pak kůň nabízí spolupráci a přátelství téměř okamžitě. (Casková 2009b)

1.2.6. Význam a princip sebezkušenosti pro hipoterapeuta

Dle našich zkušeností je pro hipoterapeuta důležitá znalost nejen svých koní a prostředí, ve kterém pracuje, ale také sama sebe. Terapeut by měl znát limity a možnosti svých koní a stejně tak své vlastní. Měl by mít všechny techniky, které používá odzkoušené sám na sobě tak, aby věděl, kdy kterou může použít. Ve své práci by se měl držet dvou následujících podmínek.

Podmínky pro rozvoj terapeuta:

- a) potřebuje prostor získávat zážitkové zkušenosti na vlastní kůži
- b) projít procesem sebepoznání v rámci kontaktu s koňmi

O významu sebezkušenosti pro hipoterapeuta uvádí Petra Černá Ryněšová následující:

„Sebezkušenost pomocí koní mi přináší vždy velmi silný zážitek setkání sama se sebou. Kontakt s koněm, jeho reakce a interakce skupiny mi dává silnou vazbu o mně, o vlastním chování a prožívání. V těchto situacích velmi intenzivně prožívám váhu těchto informací, které jsou skrze interakci s koněm nezpochybnitelné. Tyto informace jsou pro mne hodně pravdivé a vypovídající, což je velice silný zážitek. Uvědomuji si, jak při interakci s koněm nemohu použít cenzuru svého chování a

musím tam být dříve či později sama za sebe. To považuji za obrovský přínos sebezkušenosti pomocí koní.“

1.2.6.1. Sebezkušenost jako hodnota získaná díky vztahu s koňmi

Sebezkušenost je hodnota, která je velmi důležitá pro terapeutický proces jako takový. V předešlých řádcích jsme vyzdvihli význam sebezkušenosti pro terapeuta. Je však důležité říci, že sebezkušenost je jedním z hlavních faktorů působících během terapeutického procesu s klientem.

Nejčastěji se sebezkušenost projevuje:

- V lepší schopnosti sebereflexe účastníka, v působení na terapeutický proces klienta.
- Ve zvýšené vnímavosti vůči terapeutickému procesu, vůči interakci klient-kůň a v adekvátnější reakci na něj. (Kazňovická et al. 2014)

Na učení skrze prožitek získaný díky terapeutickému působení koní je založený model EAP (Equine assisted Psychotherapy). Ten celý proces popisuje následovně:

Sebezkušenostní učení nastává ve chvíli, kdy terapeut vybrané prožitky klientovi reflektuje a vhodně analyzuje. Tyto prožitky terapeut strukturuje takovým způsobem, aby měl klient možnost iniciativy, rozhodování a převzatí zodpovědnosti za výsledky. Po celou dobu průběhu procesu získávání sebezkušenosti se klient aktivně zapojuje, klade otázky, řeší problémy, je zvědavý, experimentuje, přebírá zodpovědnost, kreativně se zapojuje a vytváří smysluplné myšlenky. Klienti se zapojují jak po intelektuální, emocionální, sociální, duševní nebo psychické stránce. Tato komplexní angažovanost vzbuzuje u klientů pocit autentického prožívání v průběhu učení. Výsledky učícího procesu tak bývají osobní a mohou být pro klienty dobrým základním kamenem pro další budoucí zkušenosti a učení. Dochází k rozvíjení a podpoře vztahů, jak sama k sobě, tak k druhým lidem a okolnímu světu. Příležitost k rozvoji vlastních hodnot vyvstává jak pro klienty, tak pro terapeuty. Terapeutovou stěžejní rolí je stanovení vhodných zkušeností a problémových situací, dále nastavení hranic, podpora klienta, zajištění jeho fyzického i psychického bezpečí a účast na učícím se procesu. Terapeut rozpoznává a podílí se na

příležitostech pro učení. Měl by se vyvarovat jakýchkoli předsudků, úsudků a závěrů, které by mohly mít negativní dopad na klienta. Tento způsob učení je založený na získávání zkušeností z učení se z vlastních chyb a důsledků svého chování. (Notgrass a Pettinelli 2015)

2. Pozorovatelné veličiny, které ovlivňují prožívání a vnímání těla

Uvědomování si vlastního těla a jeho působení na okolní prostředí (koně) považujeme za klíčové ve vzájemné interakci. U psychicky nemocných se nám zdá být vztah k vlastnímu tělu a rozlišování hranic těla a prostředí problematickou oblastí.

„Každý člověk vnímá pomocí smyslů, smyslových orgánů, které vznikají a vyvíjejí se již v embryonální fázi a mají od narození až do smrti nenahraditelný význam. Díky smyslům tedy můžeme vnímat sebe sama a okolní svět. Díky schopnosti vnímat jsme se naučili pohybovat a komunikovat. Pohyb, vnímání a komunikace se vzájemně ovlivňují. Vnímání umožňuje pohyb a naopak komunikace je umožněna díky pohybu a vnímání.“ (Friedlová 2014)

Existují důkazy, že domácí zvířata nám napomáhají při snižování krevního tlaku (Katcher, 1981), prodlužují délku života u osob s ischemickou chorobou srdeční (Friedman, Katcher, Lynch, a Thomas, 1980), usnadňují duševní ostražitost (Proulx, 1988) a zlepšují rovnováhu a držení těla. (Duncan a Allen, 2000). (Msw et al. 2011)

V následujících kapitolách uvádíme významné činitele ovlivňující terapeutický proces probíhající mezi klientem a koněm.

2.1. Rozvoj tělesného sebeuvědomění

Obzvlášť pro somatické terapeutické směry, jak už z názvu vyplývá, je důležitý zájem o tělo a tělesné projevy. Tělo je středem pozornosti a zájmu terapeuta, který vede klienta k jeho pozitivnímu přijetí a integraci celostního vnímání sebe sama. Klient aktivním způsobem získává informace o sobě prostřednictvím vnímání procesů a vnitřních změn ve vlastním těle. V průběhu terapeutického procesu je klient veden k rozpoznání relaxovaného a tenzního stavu těla, vnímání teplé a studené části těla, senzibilních až bolestivých a necitlivých míst, parestezie, energie a vibrace. Uvědomění a vnímání vlastního těla se zdá být účinnou cestou k ovlivnění psychického stavu a péči o zdraví. (Dosedlová 2012)

K uvědomění si vlastního těla a v něm probíhajících procesů může napomáhat interakce koně a klienta. Domníváme se, že pro klienta je způsob, kterým kůň zrcadlí jeho tělesný i psychický stav, je pro mnohé čitelnější a přijatelnější, než v kontaktu s lidským faktorem. Tuto domněnku stavíme na myšlence, která se opírá o fakt, že komunikace s koněm se uskutečňuje na neverbální úrovni. Ta aby mohla vůbec probíhat, je zapotřebí vysoké míry motivace a angažovanosti klienta.

2.1.1. Práce s energií

S rozvojem našeho tělesného sebeuvědomění zajisté souvisí to, jak hospodaříme s naší energií. Pokud budeme mluvit o energii, je zapotřebí stanovit si, co si pod tímto pojmem vlastně představujeme.

Pohyb, emoce a myšlení jsou procesy, u nichž je bezpochyby přítomna energie. V případě jejího nedostatku je jejich fungování vážně ohroženo. Příkladem může být úmrtí organismu způsobené nedostatečným příjmem potravy. Získávání energie skrze spalování potravy je společné všem živočichům i lidem. To, jak člověk se svojí zásobárnou energie nakládá, závisí na mnoha faktorech, jejichž významnou část tvoří osobnostní nastavení daného jedince. S množstvím energie souvisí také míra okysličení organismu. Dostatečný příjem kyslíku je důležitý zejména u pacientů s depresivními projevy. Prostřednictvím aktivizace dýchání můžeme ovlivnit nárůst množství energie.

K jakékoli aktivitě, kterou vykonáváme, potřebujeme energii. Je důležité, aby člověk dosáhl rovnováhy mezi jejím nabíjením a vybíjením. Vybíjení energie umožňuje člověku zažívat slastné pocity. Je to vlastně způsob sebevyjádření, který souvisí s bezprostředním zažíváním uspokojení. V případě, že je schopnost projevovat své názory a myšlenky omezena vnitřními zábrany, dochází k omezení zažívání slastných pocitů. Je tedy důležité umožnit člověku vyjádření hlasem, pohybem nebo očima. Během těchto projevů dochází k pozvednutí hladiny energie člověka. Pro energii je příznačné její proudění, stejně jako krev proudí tělem. Člověk přijímá energii také skrze kontakt s pozitivními silami. (Lowen 2002)

Jednou z pozitivních sil, jak je Lowen označil, může být i samotná interakce s koněm.

Energie je vnímána v mnoha směrech jako prostředek, který aktivizuje a uvádí věci do pohybu. Bioenergetika se dívá na vztah mezi energetickými procesy probíhajícími v lidském těle a lidskou psychikou. Rozlišuje způsoby, jakými nakládáme s našimi energetickými zdroji. Člověk impulzivní má problémy s regulací narůstajícího vzrušení a často potřebuje tento přebytek upustit. Naopak člověk s depresivním prožíváním nedisponuje velkými energetickými zdroji. Manipulací s dostatkem a přebytkem energie a následným udržením rovnováhy se zabývá právě bioenergetika. Přičemž mezi energií, pohybem, emocemi a myšlením existuje kauzální vztah. Působením na energetické procesy v těle můžeme dosáhnout změn u všech psychických funkcí. (Dosedlová 2012)

V psychoterapii pomocí koní se bioenergetického působení dá velmi dobře využít. Pro komunikaci s koněm musí člověk použít takové množství energie, které bude pro koně srozumitelné. Jak uvádíme v první kapitole, každý kůň je jiný a potřebuje tedy i jiné množství energie. Na terapeutovi je pak výběr koně úměrný k potřebám klienta.

2.2. Dotyk

Velmi významným činitelem, který hraje roli v interakci s koňmi, je samotný dotyk. Člověk vnímá dotykem strukturu srsti, teplo a tep a dech koně.

Dotýkání se je jednou ze základních lidských schopností. Díky dotykům můžeme přijímat informace z vnějšího světa, ale je to pro nás také nástroj komunikace. Dotečky zastávají v životě člověka mnoho významů. (Friedlová 2014)

Pro nás je důležitější psychologický rozměr, nežli probíhající fyziologické reakce, ten velmi výstižně popisuje Lowen v následujících větách:

„Ruka je náš nejdůležitější dotykový orgán. Obsahuje více taktilních tělísek než jakákoli jiná partie těl. Dotýkat se je z větší části věcí kontaktu rukou. Je to však cokoli jiného, jen ne mechanická činnost.“ (Lowen 2002)

Pro průběh terapie je jistě přínosné vědět, které procesy můžeme prostřednictvím dotyku ovlivnit. Dosedlová popisuje jeho význam následovně:

„Dotýkání jako forma neverbální komunikace má v somatických terapiích nezastupitelnou úlohu. Může poskytnout bezpečí, úlevu, péči, podporu i hranice.“
(Dosedlová 2012)

Neméně významný je pak pohled etologický, který nám dokresluje některé další skutečnosti a popisuje roviny, ve kterých se během interakce s koněm pohybujeme.

Dotyk lze považovat za jednu ze základních forem komunikace pozorovatelnou jak u lidí, tak u zvířat. Jeho důležitost vyzdvihují někteří etologové, když jej označují jako „matku smyslů“. Z evolučního pohledu představovala dotyková komunikace významnou behaviorální strategii. Vytváření stále větší distance může mít vliv na citovém vzdalování se. Velký význam má zejména vnímání fyzického kontaktu prostřednictvím ruky. Ruku vnímáme jako významný pracovní nástroj. Podaná ruka je symbolem důvěry, kterou vkládáme druhému jedinci. Obdobné chování můžeme pozorovat u zvířat, kdy submisivní jedinec vystavuje nejzranitelnější místa svého těla. S rozšiřujícími znalostmi v oblasti akupunktury a akupresury narůstá význam, který přikládáme dotykům a jejich vlivu na zmírnění bolesti, zlepšení nálady, psychické kondice a ovlivnění nepříjemných fyzických stavů. Hlazení můžeme považovat za nástroj upokojení a konejšení, má tedy přátelský a uklidňující vliv. (Fraňková a Klein 1997)

Stejně jako v jiných terapiích je pro nás významný přínos daného komunikačního prostředku. Zajímá nás to, jak můžeme jeho prostřednictvím dosáhnout změny a celkového zlepšení stavu klienta.

V komunikaci s lidmi s těžkým postižením je tělesná interakce možností, jak mohou tito lidé vnímat okolí. Dotek je taková forma komunikace, kde nemusí člověk podávat žádný „výkon“. Jeho podstatou je základní obsah, který člověku umožňuje: prožívat sama sebe, poznávat své tělo a jeho hranice, vnímat nejbližší okolní svět včetně lidí a jejich přítomnosti. Jistota, teplo a bezpečí jsou pocity, které je možné v člověku probudit díky doteku. Oproti tomu vnímáme negativní protipól doteku, který může přinášet zranění a ubližovat. Zaměříme-li se však na pozitivní působení doteku, nesmíme opomenout jeho funkci poskytování informací, stimulace a uklidnění. Iniciální dotyk je takový, kterým zahajujeme jakoukoliv interakci. Pro

vytvoření bezpečí a pocitu jistoty u těžce postižených lidí je dobré tento seznamovací dotyk ritualizovat. (Hájková 2009)

Domníváme se, že skrze fyzický kontakt, jsou schopni vytvářet sebezkušenostní prožitky i chroničtí pacienti.

V navázání kontaktu, který vnímáme v terapeutickém procesu jako klíčový, je stěžejní nastavení člověka pro danou interakci. Pokud se člověk jakýmkoliv způsobem i nevědomým brání otevřené komunikaci, hovoříme o vytváření určitých bariér.

Lidé si z mnoha důvodů vytvářejí nejrůznější bariéry, které brání v navázání kontaktu. Nejčastěji je využívají v situacích ohrožení, hrozcí společenskou degradaci nebo za účelem izolace. Bariéry mohou mít materiální nebo abstraktní podobu.

2.2.1. Prostředky k vytváření bariér

Možností, kterými dáváme najevo odmítnutí, je mnoho. Významnou roli v odmítání kontaktu sehrávají ruce. Zakrýváme si jimi ústa nebo celý obličej, křížíme je na prsou. Někdy stačí k vyjádření nepřízně pouze naklonění těla. Velmi častou bariéru tvoří předměty, za které se lidé v různých situacích schovávají. Nejčastěji se jedná o věci, které má člověk při ruce. Zkřížené nohy podobně jako ruce plní také funkci vyjádření odmítavého postoje. Všechny tyto bariéry mohou plnit určitou funkci. Jednu z nich představuje odmítání komunikace jako takové. Dále je to ukrývání se a předstírání. (Fraňková a Klein 1997)

Dalšími prostředky mohou být způsob držení těla, využívání očního kontaktu a další prvky neverbální komunikace, se kterými pracují mnozí autoři přirozené komunikace s koňmi. Pro terapeuta využívajícího koně je důležité umět s těmito projevy pracovat. Je důležité, aby je uměl rozeznat a také popsat, jak tento odmítavý postoj zrcadlí kůň.

2.2.2. Teplo

Veličina, která při kontaktu s koněm hraje nezastupitelnou roli, je teplo. Kontakt s koňským tělem je pro člověka vnímán jako příjemný, protože kůň má

vyšší tělesnou teplotu, než člověk. Je obecně známým faktem, že my lidé, máme průměrnou tělesnou teplotu kolem 36,5°C.

U koně v zátěži, tedy fyzicky pracujícího, se tělesná teplota pohybuje mezi 38,5 – 39,5 °C. Klidová hodnota, do které se kůň vrací přibližně 20 minut po zátěži, je 37,2 - 37,7 °C. (Horse 2010)

2.3. Vůně

Opomenout nemůžeme ani významný prvek vůně. Je zřejmé, že v interakci s koňmi přicházejí klienti do styku s velkou škálou všemožných pachů.

Komunikace na bázi chemických látek je považována za fylogeneticky nejstarší způsob komunikace. Tyto chemické látky byly pojmenovány feromony. Rozlišujeme pohlavní feromony, které působí jako atraktant pro opačné pohlaví. Další významnou roli sehrávají feromony v rozeznávání sama sebe a v určení příslušnosti k určité skupině. Je zřejmé, že čichové vjemy napomáhají vzniku a udržení emočních pout ve vztahu k lidem nebo určitému prostředí. Vzpomínky, které máme spojené s určitým čichovým vjemem, si vytváříme na nevědomé úrovni. (Fraňková a Klein 1997)

Dle našeho názoru je v psychoterapii pomocí koní významné spojení čichových vjemů a vytváření vzpomínek, které se díky nim lépe fixují. Prostředí kolem koní je bohaté na pachy všeho druhu, ať už se jedná o prostory stáje, jezdecké haly nebo venkovní jízdárny. Klienti si mohou spojovat prožitky získané v terapeutickém procesu s vjemy jako je vůně sena, koňská srst, písek, sedla apod.

2.4. Napětí svalů

Další prostředek, který významně ovlivňuje prožívání a vnímání těla, je svalové napětí. Je zřejmé, že jeho ovládnutí je provázané s celkovým ovládnutím pohybu jako takového.

S využitím pohybu pracuje více terapeutických směrů. Pro psychoterapii pomocí koní by mohl být zajímavý pohled, jak se pracuje se svalovým napětím v tanečně pohybové terapii.

V taneční terapii je jedním z klíčových pojmů vztahujících se k práci se svalovým napětím uzemnění. O uzemnění mluvíme ve chvíli, kdy míra svalového napětí odpovídá prováděné činnosti nebo způsobu chování. Vybudování jistoty a stability je tedy cílem procesu uzemnění. Lze díky němu také manipulovat s energií, a to jak čerpat, tak vybíjet. Na proces uzemnění má vliv i práce s hlasem. V taneční terapii je vztah ke groundingu (uzemnění) považován za jeden z účinných prostředků. (Dosedlová 2012)

Neméně významným pohledem na práci se svalovým tonem je skrze kognitivně-behaviorální přístup.

V kognitivně-behaviorální terapii se techniky svalového uvolňování využívají velmi často. Relaxační metody mají efekt celkového zklidnění organismu, který aktivuje parasympatickou větev, a dochází tak k celkovému tělesnému i emočnímu uvolnění. Při relaxačních technikách se využívají aktivace a relaxace svalstva všech částí těla. Současně s tím mohou probíhat pozitivní imaginace a dechová cvičení. Využívají se také meditační cvičení včetně různých zklidňujících formulí, představ a manter. (Pešek et al. 2013)

V psychoterapii pomocí koní se opakovaně setkáváme s problémem uvolnění. Klienti se často domnívají, že jsou uvolnění, přitom jim kůň dává jasnou zpětnou vazbu, že tomu tak není.

2.5. Vnímání pohybu

V předešlé kapitole jsme se zabývali svalovým napětím a hned v úvodu zde bylo řečeno, že míra svalového napětí působí na celkovou koordinaci pohybu. Jak působí pohyb na naše prožívání a jak s tímto faktorem můžeme pracovat, popisujeme dále. Myšlenky působení pohybu na člověka si opět propůjčujeme z tanečně-pohybové terapie, která má s tímto faktorem a jeho ovlivňováním bohaté zkušenosti. Domníváme se, že psychoterapie pomocí koní může tyto myšlenky dobře využít.

Tělo je vnímáno jako prostředek, který nám umožňuje vyjádření pocitů a myšlenek. Nalezení a porozumění tomuto vztahu je v tanečně-pohybové terapii jedním z ústředních zájmů.

Podstatou tanečně-pohybové terapie je aktivita klienta, na kterou terapeut reaguje opět pohybem. Jejím cílem není dokonalé provedení pohybu, ale odhalování emocí, nových způsobů bytí, cítění a prožitků z pohybu. Snaží se rozvíjet nové pohybové vzorce a odstraňovat patologické nežádoucí projevy chování. Má podpůrný charakter v rozvoji psychomotorického vývoje na základě znalostí jeho zákonitostí. Významný je proces převádění nevědomých aspektů do vědomí. (Dosedlová 2012)

Význam působení pohybu na balanc, posturu a následné zlepšení koordinace pohybu dokládá případová studie, která se zabývá vlivem terapeutického působení koní u starých lidí. Lisa Wehofer, Nicole Goodson, & Tim L Shurtleff zjistili, že došlo ke zlepšení stability hlavy a účastníkovy celkové rovnováhy terapeutickým působením koně. Nárůst aktivity byl zaznamenán na *Activity Card Sort* (Třídění aktivních karet). Výsledky této pilotní studie naznačují, že psychoterapie pomocí koní může zlepšit rovnováhu a poskytnout posturální oporu u starých lidí. Autoři uvádí, že může přispět k aktivizaci a zlepšení kvality života. (Wehofer et al. 2013)

Další studie se zaměřuje na efekt fyzického pohybu koně a audiovizuální zpracování tohoto pohybu u dětí s dyspraxií se zaměřením na způsob poznávání, ovlivnění nálady a pohybových vzorců. Bylo do ní zahrnuto 40 dětí ve věku kolem 9 let. Díky datům získaným v této studii došli autoři k následujícím výsledkům. Potvrzují hypotézu, že vnímání rytmů stimuluje paměť, pozornost a poznávání stejně jako výkonovou rychlost a správný pohybový vzorec. Výrazné zlepšení kognitivních funkcí v této studii je výsledkem kombinace vnímání rytmického pohybu koně a audiovizuální stimulace. Zlepšení chůze u dětí vyžadujících oporu z jedné nebo z obou stran spolu s prodloužením terapeutického působení, také podporují teorii založenou na vnímání rytmicky. V kombinaci s teoriemi o propojení mezi kognitivní stránkou a pohybem existuje významná podpora terapie pomocí koní jak v léčbě kognitivních onemocnění, tak onemocnění pohybového aparátu. (Arousal et al. 2014)

2.6. Osobní prostor

Způsob, jakým se pohybujeme, nám přináší určité významy. To, jaké místo zaujímáme v určitém prostoru, poukazuje zas na jiné aspekty.

Prostorové chování lze pozorovat u všech živočichů. Typ prostoru, ve kterém se jedinec pohybuje, následně ovlivňuje jeho chování. Jinak se chovají lidé při přednášce a jinak na rockovém koncertě. V chování se odrážejí zkušenosti daného jedince, jeho postoje, role a pozice ve společnosti. Jako teritoriální chování označujeme takové chování, které člověk zaujímá ve vztahu k velikosti prostoru potřebnému k jeho existenci. Prostorové chování považujeme za důležitou část sociálních interakcí.

Teritorium je území nezbytné k výkonu určité aktivity jedince, páru nebo skupiny. Ve svém vlastním teritoriu se jedinec pohybuje suverénně a chrání jeho hranice. Existují dva typy lidských teritorií. První z nich je jakési oficiální s jasně vymezenými hranicemi. Pro určení toho druhého je zapotřebí neverbální komunikace, kterou si člověk vymezuje svůj prostor. Teritoriální chování člověka nemusí mít vždy nutně sociální rozměr. Opouštění hranic teritoria prožívá člověk často jako něco jedinečného. Vývoj teritoriality začíná již v raném dětství.

2.6.1. Dočasné teritorium

My lidé si nárokuje prostor, přestože není naším vlastnictvím. Tento fakt může dát propuknout konfliktům a nevráživosti. Nemožnost uskutečnit teritoriální chování může souviset se vznikem neurotických potíží. Dočasné teritorium je typem sociálního chování, které probíhá v interakci s jedním nebo více partnery.

2.6.2. Osobní prostor a zóny odstupů

Existuje vzdálenost mezi dvěma jedinci, kterou určují verbální i neverbální projevy. Tyto vzdálenosti můžeme rozdělit podle kategorií na základě vzdálenosti.

Užší intimní zóna má rozsah od úplného doteku do 15cm a méně. V situacích potřeby bezpečí nebo intimního sblížení se s druhým ocitáme v tomto typu kontaktu. Existují i situace, kdy do této oblasti vstupuje lékař, kadeřnice apod. V širší intimní zóně se pohybují naši přátelé, blízcí a partneři. Je to vzdálenost v rozmezí 15 - 45 cm. Další z kategorií je osobní odstup, který se pohybuje v rozmezí 45-120 cm. Do užší zóny mají přístup naši přátelé a blízcí a probíhají tu osobní rozhovory. V širší zóně komunikujeme s našimi známými a během společenských událostí. Pokud dojde k narušení tohoto prostoru, couváme. Velikost tohoto prostoru je velmi

individuální, záleží na osobnosti jedince i kultuře, ve které vyrůstáme. K narušení může dojít například při tanci, kdy je tolerován bližší kontakt. V rozmezí 120 – 360 cm se nachází zóna společenského odstupu. Tato vzdálenost umožňuje komunikaci více osob. Používá se při školní výuce, setkání s cizími lidmi a během diskusí. Poslední vzdálenost veřejného odstupu začíná u 360cm a pokračuje do nekonečna. Pohybují se v ní veřejní činitelé a politici při vystoupeních. (Fraňková a Klein 1997)

Princip existence jakýchsi hranic existuje nejen u lidí, ale i u zvířat. U koní se setkáváme v tomto kontextu s větší citlivostí, vnímavostí a obezřetností vůči jejich překračování. Dle experimentálních studií tvoří hranici osobního prostoru koně čtyřmetrový okruh. Do tohoto prostoru mohou vstupovat blízcí přátelé, hřibata klisen a hřebci v období říje. Pokud dominantní jedinec vstupuje na území jedinců submisivních, ti obvykle reagují ústupem, sklopením uší a šviháním oháňky. Člověk by měl vstupovat do osobního prostoru koně sebejistě, pomalu s pevným hlasovým projevem. (Duruttya 2005)

Orientaci v prostoru nám umožňuje naše vědomí. Díky němu si uvědomujeme nejen sama sebe, ale také sebe vůči okolí. Zajištění vědomého stavu je komplexní mozkovou funkcí. Bdělost vědomí kolísá v určitém rozsahu v průběhu celého dne. Jasnost vědomí odráží naši schopnost integrace psychických funkcí. Vědomí má také určitý omezený rozsah.

Stav vědomí a schopnost základní orientace jsou v úzkém vztahu. Jako autopsychickou orientaci označujeme základní orientaci ve vztahu k vlastní osobě. Za somatopsychickou orientaci považujeme schopnost vyznat se ve vlastním tělesném schématu. Orientace související s místem, časem a situací se nazývá alopsychická. (Orel 2012)

Na základě zkušeností s klienty se domníváme, že prostorová orientace bývá u lidí s psychickou nemocí narušena jako jedna z prvních funkcí a to v různě velkém rozsahu.

2.7. Práce s dechem

Dýchání nám dává energii. Je propojeno s vnímáním a vyjadřováním emocí. Proces propojení dechu s emocemi se označuje jako centrování. Prostřednictvím manipulace s dechem můžeme tedy dosáhnout zpevnění nebo uvolnění emocí. Hluboký nádech nám pomáhá při zmírnění strachu, eliminaci pocitů bezmocnosti, strachu nebo smutku. Výdech zase může pozitivně působit při zvýšeném napětí, zadržování hněvu nebo sebeovládání. (Dosedlová 2012)

V našem dechu se odráží to, jak se momentálně cítíme, zejména pokud zažíváme úzkost, strach nebo zlost. Povrchové dýchání má za následek nedostatek kyslíku v těle projevující se bušením srdce, svíravým pocitem na hrudi, točením hlavy. V případě, že těmto příznakům člověk začne přikládat velký význam, dostane strach a tělo zareaguje spuštěním poplachové reakce. Příznaky ještě více zesílí na své intenzitě, což člověka ještě více vyděsí, a jeho úzkost narůstá. Tento bludný kruh může vyústit až v panickou ataku. Technika, která se využívá ke zmírnění těchto příznaků, je založená na zklidňujícím dýchání, svalové relaxaci a zklidňujících představách. (Pešek et al. 2013)

2.8. Práce s hlasem

Řeč je základním dorozumívacím prostředkem mezi lidmi. U mnohých psychiatrických postižení bývá zasažena v různé míře. Alexandra Dingman ve svém článku o práci s koňmi a autistickými dětmi uvádí následující:

Kůň na člověka ve většině případů reaguje jemným ržáním nebo pozdravem. Děti, které mívají problém porozumět lidem, jsou schopné se prostřednictvím interakcí koňmi naučit komunikovat s vrstevníky. Děti, které si běžně těžko hledají kamarády, se procházejí po stodole a okamžitě si vytváří vztahy s ostatními díky hovorům o denních aktivitách kolem koní. (Dingman 2008)

Existuje blízký energetický vztah mezi svalovým napětím a hlasem. Skrze hlas se můžeme vyjádřit a ukázat tak sami sebe. Sebevyjádření a práce s hlasem úzce souvisí s prožíváním emocí. Prostřednictvím cílené práce s hlasem lze uvolnit napětí v těle. (Dosedlová 2012)

Řeč bývá doprovázena i dalšími zvukovými projevy. Je pro nás důležitý nejen její obsah, ale i způsob, jakým daný jedinec řeč využívá. Pojmem parakomunikace označujeme nejrozličnější akustické projevy doprovázející řeč. Patří sem:

Intonace, melodie řeči, výška tónu

Melodie řeči nám napomáhá k expresi emocí, jako je strach, lítost, smutek, radost, zlost a další. Eibl-Eibesfeldt tvrdí, že schopnost identifikace emočního stavu na základě melodie řeči, máme vrozenou. Výška hlasu také poukazuje na psychický stav jedince a jeho povahových rysech. Když lžeme, tak nevědomě navyšujeme hlas. Uvolnění, vstřícnost a sociabilita bývají vyjádřeny hlubším klidným hlasem.

Rychlost a tempo řeči

Rychlost a tempo řeči mají velkou informační hodnotu. Dozvídáme se o jedinci, jaký je jeho charakter, duševní i fyzický stav, rychlost myšlení a bdělost.

Hlasitost řeči

Díky hlasitosti řeči můžeme rozpoznat také mnohé emoce např. hněv nebo radost. Je důležité vzít v potaz nejen sociální kontext, ale také velikost místnosti a fyziologické dispozice sluchového aparátu jedince.

Plynulost řeči

Také proud řeči má velkou výpovědní hodnotu spojenou se sdělením, které vysílá mluvčí. Délka přestávek mezi jednotlivými sděleními dává na významu sdělenému. Delší pauzy mohou v posluchači vyvolat nervozitu.

Používání citoslovcí a různých neartikulovaných zvuků

Tyto komponenty řeči by měly podmalovat či zdůraznit její obsah. Řadíme sem různé mlaskání, vískání, ale také třeba i nefunkční smích. Různá citoslovce a zvuky mohou poukazovat na nejistotu jedince nebo jeho problémy s vyjadřováním.

Používání „parazitických“ slov

Tyto výrazy vkládáme do řeči bezděčně. Často nebývá jednoduché se jich zbavit. Dá se říct, že se jedná o nepříjemný zvyk. (Fraňková a Klein 1997)

2.9. Oční kontakt

Somatické terapeutické směry uvádějí, že lze rozlišit připravený způsob pohledu a defenzivní. Defenzivní způsob očního kontaktu je spíše odměřený. Člověk bývá zasněný, upírá pohled na jeden bod. Připravenost ke kontaktu se vyznačuje reaktivitou na oční kontakt terapeuta. Prostřednictvím zavření očí se člověk může dostat lépe ke svým vnitřním prožitkům. (Dosedlová 2012)

2.10. Gesta

Gesta chápeme jako podpůrná sdělení řeči vyjadřovaná změnou polohy částí lidského těla. Nejčastěji si všímáme pohybů hlavy a rukou. Gesta provázejí další neverbální projevy i jiné výrazové prostředky. Gestikulace nabývá na významu v situacích, kdy je znemožněna verbální komunikace. Velký význam má také komunikace prostřednictvím gest s domestikovanými zvířaty. Ta se obvykle naučí reagovat a interpretovat naše gesta. Mnoho našich projevů je mimovolních, jejich význam ale spatřujeme ve schopnosti podávat nám informace o naší náladě a vlastnostech. (Fraňková a Klein 1997)

3. Učení

V psychoterapii pomocí koní je proces učení jednou z hlavních součástí celého terapeutického procesu. Typy učení, které zde probíhají, uvádíme v následující kapitole, abychom je dále mohli propojit s terapeutickým působením koní.

Pokud bychom se měli zaměřit na to, co si představit pod pojmem učení, můžeme se opřít o následující tvrzení.

„Atkinsonová definuje učení jako relativně trvalou změnu chování vyplývající ze zkušenosti. Nespádají sem změny chování, které nastávají v důsledku zrání nebo dočasného stavu organismu (například únava nebo stavy navozené požitím drog).“
(Nolen-Hoeksema 2012)

Domníváme se, že zkušenost, je jedním z hlavních faktorů působících během psychoterapie pomocí koní, ať už se jedná o zkušenost vlastní neboli sebezkušenost, či zkušenost s druhými (kůň, skupina, terapeut).

Abychom se mohli zabývat procesy, které během učení probíhají, rozdělíme si nejdříve jednotlivé typy učení kvůli lepší přehlednosti.

Dva základní typy učení jsou: asociativní a neasociativní. Pod neasociativní učení patří habituace a senzibilizace, kdy se jedná o typ učení týkající se jednoho podnětu. Pro toto dělení jsme se rozhodli z důvodu propojení s metodickou řadou.

3.1. Habituace

Při habituaci dochází ke snížení behaviorální odezvy na opakující se nepodstatný podnět.

Tohoto typu učení využíváme jak u koní, tak u lidí. Jelikož se jedná o učení vztahující se k jednomu podnětu, převažuje tento proces zejména na začátku terapeutického působení, kdy je klient vedený k tomu, aby se soustředil na jednu činnost a ostatní upozadil.

3.2. Senzibilace

U senzibilace je tomu přesně naopak, kdy přichází zvýšení behaviorální reakce na opakující se silný podnět.

Opět s tímto typem učení pracujeme během ovlivnění terapeutického procesu u lidí i koní. V terapeutickém procesu se zaměřujeme hlavně na pozitivní emoce a zážitky získané díky koním. Zdá se nám, že jedním z hlavních prostředků, je dotek, kdy, jak uvádíme výše, dochází k uvolnění celkové tenze.

Trvání habituace i senzibilace se pohybuje mezi několika minutami až hodinami. Ačkoliv se jedná o celkem jednoduché typy učení, nelze opomenout jejich význam v procesu určování, na jaké podněty zaměří organismus svou pozornost. Důležitost této formy učení demonstruje skutečnost, že neasociativní učení najdeme u všech živočichů počínaje trepkou a člověkem konče.

Na rozdíl od asociativního učení, jehož součástí je i pochopení vztahů mezi událostmi, čímž se stává mnohem složitější, než neasociativní. Spadá sem klasické i instrumentální podmiňování. U obou typů učení vznikají asociace. Ty lze definovat jako proces učení, u něhož dochází k pochopení, že určité události patří k sobě. Organismus se učí, že jedna událost následuje po druhé v případě, kdy se jedná o klasické podmiňování. U instrumentálního podmiňování se organismus učí, že působením jeho reakce je vyvolání konkrétních důsledků. (Nolen-Hoeksema 2012)

3.3. Klasické podmiňování

Pavlov považoval klasické podmiňování za formu asociačního učení, při kterém vznikají asociace na základě dotyku v čase mezi neutrálním podnětem, který původně žádnou reakci nevyvolával, a podnětem, který příslušnou odezvu vyvolává. (Plháková 2003)

Domníváme se, že toto propojení umí klientovi poskytnout kůň, který dokáže klientovi na zažité vzorce chování poskytnout novou zpětnou vazbu.

3.4. Instrumentální podmiňování

Instrumentální podmiňování je druh učení, při kterém pozitivní či negativní důsledky určitého chování vedou ke změně pravděpodobnosti jeho dalšího výskytu. Průkopnické výzkumy učení na základě důsledků chování provedli američtí psychologové Edward L. Thorndike a Burrhus F. Skinner. (Plháková 2003)

Pro klienty docházející na psychoterapii pomocí koní sledáváme stěžejní učení se hranicím, kdy si kůň jasně vymezuje svůj prostor a dává to člověku zřetelně najevo svými neverbálními projevy.

Samozřejmě jsme si vědomi existence dalších teorií učení, které jsou během terapie přítomny. Určitě bychom neměli opomenout sociální učení vyskytující se zejména při skupinové lekci. Důvod, proč se však zaměřujeme na výše uvedené typy učení je prostý, a to proces internalizace neboli zvnitřnění.

„Představitelé psychodynamických psychologických směrů předpokládají, že internalizace (zvnitřňování) se podílí nejen na vzniku schopnosti řídit a usměrňovat své vlastní chování, ale je také klíčovým mechanismem při formování osobnosti.“
(Plháková 2003)

Domníváme se, že schopnost řídit a regulovat své chování je klíčová pro úspěšnou sociální adaptaci a je tedy žádoucí klienty v této schopnosti posilovat a zdokonalovat. V následující kapitole uvádíme terapeutický směr, který s regulací chování velmi dobře pracuje a ze kterého psychoterapie pomocí koní mnohé poznatky čerpá.

4. Kognitivně behaviorální psychoterapie

Tento terapeutický směr je poměrně mladým oborem s počátky v sedmdesátých letech. Ze samotného názvu je patrné, že se jedná o terapeutickou metodu sjednocující přístup behaviorální a kognitivní. V pojetí kognitivně-behaviorální terapie existují tři rozdílné způsoby chápání.

První přístup nahlíží na kognitivně-behaviorální terapii jako na odnož behaviorální terapie, kdy k ovlivnění chování přispívají navíc ještě vnitřní psychické procesy.

Další z výkladů považuje kognitivně-behaviorální terapii za jednu z forem kognitivní terapie, během které je prostřednictvím experimentování s chováním možné ovlivnit myšlení.

Poslední z možností zohledňuje specifické rysy kognitivně-behaviorální terapie jako přístupu. Za rozdíl považuje odlišné filozofické zázemí ukotvené v epistemologickém paradigmatu radikálního konstruktivismu.

„V tomto typu léčby tedy terapeut pomáhá pacientovi, aby si uvědomil svůj způsob zkresleného myšlení a dysfunkčního jednání. Pak pomocí systematického rozhovoru a strukturovaných behaviorálních úkolů pomáháme pacientovi hodnotit a měnit jak zkreslené myšlenky, tak dysfunkční jednání. Léčba má poskytnout příležitost pro nové učení. Důležitou součástí je systematické řešení problémů. Léčebné postupy se pacientovi otevřeně a jasně vysvětlují a mezi terapeutem a pacientem se vytváří vztah vzájemné spolupráce. Přenosové mechanismy se nepodporují. Terapie je časově omezená a směřuje k dosažení předem dohodnutých konkrétních cílů“. (Kratochvíl 2006)

Pokud se podíváme na tuto definici, která specifikuje KBT (kognitivně-behaviorální terapii), tak zde najdeme mnoho paralel směřujících k psychoterapii pomocí kůň. K uvědomění zkresleného myšlení a dysfunkčního chování napomáhá kůň, který dává klientovi přímou zpětnou vazbu. Terapeut klientovi toto komentuje a napomáhá mu, aby své jednání poupravil tak, aby kůň reagoval na jeho signály správně. Klient si tuto změnu ukládá jako funkční a může ji pak použít i v jiných

situacích a při jiných příležitostech. Stejně jako u KBT je i psychoterapie pomocí koní časově omezená a strukturovaná s předem stanoveným programem a cíli.

Přínosem kognitivně-behaviorální terapie jsou určitě změna atribucí, naučený optimismus, sebeinstrukční trénink, zvládání situací a řešení problémů. Pojmem atribuce označujeme kognitivní proces, kdy člověk přisuzuje určitý význam konkrétním událostem, který však z těchto událostí nevyplývá. Je to jakási přirozená tendence člověka vysvětlit jev a pojmenovat jeho příčinu. Často se s tímto jevem setkáváme v mezilidských vztazích, kdy máme tendence přisuzovat druhým lidem vlastnosti na základě toho, jak na nás působí svým chováním. V kognitivně-behaviorální terapii se terapeut zaměřuje na charakteristické rysy vlastního atribučního stylu klienta. Pomáhá mu napravit navyklý styl, který jej doposud ovlivňoval v jeho sociálních vztazích. Cílem procesu je pomoci pacientům s překonáním naučené bezmocnosti vedoucí k novému přístupu, a to naučenému optimismu. Toto chování můžeme velmi dobře sledovat při interakci s koněm a to ve smyslu, komu a čemu přisuzuje případný úspěch nebo neúspěch.

Skrze sebeinstrukční trénink se klient učí na základě opakování určitých tvrzení ovlivňovat své prožívání a chování. Tréninkem „očkování proti stresu“ rozumíme cílené vystavování se nepříjemným situacím tak, aby byl klient schopný tyto situace přicházející nenadále lépe zvládat. Poslední trénink řešení problémů je založený na vytvoření metodického postupu řešení problému, který napomáhá v jeho úspěšném překonání. (Kratochvíl 2006)

V psychoterapii pomocí koní se využívají různé kombinace těchto technik. K překonávání strachu pomáhá například přítomnost a vedení terapeutem. Paralelu s technikou řešení problému sledáváme v metodickém postupu práce s koněm, který popisujeme v posledních dvou kapitolách.

4.1. Základní charakteristiky KBT

Dle Roubala a Vybírala můžeme vymezit základní charakteristiky KBT následovně:

1. Je relativně krátká od počátku časově vymezená

2. Je strukturovaná
3. Základem terapeutického vztahu je aktivní a otevřená spolupráce
4. Vychází z ucelené teorie vzniku a udržování psychických poruch
5. Zaměřuje se na řešení přítomných problémů
6. Zaměřuje se na konkrétní ohraničené problémy
7. Zdůrazňuje zaměření na faktory problém udržující
8. Terapeutické postupy jsou prostředkem k dosažení konkrétního cíle
9. Léčba se zaměřuje na konkrétní změny v životě
10. Pracuje vědeckým způsobem
11. Konečným cílem je samostatnost klienta (Vybíral a Roubal 2010)

Podíváme-li se na výše uvedené charakteristiky, nelze než souhlasit s jejich aplikací v psychoterapii pomocí koní. Jelikož s koňmi se dorozumíváme zejména pomocí neverbálních projevů, zaměříme se v další kapitole na vztah KBT a tělesných příznaků.

4.2. Vztah KBT a tělesných příznaků

4.2.1. Vztah prožívání, chování a těla

Naše chování a prožívání jsou v souladu s tělesnými projevy, stejně tak jako naše tělo působí na naše emoce a behaviorální stránku. Viditelné znaky zanedbávání těla se mohou objevit ve středním věku v podobně tělesné ztuhlosti, přetrvávající únavy, bolestí, přibývání tělesné hmotnosti a podobně. Bilancování typické pro toto životní období může mít za následek celkové tělesné napětí. Pro mnoho lidí je typický nepříznivý postoj k vlastnímu tělu, kterého si nevážíme a nevnímáme jeho potřeby. Někteří lidé jsou od svého těla až odpojení, nepečují o něj, přitom doufají, že veškerý nápor bez problému vydrží. Postoj k našemu tělu je odcizený, tělo je něco co má člověku sloužit, fungovat a my jej musíme nakrmit, ošatit a udržovat. V případě, že péči o tělo zanedbáváme, může nás zradit a přestat fungovat. Opakem je péče přehnaná zastoupená neúprosným cvičením, dietami a neustálým pozorováním tělesných změn. Typickým příkladem, kdy člověk nedostatečně detekuje tělesné signály svého těla je panická porucha. Záchvaty úzkosti představují limit, který tělo člověku nastolí. Tomuto vyvrcholení většinou předcházejí varovné

signály, které dotyčný nebyl schopný detekovat. Dalším závažným případem znehodnocujícího postoje k vlastnímu tělu jsou poruchy příjmu potravy.

Vztah pohybu a nemoci

Začínání se cvičením mohou provázet nepříjemné tělesné pocity, které brzy odeznívají, a lidé se pak začínají cítit lépe, než před zahájením aktivity. Díky tělesnému pohybu se zrychlují metabolické přeměny v organismu, což má za následek odbourávání stresových hormonů. V součinnosti s aktivizací parasympatiku dochází k uvolnění, pocitům klidu a bezpečí.

Vzhledem k tomu, že kůň je pro většinu klientů velkým motivačním prvkem, vzhledem ke své atraktivnosti a symbolice, kterou popisujeme v první kapitole. Domníváme se, že překonání počátečních nepříjemných pocitů bývá snadnější, než je tomu u jiných sportovních aktivit. Pocity štěstí, uvolnění a klidu bývají na klientech a jejich výrazech zřetelné. Uvolnění reflektují velmi často, což dokládáme v příloze.

Dýchání, tanec a cvičení

Za jeden z problémů současné doby můžeme považovat zrychlené a mělké dýchání. Toto povrchové dýchání vede ke špatnému zvládnutí emocí a udržování celkového tělesného napětí. Jednou z cest řešení tohoto problému je soustředění se na zklidňující dýchání do břicha. (Pešek et al. 2013)

Na zklidnění dýchání a psychomotorického tempa klientů pracujeme s koňmi průběžně v celém metodickém procesu. Součástí relaxační jízdy na koni je soustředěné dýchání do břicha vedoucí k relaxovanému stavu a uvolnění často přítomné tenze.

4.2.2. Vztah KBT a chování

Pozorovatelné chování je jednou ze složek psychiky, na kterou se KBT zaměřuje. Zároveň jej lze považovat za důsledek prožívaných myšlenek a emocí, který se projevuje ovlivněním našeho postoje k původní situaci. Příkladem může být prožívání strachu. Člověk, který se bojí a je schopný sebrat veškerou odvalu a vystavit se situaci, tak se příště této situaci obává méně. (Pešek et al. 2013)

Systematická desenzibilace

Podle Wolpeho je cestou k odbourání strachu klasické podmiňování, kdy se s podnětem vyvolávajícím strach spojí bezpečný a příjemný podnět. Jeho úvaha vychází z předpokladu, že se u klienta ve stavu relaxace neobjeví strachová reakce v takové míře. Postupně pak dojde k jejímu vyhasnutí. Systematickou desenzibilizaci můžeme rozdělit do tří fází: svalová relaxace, sestavení plánu podnětů vyvolávajících strach, jejich hierarchizace a samotný proces desenzibilizace.

Expozice

Expozice je jednou z nejrozšířenějších a nejužívanějších metod v kognitivně-behaviorální terapii. Klient se postupně vystavuje podnětu vyvolávajícímu nepříjemné pocity. Postupně dochází ke zjištění, že katastrofické důsledky nenastanou a úzkost postupně slábne. Tento proces slábnutí označujeme jako habitaci, kdy míra úzkosti klesá stále rychleji. Expozici je možné provádět buď prostřednictvím imaginace, nebo přímo v reálné situaci. Formu může mít odstupňovanou či prostřednictvím zaplavení obávanou situací. Interoceptivní expoziční metoda je využívána zejména u panických poruch, kdy se klient učí zmírňovat úzkostné pocity prostřednictvím hypoventilace, imaginace nebo různých tělesných cvičení.

Sledování činnosti

Tato metoda se používá nejčastěji v léčbě depresí, kdy si klient zaznamenává své denní aktivity a nálady. Pro terapeuta je to cesta ke zjištění souvislostí mezi klientovým psychickým stavem a prováděním denních aktivit.

Plánování činnosti

Tato metoda funguje jako následná metoda po zmapování činnosti klienta. Jakmile má své denní aktivity zmapované, terapeut s ním pracuje na jejich plánování.

V psychoterapii pomocí koní využíváme hlavně metod systematické desenzibilizace a expoziční.

4.2.3. Vztah KBT a vytváření nových vzorců chování

Nepřiměřené chování klienta v určité situaci může mít dvě různé příčiny. První z nich je nedostatek dovedností, tedy že se klient nikdy nenaučil na podobnou situaci reagovat. V dalším případě působí rušivý podnět, který mu v adekvátní reakci brání, a takovou situaci označujeme jako nedostatek provedení.

Učení podle vzoru

Tato metoda je jednou z nejrychlejších, člověk si osvojuje nové chování napodobováním určitého vzoru. Záleží na povaze vzoru, zda je pro klienta jeho nápodoba zvládnutelná.

Formování, řetězení a pobízení

Formování je založené na zpevnění jednoho z rysů žádoucího chování klienta. Tuto oblast si klient postupně zpevňuje a po nějaké době přidává další složku žádoucího chování.

Při řetězení jde o nácvik určitých dovedností. Terapeut nejprve předvede sekvenci určitých úkonů a poté požádá klienta, aby zopakoval poslední úkon. Postupně přidává úkonu tak, dokud nejde ke zpevnění celé sekvence. Během pobízení terapeut vede klienta, radí mu a instruuje.

Hraní rolí

Podstatou tohoto nácviku je zkoušení si určitého chování, které terapeut reguluje a posiluje žádoucí vzorce. Po skončení scénky terapeut zhodnotí kladné a negativní stránky a klient se následně pokusí o zopakování a zlepšení. Důležitá je zde pozitivní zpětná vazba ze strany terapeuta. (Vybíral a Roubal 2010)

I z těchto výše uvedených metod čerpá terapeut pracující s klienty prostřednictvím kontaktu s koněm. Nápodoba je zde přítomna, ale záleží na internalizaci prožitku daného klienta, protože pouze mechanickým opakováním nemůže dojít ke změně. Dle našeho názoru je formování proces, který využívá jak terapeut, tak přímo samotný kůň. Řetězení je součástí metodického postupu, kdy klient směřuje od jednoduchých úkolů ke složitějším, tak jak popisujeme v první

kapitole. Pobízení a pozitivní motivace a podpora ze strany terapeuta je nezbytnou součástí celého terapeutického procesu.

5. Sedm her Pata Parelliho

Ve výcviku koní pracujících v hiporehabilitaci se využívají některé prvky přirozené komunikace. Jednou z účinných metodik, které se následně aplikují i v samotné terapii, je 7 her Pata Parelliho. V této kapitole si nejprve popíšeme, jak hry vypadají jako výcviková metoda koní. V kapitole následující se pak pokoušíme aplikovat získané poznatky a propojit je s terapeutickým působením na člověka.

Pat Parelli vytvořil výcvikový systém sestávající z tzv. sedmi her, které zahrnují základní oblasti komunikace s koněm:

Přátelská hra

Přetlačovaná hra

Jojo hra

Hra na kruh (lonžování)

Hra do stran (ustupování)

Prostorová hra (stlačovací) hra (Hermannová et al. 2014)

5.1. Přátelská hra

Principem této hry je nejprve samotné získání pozornosti koně. Je zde důležitý faktor očního kontaktu, který je potřeba s koněm navázat a také udržet. Následně vstupuje do hry vytváření důvěry. Tu budujeme prostřednictvím dotyku, tedy rytmickým hlazením koně po celém jeho těle. Důležitou roli hraje způsob dotyku, který klient používá, ten by měl být jemný, laskavý a dávající. Je to způsob, jak koně ujistit, že je s námi v bezpečí a že mu od nás, ani z okolí nehrozí žádné nebezpečí.

Jedná se o jedinou hru, která vede ke zklidnění koně. Pokud je kůň neklidný, je zapotřebí, aby člověk nejdříve zklidnil sám sebe tak, aby mohl tento klid předat. Tento princip funguje i opačně, čehož se využívá v terapeutickém působení. Ke snížení citlivosti koně můžeme místo rukou použít bičík nebo jiný předmět. Domníváme se, že předmět může napomoci člověku ve větší míře koncentrace a citlivosti. Pro koně je to trénink vedoucí ho k tomu, aby se nebál věcí, které pro něj jinak mohou představovat nebezpečí (např. vydávají nepříjemný zvuk).

5.2. Přetlačovaná

Druhá hra je založená na práci s tlakem. K tomu, abychom koně uvedli do pohybu, využíváme stálý a souvislý tlak, který fázujeme. Cílem je zvyšování citlivosti do té míry, aby kůň ustupoval na co nejmenší tlak. Rozložení tlaku napomáhá koni k pochopení. Jakmile kůň pochopí, co po něm chceme, je možné, aby na povel reagoval svým tělem. Principem hry je vytvořit koni takové podmínky, aby chtěl udělat to, co po něm my žádáme. Práce s tlakem je rozložena do čtyř fází. První fáze je založená na působení jemného tlaku, který postupně stupňujeme. Učení probíhá ve chvíli odnětí tlaku. Kůň nereaguje na jeho samotné působení, ale na to, že tlak ustoupí. Čím rychleji tlak odejmeme, tím rychleji se kůň učí. Není problém koně donutit přílišným tlakem k tomu, aby udělal to, co my chceme. Cílem této hry je, aby kůň pochopil, co chceme, a vyhověl nám.

5.3. Řídící hra

Tato hra spočívá ve fázování rytmického a mentálního tlaku. Pokud budu po koni chtít, aby ustoupil zádí, budu vyvíjet tlak na tuto jeho partii. Tlak budu stupňovat do té chvíle, dokud nenastane reakce. Cílem této hry je, aby kůň reagoval již na pouhou „myšlenku“, tedy citlivě a vnímavě. Toho můžeme následně skvěle využít v psychoterapii pomocí koně, kdy potřebujeme jemný povel ze strany klienta provázat s empatickou reakcí koně.

5.4. Jojo hra

V systému her Pata Parelliho je posloupnost, podle které je potřeba postupovat. Pro následující cvičení je nezbytné ovládnutí předchozích tří prvků. V jojo hře pracujeme s pohybem koně od sebe a k sobě. Principem odeslání koně pryč je vyvinutí tlaku a vyslání energie směrem k plecím koně. Jakmile kůň na povel zareaguje, přichází odejmutí tlaku jakožto odměna za správné splnění úkolu. Pomoci si v tomto cviku můžeme prostřednictvím vlnění lonže nebo bičikem. Tento cvik je důležitý pro vodění koně. Opakem je pak přivolání koně, kdy člověk musí svou energii uklidnit a nabídnout koni přijetí. Opět si můžeme pomoci lonží, kterou koně k sobě přitahujeme do chvíle, dokud nenastane reakce a on nevykročí směrem k nám. V tomto momentu tlak odejmeme.

5.5. Hra na kruh

Lidem, kteří pracují s koňmi, by tato hra mohla připomínat klasické lonžování. My ovšem pracujeme promyšleně a systematicky, nejde nám pouze o uvedení koně do pohybu, ale zejména o to, aby kůň o provedení cviku přemýšlel. Mentální zpracování cviku zabrání pouhému mechanickému opakování, o které nám však primárně nejde. Prováděním změn ve cvicích usilujeme o to, aby se kůň ani člověk nenudili. Dobrá reaktivita na signály je potřebná a využitelná například při nakládání koní do vozíku.

5.6. Hra do stran

V této hře potřebujeme dovednosti, které kůň získal v předešlých cvičeních a to je vyslání na kruh a reagování na působení mentálního tlaku. Cvičení je založené na tom, že člověk stojící zády ke stěně vysílá koně v půlkruzích na obě strany. Pokud se kůň začne přibližovat ke stěně blíž, člověk začne působit tlakem na jeho předek a žád' tak, aby vyvinul pohyb do strany. V tréninku koně je to důležité k tomu, aby se kůň naučil ustupovat na holeň.

5.7. Prostorová hra

Poslední a z hlediska provedení nejnáročnější hra je kombinací všech předešlých. Jedná se o hru stlačovací. Při jejím pilování můžeme využít různých trailových překážek. Patří sem veškeré činnosti, během kterých narůstá frustrace, jako je nakládání koně, obsedání apod. (Hermannová et al. 2014)

6. Komparace sedmi her Pata Parelliho a teorií učení v kontextu působení na člověka

Abychom mohli přiblížit fungování psychoterapie pomocí koní všem, rozhodli jsme se propůjčit si prvky z Parelliho přirozené komunikace. Každá hra má určité náležitosti, po jejichž zvládnutí je kůň schopný učit se dalším věcem. Stejně tak je tomu u lidí, kteří se přes základní budování důvěry, přes práci s tlakem, hranicemi dostávají k úplnému ovládnutí koně ze země. Jak tento proces probíhá, to popisujeme v následujících řádcích.

6.1. Přátelská hra

Smyslem přátelské hry při výcviku koní je získání pozornosti koně. U lidí má tato hra vliv na koncentraci, bez které nelze pozornost koně udržet. Pro mnohé klienty bývá již tento krok velmi obtížný právě z důvodu náročnosti, kterou klade na naše soustředění. S tím souvisí i navázání očního kontaktu s koněm a sledování jeho reakcí. Člověk se učí být velmi vnímavým a citlivým na veškeré projevy koně, které by mohly být náznakem nelibosti. To předpokládá i vysokou míru koncentrace na své tělo a své projevy, kterými působí na zvíře. V případě nedostatečného soustředění a vnímavosti ze strany klienta, může kůň reagovat buď neochotou spolupracovat, nebo odchodem ze situace. Spolupracující kůň je tedy výsledkem dobré práce ze strany klienta.

Důležitým aspektem této hry je navázání důvěry. Pro klienty je toto relaxační cvičení velmi příjemné a užívají si ho. Zároveň vnímají koňskou srst skrze dotyk a také teplo. Učí se pracovat s využitím přiměřeného tlaku a citlivosti. Ke sjednocení psychomotorického tempa nám napomáhá rytmické hlazení koně, během kterého lidé střídají obě ruce a zapojují tak obě hemisféry. Lidé se dotýkají koně v pravidelném rytmu a v tempu, které je pro koně přijatelné. V případě, že jsou příliš rychlí, kůň má tendenci ze situace odejít. V případě, že jsou naopak příliš pomalí, přicházejí o pozornost koně. Terapeut vede klienta k synchronizaci, uzemnění a uvolnění ruky. Zklidněním dechu a tepu u člověka dosáhneme zklidnění i u koně. V komunikaci má tento cvik význam pro ujištění koně o bezpečí, které mu v přírodě hrozí. Aby kůň zůstal klidný, musí člověk nejprve uklidnit sebe. Zatímco u koní pracujeme během

této hry na postupném snižování citlivosti, u lidí je tomu přesně naopak. V manipulaci s pomůckou, jako je například bičik nebo míč, musí klienti využít větší koncentraci a citlivě reagovat a sledovat reakce koně.

6.2. Přetlačovaná

V této hře se lidé učí vnímat reakci koně na působení tlaku, který používají. Aby kůň pobídce rozuměl, je zapotřebí dávat mu jasné a zřetelné signály. Klienti se učí dát koni impuls, který je jasný, zřetelný a zároveň srozumitelný. Co je důležité, je i správné načasování, kdy člověk musí nejprve získat pozornost koně, což by měl umět díky dovednostem získaným v předešlé hře. Někteří lidé a jejich řeč těla jsou pro koně nečitelné, buď je signál nejasný, nezřetelný nebo je naopak příliš rozptýlený či decentrovaný. Nechceme, aby pobídka byla násilná a agresivní, snažíme se, aby byla jasná a zřetelná. Pro mnohé lidi bývá obtížné ke koni pouze přistoupit a dát mu jasný signál, co po něm vlastně chceme, aby udělal. Klienti se tedy učí být rozhodnými a využívat tlak přiměřený situaci v komunikaci s koněm.

6.3. Řídící hra

Řídící hra je už cvikem náročnějším, který vyžaduje velkou míru soustředěnosti a koordinaci pohybu. Člověk musí jasně vědět, co po koni vyžaduje a jakým způsobem toho může dosáhnout. Jakoby říkal, teď jsem tady pánem a teď tu velím já. Pracuje se tu s fázováním tlaku, takže se klienti učí rozpoznat, kdy je zapotřebí použít důraznější pobídku a kdy stačí pouze koncentrace mysli.

6.4. Jojo hra

Přivolání koně k sobě a jeho ustoupení je velmi dobrým cvičením, které zrcadlí tělesný postoj člověka. Lidé se učí pracovat se svou gestikulací a hlavně energií, kterou působí. Řeč těla a její dostatečné porozumění a zvládnání jsou primárními stavebními kameny, na kterých je tato hra postavená. Koně jí mají zvládnutou a rozumí ji díky přirozené stádové interakci. Lidé s duševním onemocněním často nerozumí nejen projevům okolním, ale i projevům svým vlastním, které si mohou vykládat zkresleně či neúplně. Kůň zde působí jako zrcadlo, které dává člověku zpětnou vazbu na signál, který člověk svým tělem vysílá.

Díky předešlým hrám by měli mít klienti zvládnutou práci s mentálním tlakem. V této hře ale přichází nový prvek, a to přivolání koně, jehož provedení je náročné na práci s tělem. Mnozí lidé nejprve mechanicky zopakují postup předvedený terapeutem, aby však byla možná komunikace s koněm, je zapotřebí, aby postup zinternalizovali svým tělem. Pouhá nápodoba cviku totiž nestačí, klient musí cvik provést na všech úrovních správně, a to jak mentálně, tělesně, tak i technicky.

6.5. Hra na kruh

Tato hra vyžaduje po člověku mnoho úkonů. Nejprve musí člověk dostat koně od sebe na kruh, poté ho musí na kruhu udržet a zároveň si musí hlídat místo, na kterém má být vůči koni on sám. Signály a povely tedy vysílá ke koni na dálku, což vyžaduje vyšší míru přesnosti a vnímavosti. Opět si člověk musí hlídat své neverbální projevy a vnímat jejich působení na koně. Zároveň drží v ruce lonž, se kterou musí umět manipulovat a skrze kterou musí umět s koněm komunikovat. Práce na dálku vyžaduje po klientovi zvládnutou práci s mentálním tlakem a tělesnou energií. Klienti tedy musí znát projevy svého těla a umět je ovládat, což je i pro lidi bez duševního onemocnění velmi náročný úkol. Díky prostoru mezi koněm a člověkem je navázaná komunikace křehká a náročná na koncentraci obou jedinců.

6.6. Hra do stran

Hra do stran kombinuje prvky působení mentálního tlaku a vyslání koně od sebe. Pro člověka to znamená kombinaci dvou povelů rozdílných kvalit, které musí umět aplikovat.

6.7. Prostorová hra

Prostorová hra je vrcholným stupněm, kdy klienti mohou využít všechny doposud naučené dovednosti. Pro klienty může být zábavnou formou překonávání trailu, kde musí kombinovat všechny doposud získané dovednosti.

Závěr

Tato práce poukazuje na propojenost učících mechanismů a metodiky používané během psychoterapie pomocí koní. Jsou zde uvedeny jednotlivé kroky z metodické řady a způsob, jakým se lidé během terapie učí. K tomuto účelu jsem použila Sedm her Patta Parelliho, které původně slouží jako tréninková metoda pro výcvik koní. Já ji ve své práci však popisuji z obou pohledů, a to jak z pohledu koní, tak lidí. Pro úplnost probíhajících procesů jsem se zabývala významnými veličinami, které ovlivňují prožívání a chování a díky kterým probíhá interakce s koněm. V práci kladu důraz na mechanismy učení, které u lidí probíhají během terapie. Nápadné shody v metodách a postupech využívá kognitivně-behaviorální terapie, se kterou srovnávám psychoterapii pomocí koní. Vzhledem k velké míře podobnosti a úspěchu, který kognitivně-behaviorální terapii provází, se domnívám, že by fakt, že poukazuji ve své práci na jejich blízkou podobnost, mohl přispět k váženějšímu přístupu k tomuto oboru. V přílohách pak dokládám zpětné vazby klientů, které dokreslují působení terapie. Pro představu o celém terapeutickém postupu uvádím vlastní kazuistiku. K dotvoření vizuální představy pak slouží fotografická dokumentace převzatá z knihy, na jejíž tvorbě se podílela vedoucí této práce.

Jsem si plně vědoma úskalí, které přináší teoretická práce. Věřím však, že vzhledem k nejasnostem, které tento obor provází, bude i přehled faktorů ovlivňujících průběh terapie, přínosem. Cílem této práce bylo poskytnout základní informace o způsobu fungování terapie a pokusit se přesvědčit odbornou veřejnost o jejím nezastupitelném místě mezi dalšími terapeutickými směry.

Jednou z možností dalšího bádání, které se nabízí, je kvalitativní výzkum založený na dlouhodobější spolupráci s klienty. Ráda bych tento výzkum realizovala během své diplomové práce. Dostupnými metodami, které by bylo možné využít, jsou kazuistiky klientů. S největší pravděpodobností by cílovou skupinu tvořily děti, se kterými již nyní pracuji.

Seznam použitých zdrojů

AROUSAL, Mood, Caren E HESSION, Brian EASTWOOD, David WATTERSON, Christine M LEHANE, Nigel OXLEY a Barbara A MURPHY, 2014. Therapeutic Horse Riding Improves Cognition , [online]. **20**(1), 19–23. Dostupné z: doi:10.1089/acm.2013.0207

BIZUB, Anne L., Ann JOY a Larry DAVIDSON, 2003. “It’s like being in another world”: Demonstrating the benefits of therapeutic horseback riding for individuals with psychiatric disability. *Psychiatric Rehabilitation Journal* [online]. 377–384. Dostupné z: doi:10.2975/26.2003.377.384

CASKOVÁ, Vanda, 2009a. Léčba koňmi: 13. PPA -Proč právě léčba koňmi. *Equichannel.cz* [online]. Dostupné z: <http://www.equichannel.cz/lecba-konmi-13-ppa-proc-prave-lecba-konmi>

CASKOVÁ, Vanda, 2009b. Léčba koňmi: 14. PPA - Porozumění člověka a koně. *Equichannel.cz* [online]. Dostupné z: <http://www.equichannel.cz/lecba-konmi-14-ppa-porozumeni-cloveka-a-kone>

DEBOSE, Kyrille Goldbeck, 2016. Therapy Horses : An Overview of Utilizing Equines in Therapeutic Programs The Hind Quarter : Animal News You Can Use Therapy Horses : An Overview of Utilizing [online]. **6505**(March). Dostupné z: doi:10.1080/10496505.2015.1076650

DINGMAN, Alexandra, 2008. Hoof Prints Equine Therapy for Autistic Children relationship with a horse.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava, 2012. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Grada. ISBN 978-80-247-3711-9.

DURUTTYA, Michael, 2005. *Velká etologie koní*. HIPO-DUR. ISBN 80-239-5088-6.

FRANĀKOVÁ, Slávka a Zdeněk KLEIN, 1997. *Úvod do etologie člověka*. HZ Systém. ISBN 80-86009-15-7.

FRIEDLOVÁ, Karolína, 2014. *Bazální stimulace*. INSTITUT B.

HÁJKOVÁ, Vanda, 2009. *Bazální stimulace, aktivace a komunikace v edukaci žáků s kombinovaným postižením: monografie*. Somatopedi. ISBN 978-80-904464-0-3.

HERMANNOVÁ, Hana, Dana MÜNICOVÁ a Zoran NERANDŽIČ, 2014. *Základy hipoterapie*. Profi Pres. ISBN 978-80-86726-57-1.

HOLLÝ, Karol a HORNÁČEK KAROL, 2005. *Hipoterapie: léčba pomocí koně*. Montanex. ISBN 80-7225-190-2.

HORSE, The, 2010. Tepelný stres u koní (2). *Equichannel.cz* [online]. Dostupné z: [doi:http://www.equichannel.cz/tepelny-stres-u-koni-2](http://www.equichannel.cz/tepelny-stres-u-koni-2)

KAZŇOVICKÁ, Lenka, Petra ČERNÁ RYNEŠOVÁ a Stanislava TÍLEŠOVÁ, 2014. *Sebezkušenost...cesta, jak se stát terapeutem v pravém smyslu: Sebezkušenost v Evropském kvalifikačním rámci pro praxi a vzdělávání v animoterapii*. Direkte.

KENDALL, Elizabeth, Annick MAUJEAN a Christopher A PEPPING, 2015. A systematic review of the efficacy of equine-assisted interventions on psychological outcomes. **17**(1), 57–79.

KRATOCHVÍL, Stanislav, 2006. *Základy psychoterapie*. Portál. ISBN 80-7367-122-0.

LANTELME, Věra, 2009. Léčba koňmi: 1. Co je to hiporehabilitace? *Equichannel.cz* [online]. Dostupné z: <http://www.equichannel.cz/lecba-konmi-1-co-je-to-hiporehabilitace>

LOWEN, Alexander, 2002. *Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem*. Portál. ISBN 8071786497.

MSW, Patricia Cody, Lori HOLLERAN a Steiker ACSW, 2011. Journal of Social Work Practice in the Addictions Equine Therapy : Substance Abusers “ Healing Through Horses ” [online]. (October 2014), 37–41. Dostupné z: [doi:10.1080/1533256X.2011.571189](https://doi.org/10.1080/1533256X.2011.571189)

NERANDŽIČ, Zoran, 2006. *Animoterapie, aneb, Jak nás zvířata léčí: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů*. Albatros. ISBN 80-00-01809-8.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.

NOTGRASS, Clayton G a J Douglas PETTINELLI, 2015. Equine Assisted Psychotherapy : The Equine Assisted Growth and Learning Association ' s Model Overview of Equine-Based Modalities [online]. Dostupné z: doi:10.1177/1053825914528472

OREL, Miroslav, 2012. *Psychopatologie*. Grada. ISBN 978-80-247-3737-9.

PEŠEK, Roman, Ján PRAŠKO a Petr ŠTÍPEK, 2013. *Kognitivně-behaviorální terapie v praxi: pro terapeutky, studenty a poučené laiky*. Portál. ISBN 978-80-262-0501-2.

PLHÁKOVÁ, Alena, 2003. *Učebnice obecné psychologie*. Academia. ISBN 978-80-200-1499-3.

VYBÍRAL, Zdeněk a Jan ROUBAL, 2010. *Současná psychoterapie*. Portál. ISBN 978-80-7367-682-7.

WEHOFER, Lisa, Nicole GOODSON a Tim L SHURTLEFF, 2013. Equine Assisted Activities and Therapies : A Case Study of an Older Adult [online]. **31**(January), 71–87. Dostupné z: doi:10.3109/02703181.2013.766916

WILKIE, Karlene D, Sarah GERMAIN, Jennifer THEULE, Karlene D WILKIE, Sarah GERMAIN, Jennifer THEULE, Karlene D WILKIE, Sarah GERMAIN a Jennifer THEULE, 2016. Equine Therapy Among At-risk Youth : A Meta-analysis [online]. **7936**(October). Dostupné z: doi:10.1080/08927936.2016.1189747

YALOM, Irvin, 2016. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Portál. ISBN 978-80-262-1073-3.

Přílohy

I. Nejčastější zpětná vazba pacientů PN Bohnice na psychoterapii pomocí koní

Zdroj: Mgr. Daniela Münichová

„To se mi stává i v životě“ nebo „Takhle je to vždycky“. (Tohle je reakce nejčastěji na práci s prostorem a při cviku, kdy lidé neudrží svůj požadavek dostatečně dlouho, ustupují).

„Cítím se uvolněný, uvolněná jako jsem to ještě necítil“. „Jsem uvolněný a můžu začít přemýšlet“. „Starosti zmizely.“ (Vůbec nejčastější reakce po hodině).

„Myslel jsem, že to dělám.“ (Čas na analýzu pohybu).

Nedotýkal/a jsem se někoho takhle už hodně dlouho. (Poměrně často po objímání, někdy pláčou, smějí se.)

„Netušil jsem, že jsou tak jemně ovladatelní.““ Netušil jsem, že nám tak dobře rozumějí.“ (Velmi časté. Já to nazývám ústup z hrubé komunikace, začínají se pak soustředit na nonverbální signály lépe.)

II. Kazuistika dítěte s ADHD

Zdroj: vlastní

Dne 3. 5. 2016 proběhla první interakce dítěte s koněm. Úvodní setkání bylo zaměřené na péči a kontakt se zvířetem. Následná setkání zahrnovala prvky relaxačního ježdění se zaměřením na uvolnění tenze.

SV, žena, ročník 2009

1. Setkání dne 3. 5. 2016

Úvodní setkání bylo zaměřené na uvolnění napětí, seznámení dítěte se zvířetem a celkové zklidnění. Již zpočátku se holčička zdála být neklidná. Neustále se ptá, vyžaduje změnu. Během interakce opakovaně odchází na záchod. U činnosti nevydrží samostatně, vyžaduje psychickou i fyzickou oporu ze strany terapeuta. Ke koni přistupuje nedůvěřivě. Pomůcky pro čištění koně uchopuje zlehka, nedrží je pevně. Manipuluje s nimi velmi nejistě. Stereotyp pohybu dokáže zopakovat, ten se však záhy rozpadá a stává se dezorganizovaným. Po chvíli se dotazuje, zda činnost provádí správně. Opět pohyb zopakuje, ale náhle se stereotyp opětovně rozpadá. Manipulace s tlakem je velmi nejistě, srsti koně se téměř nedotýká, opět potřebuje dopomocť a ukázat jak velkou míru tlaku může použít.

2. Setkání dne 10. 5. 2016

V péči o koně pozorujeme mírné zlepšení. Nepamatuje si sice k čemu, která pomůcka slouží, ani nedokáže zopakovat pohybový vzorec. Ukázkou ale dokáže napodobit déle, než během předešlé interakce. Těší se, až se na koně bude moct posadit, neustále se ptá: „Kdy už budeme jezdit“. V těsné blízkosti koně nabírá na nejistotě, říká, že má strach. Díky podpoře i tak na koně usedá. Na koni je v celkové tenzi, v mírném předklonu. Po chvíli chce z koně slézt dolů. Po odvedení pozornosti a změnám směru vedení koně zůstává na koni déle. Ani po závěrečných relaxačních cvičeních (hlazení koně ze sedla) nedochází k uvolnění.

3. Setkání dne 17. 5. 2016

Péče o koně opět o něco lepší. Interval setrvání v pohybu se prodlužuje. Začíná tušit, k čemu která pomůcka slouží. V ježdění využita technika asistovaného sedu a madel, pro lepší kontakt s koněm. Po navedení, kdy se má opřít o terapeuta se krátce uvolňuje. Jinak je stále v mírném předklonu a tenzi. Díky asistenci se však cítí jistější a strach už není přítomen. Komunikace je uvolněnější a konstruktivnější.

Rodinná anamnéza: Matka 28 let, otec 33 let, sestra 5 let

Klientka je v pěstounské péči prarodičů ze strany matky. Matka pracuje jako pomocná kuchařka. Pobírá částečný invalidní důchod – schizofrenie. Otec žije s jinou partnerkou v jiném kraji. Pracuje v automobilovém průmyslu. Sestra klientky je v péči prarodičů ze strany otce, dochází do mateřské školy.

Školní anamnéza:

V místě bydliště dochází klientka do speciální základní školy. Výuka probíhá formou individuálního vzdělávacího plánu za přítomnosti dvou asistentů pedagoga.

Sociál anamnéza:

V kolektivu dětí se často drží sama, nevyhledává jejich přítomnost. Je schopná si „hrát“ samostatně. Vyhledává spíše přítomnost dospělých, kterým často opakovaně klade stejné otázky. Velmi málo jí, což je vidět i na tělesné stavbě

Osobní anamnéza:

Během porodu byla zjištěna přítomnost pervitinu. Matka přiznala poslední dávku den před porodem. Dítě již během prvních let života velmi neklidné a plačtivé. S nástupem do školky potíže gradují. V šesti letech doporučen odklad a návštěva psychologa. Závěrem psychologického vyšetření je syndrom ADHD v kombinaci s FAS. Doporučena péče dětského psychiatra. Ten předepisuje v roce 2015 dítěti lék Ritalin. Holčička velmi málo jí, což je vidět i na tělesné stavbě. Je velmi drobná a slabá.

Informace z rozhovoru s dítětem – zpětná vazba na terapii:

Dítě se v přítomnosti koní cítí dobře, líbí se mu ježdění. Péče o koně jej nebaví. Cítí se dobře, když na koni jede spolu s dospělým.

Informace z pozorování:

Klientka se nevydrží dlouho se soustředit na jednu činnost. Vyžaduje časté změny. Její projev je nejistý s úzkostnými rysy. Oční kontakt je krátkodobý a těkavý. Koordinace pohybu je roztěkaná a často ne zcela koordinovaná. Držení těla je shrbené. V prostoru se neorientuje, nepamatuje si, kde je WC, ačkoliv na něj odchází velmi často.

Diferenciální diagnostika:

Symptomy potvrzují hyperaktivní projevy u dítěte spojené s ADHD. Také schopnost soustředit se je viditelně omezena. Kognitivní schopnosti dítěte se pohybují v úrovni středně těžké mentální retardace. Neschopnost orientovat se v prostoru a s ohlednutím k historii a rodinné anamnéze mohou poukazovat na rozvíjející se psychózu.

Závěr a doporučení

Vzhledem k věku dítěte je obtížné dělat jakékoliv závěry. Terapeutické působení koně má na něj pozitivní vliv. Napomáhá mu ve zlepšování soustředění a koordinaci pohybu. Dále také blahodárně působí na uvolnění tělesné tenze, která je u dítěte téměř nepřetržitě přítomna. Doporučujeme tedy pokračovat v terapii a sledovat další změny a konzultovat je spolu s dalšími odborníky, kteří přicházejí s dítětem do styku.

III. Ukázka fotografií z metodické řady Sedm her Patta Parelliho

Zdroj: HERMANNOVÁ, Hana, Dana MÜNICHOVÁ a Zoran NERANDŽIČ, 2014. Základy hipoterapie. Profi Pres. ISBN 978-80-86726-57-1.

Obrázek č. 1



Obrázek č. 2



Obrázek č. 3



Přetlačovaná: ustupování na prsou, fáze 1



Přetlačovaná na prsou, fáze 2



Přetlačovaná: odnímání tlaku



Přetlačovaná: couvání na nose



Přetlačovaná: hlava - zvyšování tlaku



Přetlačovaná: hlava - odnětí tlaku



Přetlačovaná: ustoupení zádí



Přetlačovaná: zád - odnětí tlaku, pochvala



Přetlačovaná: ustupování předku 1

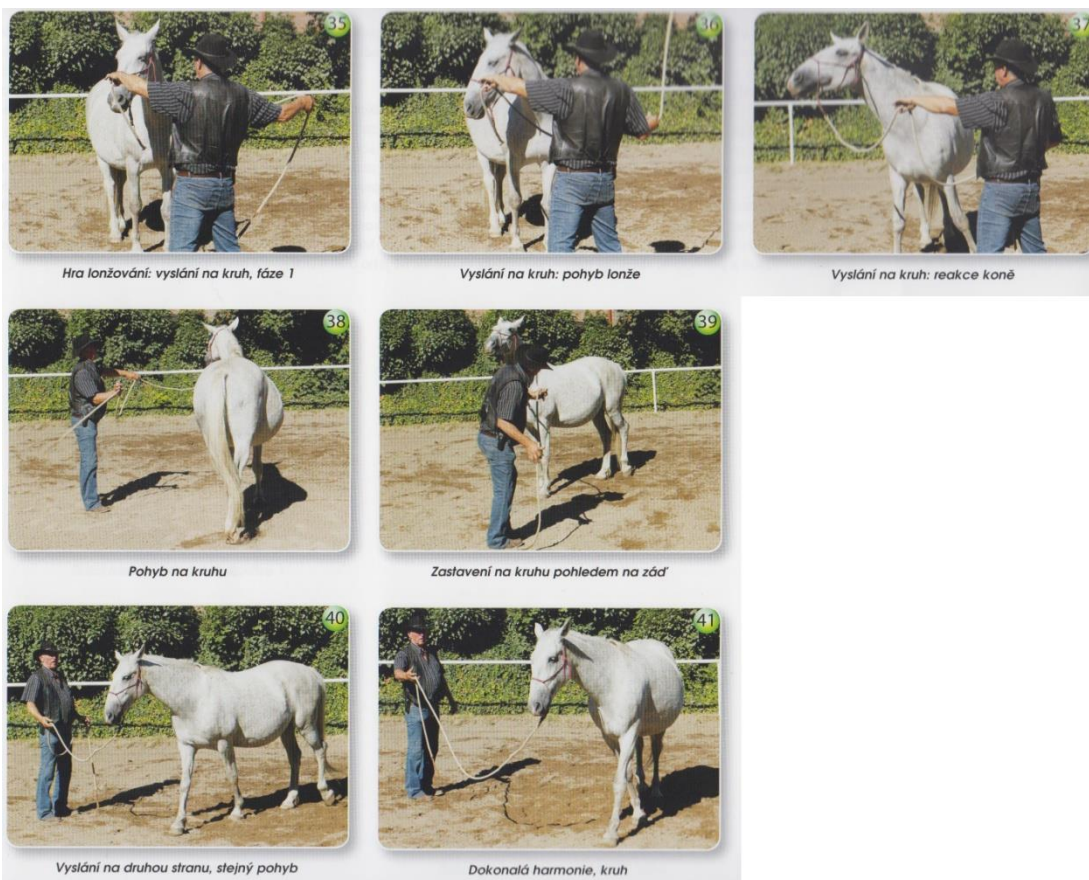
Obrázek č. 4



Obrázek č. 5



Obrázek č. 6



BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Bc. Tereza Bystroňová

Studijní program: Bakalářský

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Psychoterapie pomocí koní v kontextu teorií učení

Počet stran (bez příloh): 50

Celkový počet stran příloh: 8

Počet titulů české literatury a pramenů: 17

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 9

Počet internetových odkazů: 4

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Münichová

Rok dokončení práce: 2017

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má bakalářská/diplomová práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze, dne:.....

.....

Uživatel/ka potvrzuji svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou/diplomovou práci využiji ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

Jméno, Příjmení	Adresa	Datum	Podpis

**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Tereza Bystroňová
Obor studia: jednooborová psychologie
Název práce: Psychoterapie pomocí koní v kontextu teorií učení
Vedoucí práce: Mgr. Daniela Münichová

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 50

Počet stránek příloh: 8

Počet titulů v seznamu literatury: 30

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

--	--	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Co považujete za nejdůležitější přínos tohoto druhu terapie pro klienta?

Co považujete za největší úskalí pro terapeuta?

Co by mělo být podle Vás předmětem výzkumu v této oblasti?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Psychoterapie pomocí koní (PPK) je oblastí, kde není mnoho teoretických prací. Pokud jsou, popisují spíše oblasti aplikace.
Předložená práce dle mého soudu velmi dobře popisuje východiska a teoretický podklad PPK a propojuje je do logického celku.
V první části vymezuje vlastní oblast PPK, základní pojmy a úlohy jednotlivých aktérů.
V druhé části popisuje jednotlivé veličiny, které lze v průběhu terapie pozorovat a ovlivňovat.
V části třetí jsou představeny teorie učení a etablované druhy psychoterapií jejichž background nebo prvky lze v PPK aplikovat.
V části čtvrté je popsána reaktivita koně v jednotlivých užívaných technikách užitá dále jako terapeutický nástroj.
V páté části je pak popsána terapeutická aplikace v níž se výše posané kapitoly propojují v smysluplný celek.
Jednotlivé části práce na sebe plynule navazují a postupují od širšího teoretického záběru k odborné aplikaci. Přílohy vhodně ilustrují praktické užití terapie.
Autorka prokazuje znalost prostředí, zaujetí tématem a samostatné uvažování.
Budoucí výzvou může být navázání empirickým výzkumem.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: 1

Datum, podpis:

Mužnicková *Daniela*

**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Tereza Bystroňová
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Psychoterapie pomocí koní
 Oponent práce: Mgr. Lucie Vacková Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 50
 Počet stránek příloh: 8
 Počet titulů v seznamu literatury: 26

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		x		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

x				
---	--	--	--	--

Využití praktických zkušeností

		x		
--	--	---	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

x				
---	--	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		X		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		X		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 1) Vysvětlíte rozdíl mezi hipoterapií a psychoterapií pomocí koní.
- 2) Jakým způsobem lze využít psychoterapii pomocí koní k ovlivnění kognitivních, emocionálních a sociálních komponent osobnosti člověka?
- 3) Zamyslete se nad možnými diagnostickými kontraindikacemi psychoterapie pomocí koní.

Celkové zhodnocení (klady a nedostatky):

V teoreticky pojaté bakalářské práci věnuje autorka pozornost zajímavému psychologickému a psychotherapeutickému tématu, psychoterapii pomocí koní. Vychází přitom z osobní zkušenosti získané v rámci dlouhodobé stáže realizované ve FN Bohnicích, kde se tato psychotherapeutická metoda systematicky rozvíjí. Autorka nejprve představuje základní principy psychoterapie pomocí koní včetně teorie učení a KBT, dále pak předkládá výsledky několika krátkodobějších zahraničních výzkumných studií, přičemž poukazuje na současnou absenci longitudinálních studií v dané oblasti péče o nemocného člověka. V dalším kroku autorka detailněji věnuje pozornost lidskému prožívání tělesnosti, přesněji uvědomování si možností i limitů vlastního těla v souvislosti s prostorem, pohybem a svobodou, které může být při užití této psychotherapeutické metody pozitivně ovlivněno. Horizont světa nemocnému tak v případě individuální terapie primárně aktualizují – kůň a podporující erudovaný psychotherapeut, v případě skupinové terapie pak i přítomné společenství druhých lidí a koní. Autorka ve svém textu poukazuje na možnost proměny nemocí zúženého či deformovaného prožívání člověka k sobě samému, druhým lidem i světu a předkládá čtenáři BP jednu z účinných metodik přirozené komunikace využívané v hiporehabilitaci - metodiku „7 her Pata Parellio“.

Po stránce obsahové považuji bakalářskou práci za zdařilou a oborově přínosnou. Postrádám však zachycení indikačních a kontraindikačních skupin pro předložený typ terapie. Minikazuistika uvedená v příloze BP text do určité míry dokresluje, ale nemá příliš výpovědní hodnotu a to z důvodů: 1) jednalo se o záznam tří setkání, která by zasluhovala podrobnější charakteristiku; 2) předložené struktury - v kazuistice je třeba nejprve uvést anamnestické údaje pacienta/klienta, následně terapeutická pozorování a komunikaci, pak diferenciální diagnostiku a doporučení.

Stylistické vyjadřování autorky odpovídá požadavkům kladeným na BP.

Po stránce gramatické a formální mám k textu drobné připomínky. Místy nalézám překlepy; na s. 32/ ř. 23 pravopisnou chybu; u vět, obsahujících odkazy na zdroje se opakovaně vyskytují tečky ještě před závorkami; fotografie s doprovodným textem v příloze by zasluhovaly větší rozměr. Celkově oceňuji autorčinu snahu teoreticky podchytit nevšední téma a podpořit inspirativní psychotherapeutický směr. Doporučuji autorce pokračovat v hlubším propracování dané problematiky v magisterské práci např. formou 0,5-1 rok trvajících případových studií.

Doporučení k obhajobě: doporučuji
Navrhovaná klasifikace: velmi dobře
Datum, podpis: 1/9 2017

Mgr. Lucie Vacková Ph.D.