

# Koń – wspaniały terapeuta

ALICJA RACZKOWSKA

**W** 1994 roku na zaproszenie Fundacji Hipoterapia z Krakowa po raz pierwszy przyjechała do Polski szefowa francuskiej organizacji FENTAC, Madame **Rene de Lubersac**, specjalistka z zakresu psychomotoryki i psychoterapii. To ona wprowadziła do hipoterapii termin „sytuacja terapeutyczna”.

Od ponad dwudziestu lat w Polsce coraz prężniej rozwija się hipoterapia, jako metoda lecznicza, stanowiąca bardzo istotne ogniwo szeroko pojętej terapii kompleksowej. Metoda jest postrzegana przez pacjentów jako bardzo „przyjazna”, pomimo, iż niekiedy początkowy kontakt z koniem napawa ich lękiem. Hipoterapia stanowi kolejną propozycję terapii, której głównym celem jest poprawa stanu zdrowia, pełne wyleczenie, bądź podtrzymanie efektów wcześniejszego leczenia.

Praca terapeutyczna w hipoterapii ma na celu również zrozumienie samego siebie, a także reorganizację sposobu nawiązywania kontaktów oraz komunikowania się pacjenta z najbliższym otoczeniem i ze światem zewnętrznym. Przy czym dosiadanie konia nie jest wcale konieczne. Wiele czasu i uwagi poświęca się spotkaniom odbywanym obok konia i z jego udziałem. Terapia niepełnosprawnych z zastosowaniem metody hipoterapii obejmuje głównie osoby niepełnosprawne ruchowo, sensorycznie i umysłowo.

Osoby chore psychicznie, z uwagi na rodzaj swojej niepełnosprawności, narażone są na odrzucenie społeczne. Zdrowa część społeczeństwa odczuwa lęk przed kontaktami z tymi osobami i izoluje się od ich problemów, zamykając przez to wszelkie drogi ich rozwoju. Myślę o ludziach dotkniętych autyzmem, pogrążonych w głębokiej depresji oraz o chorych na schizofrenię, a także o osobach „uzależnionych”.

W Polsce nie ma instytucji specjalizujących się wyłącznie w hipoterapii osób chorujących psychicznie, ale coś bardzo ważnego rozpoczęło się kilka lat temu dzięki Towarzystwu Przyjaciół Niepełnosprawnych. W Ośrodku Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym „Zacisze”, w Jedliczu koło Grotnik był realizowany projekt „Max – koń, który leczy” zakończony imprezą jeździecką w ramach międzynarodowego programu „Schizofrenia – Otwórzcie Drzwi”. Jako beneficjenci projektu w imprezie brały udział osoby chorujące psychicznie, które nie tylko zaprezentowały swoje umiejętności w jeździe konnej (samodzielne prowadzenie konia po czworoboku), ale dzieliły się refleksjami na temat własnych kontaktów z koniem. Pozwolę sobie zacytować część wypowiedzi jednego z beneficjentów, pana **Wojciecha Kukulskiego**, który przedstawił wykład „Hipoterapia oczami pacjenta”:

*„Hipoterapia to także możliwość obcowania z przyrodą, forma rekreacji, odpoczynek na świeżym powietrzu. Oprócz wszystkich spraw związanych z końmi, w hipoterapii bardzo ważny jest człowiek. Mam tu na myśli zarówno hipoterapeutę, jak i pacjenta.*

*Hipoterapeuta pełni rolę przewodnika w kontakcie ze zwierzęciem. Cały czas czuwa, żeby nic złego się nie stało. W tym miejscu można przytoczyć pewną analogię. Tak jak lekarz czy psycholog jest naszym przewodnikiem w radzeniu sobie z chorobą, tak hipoterapeuta jest naszym przewodnikiem w pracy z koniem. Konia można porównać do naszej choroby – czegoś, czego się boimy, czego nie znamy. Poprzez stopniowe poznanie oswajamy się z koniem, tak jak poznając specyfikę choroby, jaką jest schizofrenia, oswajamy się z nią i uczymy się radzić sobie w codziennym życiu.*

Koń jest dużym zwierzęciem; z początku obcowanie z nim budzi pewien lęk. W miarę jak go poznajemy, przestajemy się bać. Z czasem jazda konna zaczyna nam sprawiać przyjemność. Uświadamiamy sobie, że przy zachowaniu pewnych zasad i właściwym postępowaniu nic złego nam nie grozi. Stopniowo strach ustępuje miejsca radości i zadowoleniu. Odczuwamy satysfakcję widząc własne postępy. Wynika ona z faktu przełamania swojej początkowej niechęci i oporów. W trakcie zajęć z końmi dowiadujemy się wielu nowych rzeczy o sobie. Dochodzimy do wniosku, że jesteśmy osobami, które potrafią pokonywać własne lęki, mogą otwierać się na nowe doświadczenia, robić coś niecodziennego, dzięki zdobyciu umiejętności współpracy w grupie mogą żyć w społeczeństwie a nie pozostawać w izolacji.

*Hipoterapia jest swoistym lekiem na naszą chorobę. Dzięki niej nie zamykamy się w domu”.*

Jestem podbudowana tą wypowiedzią, dodaje mi ona energii i sił do walki „o hipoterapię”. Przyjacielskie i partnerskie kontakty z koniem wydłużają okresy remisji choroby oraz wpływają na to, że pacjenci czują się lepiej, uświadamiając sobie, że są ważnymi i wartościowymi ludźmi. Niektórzy z nich podejmują pracę, często jest to praca właśnie przy koniach.

Innym bardzo poważnym schorzeniem, poddawany leczeniu hipoterapią, jest zespół objawów zwanych autyzmem. Chorujący na autyzm nie są w stanie do końca dopasować się do społeczeństwa. Najczęściej nie posługują się językiem mówionym, mają silne zahamowania nawykowe. Osoby autystyczne dobrze czują się w świecie funkcjonującym wg rutynowych, powtarzających się cykli, boją się wszelkich zmian, nie potrafią się skupić na podstawowych zadaniach niezbędnych do funkcjonowania. Żyją w swoim własnym świecie stworzonym z obrazów, swoje potrzeby manifestują poprzez mowę ciała. Monty Roberts zauważył, że podobnie jak konie, które są zwierzętami „uciekającymi”, autystycy nie lubią kontaktu wzrokowego i nie znoszą, gdy ktoś

podchodzi wprost do nich. Nagle, głośne dźwięki i zamknięte przestrzenie wzbudzają w nich lęk. Zbliżając się do innych osób najchętniej pozostają poza zasięgiem ich wzroku.

Osoby autystyczne i konie reagują jedynie na aktualne sytuacje, których obraz został w danym momencie zarejestrowany w ich mózgu; myślą obrazami – podobnie jak konie, które dobrze się czują w towarzystwie ludzi dotkniętych autyzmem. One także porozumiewają się gestami. Dotknięci autyzmem wyrażają swoje lęki silniej niż osoby zdrowe, nie potrafią się koncentrować, ich uwaga jest rozproszona, a konie z natury mają rozproszoną uwagę. Stwierdzono, że kontakty z koniem mają korzystny wpływ szczególnie na dzieci dotknięte autyzmem.

W pędzącym świecie coraz trudniej o dobre relacje międzyludzkie, coraz więcej negatywnych emocji, stanów depresji, ucieczek w uzależnienia. Ciągłe poddawani różnym ocenom, czujemy się samotni, wyobcowani... i jest On – Koń. Nie ocenia nas, jest przyjazny, idzie za nami i wysłuchuje, z radością oczekuje na nasze pojawienie się, pozwala na siebie wsiadać. Dzięki niemu stajemy się bardziej pogodni, „problemy” stają się jakby mniejsze, świat wydaje się lepszy, a my czujemy się silniejsi i bardziej wartościowi.

Bądźmy dobrzy dla koni i dla siebie wzajemnie.

---

*Autorka jest lekarzem weterynarii, hipoterapeutą, hodowcą koni, rzecznikiem odpowiedzialności zawodowej Okręgowej Łódzkiej Izby Lekarsko-Weterynaryjnej.*

*Artykuł ukazał się dzięki Fundacji Hipoterapia Na Rzecz Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych, która realizuje projekt „Kompetencje dla zdrowia – szkolenia doskonalące dla hipoterapeutów”. Projekt ma na celu podniesienie jakości i efektywności pracy hipoterapeutów oraz promocję hipoterapii jako uniwersalnej metody rehabilitacji.*

*Projekt „Kompetencje dla zdrowia – szkolenia doskonalące dla hipoterapeutów” jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.*



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**FUNDACJA HIPOTERAPIA -  
NA RZECZ REHABILITACJI  
DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH**

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

