SEMINARE
t. 43 * 2022, nr 2, s. 107-120
DOI: http://doi.org/10.21852/sem.2022.2.08

CC BY ND
OPEN ACCESS

Agata Stefanowska
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5598-7231 * agata.stefanowka@awf.edu.pl
Agnieszka Bołdak
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-2627-3616 * agnieszka.boldak@awf.edu.pl
Zgłoszono: 26.10.2021; zrecenzowano: 05.03.2022; zaakceptowano do publikacji: 18.07.2022

RELACJA CZŁOWIEK–KOŃ, CZYLI O ZNACZENIU KONI W ŻYCIU CZŁOWIEKA POD WZGLĘDEM CYWILIZACYJNYM I INDYWIDUALNYM

THE HUMAN-HORSE RELATIONSHIP, OR ABOUT THE IMPORTANCE OF HORSES IN HUMAN LIFE IN THE CIVILIZATIONAL AND INDIVIDUAL PERSPECTIVE

Abstract

The importance of the horse in human life is indisputable. Since the dawn of time, this unique animal has played an extremely important role in many areas of activity - e.g., transport, art and agriculture. Despite many cultural changes and significant development on the technical and mechanical level, the horse is still an indispensable element of our lives, although today we use it differently than before - more often for tourist, recreational or therapeutic purposes. Being in the company of a horse, caring for it and, of course, horse riding it, have a positive effect on our emotions, help in eliminating physical, mental and social disorders. Horseback riding affects the immune system and hardens not only the body, but also the human character.

Keywords: human, horse, equestrian, civilization, hippotherapy

Abstrakt

Znaczenie konia w życiu człowieka jest bezsprzeczne. Od zarania dziejów to wyjątkowe zwierzę pełni niezwykle ważną rolę w wielu obszarach działalności – np. transporcie, sztuce czy rolnictwie. Mimo wielu zmian kulturowych i znacznego rozwoju na poziomie technicznym i mechanicznym, koń wciąż jest niezbędnym elementem ludzkiego życia, choć współcześnie wykorzystuje się go inaczej niż kiedyś – częściej w celach turystycznych, rekreacyjnych, a także terapeutycznych. Przebywanie w towarzystwie konia, opieka nad nim i oczywiście jeździectwo, pozytywnie wpływają na emocje, pomagają w niwelowaniu zaburzeń w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Jazda konna wpływa na odporność i hartuje nie tylko organizm, lecz i charakter człowieka.

Słowa kluczowe: człowiek, koń, jeździectwo, cywilizacja, hipoterapia

Wstęp

Koń jest obecny w życiu każdego człowieka, jednak obecność ta może przybierać różną formę, a samo pojęcie ma wiele znaczeń. Według Słownika PWN (2021) najbardziej oczywiste mówi, że jest to „duże zwierzę o wydłużonej głowie, grzywie na karku, długim ogonie z włosia i krótkiej sierści, hodowane jako zwierzę wierzchowe i pociągowe", ale jest to również „zabawka dziecięca wyobrażająca to zwierzę", „figura szachowa w kształcie głowy tego zwierzęcia", a nawet „drewniana, podłużna skrzynka na czterech nogach, służąca do ćwiczeń gimnastycznych". Mnogość znaczeń świadczy o tym, że jest to zwierzę-symbol, istotne dla ludzi już od okresu dziecięcego, a nawiązania do niego można odnaleźć zarówno w zabawkach, jak grach intelektualnych czy dyscyplinach sportowych. Rola i miejsce konia w życiu człowieka niewątpliwie ewoluowały, choć zawsze były istotne. O znaczeniu tych zwierząt świadczą liczne wytwory sztuki, pochodzące nawet sprzed kilkudziesięciu tysięcy lat. Obecnie, wraz z postępem technologicznym, zdawać by się mogło, że koń stał się niepotrzebny, jednak przeczy temu liczba hodowanych koni. Powstaje zatem pytanie, dlaczego tak się dzieje i jak zmieniał się stosunek człowieka do koni. Celem niniejszego artykułu jest analiza roli konia w życiu człowieka, w ujęciu cywilizacyjnym, globalnym i jednostkowym. Analizie została poddana zmiana relacji pomiędzy koniem i człowiekiem na przestrzeni czasu, a także znaczenie koni w czasach współczesnych, ze szczególnym uwzględnieniem wykorzystania koni w celach terapeutycznych.

1. Ewolucja relacji człowiek–koń

Koń to zwierzę, które służyło człowiekowi niemalże nieustannie – na polu bitwy, na roli, jako środek transportu czy jako pupil. Podobnie jak pies, koń stał się nieodłącznym kompanem i najlepszym przyjacielem człowieka. Pochodzenie tych zwierząt sięga okresu eocenu – czyli ponad 50 milionów lat wstecz, a praprzodek konia – Eohipus – został odkryty na terenie Ameryki Północnej (Pieczyński 1998, 16). Od tego momentu można mówić o początku wspólnej podróży człowieka i konia w dziejach świata. Pierwsze odniesienia do relacji z koniem i jego miejsca w ówczesnych wierzeniach można zaobserwować w sztuce paleolitycznej. Wyobrażenia koni przedstawiono na malowidłach naskalnych już ok. 20 tys. lat temu. Najbardziej znane malowidła znajdują się w jaskini Lascaux – ok. 17 tys. lat temu oraz w jaskini Chauveta – ok. 18 tys. lat temu (Berus 2019, 16-17).

Początkowo konie dla człowieka były obiektem polowań – dzięki dużej masie stanowiły atrakcyjne źródło pożywienia, skóra służyła jako odzienie wierzchnie, a kości wykorzystywano jako narzędzia (Berus 2019, 16-17). Jednak prawdziwa relacja człowieka z koniem zaczyna się później, a związana jest z domestykacją. Pierwsze ślady świadczące o udomowieniu koni, pochodzące z kultury Sredny Stog, sięgają ok. 4 tys. lat p.n.e. i zostały odnalezione na stepach leżących na pół-

noc od Morza Czarnego. Do środkowej i wschodniej części Europy sprowadzono konie ok. 3 tys. do 2 tys. lat p.n.e. Historia polowań, a później domestykacji koni ma jeszcze jeden wymiar – człowiek z zabójcy, który poprzez polowania prawie doprowadził do wymarcia koni, stał się ich wybawicielem i obrońcą – a to właśnie dzięki ich udomowieniu. Konie zamiast celem, stały się przyjaciółmi i partnerami – doszło do odbudowania gatunku, do dzisiejszej liczby ok. 60 mln koni żyjących na świecie. Można zatem powiedzieć, że udomowienie koni to swego rodzaju przymierze człowieka z koniem zawarte dla uzyskania obopólnych korzyści w ewolucyjnej walce o przetrwanie i w preadaptacji. W czwartym tysiącleciu p.n.e. konie zaczęto wykorzystywać jako zwierzęta mleczne, juczne, pociągowe i wierzchowe, potem zaś jako zwierzęta bojowe – z wozami bojowymi i z kawalerią (Łojek i Łojek 2015, 37-40). Z tego samego okresu pochodzą pierwsze ślady świadczące o roli konia w rytuałach religijnych, które znaleziono na zachodnich stepach w siedzibach rejonu Wołgi. W tym okresie konie nabrały znaczenia rytualnego i symbolicznego w obrządkach pogrzebowych z udomowionym bydłem i owcami. Odkrycia te wskazują, że konie odgrywały ważną rolę i stanowiły symbol statusu społecznego w społeczeństwach epoki brązu (Łojek i Łojek 2015, 40-41). Wzmianki na temat konia można znaleźć również w Starym Testamencie, m.in. w Księdze Królewskiej (1 Krl 5,6), Księdze Psalmów (20,8; 33,17; 76,7) czy Księdze Hioba (39,19-25), jednak pojawiają się tam one niemal wyłącznie w kontekście narzędzi prowadzenia wojny, a nie jako zwierzęta wykorzystywane dla dobra człowieka w celach pokojowych. Co ciekawe, w przeciwieństwie do wołu, owcy, barana czy kozy, koń nigdy nie był składany Bogu w ofierze. Chyba najbardziej znanymi końmi biblijnymi, ukazanymi w Nowym Testamencie, są wierzchowce Czterech Jeźdźców Apokalipsy (Ap 6,1-8).

W VII w. p.n.e. koń ze zwierzęcia używanego wyłącznie do celów praktycznych zmienił się w zwierzę wykorzystywane dla przyjemności, w celach rekreacyjnych. W starożytnej Grecji rozwinęła się moda na jazdę estetyczną, która następnie, w czasach rzymskich, zanikła na rzecz jazdy rydwanów – pierwsze wyścigi sportowe rydwanów urządzono w 680 r. p.n.e. w ramach antycznych igrzysk olimpijskich (Berus 2019, 16-17).

W okresie średniowiecza konie znalazły zastosowanie w wojsku, na turniejach, w transporcie, rolnictwie czy polowaniach. Nadal też pełniły ważne funkcje rozrywkowe. Koń stanowił pewien istotny symbol jednego z trzech stanów hierarchii społecznej – rycerstwa. W XVI w., w związku z fascynacją epoką antyku, nastąpiło ponowne zainteresowanie sztuką jeździecką, w wyniku czego we Włoszech i we Francji powstały akademie jeździeckie. Właśnie wtedy uformowały się podstawy nowoczesnego jeździectwa, a większość mistrzów włoskich tego okresu usilnie zalecała stosowanie wobec koni łagodności, inni zaś propagowali „szkołę przemocy". Antoine de la Baume Pluvinel (1545-1620) w swoim systemie jazdy powoływał się na *Peri hippikes* (zasadę nagrody i kary), dając pierwszeństwo nagrodzie (Łojek i Łojek 2015, 45). Polska i Polacy tego okresu to również kraj,

w którym prężnie rozwijało się jeździectwo, a polska kawaleria, do czasu istnienia państwa polskiego sprzed rozbiorów, uważana była za najlepszą w Europie. Na jej sposobie walki i jazdy wzorowały się inne kraje europejskie (Nyc 2015, 119).

W XIX w., mimo rosnącego znaczenia innych środków transportu, zwłaszcza kolei, jazda konna jako sposób przemieszczania się, wbrew pozorom, nie stała się anachronizmem, tylko domeną osób, którym zależało na swobodzie, niezależności, kierowaniu się własną fantazją i inicjatywą w wyborze trasy przejazdu, podziwianiu uroków krajobrazu oraz na sprawdzeniu własnej wytrzymałości fizycznej i przydatności hodowlanej dosiadanego konia (Urban 2013, 306-307). Po II wojnie światowej, mimo że konie zastępowano różnego rodzaju pojazdami, a co za tym idzie zanikały tradycyjne kierunki użytkowania tych zwierząt, nie wyeliminowano konia jako zbędnego przeżytku dawnych czasów. Znalazł on zastosowanie w sporcie, rozrywce i rekreacji – jeszcze przed II wojną światową, w 1921 roku, powstała Międzynarodowa Federacja Związku Jeździeckiego i tę datę uważa się za początek jeździectwa rozumianego jako sport. Od lat 50. i 60. XX w. obserwuje się stały rozwój jeździectwa w celach turystycznych, rekreacyjnych i wyczynowych. W krajach Europy Zachodniej jeździectwo uprawia 2-4% populacji. Jego popularność także w Polsce wciąż rośnie (Łojek i Łojek 2015, 45-47).

Mimo znaczącej ewolucji w sposobie wykorzystywania konia przez człowieka, jedna rzecz w relacji tych dwóch istot nie uległa zmianie – jeździectwo to aktywność wymagająca stałej współpracy człowieka i zwierzęcia – dwie jednostki muszą stworzyć jedno „ciało" porozumiewające się bez słów. Kontakt jeździec–koń powinien odbywać się w sposób naturalny i harmonijny. Wszystkie doświadczenia zebrane przez parę jeździec–koń odgrywają niezwykle istotną rolę w budowaniu wzajemnych relacji, partnerstwa, zaufania, rozwijają konkretne zdolności i umiejętności wyróżniające danego jeźdźca i jego konia, co obejmuje również zdolność rytmizacji, równowagi psychicznej oraz fizycznej, a także pełnego harmonii treningu (Wyżnikiewicz-Nawracała 2002, 35).

2. Znaczenie jeździectwa współcześnie

Jazda konna przez wiele lat zarezerwowana była dla elit, koń stanowił oznakę prestiżu i wysokiej pozycji społeczno-finansowej – konie były w posiadaniu rycerzy, husarii, kawalerii, a z czasem jeździectwo stało się eleganckim sposobem spędzania czasu wolnego. Jeden z terminów opisujących jeździectwo określa je jako formę aktywności fizycznej, która łączy w sobie wiele różnych form i programów. Realizowane są one w takich obszarach jak: terapeutyczna jazda konna, rekreacja, sport oraz turystyka jeździecka (Wyżnikiewicz-Nawracała 2002, 26-28). Jazda konna jest prężnie rozwijającą się dyscypliną. Dzieje się tak dzięki znacznemu zwiększeniu jej dostępności – jazda rekreacyjna, sport jeździecki oraz hodowla koni to w tej chwili samodzielna gałąź gospodarki zwana „horse industry", czyli przemysłem końskim (Jędrzejczak 2008, 3-4). Ważną gałęzią tego przemy-

słu jest turystyka konna, której rozwój uwarunkowany jest wieloma czynnikami, w tym potrzebami turystycznymi człowieka. Wśród nich można wymienić m.in. potrzeby aktywnego wypoczynku, kontaktu z koniem, ale także przynależności społecznej, samorealizacji czy prestiżu i uznania (Balińska i Kowalska 2011, 423-424). Zwiększenie dostępności finansowej i przestrzennej uprawiania omawianej dyscypliny sprawiło, że jeździectwo należy do coraz bardziej popularnych sportów w krajach Unii Europejskiej – szacuje się, że ok. 15 mln ludzi, zarówno dorosłych, jak i dzieci, uprawia czynnie ten sport. W Polsce również zaobserwowano wzrost zainteresowania jeździectwem (Sieńko-Awierianów, Łubkowska i Sitna 2013, 87-88). Choć skala rozwoju turystyki konnej jest trudna do określenia, szacuje się, że liczba osób czynnie uprawiających jeździectwo w Polsce wynosi ok. 100 tys. Ponad 4 tys. osób zarejestrowanych jest w Polskim Związku Jeździeckim, a ok. 95 tys. uprawia jeździectwo rekreacyjnie (Balińska i Kowalska 2011, 425).

Mimo coraz większej dostępności jazdy konnej, uznawana jest ona za jedną z trudniejszych form aktywności, i w tym sensie można nazwać ją dyscypliną elitarną. Według Balińskiej i Kowalskiej (2011, 423) mogą ją uprawiać osoby należące do pewnego rodzaju „elity" charakterologicznej i osobowościowej (a coraz rzadziej elity społeczno-finansowej). Jazda konna, niezależnie od wieku, determinuje odpowiednie zachowanie, zarówno w stosunku do zwierzęcia, jak i innych jeźdźców. Cechy wymieniane jako takie, którymi powinny charakteryzować się osoby jeżdżące konno, to przede wszystkim zdecydowanie, odpowiedzialność, obowiązkowość, rozsądek oraz dobra sprawność fizyczna (Balińska i Kowalska 2011, 424). Mówiąc o turystyce konnej, należy pamiętać o jednym ważnym elemencie odróżniającym ją od innych form turystyki – jest dyscypliną turystyki aktywnej, która uprawiana jest jednocześnie przez dwie żywe istoty: tj. konia i człowieka, stanowiące całość (Lisowska 2006, 56). Ważną wartość dla jeźdźców ma również przynależność do określonej grupy społecznej – środowiska „koniarzy". Skupia ona tych wszystkich, którzy traktują konie i jeździectwo emocjonalnie (Sieńko-Awierianów, Łubkowska i Sitna 2013, 86). Ten rodzaj aktywności uczy odpowiedzialności za siebie, konia i innych wokół.

Rozwój różnych form jeździectwa masowego dotyczy przede wszystkim krajów uprzemysłowionych. Właśnie ta masowość uwypukla ekonomiczny i społeczny aspekt utrzymania koni. Konie, podobnie jak kiedyś, dostarczają wielu dóbr materialnych (mięso, siła, szybkość, skoczność) oraz równoważnych im lub nawet przewyższających – niematerialnych (prestiż i pozycja społeczna, równowaga psychiczna, pośrednictwo w obcowaniu z przyrodą, satysfakcja). Dla tych właśnie korzyści, ale także dla utrzymania wspólnoty człowieka ze zwierzęciem, wydatnie poprawiającej jakość życia, ludzie są w stanie poświęcić wiele czasu i środków (Łojek i Łojek 2015, 35-36).

Jeździectwo to forma aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, która ma korzystny wpływ zarówno na zdrowie, jak i na samopoczucie człowieka. Konno można dotrzeć do miejsc trudno dostępnych dla innych, co pozwala na zaznanie

bliższego kontaktu z naturą. Zdecydowanie dużą zaletą w aspekcie jazdy rekreacyjnej jest fakt, że, dzięki dobraniu odpowiedniego sposobu, intensywności i częstotliwości jazdy do ogólnej kondycji fizycznej jeźdźca, uprawianie tej aktywności jest możliwe niemal w każdym wieku - od okresu dzieciństwa aż do wieku senioralnego. Co więcej, rekreacja konna stwarza warunki do zintegrowania pokoleń (Sieńko-Awierianów, Łubkowska i Sitna 2013, 86-87). Dodatkowym atutem jest to, że sezon jeździecki trwa praktycznie przez cały rok, więc tę formę rekreacji można uprawiać systematycznie, zazwyczaj niezależnie od warunków pogodowych (Salita 1999, 174-176).

3. Terapeutyczna rola konia

Zastosowanie terapeutycznej jazdy konnej sięga już V w. p.n.e., kiedy to posługiwano się końmi podczas rehabilitacji rannych żołnierzy (Fine 2006, 35). Ruchy konia przypominające huśtawkę aktywizowały mięśnie, dzięki czemu osoba niesprawna odzyskiwała zdrowie, bądź jej stan sprawności się polepszał. Choć terapeutyczną rolę koni dostrzeżono już w starożytności, dopiero w latach 60. XX w. zyskała ona popularność, kiedy zaczęto ją stosować jako zabieg fizjoterapeutyczny, przede wszystkim w leczeniu dysfunkcji ruchu u dzieci z porażeniem mózgowym (Han et al. 2012, 762-769).

Hipoterapia rozumiana jako wykorzystanie ruchu konia w celu osiągnięcia poprawy funkcjonalności to strategia interwencji stosowana współcześnie przez terapeutów, fizjoterapeutów, logopedów w różnych krajach oraz z pacjentami z różnymi rozpoznaniami (American Hippotherapy Association 2021, 1-27). Stosuje się ją do leczenia dzieci i dorosłych niepełnosprawnych umysłowo i fizycznie w celu usprawnienia ich funkcjonowania w sferze fizycznej, poznawczej i społecznej (Jędrzejewska 2014, 10-12).

Najlepiej opisane i zbadane są korzyści stosowania hipoterapii w przypadku leczenia pacjentów z dziecięcym porażeniem mózgowym. Wykazano pozytywny wpływ jazdy konnej na równowagę, wydolność funkcjonalną, postawę, spastyczność i zdolność chodzenia (Casady i Nichols-Larsen 2004, 165-172; Sterba 2007, 72). Odczucie płynnych, rytmicznych ruchów wykonywanych przez konia wpływa pozytywnie m.in. na funkcjonowanie mięśni, stabilność stawów, środek ciężkości i zmysł równowagi.

Korzystne efekty hipoterapii notuje się również u osób cierpiących na różne zaburzenia psychomotoryczne (Benda, McGibbon i Grant 2003, 817-825; Debuse, Gibb i Chandler 2009, 174-192). Ciechanowicz i Lubkowska (2018, 143-146) podjęły się analizy doniesień z lat 2013-2017 z obrębu recenzowanych czasopism naukowych o zasięgu międzynarodowym, dotyczących badań nad efektywnością terapii z udziałem konia. Wszystkie analizowane przez autorki badania wykazały pozytywny efekt po zastosowaniu hipoterapii. Jako najczęściej uzyskiwane efekty autorki wskazały usprawnienie motoryczne (w zakresie poprawy równowagi,

postawy, szybkości chodu) oraz poprawę komunikacji i percepcji społecznej. Interesujące było badanie skutków połączenia sesji hipoterapeutycznych z wykorzystaniem rytmicznej muzyki podczas jazdy konnej, co dało efekt poprawy zarówno percepcji, jak i nastroju, a także funkcji chodu. Terapia z wykorzystaniem konia przynosi pozytywne efekty w przypadku upośledzenia fizycznego i różnych zaburzeń ruchu. Silkwood-Sherer et al. (2012, 713-716) odnotowali poprawę równowagi oraz umiejętności codziennego funkcjonowania. Podobne wyniki uzyskali Murphy, Kahn-D'Angelo i Gleason (2008, 264-270). Pozytywny wpływ hipoterapii, zwłaszcza poprawa siły kończyn dolnych i równowagi, został stwierdzony również u osób w podeszłym wieku (de Araujo et al. 2013, 478-481).

Terapia z udziałem konia znajduje zastosowanie również wśród osób, które doznały urazu rdzenia kręgowego. Lechner et al. (2003, 503-504) poddali analizie wpływ hipoterapii na spastyczność wśród pacjentów z taką przypadłością. Badania przeprowadzone na 32 pacjentach potwierdziły zmniejszenie spastyczności kończyn dolnych po serii sesji hipoterapeutycznych. Największą poprawę zaobserwowano u osób z najwyższą spastycznością. Sunwoo et al. (2012, 759), na podstawie badań pilotażowych, stwierdzili pozytywny wpływ hipoterapii w zakresie równowagi i funkcji chodu na dorosłych pacjentów z chronicznymi zaburzeniami mózgu.

Terapeutyczna jazda konna wykorzystywana jest nie tylko w leczeniu zaburzeń narządu ruchu, znajduje również szerokie zastosowanie w leczeniu różnego rodzaju dolegliwości natury psychicznej. Hipoterapia może być wykorzystywana wspierająco podczas leczenia psychiatrycznego i psychologicznego – wśród celów jej stosowania wymienić można między innymi usprawnienie kontrolowania własnego ciała i zrozumienie go, a także poprawę funkcjonowania w odpowiednio przyjętych dla norm danego społeczeństwa zachowaniach (Wyżnikiewicz-Nawracała 2001, 42; Gąsiorowska, Jeziorska i Ustjan 2019, 1).

Korzystne efekty hipoterapii dla sfery psychicznej potwierdzają badania, np. Bunketorp-Kall et al. (2019, 483-492), którzy badali terapeutyczną rolę jazdy konnej wśród osób po przebytym udarze. Wykazali, iż angażujące emocjonalnie interwencje multimodalne obejmujące jazdę konną przyczyniają się do uzyskania znaczącej poprawy w zakresie mobilności funkcjonalnej, która ma wielkie znaczenie dla osiągnięcia niezależności, zdolności do wykonywania codziennych czynności oraz reintegracji społecznej (Jette et al. 2005, 238-248).

Pilotażowe badania Potvin-Bélanger, Freeman i Vincent (2021, 41-47) przeprowadzone na grupie rodziców dzieci z opóźnieniem rozwojowym oraz spektrum autyzmu wykazały, że hipoterapia przyniosła korzystne efekty w obszarze mobilności oraz relacji interpersonalnych. Giagazoglou (2012, 2268-2269) z kolei wykazał pozytywny wpływ hipoterapii na młodzież z niepełnosprawnością intelektualną, która może być stosowana w celu poprawy równowagi i siły.

Złożona stymulacja czuciowo-ruchowa, jaką zapewnia ruch konia, stanowi metodę treningową, która jest bardzo trudna do osiągnięcia w tradycyjnej terapii. W hipoterapii pacjenci są czynnymi uczestnikami aktywności ruchowej, która może

być równocześnie przyjemna i terapeutyczna, a emocjonalne doświadczenie kontaktu fizycznego człowieka z koniem wraz z interakcją ruchu może mieć duże znaczenie u młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną. Używając niezamierzonych sygnałów (takich jak wokalizacje lub mimika, ale także szukając kontaktu partnerskiego), ludzie i konie stopniowo wyostrzyli umiejętności komunikowania wzajemnych stanów afektywnych. Proces tworzenia więzi łączący ludzi ze zwierzętami zaczyna się od kontaktu fizycznego. Informacje zbierane przez ciało są wykorzystywane głównie do przewidywania ruchów partnera (zarówno konia, jak i człowieka) (Lagarde et al. 2005, 418-424). Kontakt cielesny stanowi również emocjonalny kanał między uczestnikami, co skutkuje namacalną zmiennością behawioralną i fizjologiczną. Dlatego związek ludzi z końmi został nawiązany przez zaangażowanie emocjonalne i konsekwentnie charakteryzujące go interakcje (Payne et al. 2015, 247-254). Występowanie powtarzających się spotkań w dłuższej perspektywie wpływa pozytywnie zarówno na koordynację ruchową, jak i zaangażowanie społeczno-emocjonalne między podmiotami tworzącymi więź. Z tego powodu większość interwencji zakłada interakcję fizyczną ze zwierzętami (Ratcliffe, McComb i Reby 2014, 127-135).

Beetz wraz ze współpracownikami (2012, 1-15) zasugerował w wyczerpującym przeglądzie, że wspólnym mechanizmem leżącym u podstaw pozytywnych fizjologicznych i psychologicznych wyników posiadania zwierząt domowych, a także tych używanych w celach terapeutycznych, jest aktywacja układu oksytocynergicznego (OTS). OTS pozytywnie wpływa na hormony (np. kortyzol), neuroprzekaźniki (np. epinefryna, norepinefryna i dopamina) oraz autonomiczny układ nerwowy, zmniejszając ciśnienie krwi, częstość akcji serca i zmienność rytmu serca, strach i niepokój.

Działanie terapeutyczne ma więc nie tylko jazda konna jako taka, ale nawet samo przebywanie w towarzystwie konia i opieka nad nim. Jeśli chodzi o sferę poznawczą, obcowanie z koniem oraz jazda na tym zwierzęciu dostarcza wielu bodźców sensorycznych. Poprzez głaskanie konia, rozmaitość kształtów (np. szczotka do czyszczenia konia, gładka końska sierść), specyficzny, intensywny zapach oraz różnorodność dźwięków, hipoterapia pobudza między innymi takie zmysły jak: wzrok, słuch, dotyk czy węch. Dodatkowo powoduje stymulację uwagi, pamięci, myślenia, mowy oraz nabywanie i rozwijanie nowych umiejętności. Jednoczesna stymulacja tak wielu zmysłów w czasie kontaktu z koniem sprawia, że w naturalny sposób kształtuje się u pacjentów poczucie własnego ciała i orientacji przestrzennej (Łojek, Strumińska i Łojek 2016, 11). Jeśli chodzi o sferę emocjonalną, ogromną rolę odgrywa tu bezpośredni kontakt jeźdźca z koniem. Powstająca w ten sposób więź ze zwierzęciem pomaga lepiej zrozumieć jego reakcje i zachowania, ale także własne emocje i przeżycia. Jazda konna rozwija inteligencję emocjonalną, w tym empatię, rozpoznawanie i regulowanie emocji czy wykorzystywanie ich w celach motywacyjnych. Obszerna literatura potwierdza dowody na to, że kontakt ze zwierzętami zmniejsza stres psychologiczny, zwiększa zachowania społeczne i umiejętności relacyjne u ludzi, sprzyja pozytywnemu przywiązaniu oraz podniesieniu odporności (Kendall et al. 2015; Shen et al. 2018, 57-79).

Regularny kontakt z koniem sprzyja pokonywaniu własnych słabości, powoduje znaczny wzrost samooceny oraz poczucia sprawczości (Janiszewska i Cieśla 2008, 120). Dzięki obcowaniu ze zwierzęciem człowiek uczy się ostrożności podczas wykonywania czynności, ale także troski o inną istotę, miłości i szacunku do niej. Co ważne, porozumiewanie się z koniem może odbywać się w sposób werbalny, ale także, i może przede wszystkim ruchowy – co jest ogromną zaletą tej aktywności, gdyż jest dostępna niemal dla każdego i nie stawia wielu ograniczeń. Tworzy się zalążek partnerstwa między człowiekiem a zwierzęciem. Należy podkreślić, jest to właśnie partnerstwo, a koń i człowiek uczą się od siebie nawzajem – zaufania, polegania na sobie, oddania i stawiania dobra drugiej istoty ponad własne. Koń, jeśli ma zaufanie do jeźdźca, może np. posłusznie pokonać przeszkodę, której się boi. Jeździec z kolei po dużym wysiłku najpierw zajmie się koniem, a dopiero potem własnym odpoczynkiem.

Udomowienie konia pomogło w rozwoju zdolności tego zwierzęcia do rozpoznawania emocji heterospecyficznych. Konie potrafią nie tylko rozpoznawać i rozumieć mimikę ludzi, ale także zapamiętywać te wyrazy emocjonalne (Proops et al. 2018, 1428-1432). Poprzez odczytywanie ludzkich sygnałów emocjonalnych konie mogą przewidywać wydarzenia i wybrać odpowiednie do sytuacji zachowania. Badania Smith et al. (2016, 1-4) wykazały, że kiedy pokazywano koniom zdjęcie wściekłego człowieka, ujawniały one zwiększoną częstość akcji serca i odchylenie lewego oka, co wskazuje, że bodźce były odbierane jako negatywne. Drobne pozytywne czynności, takie jak radosny wyraz twarzy podczas zbliżania się do konia, mogą pozwolić na bardziej pozytywne przeżycia pojawiające się u zwierzęcia. Ponieważ konie pamiętają wcześniejsze doświadczenia, każda pozytywna interakcja z człowiekiem będzie sprzyjać uogólnianiu wszystkich interakcji. Rozpoznanie, jak koń reaguje na pozytywną interakcję z człowiekiem, może zapewnić lepszy dobrostan podczas pracy z ludźmi (Merkies i Franzin 2021, 6).

Podczas gdy konie potrafią rozpoznać zróżnicowane stany emocjonalne u ludzi, istnieje luka w wiedzy, czy koń jest w stanie zachować się empatycznie, celowo działając w celu złagodzenia określonych ludzkich emocji (Merkies i Franzin 2021, 9). Ludzie bardzo przywiązują się do swoich koni, jednak nie jest oczywiste, czy konie są jednakowo przywiązane do ludzi. Przywiązanie jest powszechnie definiowane jako wzajemna więź, która rozwija się z czasem. Zjawisko to obserwuje się u niektórych gatunków, w tym ludzi i psów, ale jest ono słabiej opisane u koni (więcej o instynktowych podstawach zachowania się zwierząt i człowieka pisze Łepko 2015, 82-83).Wyniki badań Merkies i Franzin (2021, 10) wskazują, że konie wykazują cechy przywiązania, ale są one niezależne od zaangażowanego człowieka. Z drugiej jednak strony badania Stone (2009, 51-61) wykazały, że prywatne konie, które miały wybór, spędzały więcej czasu z właścicielem niż z osobą nieznaną.

Konie mogą pełnić rolę swego rodzaju trenerów – uczą, jak obchodzić się z drugą istotą, jak wykształcić pewne cechy charakteru lub osłabić te, które są niepożądane, pomagają załagodzić okres buntu i frustracji u młodzieży. Działanie to jest

zbawienne dla osób z zaburzeniami zachowań społecznych, takich jak nadmierna agresja czy nadpobudliwość, a także złość. Badania przeprowadzone wśród dzieci sugerują, że jazda konna może wpłynąć pozytywnie na redukcję złości. Zmiany te mogą być związane z obcowaniem z koniem, nauką jeździectwa, zwiększonym kontaktem z przyrodą lub kombinacją tych czynników (Kaiser et al. 2004, 53-72).

Pozytywny wpływ kontaktu z koniem można zaobserwować niemal u każdej osoby uprawiającej jeździectwo, bądź mającej stały kontakt ze zwierzęciem. Cechy, które człowiek rozwija dzięki kontaktom z koniem, to m.in. komunikacja, empatia, przywództwo, współpraca, a także autentyczność w tym, co robi. Osoba pewna i konsekwentna w działaniu, a równocześnie delikatna i pełna szacunku wobec zwierzęcia – zdobywa pozycję przywódcy, ale zmienia się nie tylko jej pozycja w oczach konia, a również u osób, z którymi ma ona kontakt. O przywódczej roli człowieka w kontakcie z koniem pisze Parelli, trener jeździectwa naturalnego: „Konie potrafią czytać z ludzi jak z książki. Bądźcie świadomi waszej mowy ciała, mimiki i zamiarów, tak byście mogli nauczyć waszego konia, żeby odczytywał wasze działania i intencje i wiedział, kiedy powinien być zaniepokojony, a kiedy nie. Koń potrzebuje przywódcy – spokojnego, opanowanego, skupionego. To naszym zadaniem jest nauczyć się być takim przywódcą dla naszego konia i, co ważniejsze, być jego nauczycielem" (2003, 22). Pacjenci w asyście koni uczą się więc również samoświadomości, samokontroli, komunikacji z innym stworzeniem i pewności siebie w kontakcie z nim (Jędrzejewska 2014, 10-12).

Podsumowanie

Znaczenie konia w rozwoju cywilizacji jest bezapelacyjne. Przede wszystkim był on w stanie zaspokoić wciąż zmieniające się potrzeby ludzi i wciąż je zaspokaja. Mimo wielu zmian cywilizacyjnych i znacznego rozwoju na poziomie technicznym i mechanicznym, koń wciąż jest niezbędnym elementem ludzkiego życia, choć wykorzystuje się go inaczej – głównie do wypoczynku, rekreacji, a także w celach terapeutycznych. Zalety jazdy konnej wyrażają się zarówno w obszarze fizycznym, między innymi poprzez zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób serca, nadciśnienia i cukrzycy, zwiększenie ruchomości w stawach czy osłabienie występującego bólu, jak również w dziedzinie zdrowia psychicznego, poprzez poprawę samopoczucia, redukcję objawów agresji i lęku, zwiększenie odporności na stres i pewności siebie (Wyżnikiewicz-Nawracała 2001, 20-23).

Niezwykle istotną częścią relacji człowieka z koniem współcześnie wydaje się być terapeutyczna rola konia, a jej znaczenie może rosnąć wraz ze starzeniem się społeczeństw i występowaniem coraz większej liczby chorób cywilizacyjnych. Liczne badania dotyczące tego zagadnienia potwierdzają pozytywny wpływ terapii poprzez kontakt z koniem na zdrowie pacjentów, w zasadzie niezależnie od wieku i rodzaju dolegliwości. Badania te jednak w głównej mierze dotyczą poprawy fizycznego stanu zdrowia pacjentów, mniej sfery psychicznej czy społecznej. O wy-

jątkowości hipoterapii decyduje złożona stymulacja czuciowo-ruchowa spowodowana ruchem konia, która jest bardzo trudna do osiągnięcia przy wykorzystaniu tradycyjnych metod treningowych.

Relacje ze zwierzętami mogą być również sposobem na radzenie sobie z atomizacją społeczną (Mamzer i Nowak 2021, 2). Rola konia w tym kontekście wydaje się znacząca, choć tego właśnie zagadnienia dotyczą tylko nieliczne badania. Przebywanie w towarzystwie konia, opieka nad nim i oczywiście jeździectwo pozytywnie wpływają na emocje człowieka, pomagają w niwelowaniu zaburzeń w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Jazda konna wpływa na odporność i hartuje nie tylko organizm, lecz i charakter. Choć jest to niewątpliwy walor, nie ma dowodów, by było to świadome, empatyczne zachowanie konia, mające na celu złagodzenie określonych ludzkich emocji, brak jest jednoznacznych wyników badań dotyczących przywiązania koni do ludzi.

Podsumowując wpływ jazdy konnej na człowieka, warto przedstawić przemyślenia Michela de Montaigne'a, których analizy podjęła się Krupecka (2020, 63-76). Według autorki jazda konna to doświadczenie quasi-filozoficzne, ponieważ jest świadomym wystawianiem się na niebezpieczeństwo, któremu ostatecznie nie można zaradzić, jest to swego rodzaju życiowy hazard, który prowadzić ma do lepszego poznania znaczenia i natury życia. Uprawiając jeździectwo, doświadcza się zarówno upojenia płynącego z wykorzystania mocy i pędu konia, jak i lęku z nimi związanego. Co jednak istotne, według Montaigne'a życie ludzkie jest zjawiskiem „kruchym", polegającym na konfrontowaniu się z przypadkowością, toteż praktykowanie życiowego hazardu nie musi, ani wręcz nie może się ograniczać do jeździectwa. Analizując rolę konia w życiu człowieka, Montaigne idzie jeszcze dalej, porównując duszę człowieka do konia, zwierzęcia symbolizującego popędowość jako taką, i przez to wskazuje, że i dusza w swym działaniu jest zarazem złożona (na co składa się jej uposażenie zmysłowe, emocjonalne i doznaniowe), jak i skazana na ruch, a więc że ludzie i ich dusze są do koni podobni. Może właśnie dlatego partnerstwo konia z człowiekiem przez tak długi czas, niezależnie od zmian ewolucyjnych, było możliwe.

Bibliografia:

American Hippotherapy Association, Inc. 2021. *Statements of Best Practice for the Use of Hippotherapy by Occupational Therapy, Physical Therapy, and Speech-Language Pathology Professionals*. Dostęp: 30.01.2022. https://www.americanhippotherapyassociation.org/assets/docs/AHA%20Statements%20of%20Best%20Practice%20February%202021.pdf.

Balińska, Agata i Monika Kowalska. 2011. Turystyka jeździecka jako forma turystyki kwalifikowanej. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Ekonomiczne Problemy Usług*, 78, 421-429.

Beetz, Andrea et al. 2012. Psychosocial and psychophysical effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 1-15.

Benda, William, Nancy H. McGibbon i Kathryn L. Grant. 2003. Improvements in Muscle Symmetry in Children with Cerebral Palsy After Equine-Assisted Therapy (Hippotherapy). *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 9, 817-825.

Berus, Weronika. 2019. *Jeździectwo jako dyscyplina kształtująca inteligencję emocjonalną i poczucie własnej skuteczności*. Praca magisterska, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Biblia Tysiąclecia. Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych. 1990. Wyd. 3 popr. Poznań–Warszawa: Pallottinum.

Bunketorp-Kall, Lina et al. 2019. Effects of horse-riding therapy and rhythm and music-based therapy on functional mobility in late phase after stroke. *Neuro Rehabilitation*, 45, 483-492.

Casady, L. Renee i Deborah S. Nichols-Larsen. 2004. The effect of hippotherapy on ten children with cerebral palsy. *Pediatric Physical Therapy*, 16, 165-172.

Ciechanowicz, Iwona i Anna Lubkowska. 2018. Efekty hipoterapii. Przegląd aktualnych doniesień (2013-2017). *Pomeranian Journal of Life Sciences*, 64(3), 143-146.

de Araujo, Thais B. et al. 2013. Effects of hippotherapy on mobility, strength and balance in elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 56, 478-481.

Debuse, Dorothea, Colin Gibb i Christian Chandler. 2009. Effects of hippotherapy on people with cerebral palsy from the users' perspective: A qualitative study. *Physiotherapy Theory and Practice*, 25, 174-192.

Fine, Aubrey. 2006. *Animal – assisted therapy*. State Polytechnic University, Pomona, California: Elsevier Inc.

Gąsiorowska, Barbara, Iwona Jeziorska i Dominika Ustjan. 2019. *Hipoterapia*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Hipoterapeutyczne.

Giagazoglou, Paraskevi. 2012. Effect of a hippotherapy intervention program on static balance and strength in adolescents with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 33(6), 2265-2270.

Han, Jun Y. et al. 2012. Therapeutic effects of mechanical horseback riding on gait and balance ability in stroke patients. *Annals of Rehabilitation Medicine*, 36, 762-769.

Janiszewska, Jolanta i Angelika Cieśla. 2008. *Hodowla i użytkowanie koni z elementami hipoterapii*. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Akademii Rolniczej.

Jędrzejczak, Helena A. 2008. *Harcerskie Drużyny Jeździeckie, Związek Harcerstwa Polskiego*. Warszawa: Wydawnictwo Marron Edition.

Jędrzejewska, Agata. 2014. *Specyfika w zakresie cech osobowości i inteligencji emocjonalnej trenerów koni i jeźdźców*. Praca magisterska, Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii.

Jette, Diane U. et al. 2005. Physical therapy interventions for patients with stroke in inpatient rehabilitation facilities. *Physical Therapy*, 85, 238-248.

Kaiser, Lana et al. 2004. Can a week of therapeutic riding make a difference? – A pilot study. *Anthrozoös*, 1(17), 63-72.

Kendall, Elizabeth et al. 2015. A systematic review of the efficacy of equine-assisted interventions on psychological outcomes. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 17, 57-79.

Krupecka, Iwona. 2020. Jak się filozofuje z siodła? Przypadek Michela de Montaigne'a, *Zoophilologica. Polish Journal of Animal Studies*, 6, 63-76.

Lagarde, Juien et al. 2005. Coordination dynamics of the horse-rider system. *Journal of Motor Behavior*, 37, 418-424.

Lechner, Helga E. et al. 2003. The short-term effect of hippotherapy on spasticity in patients with spinal cord injury. *Spinal Cord*, 41, 502-505.

Łepko, Zbigniew 2015, Od biologii zachowania się zwierząt do biologii ludzkiego poznania. *Seminare*, 36(2), 81-92.

Lisowska, Jolanta. 2006. Jazda konna jako atrakcyjna oferta turystyczna. W: *Strategia rozwoju turystyki w Polsce na lata 2007-2013. Założenia teoretyczne jako inspiracja dla praktyki*, red. Andrzej Dąbrowski i Rafał Rowiński, 156-160. Warszawa: Wydawnictwo AWF.

Łojek, Jacek i Anna Łojek. 2015. Człowiek i koń – próba równoważenia interesów. *Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria*, 2(94), 35-49.

Łojek, Jacek, Anna Strumińska i Anna Łojek. 2016. *Hipoterapia – człowiek i koń w relacji terapeutycznej*. Warszawa: Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego.

Mamzer, Hanna i Paweł Nowak. 2021. Zwierzęta towarzyszące człowiekowi ery cyfrowej. *Seminare*, 42(3), 127-140.

Merkies, Katrina i Olivia Franzin. 2021. Enhanced Understanding of Horse–Human Interactions to Optimize Welfare. *Animals*, 11, 1-14.

Murphy, Deirdra, Linda Kahn-D'Angelo i James Gleason. 2008. The Effect of Hippotherapy on Functional Outcomes for Children with Disabilities: A Pilot Study. *Pediatric Physical Therapy*, 20(3), 264-270.

Nyc, Małgorzata. 2015. Animacja aktywności rekreacyjno-sportowej dzieci z wykorzystaniem gier i zabaw na koniu. *Turystyka i Rekreacja*, 12(1), 119-125.

Parelli, Pat. 2003. *Natural horse-man-ship: six keys to natural horse-human relationship*. New York: The Lyons Press.

Payne, Elyssa et al. 2015. Evidence of horsemanship and dogmanship and their application in veterinary contexts. *The Veterinary Journal*, 204, 247-254.

Pieczyński, Tomasz. 1998. *I Bóg stworzył konia*. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Sportowe SPRINT.

Potvin-Bélanger, Alex, Andrew Freeman i Claude Vincent. 2021. Hippotherapy and life habits with children with motor deficit and neurodevelopmental impairment: A pilot survey of parents. *Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine: An Interdisciplinary Approach Throughout the Lifespan*, 14, 41-49.

Proops, Leanne et al. 2018. Animals Remember Previous Facial Expressions that Specific Humans Have Exhibited. *Current Biology*, 28, 1428-1432.

Ratcliffe, Victoria F., Karen McComb i David Reby. 2014. Cross-modal discrimination of human gender by domestic dogs. *Animal Behaviour*, 91, 127-135.

Salita, Jolanta. 1999. Jeździectwo jako forma turystyka aktywnej. W: *Turystyka aktywna – turystyka kwalifikowana*, red. Tadeusz Łobożewicz i Rafał Kogut, 174-178. Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie.

Shen, Zhuozhuo et al. 2018. We need them as much as they need us: A systematic review of the qualitative evidence for possible mechanisms of effectiveness of animal-assisted intervention (AAI). *Complementary Therapies in Medicine*, 41, 203-207.

Sieńko-Awierianów, Elżbieta, Wioletta Łubkowska i Anna Sitna. 2013. Czynniki Warunkujące Uczestnictwo w Rekreacji Jeździeckiej. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Ekonomiczne Problemy Turystyki*, 4(24), 85-101.

Silkwood-Sherer et al. 2012. Hippotherapy – An Intervention to Habilitate Balance Deficits in Children With Movement Disorders: A Clinical Trial. *Physical Therapy*, 92(5), 707-717.

Słownik PWN. 2021. Dostęp: 12.10.2021. https://sjp.pwn.pl/szukaj/ko%C5%84.html.

Smith, Victoria A. et al. 2016. Functionally relevant responses to human facial expressions of emotion in the domestic horse (Equus caballus). *Biology Letters*, 12, 1-4.

Sterba, John A. 2007. Does horseback riding therapy or therapist-directed hippotherapy rehabilitate children with cerebral palsy? *Developmental Medicine & Child Neurology*, 49, 68-73.

Stone, Sherill M. 2009. Human facial discrimination in horses: Can they tell us apart? *Animal Cognition*, 13, 51-61.

Sunwoo, Hyuk et al. 2012. Hippotherapy in adult patients with chronic brain disorders: a pilot study. *Annals of Rehabilitation Medicine*, 36(6), 756-761.

Urban, Renata. 2013. Turystyka jeździecka w Polsce – tradycje i teraźniejszość. Zarys problematyki. W: *Współczesne uwarunkowania i problem rozwoju turystyki*, red. Robert Pawlusiński, 305-313. Kraków: IGiGP Uniwersytet Jagielloński.

Wyżnikiewicz-Nawracała, Anita. 2002. *Jeździectwo w rozwoju motorycznym i psychospołecznym osób niepełnosprawnych*. Gdańsk: Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego.