

Jasna Lamut
**PSIHOTERAPIJA
S KONJI
KONJ - DRAGOCENI
SOPOTNIK PRI
SODOBNI
OBRAVNAVI
DUŠEVNEGA
ZDRAVJA**

127-146

GABROVLJE 9
3210 SLOVENSKE KONJICE

::POVZETEK

PSIHOTERAPIJA S KONJI KOT DISCIPLINA Z IZOBLIKOVANIMI METODAMI JE RAZMEROMA NOVA PODVRSTA TERAPIJE Z ŽIVALMI. NJENA GLAVNA ZNAČILNOST JE VKLJUČEVANJE KONJA KOT ORODJA ZA DELO S POSAMEZNIKI, PARI, DRUŽINAMI ALI SKUPINAMI, ZARADI ČESAR VELJA ZA ENO IZMED NAJBOLJ EDINSTVENIH KLINIČNIH PRAKS, KI SO SE POJAVILE V ZADNJIH DESETLETJIH. V PSIHOTERAPIJI S KONJI GRE ZA KILJU USMERJEN IN IZKUSTVEN PRISTOP, PRI KATEREM JE ZNANJE JAHANJA OBIČAJNO V OZADJU. O TEM, DA GRE ZA UČINKOVITO OBLIKO PSIHOTERAPIJE, UPORABNO TAKO ZA IZBOLJŠANJE BLAGOSTANJA, KAKOR TUDI ZA OBRAVNAVO GLOBLJIH TEŽAV, POVEZANIH Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM, POROČAJO ŠTEVILNI POLJUDNI IN STROKOVNI VIRI. V PRIČUJOČEM ČLANKU SO BILI S POMOČJO KRITIČNEGA PREGLEDA LITERATURE ZBRANI BISTVENI PODATKI IN INFORMACIJE V ZVEZI Z ZNAČILNOSTMI TE OBLIKE PSIHOTERAPIJE.

Ključne besede: psihoterapija s konji, psihoterapija, konj, metafora, zrcaljenje, transfer, etika

ABSTRACT

EQUINE FACILITATED PSYCHOTHERAPY. HORSE – VALUABLE COMPANION IN CONTEMPORARY MENTAL HEALTH TREATMENT

Equine Facilitated Psychotherapy as discipline with established methods is a relatively new sub-class of Animal Facilitated Therapy. Its main characteristic is including a horse as a tool to work with individuals, couples, families or groups. Because of that it is known as one of the most unique clinical practices that have emerged in recent years. Equine Facilitated Psychotherapy is solution-focused, experiential approach, in which knowledge of riding a horse is not particularly important. A number of popular and professional resources report that it is an effective form of psychotherapy, which can be used to improve wellbeing and to address various mental health issues. This article contains information about characteristic elements of this type of psychotherapy, gathered with critical analysis of the literature.

Key words

equine assisted psychotherapy, psychotherapy, horse, metaphor, mirroring, transference, ethics

::KONJ V ZAHODNI DRUŽBI

Jung je zapisal, da konj poseblja enega najglobljih mitoloških arhetipov človeštva. S svojo pojavo konj predstavlja moč, plemenitost, junaštvo in neukrotljivost, a hkrati zanj velja tudi, da je senzibilno in nežno bitje. Jones piše, da je konj simbol »človeškega duha in svobode« (Frewin & Gardiner, 2005). In prav nič ne pretiravamo, če rečemo, da ob pogledu na konja marsikoga povsem prevzame njegova lepota in plemenitost.

Že od začetka civilizacije je človek uporabljal konja kot pripomoček za preživetje: pomagal mu je biti boje, predstavljal mu je vir prehrane, transportno sredstvo in podaljšek delovnega orodja. Z industrializacijo se je vloga njihove pomembnosti za preživetje naše civilizacije zmanjšala – odnos med konjem in človekom se je spremenil tako, da v sodobnosti človekovo preživetje ni več odvisno od njegove pomoči (Hutchinson, 2009). Danes se konji uporabljajo predvsem v namene zabavne industrije in športa, večina ljudi pa odloča za nakup in lastništvo konja bolj iz čustvenih kakor ekonomskih vzgibov (Endenburg, 1999 v Dierendonck & Goodwin, 2005). Ob mnogostranski uporabi velja omeniti tudi izjemno vlogo konj v terapiji, namenjeni za pomoč ljudem. Nedavne študije kažejo na to, da je konj »dober terapevt«, učitelj in tudi pomočnik v medicinskih intervencah. Konji so torej še vedno, kljub razviti in napredujoči tehnologiji ter inovacijam, dragocen človekov sopotnik (Hutchinson, 2009).

::AKTIVNOSTI IN TERAPIJA Z ŽIVALMI

Kot začetnika terapije s pomočjo živali avtorji navajajo dr. Borisa Levinsona, ki je v svoje psihoterapevtsko delo z otroki vključeval svojega psa Jinglea s namenom lajšanje procesa psihoterapije (Lentini & Knox, 2009). V American Psychological Association pišejo, da skoraj četrtina terapevtov v psihoterapevtski dejavnosti uporablja živali kot pomočnike v kombinaciji s psihoterapijo. V praksi terapije s pomočjo živali lahko terapevt vključi žival v katerikoli okvir paradigme in terapije, ki jo uporablja (Chandler, 2005). Žival v prvem delu terapije pogosto pomaga zadržanim pacientom premagati strah pred terapevtom in terapijo, ima pa lahko, če si dovolimo uporabo tehničnega izraza, učinek terapevtovega »podaljška«; živali s svojo prisotnostjo ustvarjajo prijetno ter sproščeno atmosfero in z njihovo pomočjo se med terapevtom in klientom lažje oblikuje kvaliteten terapevtski odnos, imenovan tudi raport (Marinšek & Tušak, 2007; Simmons, 2011; Chandler 2006; Kruger & Serpell, 2006; Hutchinson, 2009).

Pri iskanju literature v zvezi s (psiho)terapijo, v kateri bistveni del terapevtske ekipe predstavljajo konji, se soočimo s težavami, povezanimi s terminologijo. V literaturi, ki je dostopna v angleškem jeziku, lahko zasledimo mnogo poimenovanj za to vrsto terapije. V nekaterih virih se različne vrste terapij s konji celo enačijo. A v resnici gre za različne koncepte s specifičnimi cilji, ki jih torej ni mogoče enačiti.

V literaturi se torej omenjajo različne vrste programov, ki vključujejo delo z živalmi (Marinšek & Tušak, 2007), obstaja pa tudi več poimenovanj, ki opisujejo terapevtske interakcije med ljudmi in živalmi (Lentini & Knox, 2009). Za razumevanje področja psihoterapije s konji moramo v osnovi razločiti med *aktivnostmi s pomočjo živali* (ang. *Animal Assisted Activity – AAA*) in *terapijo s pomočjo živali* (ang. *Animal Assisted Therapy – AAT*). Aktivnosti s pomočjo živali se razlikujejo od terapevtskih programov po tem, da so slednji oblikovani z namenom izpolniti določen cilj (Marinšek in Tušak, 200; Lentini & Knox, 2009). Glede na predstavljeno klasifikacijo je psihoterapija s konji podtip terapije z živalmi (*Animal Assisted Therapy – AAT*).

Da bi standardizirali terminologijo, velja kot uradna definicija terapije s pomočjo živali tista, ki jo je zasnovala organizacija Pet Partners. Definira jo kot »k cilju usmerjeno intervenco, v kateri je žival, ki ustreza določenim kriterijem, sestavni del procesa obravnave« (Lentini & Knox, 2009). Izvajajo jo kvalificirani, usposobljeni in kompetentni strokovnjaki, ki se zavedajo edinstvenosti te terapije in kako se le-ta razlikuje od tradicionalne terapije. Tako terapevt, kakor tudi klient bi morala imeti jasno predstavo o tem, kaj so terapevtski cilji - izogniti se je potrebno napačni interpretaciji ciljev terapije (Lentini & Knox, 2009). Namenjena je izboljšanju človekovega fizičnega, socialnega, čustvenega in miselnega delovanja, izvaja pa se lahko v različnih okoljih na individualni ali skupinski ravni, na direktiven ali nedirektiven način (Chandler, 2006). Celoten proces je dokumentiran, ob zaključku pa se ovrednoti njegova učinkovitost kot to zahtevajo standardi. Tovrstna terapija omogoča terapevtu, da deluje na več funkcionalnih ciljev (telesni, mentalni, izobraževalni in motivacijski), ki vključujejo duševno in fizično področje udeleženčevega življenja (Marinšek & Tušak, 2007). Terapija s pomočjo živali predstavlja terapevtski način, ki ima cilje, ki so skladni s celotno bazično orientacijo psihološkega svetovanja in nudi mnoge možnosti in tehnike, ki jih je mogoče uporabiti v individualni, skupinski ali družinski terapiji (Marinšek & Tušak, 2007; McIntosh, 2002 v Cole, 2009).

::ZGODOVINA IN RAZVOJ PSIHOTERAPIJE S KONJI

Začetki psihoterapije s konji segajo 200 let v preteklost. Temelji terapevtskega jahanja, uporabljenega za pomoč pri zmanjševanju fizičnih težav, kot sredstvo za izboljšanje dobrega počutja in kot rehabilitacijski pripomoček za posameznike z zmanjšano motorično kontrolo, so bili postavljeni v Evropi (Spink, 1993; Tyler, 1994 v: Freewin & Gardiner, 2005). Zgodovina uporabe konjev v namene izboljševanja psihičnega in fizičnega zdravja je dolga, pogostejšo in sistematično uporabo pa se intenzivneje beleži šele zadnjih trideset let (Marinšek & Tušak, 2007).

Leta 1996 je NARHA (*North American Riding for the Handicapped Association*) zasnovala specializirano sekcijo, imenovano EFMHA (*Equine Facilitated Mental Health Association*). Prva, ustanovljena leta 1969, se zavzema za varnostne standarde, treniranje in certificiranje terapevtov in profesionalcev na področju konjeništv, ki se želijo vključiti v izvajanje psihoterapije s konji. Termin *terapija s pomočjo konj*

(ang. *Equine-Facilitated Therapy - EFT*) je nastal po zaslugi združenja NARHA (*North American Riding for the Handicapped Association*).

Raziskovanju uporabe konj v namene izboljšanja duševnega zdravja se je stroka začela posvečati kasneje, kakor uporabi terapije za obravnavanje splošnih zdravstvenih težav (Kakacek, 2007). Začetki načrtovane obravnave duševnega zdravja segajo šele 30 let v preteklost, v 90. leta 20. stoletja. Tisti čas je nastal tudi novi izraz, *Equine Assisted Psychotherapy* (skrajšano *EAP*). Greg Kersten, ki velja za avtorja tega strokovnega termina, je delal v zaporu, ko je z namenom interakcije z zaporniki začel v delo vključevati svoje konje. Zaporniki so sodelovali zgolj v enostavnih nalogah negovanja - aktivnosti niso vključevale jahanja. Pri zapornikih je opazil pozitivne spremembe v vedenju. Kasneje, leta 1999, je soustvaril danes svetovno znano združenje *Equine Assisted Growth and Learning Association* (EAGALA) (Kakacek, 2007).

Dandanes EAGALA velja za mednarodno priznano združenje, ki se zavzema za zagotavljanje varnosti, profesionalnosti in kvalitete na področju psihoterapije s konji. V seznamu za zagotavljanje sodelovanja, nadaljnega izobraževanja in razvoja članov je mogoče najti podporne skupine v 41 državah sveta, med katerimi je tudi Slovenija (EAGALA, 2013). Aktivnosti, ki jih izvajajo, vključujejo konference, izvajanje izobraževanj, pomemben del skupnosti pa predstavljajo tudi podporne skupine. Za udeležbo na izobraževanju in pridobitev certifikata je pogoj predhodno formalno znanje iz psihologije, svetovanja, socialnega dela ali katere od podobnih smeri (Freewin & Gardiner, 2005). Njihov cilj je trening delavcev s področja mentalnega zdravja in strokovnjakov na področju konjeništv, da sodelujejo v umetnosti uporabe konj za pozitivne spremembe v življenjih ljudi (Kakacek, 2007).

::OPREDELITEV PSIHOTERAPIJE S KONJI

Psihoterapijo s konji (*Equine Facilitated Psychotherapy - EFP*) zaradi interakcije med človekom in živaljo uvrščamo v širšo kategorijo terapij s pomočjo živali (*animal-assisted therapy, AAT*) (Freewin & Gardiner, 2005). Gre za načrtovano terapevtsko obravnavo, ki kot sestavni del tima vključuje enega ali več konj (Nilson, 2004 v Lentini & Knox, 2009; Green, 2012). Temeljni element terapevtskega tima predstavljajo torej konji, zaradi česar, zavoljo edinstvenih elementov teh živali, tovrstna oblika terapije nudi ploden teren za psihoterapevtsko raziskovanje (Karol, 2007). Zaradi te značilnosti hkrati velja za specialno obliko psihoterapije (Schultz, Rémick-Barlow & Robbins, 2007; Taylor, 2001). Psihoterapija s konji (*Equine assisted psychotherapy, EAP*) sicer pridobiva na prepoznavnosti po vsem svetu predvsem zadnji čas in velja kot učinkovit pristop k obravnavi različnih ciljnih skupin (Freewin & Gardiner, 2005; Tetreault, 2006). Glavne komponente psihoterapevtskih intervencij s konji so: a) timski pristop k obravnavanju težav, b) načrtovan in strukturiran načrt za izkustveno obliko terapije ter c) edinstveno okolje, v katerem potekajo intervencije. Ekipo strokovnega tima sestavlja ustrezno licenciran delavec na področju duševnega zdravja, specialist na področju konjeništv ter (vsaj eden) konj. Pri

psihoterapiji s konji je konjenikova naloga, da zagotavlja fizično varnost, hkrati pa se mora zavedati dejstva, da tako terapevt, kakor tudi konjenik igrata pomembno vlogo pri spreminjanju čustvenega stanja klienta. Oba strokovna delavca sta odgovorna in, kakor narekuje etika, morata delovati v dobro vseh vpletenih (Mandrell, 2006). Skozi izkustvene aspekte tovrstne terapije in doživljanje procesa, kot to omogoča prisotnost konja in terapevta, lahko klient začne delati na tem, da bo v svoje življenje vnesel spremembe (Shultz, 2005).

Konj zaradi specifičnih sposobnosti, povezanih z odzivanjem na človekovo interakcijo občutij, pomembno doprinaša k poteku in rezultatom terapije. Iz tega razloga predstavlja integralni del terapevtskega tima. Greenova (2012) meni, da psihoterapija s konji velja za mednarodno uveljavljeno prakso, v sklopu katere se je razvil širok spekter različnih pristopov. Avtorica opozarja na pomembnost razločevanja med terapevtskimi jahalnimi programi, ki predpostavljajo drugačne cilje, kakor praksa psihoterapije s konji, ki pogosto niti ne vključuje jahanja in drugih aktivnosti na konju ali znanja o konjeništvu. Po navedbah združenja EAGALA gre za izkustven, k določenemu cilju usmerjen klinični pristop, ki domneva, da je klient sam sposoben najti rešitev za določeno težavo (Green, 2012).

V tuji literaturi je poleg najpogostejšega poimenovanja »*Equine Facilitated Psychotherapy*« mogoče zaslediti tudi druga poimenovanja tovrstne terapije: »*Equine-assisted psychotherapy*« (EAP), »*Equine-assisted Experiential Therapy*« (EAET), itn. (Gasalberty, 2006). Zasledimo tudi izraz *Equine Assisted Counseling* (EAC), ki je konceptualiziran kot vključevanje konja v svetovalni proces z namenom lajšanja procesa terapije, Tetreaultova (2006) piše o pristopu, ki ga imenuje EAGAL (*Equine Assisted Growth and Learning*) kot o podvrsti psihoterapije s konji (*Equine Assisted Therapy - EAP*) (Tetreault, 2006). Kljub razlikam, ki se pojavljajo v zvezi z definiranjem in načini izvedbe terapevtskih intervencij pa se večina strokovnjakov strinja s trditvami, ki razlagajo, zakaj so konji idealni za psihoterapevtsko delo: njihove specifične kvalitete ponujajo možnosti za metaforiziranje ter opazovanje in interpretacijo odnosnih relacij (Esbjorn, 2006 v Lentini & Knox, 2009). Poleg tega gre za dejansko izkustvo, ki daje priložnosti interakcije s konjem, terapevtskega odnosa s psihoterapevtom, neverbalne komunikacije s konjem ter omogoča preverbalne oblike komuniciranja, kot so dotik, ritem ter občutek ugodja (Karol, 2007).

V psihoterapiji s konji terapevt običajno integrira aktivnosti s konjem v širši teoretski okvir (Klontz idr., 2007). Med izvajanjem psihoterapije s pomočjo konj se terapevti pri svojem delu poslužujejo različnih stilov in teorij - variirajo tako koncepti, teorije, poimenovanja, kakor tudi metode (Esbjorn, 2006 v Lentini & Knox, 2009). V literaturi tako zasledimo različne kombinacije psihoterapevtskih pristopov, celo kombinacijo plesne psihoterapije s psihoterapijo s konji (Ford, 2013). Nekateri terapevti uporabljajo zgolj aktivnosti »na tleh«, kot sta paša in vodenje, medtem, ko drugi terapevti uporabljajo metode, ki vključujejo ježo ali celo manj tradicionalne metode, kot je voltažiranje (Lentini & Knox, 2009). Aktivnosti lahko vključujejo negovanje ali lonžiranje, vaje pa lahko zajemajo na primer vstop v ograda

do, kjer se nahaja več neprivezanih konj (Freewin & Gardiner, 2005). Medtem, ko se nekateri poslužujejo dela v skupinah, torej skupinske psihoterapije, drugi delajo na individualni ravni (Lentini & Knox, 2009).

Enako kot tradicionalne oblike psihoterapije, se tudi psihoterapija s konji osredotoča na dinamiko odnosa med klientom in psihoterapevtom. Ker temelji na izkustvu, vzpodbuja dinamično izmenjavo med njima. To pomeni, da je izkustvo, doživeto s konjem tukaj in zdaj, analizirano in raziskovano v klasičnem psihoterapevtskem kontekstu, vključno s transferjem in kontratransferjem. V psihoterapiji s konji terapevtski odnos ni stvar klasičnega »pisarniškega odnosa«, ki klientu nudi občutek varnosti in zasebnosti. Gre za terapevtski odnos z jasno zastavljenimi terapevtskimi cilji, ki jih zastavi terapevt v sodelovanju s klientom (Kruger & Serpell, 2006). Izziv te edinstvene metodologije je, da se v okoliščinah, značilnih za psihoterapijo s konji, ohranijo prednosti klasične individualne terapevtske obravnave. Če ima terapevt dvojno vlogo, torej vlogo psihoterapevta in konjenika, je njegova naloga še zahtevnejša, saj ju mora usklajevati. Če klient izrazi jezo nad konjem s tem, da ga udari, mora terapevt obvarovati konjevo dobrobit, hkrati pa mora zagotoviti, da ne izrazi lastne jeze nad klientom, saj bi to lahko vplivalo na terapevtski napredek. V taki situaciji mora terapevt ravnati v skladu s terapijo in videti situacijo kot možnost za nadaljnje terapevtsko delo (Karol, 2007). Za to, da bo izkušnja psihoterapije s konji imela pozitivni učinek na klientovo življenje, je potrebno, da je psihoterapevt izkušen, izobražen in kompetenten za opravljanje svojega dela (Shultz, 2005; Karol, 2007).

Enega od terapevtskih ciljev pogosto predstavlja usmerjanje pozornosti na gestaltistično načelo »tukaj in zdaj« in na nudenje pomoči klientu pri zavedanju same sebe ob vključevanju v vsakdanje življenje. Konj zaradi izjemne čutnosti ponuja klientu tudi možnost odnosne izkušnje. Ko le-ta skuša s konjem komunicirati s fizičnimi znaki (med ježo z delovanjem telesa), dobi od konja takojšnjo povratno informacijo, s katero konj izrazi svoja čustva (ki so lahko ugodna in prijetna ali pa se odzove s strahom in jezo). Človek se še v istem trenutku odzove na konjevo vedenje in čustva, ki jih izraža. Gre za način svojevrstne komunikacije, ki je na nek način primerljiva tudi s komunikacijo klienta z drugimi ljudmi. Terapevtska izkušnja tako temelji na klientovem procesu ozaveščanja skozi odnos med njim samim in konjem ter psihoterapevtom (Karol, 2007).

Izkustvena terapija s pomočjo konj ponuja izjemno priložnost za terapevtsko rabo metafor, hkrati pa konji v ljudeh sprožajo širok spekter čustev in vedenj, kar je mogoče uporabiti kot sredstvo za samozavedanje in osebnostno rast (Zugich idr., 2002 v Klontz, Bivensb, Leinartc & Klontz, 2007). Hkrati konji ponujajo sodelujočemu mnogo priložnosti za projekcijo in transfer: konj, ki zarezgeta, hrza, se umačne, ignorira, ga zmoti pozornost drugih konj, spi, želi jesti ob napačnem času, hoče ugrizniti ali izloča, s svojimi tipičnimi vedenji v klientu izzove različne odzive. Klienti se pogosto lahko istovetijo s konjevo hipervigilnostjo in impulzi, ki se sprožijo, ko se konj počuti ogroženega. Klientova interpretacija konjevega gibanja, ve-

denja in reakcij določa pomen metafore in kot takšna nudi priložnost za razreševanje nedokončanih poslov s tem, ko jih prinaša v zavest (Klontz, Bivens, Leinart & Klontz, 2007). Karolova (2007) dodaja, da terapevtsko delo ne temelji le na razvoju sposobnosti vpogleda, temveč vključuje tudi procese nezavednega učenja.

::NAMEBNOST PSIHOTERAPIJE S KONJI

Po navedbah EAGALE je psihoterapija s konji namenjena tako ljudem, ki iščejo priložnost za osebnostno rast, kakor tudi posameznikom, ki trpijo za težjo patologijo. Vključevanje interveniranja s konji se torej ponekod prakticira tudi v psihiatrični praksi: pri obravnavi obsesivno-kompulzivnih motenj, bipolarne motnje, posttraumatske stresne motnje in mnogih drugih hudih čustvenih motenj (Hutchinson, 2009), uspešno se uporablja tudi pri motnjah pozornosti (Levinson, 2004), pri težavah s samopodobo (Levinson, 2004 v Freewin & Gardiner, 2005), zasvojenosti (Freewin & Gardiner, 2005), prehranskih motnjah (Bowers & MacDonald, 2001), psihotičnih težavah (Mann & Williams, 2002 v Freewin & Gardiner, 2005), za obravnavo samomorilnega vedenja (Bauducco, 2012) in agresije, pri težavah, povezanih z zlorabami in pri obravnavanju depresije (Bowers & MacDonald, 2001) ter anksioznosti (Gustavson-Dufour, 2011), zmanjševanju težav v medosebnih odnosih in izboljševanju komunikacijskih sposobnosti (Tartakovsky, 2008; Karol, 2007; Freewin & Gardiner, 2005; Chandler, 2005; Freewin & Gardiner, 2005; Green, 2012; Gustavson-Dufour, 2011), nekateri viri kot rezultat terapije navajajo tudi povečanje občutka kontrole nad lastnim življenjem (MacDonald, 2004). Velja tudi kot modaliteta, zasnovano za obravnavo in izboljšanje aspektov kot sta postavljanje meja (Hutchinson, 2009) in skupinska kohezija (Schultz, Remick-Barlow & Robbins, 2007; Gustavson-Dufour, 2011). Russell (2006) je v sklopu terapevtske obravnave parov primerjal psihoterapijo s pomočjo konj s tradicionalno k ciljem usmerjeno terapijo. Po 6 tednih izvajanja terapije so rezultati pokazali statistično signifikantne spremembe v zakonskem zadovoljstvu pri pari, ki so bili deležni psihoterapije s konji (EAGALA, 2013). Več avtorjev poroča o tem, da se skozi potrjevanje kompetentnosti v nalogah, ki vključujejo konja, znatno zvišajo občutja samospoštovanja in samozavesti (Kruger, Trachtenber & Serpell, 2004; Kersten & Thomas, 2003; Kohanov, 2001; Levinson, 2004 v Freewin & Gardiner, 2005; Schultz, Remick-Barlow & Robbins, 2007; Karol, 2007).

Jane Karol (2007) psihoterapijo s konji opisuje kot »tradicionalno terapijo v ne-tradicionalnih okoliščinah«. Seznanjanje s težavo, zaradi katere se je posameznik odločil, da se bo udeležil procesa psihoterapije in terapevtova predstavitev načina dela, poteka namreč na podoben način, kakor pri delu v konvencionalnih oblikah terapije, intervencija pa se izvede ob prisotnosti konju. Klient se pred začetkom izvedbe intervencije posvetuje s terapevtom in mu zaupa svoje skrbi in strahove. Vodilo terapije naj bi bilo, da terapevt klientu omogoči, da vodi poteka terapije (Karol, 2007).

::ARGUMENTI ZA VKLJUČITEV KONJA KOT »OLAJŠEVALCA« V PSIHOTERAPIJO

Zaradi edinstvene narave konj se terapija z njihovo pomočjo razlikuje od konvencionalnih oblik psihoterapije in tudi od drugih oblik terapije z živalmi. Za razliko od mačk ali psov, ki so plenilci, so konji živali, ki v naravi predstavljajo plen (Blake, 1975; Fredrickson, 2008; Irwin, 2005; Morris, 1988; Rashid, 2000; Scanlan, 1998 v Selby, 2009). Zaradi specifičnosti njihovega vedenja nudijo izjemne priložnosti za terapevtski proces, dinamika odnosa pa pogosto razkrije informacije o uporabniku, ki jih odnos z drugimi živalmi ali ljudmi ne (Gustavson-Dufour, 2011). Odlikujejo jih tudi druge značilnosti, s katerimi s svojo prisotnostjo ustvarjajo posebne učinke v terapevtskem okolju: so sodelovalni, potrpežljivi, voljni, dojemljivi in po tisočletja trajajoči udomačitvi tudi orientirani k ljudem (Ewing, idr. 2007; Hayden, 2005; Karol, 2007; McDaniel, 1998; Morris; Vidrine, Owen-Smith, & Faulkner, 2002 v Selby, 2009).

Konji so v primerjavi s človekom večji, težji in močnejši. Njihova fizična velikost je marsikoga lahko tudi zastrašujoča, vendar pa prav razlika v velikosti lahko ustvarja priložnost za osebno rast in premagovanje strahu. Njihova velikost je torej še ena od lastnosti, ki prispevajo k terapevtskim koristim – nekateri strokovnjaki trdijo, da konjeva moč in velikost omogočata jezdecu, da pri sebi razišče težave, povezane z ranljivostjo, močjo in kontrolo (Lentini & Knox, 2009). Kljub mogočnosti pa so konji ranljiva bitja in zato predstavljajo dobrega spremljevalca za klienta, ki je preobremenjen z lastnim občutkom ranljivosti. Njihova mirnost in odzivnost uporabnikom omogoča, da preizkušajo različne načine vedenja in pridobijo takojšnjo povratno informacijo (Green, 2012). Vzdrževanje varnosti v bližini teh živali zahteva določeno mero pozornosti; posamezniki običajno avtomatsko postanejo bolj oprezni v bližini konj, čeprav lahko hlinijo brezbriznost. Tako konjeva narava (ker predstavlja plen), kakor tudi telesni ustroj (relativno tanke noge nosijo mogočno telo) nakazujejo na to, da obstaja tveganje za mnoge poškodbe. Posledično se posameznik lahko identificira s konjevimi šibkostmi, ko se sooča z aspekti svojega čustvenega ali fizičnega sveta. Odnos med klientom in konjem lahko torej služi kot sredstvo povezave dejanske telesne izkušnje v povezavi s čustveno in psihološko povezavo med konjem in človekom (Karol, 2007).

Konji v naravnem okolju predstavljajo plen, zato so instinkti, ki jim narekujejo beg ali boj, glavne usmerjevalne sturkture njihovega vedenja (Lentini & Knox, 2009). Iz istega razloga so zelo občutljivi na spremembe iz okolja, na katere se odzivajo hitro in neposredno: običajno tudi z izrazito govorico telesa, ki je tudi v interakciji s človekom velikega pomena, saj mu z njo jasno sporoča svoj odziv (Green, 2012). Ker konji ne zmorejo komunicirati v človeškem jeziku, je glavni komunikacijski kanal, skozi katerega poteka tudi interakcija med človekom in konjem, govorica telesa. Tako postane namera, da bi konja »pretentali« glede sebe, neizvedljiva, saj komuniciranje skozi gib preprečuje uporabo lažnih besed ali vedenja (Gusta-

vson-Dufour, 2011). Po naravi so konji neagresivni, v oziru terapije s konji pa je še posebej velikega pomena njihova sposobnost zaznavanja človekovih signalov. Ravno zato so zelo dragoceni pri izvajanju različnih terapevtskih intervencij za ljudi, ki trpijo za različnimi telesnimi ali duševnimi poškodbami, motnjami in težavami (Hill, 2011).

Terapevti pri terapevtskem delu iščejo priložnosti za ustvarjanje povratne zanke, s čimer klientom omogočijo, da s pomočjo konj uvidijo svoje vedenje in njegove posledice. Konj naravno in avtomatsko reflektira vedenje osebe, ki je v stiku z njim. V strokovnem jeziku se za to dogajanje uporablja izraz *zrcaljenje* (Gustavson-Dufour, 2011). Konj kot plen, ki za preživetje mora bežati pred plenilcem, ima biološko določen »vedenjski program«, ki mu narekuje instinktivno in stalno opreznost in ob morebitni zaznani nevarnosti in strahu tendenco po begu pred njo. Konjeva enkratna sposobnost zaznavanja strahu pri članih svoje črede in nagonsko odzivanje na zaznan strah mu omogočata preživetje. Na enak način ima konj sposobnost, da začuti, da človekova gesta, ki je poskus zakrivanja nekega čustva, pomeni nevarnost (Kohanov, 2001 v Freewin & Gardiner, 2005). Hkrati so konji izrazito socialne živali, ki v naravi živijo v čredah, kjer med člani poteka socialna izmenjava. Zaradi te značilnosti konje odlikuje njihova pozornost na podrobnosti v socialni izmenjavi, hkrati pa se lahko odzovejo tudi na detajle iz okolja, ki jih človek pogosto niti ne zazna. V interakciji s človekom konj ponuja takojšnjo nebesedno povratno informacijo: predstavlja ogledalo posameznikovih čustev, občutij in neverbalne komunikacije (Vidrine idr., 2002 v Freewin & Gardiner, 2005). Ko klient doživlja to izmenjavo, ki mu ponuja uvid vase, jo lahko interpretira in tako razvije nove načine, kako se vesti v bližini konja. Ko se človek nauči dajati jasnejša sporočila, konj razume, kaj želimo od njega. Prej težke in zahtevne naloge so sedaj lažje dosegljive in izgleda, da ljudje kmalu začnejo vključevati na novo usvojene načine svojega bitja tudi v medčloveške odnose (Freewin & Gardiner, 2005). Značilnosti konj, ki v terapevtskem procesu igrajo ključno vlogo, so torej njihova biološka naravnost h komunikaciji in bliskovito odzivanje na dogajanje iz okolja (Kakacek, 2007), bojazljivost ter moč, povezane z njihovo naravno sposobnostjo, da zrcalijo človekovo vedenje. To so značilnosti, ki so pomembne za doseganje uspehov pri psihoterapiji s pomočjo konjev. Srečanje in odnos med človekom in konjem človeku omogoča, da se uči o odnosih, in sicer skozi medsebojno zaupanje in spoštovanje, ki nastane v odnosu med njima (Freewin & Gardiner, 2005). Še ena značilnost, ki vpliva na klientov notranji svet skozi dejansko izkustvo s konjem, je občutek, kakor Karolova poimenuje, »skorajšnje delitve konjevega telesa«. To je za posameznika lahko izredno intenzivno izkustvo; še posebej velikega pomena je za posameznike, ki so negotovi, imajo občutek lastne nepomembnosti ali pa se, zavestno ali nezavedno, preveč zavedajo svoje ranljivosti – zanje stik s konjem lahko predstavlja vzpodbudno izkušnjo ali izkušnjo, ki daje občutek moči. Posameznik lahko med ježo občuti moč konjevega telesa, ki se giblje pod njegovo težo, kar mu omogoča jasnejše zavedanje lastnega telesa in posledično tudi lastnega jaza (Karol, 2007). Psihoterapija s konji je torej tudi akcijsko naravnana oblika psihoterapevtske intervencije, ki teme-

lji na osebnem izkustvu. Ko se klienti soočajo z intenzivnimi čustvi in ko poskušajo napraviti v svojem življenju veliko spremembo, je interakcija s konjem tista, ki utira pot v preizkušanju novih vedenj in rešitev za težave, s katerimi se je posameznik soočal v preteklosti (Green, 2012).

Strokovnjaki pogosto navajajo kot prednost terapije s pomočjo konj tudi višjo stopnjo motivacije za sodelovanje v terapevtskem procesu v primerjavi s konvencionalnimi metodami (Chandler, 2005). Klienti tako prihajajo na psihoterapevtske ure zavzeti in navdušeni zaradi samega dejstva, da bodo nekaj časa preživeli s konjem. Konj klientu lahko pomaga pri prestajanju pogosto bolečega terapevtskega procesa z dajanjem občutkov moči in energije (Karol, 2007). Še ena pozitivna stran, ki jo prinaša psihoterapija s konji je, da klienti v primerjavi s tradicionalno terapijo težje prikrijejo težave; pogosto se med samim procesom niti ne zavedajo, da poteka terapija (Tetreault, 2006).

JE LAHKO VSAK KONJ TERAPEVTSKI KONJ?

Izvajalci psihoterapije s konji poudarjajo, da je pri vključitvi živali potrebna premišljena ocena v zvezi z vključevanjem posamezne živali v proces psihoterapije. Merila za ustreznost konja, ki ga želimo vključiti v psihoterapevtski proces, niso enaka, kot merila za konje, ki predstavljajo del hipoterapije (Mavec, 2012), kjer imajo zaradi doseganja specifičnih ciljev, ki jih terapija predpostavlja, pomembno vlogo lastnosti kot so konjeva velikost, temperament, starost konja, treniranost, konstitucijske karakteristike konja in konjev korak (Tušak & Tušak, 2002). Pri izvajanju psihoterapije s konji je najugodnejša in najbolj zaželena situacija takšna, ki omogoča izbiro med karakterno različnimi konji. Kot najpomembnejšo značilnost konja za psihoterapevtski proces Mavčeva navaja konjevo veselje do dela z ljudmi - da ima veselje biti v stiku z ljudmi in da pri tem pokaže svojo osebnost. Značilno za trenirane konje je, da manj pokažejo svojo osebnost, saj so vajeni rutinskega dela v manži. V nasprotju z njimi so konji, ki niso trenirani, v stiku s človekom bolj sproščeni. Običajno takšni konji tudi bolj odkrito pokažejo, ali jim je pristop varovanca všeč in ali ne (Mavec, 2012). Če se v proces vključuje tudi delo na konju, torej jahanje, se zahteva konjevo znanje iz A dresure. Potrebno je sprotno treniranje in vsakodnevno vzdrževanje nivoja konjevega znanja, kondicije in poslušnosti, kar se običajno dosega z lonžiranjem. Poslušnost je izrednega pomena, predvsem če upoštevamo, da se v terapevtski proces vključi še tretja oseba, kjer se predpostavlja doseg nekega cilja. Ne samo, da terapevtski proces ob konjevi neposlušnosti ne prinese ciljev, lahko je tudi nevaren (Tušak & Tušak, 2002).

Žival mora biti skrbno izbrana in njeno vedenje ocenjeno z namenom ugotavljanja sposobnosti dela z ljudmi (Marinšek & Tušak, 2007). Z navedenim se strinja tudi Chandlerjeva (2005), ki pravi, da morajo biti konji, izbrani za terapijo dobro trenirani, mirni in prijazni do ljudi ter ostalih konj, imeti pa morajo visok stresni tolerančni prag (Chandler, 2006); zelo pomembno, predvsem z vidika varnosti je

tudi, da konj ni boječ. Poudariti pa je potrebno tudi, da prav vse oblike terapije s pomočjo konj zahtevajo profesionalne okoliščine in strokovno supervizijo delovnega tima (Fine, 2000 v Marinšek & Tušak, 2007).

::PRIMERI IZ PRAKSE: PSIHOTERAPIJA S POMOČJO KONJ

Kot primer intervencije navajam povzetek poteka intervencije, opisane v preglednem članku o teorijah in metodah psihoterapije s pomočjo konj avtorice Jane Karol, katere teoretski okvir predstavlja psihodinamska teorija¹. Kot primer učinka psihoterapije s konji navajam potek terapevtske seanse, ki jo je opisala Karolova, in sicer gre za intervenco, izvedeno z eno od klientk, ki je trpela za depresijo, katero je pred družino in sodelavci dobro skrivala. Njena zavestna odločitev je torej bila, da pred drugimi skriva svoje čustveno stanje, a jo je pogosto zaradi tega, ker nihče ni vedel za njeno stisko, to jezilo. V preteklosti je doživela spolno in čustveno zlorabo, zaradi česar v tistem času ni bila pripravljena zaupati nikomur do te mere, da bi razkrila svoja resnična čustva in občutja. Imela je močno narcisistično mater, v otroštvu pa je zanjo skrivanje čustev (in sebe) predstavljal učinkovito obliko soočanja. Terapevtka je sposobnost skrivanja prenesla v terapevtski proces s tem, ko jo je vprašala, kako se skrivanje odraža v jahanju. Klientka je odvrnila, da je tukaj skrivanje nemogoče, saj mora, če želi nalogo dobro opraviti, biti popolnoma prisotna tukaj in zdaj, v manjši s konjem. Pogovor sta nadaljevali s tem, da konjeva narava ne dovoljuje, da bi se človek skrivil pred njim in da so odzivi takojšnji in jasni. Ko je terapevtski konj na koncu intervencije ovil glavo okoli nje, je klientka spoznala, da v njegovem vedenju ni pretvarjanja – njena interakcija s terapevtskim konjem ji je omogočila, da je izkusila, kaj pomeni iskren odnos brez pretvarjanja. Poleg tega je v tem odnosu lahko izkusila, kaj pomeni naklonjenost drugega bitja-brez potrebe po zavarovanju same sebe pred tem, da bi jo kdo na kakršenkoli način izkoristil (Karol, 2007).

Če je v prejšnjem odstavku bilo predstavljeno psihodinamsko razumevanje psihoterapije s konji, pa Shultzova (2005) piše, da osnovni teoretski okvir psihoterapije s konji predstavljajo gestaltistična, realitetna in racionalno-emozivna terapija (Kersten & Thomas, 2004 v Shultz, 2005). Psihoterapija s konji je v bistvu oblika integrativne kratkotrajne terapije, katero odlikujejo specifične lastnosti strateškega načrtovanja poteka terapije, hkrati pa gre za pristop, ki je osredotočen na težavo in usmerjen k iskanju rešitev zanjo. Pri tem psihoterapevt (in konjenik - najbolje je, če oboje, zaradi možnosti, ki jih ponuja zaupen odnos, združuje ena oseba) opazuje klientovo interakcijo s konjem. Predvideva se, da vedenja, ki pri konju ne sprožijo pozitivnega odziva, povzročajo podobne težave tudi na drugih področjih klientovega življenja. Ena od pomembnih predpostavk psihoterapije s konji je, da se spre-

¹ Podrobnejši opis je na voljo v članku: Karol, J. (2007). Applying a Traditional Individual Psychotherapy Model to Equine-facilitated Psychotherapy (EFP): Theory and Method. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(1) 77–90.

membra razvija skozi učenje novih spretnosti, ne pa toliko z vpogledom. Najučinkovitejše spremembe naj bi namreč nastopile, ko ljudje skozi izkustveno učenje najdejo rešitev sami (Kersten & Thomas, 2004). Pri tem je pomemben faktor klientovo sodelovanje v novih okoliščinah in uporaba terapevtskih metafor, ki predstavljajo orodje za primerjavo s situacijami iz vsakdanjega življenja (Shultz, 2005). Sodelovanje v tovrstni terapiji za udeleženca lahko predstavlja tudi preizkušanje lastnih meja in izpostavljanje tveganju. V takšnih okoliščinah imajo klienti priložnost, da izboljšajo sposobnost kontrole nad seboj in nad okoliščinami. Vedenje, povezano s prevzemanjem tveganja, naj bi ustvarjalo priložnost za terapijo na globlji ravni kakor delo v običajnem terapevtskem procesu (Taylor, 2001).

Različni avtorji navajajo različne kombinacije teoretskih pristopov in aktivnosti s konji. Klontz in sodelavci (2007) so v svojo študijo vključili kombinacijo aktivnosti s konji ter tehnike izkustvene terapije in humanistično-eksistencialnega pristopa. Pišejo o modelu izkustvene terapije s pomočjo konj (*Equine-Assisted Experiential Therapy, EAET*). Tovrstni model kombinira izkustveno terapijo s specifičnimi aktivnostmi, povezanimi s konji, ki dajo klientu možnost, da zaključi nedokončane posle, se razbremeni, da zaživi polneje in zamenja neustrezne in uničujoče vedenjske vzorce z učinkovitejšimi. Izkustvena terapija s konji nudi edinstveno priložnost za terapevtsko rabo metafor. Ker konji izzevejo pri ljudeh široko paleto čustev in občutij, se njihova navzočnost in sodelovanje lahko s pridom uporabi kot katalizator za samozavedanje in osebno rast (Zugich idr., 2002 v Klontz idr., 2007). Aktivnosti, kot so izbira konja, nega, jahanje, izvajanje iger s konji, so kombinirane s tehnikami tradicionalne izkustvene terapije igranja vlog, zrcaljenja, menjave vlog in z drugimi gestaltističnimi tehnikami (Klontz idr., 2007).

Tudi Schultzova, Remick-Barlowova in Robbinsova (2007) pišejo, da je psihoterapija s konji povezana z gestalt terapijo, saj kot osnovno orodje zahteva uporabo govornice telesa. V osnovi naj bi šlo za kratkotrajno vrsto terapije, katere cilj je ustvariti pozitiven odnos (ki je podlaga za uspešno sodelovanje) med terapevtom in klientom in vzpodbuditi klienta k uvidu. Pri doseganju teh ciljev se uporablja izkustven pristop in pristop, ki z vključevanjem konja omogoča rabo metafor. Konjenik in terapevt sodelujeta tako v snovanju, kot tudi v izvajanju intervencij (Schultz idr., 2007).

Shultzova (2005) piše tudi o tem, da klient lahko v procesu psihoterapije prevzame vlogo trenerja konja. Udeleženca terapevtske intervencije naučijo, kako naj zgradi s konjem tip sodelovalnega odnosa, kakor ga opisuje Jobe: z izvajanjem pritiska na konja trener konju sporoči, da je on tisti, kateremu lahko sledi. To počne tako dolgo, da konj sam izbere, da mu bo sledil. Trener konja ne sili v to, da mu sledi, temveč mu daje priložnost, da izbere pot, ki zahteva zaupanje in vodi v odnos. To predstavlja začetek učnega odnosa, ki temelji na zaupanju, spoštovanju in uklonitvi. Ko je odnos med konjem in klientom vzpostavljen, se vključi v proces metaforiziranja, ki označuje druge odnose. To klientu omogoča izkušanje nove perspektive (Shultz, 2005). Še ena prednost tovrstne terapije je, da skozi opazovanje klientovih poskusov reševanja nalog s konji psihoterapevt lahko pridobi več informacij,

ki se nanašajo na sposobnosti kot so vztrajnost, odločnost, prilagodljivost in ustvarjalnost, kakor v okvirih tradicionalnih psihoterapevtskih intervencij. Poleg tega ugotavljajo tudi, da konji predstavljajo neprecenljivo orodje za trening in supervizijo terapevtov: skozi skrbno načrtovane vaje terapevte vzpodbujajo, da raziščejo svojo terapevtsko vlogo. Tudi tovrstna supervizorna praksa se ne osredotoča na vsebino, tehniko ali model terapije, temveč na raziskovanje načinov, kako vzpostavljati kontakt, kako se soočiti s fenomenom, kot je »obtičanje«, itn. (Green, 2012).

Kot je mogoče razbrati iz navedb definicij in pristopov, različni avtorji navajajo različne teoretske osnove pristopanja k izvedbi psihoterapije s konji. V zadnjih letih se je tudi splošni trend psihoterapije usmeril k integraciji več šol. Strokovnjaki namreč spoznavajo, da nobena teorija sama po sebi ni popolnoma celovita. To pomeni, da ne obstaja nobena teorija, ki bi zaobjela vse sestavine kompleksnega človekovega vedenja. Iz tega sledi, da se najučinkovitejši načini obravnavanja razvijajo s kombiniranjem različnih teoretskih usmeritev, saj se na ta način ustvarjajo celovitejši teoretski modeli. Mnogo terapevtov se strinja, da je, ker najboljša metoda ne obstaja, integrativen pristop nujen, literatura pa vsebuje dokaze o učinkovitih pristopih, ki vzniknejo iz drugih teorij (Smith, 1985; Kelly, 1991; Lambert, 1992 v Shultz, 2005).

::PSIHOTERAPIJA S KONJI V SVETU IN PRI NAS

Popularnost terapije s konji se je v zadnjih letih razširila v mnoga okolja. V Združenih državah Amerike se uporablja kot del rehabilitacije vojnih veteranov, predstavlja del nekaterih modelov obravnavanja otrok z razvojnimi motnjami in postala je del urnika študentov medicine na Stanfordski univerzi. Glede na razvoj in širjenje področja je potrebno preverjanje učinkovitosti pristopa. Večino raziskav je mogoče najti v objavljenih člankih revij, organizacij, ki se ukvarjajo s terapijo s konji, v raziskovalno delo pa so se vključile tudi nekatere univerze. Nekatere ponujajo magistrske programe, povezane s terapijo s konji in tudi certificirana izobraževanja. S povečanjem interesa znotraj stroke in s podporo univerz je mogoče pričakovati, da se bo v prihodnosti terapija s konji uveljavila kot terapevtski pristop (Dorotik, 2012).

Nekatera mednarodna združenja, ki sicer skrbijo za izobraževanje strokovnjakov na področju terapije in psihoterapije s konji so poleg EAGALE še »Federation of Horses in Education and Therapy International« (HETI), ki ima člane v 49 državah sveta (Ekholm Fry, 2013), Certified Therapy Horse Association (CTHA), The National Association of Certified Professionals of Equine Therapy (NACPET), itn. Razen EAGALE zaenkrat še nobeno od omenjenih združenj ni doseglo Slovenije. Kljub temu, da predstavlja pristop, ki obljublja rezultate, bo verjetno preteklo še nekaj časa, preden bo psihoterapija s konji postala tudi pri nas splošno razširjena praksa in uveljavljeno področje.

Če trenutno situacijo v zvezi s psihoterapijo s pomočjo konj na mednarodni ravni označuje razcvet področja, bliskovito naraščanje števila kvalitativnih in kvantita-

tivnih raziskav, množica obstoječe in nove literature, ki iz dneva v dan narašča in, da dandanes psihoterapijo s konji nekatere univerze že vključujejo v izobraževalne programe, da v nekaterih psihiatričnih bolnišnicah predstavlja stalno obliko podporne terapije, je situacija na slovenskih tleh drugačna. V slovenskem jeziku sicer obstaja maloštevilna strokovna literatura o področju; rečemo lahko, da se na tem področju ustvarjajo prvi koraki. Terapija se redno izvaja v okviru Mladinskega klimatskega zdravilišča Rakitna pod okriljem Katarine Mavec. Po besedah Katarine Mavec je v Sloveniji psihoterapija s konji v povojih. »Na Rakitni smo edini ponudniki, ki redno izvajamo to aktivnost, sicer pa sta nekaj seans s konji izvedla dva družinska terapevta; prva je dr. Sobočan, psihiatrinja in družinska sistemska terapevka, drugi pa g. Ručigaj, filozof in teolog, kandidat zakonske in družinske terapije.« (K. Mavec, osebna komunikacija, avgust 2013). Slednji deluje v neprofitnem Zavodu pri Usovih, katerih glavna dejavnost je nudenje psihoterapije ter zakonske in družinske relacijske terapije. G. Ručigaj je izobrazbo nadgradil z magistrskim študijem zakonske in družinske terapije. V letih 2009 in 2010 je v okviru EAGALA opravil usposabljanje za terapijo s pomočjo konj (Zavod pri Usovih, 2013). »Pri svojem delu ta model [EAGALA] uporabljam tudi sama, vendar ga kombiniram tudi z drugimi, predvsem s psihoterapevtskim jahanjem.« (K. Mavec, osebna komunikacija, avgust 2013). Pri nas sta torej znana dva strokovnjaka, ki sta opravila usposabljanje v okviru mednarodne organizacije EAGALA, ki velja za edino ponudnico strokovnega izobraževanja na naših tleh. Po navedbi Ane Bordjan, koordinatorice slovenske mrežne skupine EAGALA je: »EAGALA izobraževanje potekalo v Sloveniji v letu 2010, ko so ga izvajali EAGALA trenerji iz Anglije in Združenih držav Amerike,« protokoli so enaki mednarodnim in program usposabljanja popolnoma enak, kot v tujini (A. Bordjan, osebna komunikacija, avgust 2013).

::ETIČNOST TERAPIJE IN PSIHOTERAPIJE S KONJI

Z udomačitvijo konj je človek pričel konjeve potrebe podrežati svojim in od konj zahtevati, da se prilagodijo njegovemu urniku. Z udomačitvijo konja so se zanj spremenili trije aspekti. S socialnega vidika gre za omejenost druženja z ostalimi konji (če sploh imajo možnost za druženje). Iz lokomotornega vidika gre za omejevanje gibanja – večina konj v ujetništvu je zaprta v hlevu skoraj cel dan, medtem, ko se konji v divjini tekom dneva neprestano premikajo – medtem, ko se prehranjujejo, prepotujejo 5 do 10 kilometrov dnevno. Z vhlivitvijo se zmanjša se tako količina gibanja, kakor tudi hrane (Waring, 2003; Mills & Clarke, 2002; Sweeting et al., 1985; Vervuert & Coenen, 2002 v Dierendonck & Goodwin, 2005). Glede načina prehranjevanja se le-ta spremeni tako v kvantitativnem, kakor tudi v kvalitativnem smislu. Konji v divjini se prehranjujejo 60 do 80 % dneva, v ujetništvu pa se običajno uvede režim prehranjevanja, prehranski načrt, ki predstavlja nekaj obrokov dnevno. Poleg tega je v pri hlevskih živalih prisoten tudi problem omejenosti količine vlaknin v kombinaciji z razmeroma velikimi količinami koncentrirane hrane.

Glede na naravne razmere je neobičajna tudi uporaba nastilja (Dierendonck & Goodwin, 2005). Zaradi omejevanja ali prisil se tako pri konjih lahko razvijejo motnje ali navade, ki se kažejo v obliki žvečenja lesa, živčnega prestopanja, kopanja s kopiti, zdolgočasnost, grizenja jasli, brcanja, samopoškodovanja itn. Če torej pri hlevskem konju obstaja visoka stopnja motivacije za izvajanje določenih vedenj, toda je izražanje le-teh onemogočeno zaradi okoljskih omejitev, lahko to vodi v frustracijo in posledično v abnormalno vedenje (Mills & Clarke, 2002; Rushen et al., 1993 v Dierendonck & Goodwin, 2005).

Strokovnjaki trdijo, da je najboljši način za zaščito pred nezaželenim vedenjem in obravnavo nezaželenega vedenja prilagoditev ravnanja s konjem, načina vhlavitve, treninga in načina prehranjevanja, da bi konju omogočili odzivanje na svoje socialne, lokomotorne ali prehranske motivacije (Dierendonck & Goodwin, 2005). S trditvijo o obravnavi neželenih vedenj se strinja tudi Hillova, ki piše, da je večina teh motenj mehanizmov, ki jih je mogoče odpraviti ali vsaj obvladati, in sicer, s skrbno odmerjeno hrano, vajo, socializacijo ter primerno oskrbo (Hill, 2011). Stereotipno vedenje še sicer ni bilo predmet opazovanja niti pri domačih, niti pri konjih v naravi (Dierendonck & Goodwin, 2005).

Pri psihoterapiji s konji gre za intervencije, pri katerih sodelujejo živali, zato ne moremo mimo vprašanja o dobrobiti živali, vključenih v terapevtsko delo. V razvitih državah se vzrejnim konjem in konjem, ki jih ljudje vključujejo v svoje prostčasne aktivnosti, sicer namenja velika mera nege in oskrbovanja, toda se pri tem pogosto pozablja in zanemarja konjeve naravne potrebe. Da bi zmanjšali prepad med načinom oskrbovanja in evlucijskimi potrebami konj, je velikega pomena poznavanje značilnih različnih oblik vedenja konj, za katera so konji visoko motivirani, poznavanje prehodnih obdobj v konjevem življenjskem ciklu, poznavanje vzrokov za nastanek nezaželenih vedenj, znanje o teorijah učenja in učnih sposobnostih konj in odprtost za nove načine oskrbovanja in treniranja. Izpolnjevanje teh pogojev omogoča osnivanje akcijskega načrta, katerega namen je razvoj odnosa med konjem in človekom, ki bo temeljil na dobrobiti, posledično pa lahko pomeni tudi boljše rezultate in nižje stroške (Dierendonck & Goodwin, 2005). V ustavnovah, ki izvajajo psihoterapijo s konji je z zakoni predpisano, kako je potrebno ravnati, da se zagotavlja v konjeva dobrobit, pri izvedbi vsake intervencije pa je potrebno upoštevati vsa moralno-etična pravila v zvezi s človekom in živaljo (Marinšek & Tušak, 2007). Pri tem se institucije držijo smernic, pravil in načel, ki so določena za izvajanje programov aktivnosti in terapije s pomočjo živali (Marinšek & Tušak, 2007), ki zajemajo redno hranjenje, veterinarsko oskrbo, omogočanje počitka, pa tudi sterilizacijo in kastracijo, ki imata za posledico spremenjeno izločanje spolnih hormonov, ki vplivajo na vedenje živali. Z vidika uporabnosti in učinkov lažje obravnave živali gre torej poseg, ki ima za posledico umiritev živali, kar pomeni, da je rokovanje, skrb in obvladovanje takšne živali lažje in varnejše. Slednje je sicer stalna praksa tudi med ljubitelji konjeniškega športa, vprašanje o tem, koliko je poseg etičen, pa ostaja odprto. Dogovorjena pravila določajo tudi, da mora biti tudi prehrana prilagojena.

gojena glede na potrebe posamezne živali. Sveža voda mora biti vedno na razpolago, hranjenje živali pa poteka po vnaprej določenem razporedu (Marinšek & Tušak, 2007). Kot omenjeno, je to sicer v nasprotju z osnovnimi potrebami divjih konj, toda ker gre za udomačene živali, katerih bioritem in način življenja je povsem drugačen od v divjini živečih konj, lahko zaključimo, da gre za ukrep, ki omogoča uravnoteženje konjevih prehranskih potreb s količino gibanja. Poleg osnovne zahteve po urejenih in ustrezno velikih boksih je ključnega pomena velik izpust, kjer naj bi konj preživel večino svojega »prostega« časa. Potreba po gibanju in črednosti je v konjih ostala vse do danes: izpust konjem omogoči vzdrževanje osnovne kondicije, odvajanje odvečne energije, hkrati pa jim omogoča uživanje v socialni skupnosti (Marinšek & Tušak, 2007).

Če je bilo do sedaj govora predvsem o konjevih naravnih potrebah, pa se na tem mestu moramo ustaviti še pri vključevanju konja kot »pripomočka« v terapijo. V raziskavah, ki preverjajo učinkovitost terapije s konji, središčno temo predstavlja učinek terapije na klienta. Kar se pogosto pozablja, pa je preverjanje učinka vaj, izvedenih v sklopu psihoterapije s konji, na konja. Kot primer vprašljive vaje Dorotikova (2011) navaja nalogo, kjer morajo udeleženci pobarvati konja. Klient dobi vedra z barvo in navodilo, naj »okraši svojega konjskega partnerja«. Programi, ki ponujajo to aktivnost, bodo zagotovili, da je takšna vaja terapevtskega pomena in neškodljiva za konja (v smislu neškodljivosti barve). Kljub temu je tukaj na mestu vprašanje, če je naloga, pri kateri obstaja možnost za to, da škodimo živali, zares terapevtska? Na drugi strani je potrebno omeniti tudi, da se pri intervencijah praviloma opazuje le klientovo vedenje in odzivi, da bi lahko ocenili učinkovitost naloge, medtem, ko se odzivanje konja običajno spregleda. Tudi izvajanje aktivnosti, v katerih (neizkušen) klient od konja zahteva, da napravi nek premik ali gib, bi lahko označili kot vprašljive. Dodatno oviro na področju psihoterapije s konji predstavljajo ponudniki, ki na tržišču ponujajo nekajdnevna izobraževanja, s katerimi naj bi udeleženci dosegli status »terapevta s konji«. Interpretacija in razumevanje konjeve govornice je ključnega pomena za zagotavljanje lastne varnosti in nenazadnje tudi varnosti klienta. Oseba, ki ima malo izkušenj s konji (ali jih nima), ne more usvojiti znanja, potrebnega za tovrstno delo v le nekaj dneh. Vprašanje o tem postane še posebej smiselno, če upoštevamo, da se bo konj v situaciji, ko bo prisiljen v izvajanje njemu nerazumljivih nalog, najverjetneje odzval obrambno (Dorotik, 2011). V takšnem primeru ima lahko terapija negativne ali celo pogubne posledice.

Čeprav zanimanje za terapijo z živalmi narašča, prav tako pa tudi število raziskav, ki potrjuje njeno učinkovitost, se v okviru socialnih in družbenih znanosti raziskovanju etičnosti odnosa med človekom in živaljo namenja le malo pozornosti. Pomanjkanje profesionalnih okvirjev in kvalitativnih raziskav v zvezi s terapijo s pomočjo živali lahko vodi do praktičnih in etičnih vprašanj, skrb pa vzbuja tudi varnost izvajanja tovrstne terapije. Tveganja in težave, povezane z varnostjo, so sicer znane, toda le malo pozornosti se je namenjal dobrobiti živali, vključenih v intervencije: ne samo, da obstaja nevarnost, da klient poškoduje žival, tudi delo samo

lahko za žival predstavlja stres (Heimlich, 2001 v Evans & Gray, 2011). Ne moremo mimo tega, da ne bi omenili še ključnega vprašanja psihoterapije s konji: terapevti pričakujejo pozitivni terapevtski učinek – kljub temu, da okoliščine morda niso terapevtske za vse udeležene v procesu. Dorotikova primerja terapevtsko intervencijo, ki vključuje konje, z izvedbo družinske terapije, kjer eden od članov na račun lastne čustvene škode pomaga drugim članom. Blagostanje enega posameznika se ne more izboljšati, če je priča trpljenju drugega človeka. Primer ni nič drugačen od izvajanja psihoterapije oziroma katerekoli terapije s konji (Dorotik, 2011).

Za zagotavljanje dobrobiti konja je zadolžen terapevtski tim, torej strokovnjak na področju konjeništv in terapevt. Oba bi morala preverjati dobrobit vseh udeleženi v procesu, tudi konjevo. Za uspešno delo je potrebno preverjati, ali konj razume, kaj se zahteva od njega, upoštevati pa je potrebno tudi njegove potrebe. Če bi se izvajalci ob izvedbi vprašali tudi, ali je tudi konj po intervenciji v boljšem stanju, pa bi lahko zaključili, da je terapevtska intervencija dogodek, od katere imajo korist vsi udeleženi.

!!LITERATURA

- Bauducco, S.V.** (2012): »Equine assisted Psychotherapy with Suicidal Girls: Individual Growth Analysis Explains the Change.« Povzeto 16. avgusta 2013 s strani http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:L9TOZbYXiAIJ:scholar.google.com/+neurobiology+of+equine+assisted&hl=sl&as_sdt=0,5&as_vis=1.
- Berget, B., Ekeberg, Ø., & Braastad, B.** (2008): »Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial.« Povzeto 9. avgusta 2013 s strani <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2323374/>.
- Chandler, C.K.** (2005): *Animal assisted therapy in counseling*. New York: Routledge.
- Chandler, C.K.** (2006): »Pawsitive” Pets: Working With Your Pet as Cotherapist.« Povzeto 11. avgusta 2013 s strani <http://counselingoutfitters.com/vistas/vistaso6/vistaso6.26.pdf>.
- Cole M. L.** (2009): »Literature review and manual: Animal-Assisted Therapy.« Magistrsko delo, Lethbridge: University of Lethbridge.
- Deeter, F.** (2012). »Therapy Animals: Companions or Consumption?« Psych Central. Povzeto 17. avgusta 2013 s strani <http://psychcentral.com/blog/archives/2012/01/20/therapy-animals-companions-or-consumpt>.
- Dorotik, C.** (2011). »Equine Therapy: Is It Good For The Horse?« Povzeto 17. avgusta 2013 s strani <http://blogs.psychcentral.com/equine-therapy/2011/06/equine-therapy-is-it-good-for-the-horse/>.
- Dorotik, C.** (2012). »Equine Therapy: In Universities?« Povzeto 17. avgusta 2013 s strani <http://blogs.psychcentral.com/equine-therapy/2012/03/equine-therapy-in-universities/>.
- Ekhholm Fry, N.** (2013). »Equine Assisted Therapy: An Overview.« V: **M. Grassberger, R.A. Sherman, O.S. Gileva, C.M.H Kim in K.Y. Mumcuoglu, (ur.):** Biotherapy - History, Principles and Practice. London: Springer, str. 255- 284.
- Evans, N. in Gray, C.** (2011). »The Practice and Ethics of Animal-Assisted Therapy with Children and Young People: Is It Enough that We Don't Eat Our Co-Workers?« Povzeto 28. avgusta 2013 s strani <http://bjsw.oxfordjournals.org/content/early/2011/06/20/bjsw.bc091.full#ref-22>.
- Ewing, C. A., MacDonald, P. M., Taylor M. in Bowers M. J.** (2007): »Equine-Facilitated Learning for Youths with Severe Emotional Disorders: A Quantitative and Qualitative Study«. V: Child Youth Care Forum, 36/1, str. 59–72.

- Ford, C. (2013): »Dancing with Horses: Combining Dance/Movement Therapy and Equine Facilitated Psychotherapy«. Povzeto 17. avgusta 2013 s strani <http://link.springer.com/article/10.1007%2F10465-013-9156-z>.
- Frewin, K. & Gardiner, B. (2005): »New age or old sage? A review of equine assisted psychotherapy.« V: *The Australian Journal of Counselling Psychology*, 6, str. 13-17.
- Gasalberti, D. (2006). »Alternative Therapies for Children and Youth With Special Health Care Needs.« V: *Journal of Pediatric Health Care*, 20(2), str. 133-136.
- Green, S. (2012): »Horses and Families: Bringing Equine Assisted Approaches to Family Therapy«. V: A. Rambo, T. Boyd, A. Schooley & C. West (ur.): *Family therapy review: Contrasting contemporary model*. New York: Taylor and Francis.
- Gustavson-Dufour, J. (2011): »*Equine-Assisted Psychotherapy and Adolescents*«. Povzeto 18. avgusta 2013 s strani <http://www.alfredadler.edu/sites/default/files/Gustavson-Dufour%20MP%202011.pdf>.
- Hill, C. (2011): *Če bi konji govorili... Temeljni priročnik za razumevanje konj*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Hutchinson, J. (2009): »*Equine Assisted Psychotherapy: Horses are still helping us today*«. Povzeto 19. avgusta 2013 s strani <http://www.eagala.org/sites/default/files/attachments/Hutchinson2009%20General%20EAP%20Paper.pdf>.
- Kakacek, S. L. (2007): »An arena for success: Metaphor utilization in equine-assisted psychotherapy«. Povzeto 2. avgusta 2013 s strani http://www.marleysmission.com/pdf/arena_success.pdf.
- Karol, J. (2007): »Applying a Traditional Individual Psychotherapy Model to Equine-facilitated Psychotherapy (EFP): Theory and Method.« V: *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12/1, str. 77-90.
- Klontz, B. T., Bivens A., Leinart D. in Klontz T. (2007): »The Effectiveness of Equine-Assisted Experiential Therapy: Results of an Open Clinical Trial.« V: *Society and Animals*, 15/3, str. 257-267.
- Kruger K. A. in Serpell J.A. (2006): »Animal-Assisted Interventions in Mental Health: Definitions and Theoretical Foundations.« V: A. H. Fine (ur.): *Handbook on Animal Assisted Therapy*. Burlington: Academic Press Inc., str. 21-38.
- Kruger, K.A., Trachtenberg S. W. & Serpell J.A. (2004): »Can Animals Help Humans Heal? Animal-Assisted Interventions in Adolescent Mental Health.« Povzeto 24. junija 2013 s strani http://research.vet.upenn.edu/Portals/36/media/CIAS_AAI_white_paper.pdf.
- Marinšek, M. in Tušak, M. (2007): *Človek – žival: zdrava naveza*. Maribor: Založba Pivec.
- Mandrell, P. (2006): *Introduction to Equine-Assisted Psychotherapy*. Maitland: Xulon Press.
- Mavec, K. (2012): *Noetova banda: Terapevtski objem konja namesto tablete [posnetek intervjuja]*. Ljubljana: Val 202.
- Schultz, P., Remick-Barlow & A., Robbins L. (2007): »Equine-assisted psychotherapy: a mental health promotion/intervention modality for children who have experienced intra-family violence.« V: *Health and Social Care in the Community* 15/3, str. 265-271.
- Simmons, W. (2011): »The Effects of Equine Therapy on the Therapist.« Povzeto 18. avgusta 2013 s strani <https://dspace.smith.edu/bitstream/handle/11020/23006/Winifred%20Simmons%20thesis%20for%20Library.pdf?sequence=1>.
- Tartakovsky, M. (2008): »Equine-Assisted Psychotherapy: Healing Therapy or Just Hype?« Povzeto 18. avgusta 2013 s strani <http://psychcentral.com/lib/equine-assisted-psychotherapy-healing-therapy-or-just-hype/0001423>.
- Tetreault, A. (2006): »Horses that heal: The Effectiveness of Equine Assisted Growth and Learning on the Behavior of the Students Diagnosed with Emotional Disorder.« Povzeto 8. avgusta 2013 s strani <http://humanhorsepower.nl/downloads/EAGALAresearchproject2006web.pdf>.
- Trotter, K. S., Chandler, C. K., Goodwin-Bond, D. in Casey J. (2008): »A Comparative Study of the Efficacy of Group Equine Assisted Counseling With At-Risk Children and Adolescents.« V: *Journal of Creativity in Mental Health*, 3/3, str. 254-284. Povzeto 2. avgusta 2013 s strani http://kaytrotter.com/Trotter_JCMH.pdf.

.....

Tušak, M. in Tušak, M. (2002): Psihologija konja. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Van Dierendonck, M. & Goodwin, D. & de Jonge, F.H in van den Bos, R. (2005): »Social contact in horses: implications for human-horse interactions.« Povzeto 1. julija 2013 s strani http://igitur-archive.library.uu.nl/vet/2006-0802203251/Dierendonck_05_SocialcontactinHorses.pdf.