

VYSOKÁ ŠKOLA POLYTECHNICKÁ JIHLAVA

Sociální práce v péči o duševní zdraví

AKTIVITY S KOŇMI JAKO PODPŮRNÝ FAKTOR PŘI  
ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

Diplomová práce

Autor práce: Bc. Zbyněk Herkner, DiS.

Vedoucí práce: Mgr. Martina Černá, Ph.D., MBA

Jihlava 2026

# Vysoká škola polytechnická Jihlava

Tolstého 16, 586 01 Jihlava

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Autor práce:	<b>Bc. Zbyněk Herkner</b>
Studijní program:	Sociální práce v péči o duševní zdraví
Obor:	Sociální práce v péči o duševní zdraví
Garant studijního programu:	doc. PhDr. Milan Tomka, PhD.
Název práce:	<b>Aktivity s koňmi jako podpůrný faktor při zvládnání náročných situací</b>
Vedoucí práce:	Mgr. Martina Černá, Ph.D.
Cíl práce:	Popsat na základě kazuistik vybraných osob, které si prošly nebo prochází náročnou životní situací, a rozhovorů s nimi, jakou podporu jim při zvládnání náročných životních situací poskytují aktivity s koňmi.

## Abstrakt

Bc. Zbyněk Herkner, DiS.: Aktivita s koňmi jako podpůrný faktor při zvládnání náročných situací. Diplomová práce. Vysoká škola polytechnická Jihlava. Katedra sociální práce. Vedoucí práce: Mgr. Martina Černá, Ph.D., MBA. Stupeň odborné kvalifikace: magistr. Jihlava 2026.

Diplomová práce je zaměřena na problematiku zvládnání náročných životních situací a s tím spojenou lidskou odolností. Popisuje aktivity s koňmi jako možnou podporu při zvládnání náročných situací, které člověk při své cestě životem potkává. Základem praktické části jsou kauzistiky vybraných participantů, kteří se ve svém životě setkávají s koňmi, a rozhovory s participanty. Získané informace mohou při své práci a intervencích využít především sociální pracovníci, terapeuti, preventisté a poradci.

## Klíčová slova

aktivity s koňmi, copingové strategie; koně; náročná situace; resilience

## Abstract

Bc. Zbyněk Herkner, DiS.: Activities with Horses as a Supportive Factor in Coping with Challenging Situations. Master's Thesis. College of Polytechnics Jihlava. Department of Social Work. Thesis Supervisor: Mgr. Martina Černá, PhD., MBA. Degree of Qualification: Master's Degree. Jihlava 2026.

This master's thesis focuses on coping with challenging life situations and the related concept of human resilience. It explores activities involving horses as a potential source of support in managing difficult situations encountered throughout life. The practical part is based on case studies of selected participants who interact with horses, as well as on interviews conducted with these participants. The findings may be particularly useful for professionals such as social workers, therapists, prevention specialists, and counsellors in their practice and interventions.

## Keywords

equine-assisted activities, coping strategies; horses; challenging situation; resilience

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je původní a zpracoval/a jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem v práci neporušil/a autorská práva (ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, v platném znění, dále též „AZ“).

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje **AZ**, zejména § 60 (školní dílo).

Podle § 47b zákona o vysokých školách souhlasím se zveřejněním své práce podle Směrnice pro vedení, vypracování a zveřejňování závěrečných prací na VŠPJ, a to bez ohledu na výsledek obhajoby.

Beru na vědomí, že VŠPJ má právo na uzavření licenční smlouvy o užití mé diplomové práce a prohlašuji, že **s o u h l a s í m** s případným užitím mé diplomové práce (prodej, zapůjčení apod.).

Jsem si vědom/a toho, že užít své diplomové práce či poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem VŠPJ, která má právo ode mě požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, vynaložených vysokou školou na vytvoření díla (až do jejich skutečné výše), z výdělku dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence.

V Jihlavě dne 16. dubna 2026

.....

Podpis studenta

## Poděkování

*Děkuji vedoucí práce Mgr. Martině Černé, Ph.D., MBA za její čas, který mi věnovala. Její cenné rady a připomínky mi vždy pomohly najít cestu ke zdárnému dokončení práce.*

*Děkuji všem osloveným participantům za jejich ochotu a otevřenost při rozhovorech. Na závěr bych chtěl podkovat své rodině, která pro mě byla po celou dobu velkou oporou a inspirací.*

## Obsah

<b>Seznam tabulek .....</b>	<b>7</b>
<b>Seznam zkratk.....</b>	<b>8</b>
<b>Úvod .....</b>	<b>9</b>
<b>1 Teoretická část .....</b>	<b>11</b>
1.1 Resilience .....	11
1.2 Copingové strategie .....	14
1.3 Náročné situace .....	18
1.4 Kůň v životě člověka .....	36
<b>2 Výzkumná část / Praktická část .....</b>	<b>39</b>
2.1 Cíl výzkumu .....	39
2.2 Metodika výzkumu.....	39
<b>Participant 1 .....</b>	<b>41</b>
<b>Participant 2 .....</b>	<b>43</b>
<b>Participant 3 .....</b>	<b>46</b>
<b>Participant 4 .....</b>	<b>48</b>
<b>Participant 5 .....</b>	<b>50</b>
<b>Participant 6 .....</b>	<b>53</b>
<b>Participant 7 .....</b>	<b>55</b>
<b>Participant 8 .....</b>	<b>57</b>
<b>Participant 9 .....</b>	<b>59</b>
<b>Participant 10 .....</b>	<b>61</b>
2.3 Výsledky výzkumu a jejich interpretace .....	65
2.4 Diskuse .....	103
2.5 Návrhy a doporučení pro praxi .....	106
<b>Závěr .....</b>	<b>108</b>
<b>Seznam použitých zdrojů.....</b>	<b>110</b>
<b>Přílohy.....</b>	<b>113</b>

## Seznam tabulek

Tab. 1: Vliv aktivit s koňmi na rozvoj resilienčního chování.....	66
Tab. 2: Zvládání osobních krizí/náročných situací .....	74
Tab. 3: Změny ve vnímání stresu a zvládacích mechanismů.....	81
Tab. 4: Specifické aspekty přispívající k pocitu pohody .....	87
Tab. 5: Empatie a chování koní versus emoční reakce jednotlivců .....	93
Tab. 6: Účinnost různých typů aktivit s koňmi při zvládnání stresu .....	98

## Seznam zkratek

APA	Americká psychologická asociace
ČHS	Česká hiporehabilitační společnost
HPSP	Hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi
HTFE	Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii
http	Hipoterapie v psychiatrii a psychologii
P1	Participant 1
P2	Participant 2
P3	Participant 3
P4	Participant 4
P5	Participant 5
P6	Participant 6
P7	Participant 7
P8	Participant 8
P9	Participant 9
P10	Participant 10
PTSD	Posttraumatická stresová porucha
WHO	Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

## Úvod

V současné době lze v oblasti péče o duševní zdraví pozorovat rostoucí důraz na hledání komplexních a inovativních přístupů, které přesahují tradiční formy podpory a reagují na narůstající míru psychické zátěže v populaci. Stále častěji se objevují intervence, které propojují psychologické, sociální a environmentální faktory, mezi něž patří také přístupy využívající kontakt se zvířaty. V rámci zooterapie a konkrétně při terapii s využitím zvířat se pozornost odborníků soustředí mimo jiné na aktivity s koňmi, které se ukazují jako potenciálně významný nástroj podpory duševního zdraví a zvládnání náročných životních situací.

Zahraniční odborná literatura poukazuje na to, že intervence s koňmi mohou pozitivně ovlivňovat psychickou pohodu, emoční regulaci, sebedůvěru i sociální fungování. Systematická přehledová studie Kendall et al. (2015) uvádí, že tyto přístupy vykazují slibné výsledky v oblasti psychologických efektů, ačkoli současně upozorňuje na potřebu metodologicky kvalitnějších výzkumů. Podobně další studie naznačují, že aktivity s koňmi mohou přispívat ke zlepšení zvládnání stresu a posílení vnitřních zdrojů jedince, přičemž důležitou roli hraje zejména vztah mezi člověkem a zvířetem, práce s neverbální komunikací a prožitek přítomného okamžiku. Současně však zahraniční literatura zdůrazňuje, že důkazní základ v této oblasti není dosud jednoznačný a vyžaduje další systematické zkoumání.

V českém prostředí je problematika aktivit s koňmi rozvíjena především v rámci hiporehabilitace, která zahrnuje jak zdravotnické, tak psychosociální přístupy. Odborné práce poukazují na význam multisenzorického působení prostředí, kontaktu se zvířetem a strukturované činnosti pro podporu psychické stability a aktivizace jedince. Přesto lze konstatovat, že v českém kontextu je stále relativně omezené množství výzkumů zaměřených na subjektivní zkušenost dospělých jedinců procházejících náročnými životními situacemi, zejména z pohledu rozvoje psychické odolnosti.

Téma této diplomové práce je proto aktuální nejen z hlediska rozvoje poznání v oblasti práce se zvířaty, ale také v širším kontextu péče o duševní zdraví. Rostoucí prevalence stresu, úzkostí a dalších psychických obtíží v populaci vytváří potřebu hledat dostupné a smysluplné formy podpory, které mohou doplnit stávající služby. Aktivity s koňmi se v tomto ohledu jeví jako potenciálně přínosný nástroj, který propojuje fyzickou aktivitu, vztahovou zkušenost a kontakt s přírodou.

Motivace k výběru tématu vychází z osobního i profesního zájmu o oblast práce s lidmi v náročných životních situacích a o možnosti využití alternativních a doplňkových přístupů v podpoře duševního zdraví. Zároveň se jedná o téma, které v sobě spojuje interdisciplinární perspektivy – psychologickou, sociální i pedagogickou – a umožňuje nahlížet na problematiku zvládnání zátěže v širších souvislostech.

Cílem této práce je na základě kazuistik vybraných osob, které si prošly nebo procházejí náročnou životní situací, a rozhovorů s nimi popsat, jakou podporu jim při zvládnání těchto situací poskytují aktivity s koňmi, a analyzovat, jakým způsobem přispívají k rozvoji resiličního chování. Práce se zaměřuje na subjektivní zkušenost participantů a usiluje o identifikaci konkrétních mechanismů, které jsou těmito jedinci vnímány jako podpůrné.

Z pohledu oboru Sociální práce v péči o duševní zdraví je zkoumané téma vysoce relevantní. Sociální práce se orientuje na podporu jedince v jeho přirozeném prostředí, posilování jeho zdrojů a schopnosti zvládat životní obtíže. Aktivity s koňmi mohou v tomto kontextu představovat nástroj, který podporuje nejen individuální rozvoj, ale také sociální začlenění, smysluplné trávení času a obnovu psychické rovnováhy. Zároveň odpovídají principům holistického přístupu, který je v současné sociální práci stále více akcentován.

Tato práce tak přispívá k rozšíření poznání o možnostech podpory duševního zdraví prostřednictvím aktivit s koňmi a nabízí hlubší porozumění tomu, jak jsou tyto aktivity vnímány samotnými účastníky. Současně otevírá prostor pro další odbornou diskusi i výzkum v oblasti propojení sociální práce, duševního zdraví a práce se zvířaty.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Resilience

Resilience je v současné psychologii chápána jako klíčový koncept vysvětlující schopnost jedince zvládat náročné či krizové situace a adaptovat se na změny. Původně byla resilience považována zejména za osobnostní rys. Mareš (2012) uvádí, že odolnost bývala v odborné literatuře spojována s příznivými vlastnostmi člověka, které přispívají k zvládnutí stresu. Později se však začalo prosazovat pojetí resilience jako **dynamického procesu**, který vzniká v interakci mezi osobnostními charakteristikami, sociálními zdroji a životními zkušenostmi.

Podle Špatenkové et al. (2017) představuje resilience jeden z významných osobnostních faktorů zvládnutí krizí, společně s temperamentem, emoční stabilitou či labilitou, adaptabilitou, mírou vulnerabilit a charakterovými vlastnostmi. Paulík (2017) chápe odolnost jako kvalitu adaptační schopnosti člověka, která mu umožňuje adekvátně zvládat zátěžové podmínky bez výrazného narušení osobnostního fungování.

Vymětal (2009, s. 81) se k pojmu odolnost vyjadřuje slovy: *„Strach, nabuzení, empatie, zloba, vztek a vina jsou normálními reakcemi na různé druhy neštěstí. Dokonce i krajní verze některých těchto reakcí – popření, extrémní nabuzení, útrapy – jsou normální. Podstatné je, že jsou to reakce pro člověka snesitelné, dočasné, a že časem přejdou.“*

Důležitý posun ve výzkumu resilience přinesli světově uznávaní autoři jako Rutter, Luthar nebo Masten. Ti ukázali, že resilience není fixní vlastnost, ale **proces adaptace na ohrožující nebo zatěžující okolnosti**. Rutter (1987) zdůrazňuje význam rovnováhy mezi rizikovými a ochrannými faktory. Masten (2001) označuje resilienci za běžné, naučitelné adaptační procesy, zatímco Luthar (2000) definuje resilienci jako pozitivní adaptaci navzdory významnému riziku.

Americká psychologická asociace (APA, 2025) popisuje resilienci jako proces i výsledek úspěšné adaptace prostřednictvím mentální, emoční a behaviorální flexibility. Výzkumy rovněž ukazují, že dovednosti spojené s resiliencí lze rozvíjet, posilovat a učit.

### Zvládnutí nejistoty a adaptace na změny

Schopnost adaptovat se na změny je úzce propojena s resiliencí. Změna je nedílnou součástí lidského života a má ambivalentní charakter – může být vítána i odmítána. Baštecká et al. (2013) upozorňují, že moderní západní člověk touží po novosti a růstu, zároveň však potřebuje stabilitu a jistotu. Změny mohou být plánované, postupné, ale také náhlé a neočekávané. Nelze se jim vyhnout. Člověk se s nimi setkává i bez vnějších krizí, například v důsledku přirozeného procesu růstu, zrání či stárnutí.

Resilience v kontextu změny znamená schopnost přijímat nejistotu jako přirozenou součást života, flexibilně reagovat na přicházející události, restrukturalizovat své chování a myšlení, zachovat funkční úroveň fungování i v dynamických podmínkách (Špatenková et al., 2017).

Podle Stephanie Azri (2022) je odolnost důležitá a může dramaticky zlepšit způsob, jakým zvládneme svůj život.

Adaptace na změnu je tedy klíčovým mechanismem, který umožňuje člověku zachovat stabilitu, aniž by se rigidně bránil transformaci.

## Reakce na stres – poplachová fáze/fáze obrany/fáze vyčerpání

Zvládání stresu představuje jednu z klíčových dovedností nezbytných pro udržení psychické odolnosti (resilience). Nedostatečná schopnost zvládat stres se může negativně promítat do celé řady oblastí lidského fungování, zejména do tělesného a duševního zdraví, studijní a pracovní výkonnosti, kvality mezilidských vztahů i celkového osobnostního rozvoje (Křivohlavý, 2003; Šolcová, 2018).

Stres bývá obecně vymezován jako reakce organismu na vnitřní či vnější spouštěč, přičemž tato reakce je zpravidla krátkodobá a trvá po dobu působení stresoru. Spouštěče stresu mohou mít jak negativní, tak i pozitivní charakter, což odpovídá původnímu pojetí stresu jako nespecifické reakce organismu (Lazarus & Folkman, 1984).

Negativní stresory jsou často spojovány s projevy, jako jsou poruchy spánku, zhoršená koncentrace, únava, podrážděnost, nadměrné obavy, bolesti hlavy, svalové napětí či zrychlená srdeční frekvence, což potvrzují jak klinická pozorování, tak empirické studie zaměřené na stresovou symptomatologii (Kebza, 2005; Beck, 2011).

Stres sám o sobě není považován za nemoc a nevyžaduje specifickou léčbu. Vyžaduje však adekvátní strategie zvládání a regenerace, protože při dlouhodobém působení může vést k významným negativním dopadům na zdraví a celkovou adaptaci jedince (Šolcová, 2018).

Dlouhodobě působící stres je spojován s vyčerpáním adaptačních zdrojů, sníženou imunitní odolností a zvýšeným rizikem rozvoje tělesných i duševních obtíží, zejména psychosomatických onemocnění a afektivních poruch (Kebza, 2005).

**Reakce organismu na stres** je tradičně popisována pomocí modelu obecného adaptačního syndromu (General Adaptation Syndrome), který formuloval Hans Selye. Tento model patří k základním biologickým teoriím stresu a je významný zejména pro pochopení fyziologické reakce organismu na zátěž (Selye, 1956).

Model obecného adaptačního syndromu se skládá ze tří fází – poplachové fáze, fáze obrany a fáze vyčerpání – které popisují dynamiku stresové reakce při krátkodobém i dlouhodobém působení stresoru (Selye, 1956; McEwen, 1998).

### **Poplachová fáze (alarm)**

V okamžiku, kdy jedinec vnímá ohrožení, dochází k okamžité aktivaci stresové reakce organismu. Aktivuje se sympatický nervový systém, zvyšuje se srdeční frekvence a krevní tlak a dochází k vyplavení stresových hormonů, zejména adrenalinu a noradrenalinu (Selye, 1956; McEwen, 1998).

Tato fáze je charakteristická mobilizací dostupných energetických zdrojů a přípravou organismu na reakci typu „útěk nebo boj“, která má evoluční význam pro přežití jedince (Selye, 1956; Lazarus, Folkman, 1984).

Poplachová fáze je krátkodobě adaptivní, neboť umožňuje zvýšený výkon organismu, avšak její dlouhodobé setrvání by vedlo k nadměrnému zatížení fyziologických systémů (McEwen, 1998; Kebza, 2005).

### **Fáze obrany (resistance)**

Pokud stresor přetrvává, organismus vstupuje do fáze obrany, v níž se snaží stresové zátěži přizpůsobit. Dochází ke stabilizaci tělesných funkcí, které však zůstávají v aktivovaném režimu (Selye, 1956; McEwen, 1998).

V této fázi je jedinec schopen relativně efektivně fungovat a zvládat zátěžové nároky, avšak za cenu zvýšeného čerpání fyzických a psychických zdrojů (Kebza, 2005; Šolcová, 2018).

Dlouhodobé setrvávání ve fázi obrany zvyšuje riziko přechodu do fáze vyčerpání, zejména pokud nejsou uplatňovány účinné copingové strategie a regenerační mechanismy (Lazarus & Folkman, 1984; Křivohlavý, 2003).

### **Fáze vyčerpání (exhaustion)**

Při dlouhodobém nebo extrémně intenzivním stresu dochází k vyčerpání adaptačních kapacit organismu, což se může projevit jak psychickým oslabením, tak rozvojem somatických obtíží (Selye, 1956; McEwen, 1998).

Fáze vyčerpání je spojována s výrazným poklesem výkonnosti, zvýšenou únavou, poruchami nálady a vyšší náchylností k onemocněním, včetně psychosomatických a afektivních poruch (Kebza, 2005; Beck, 2011).

McEwen (1998) tento stav popisuje jako důsledek tzv. allostatického zatížení, tedy dlouhodobého opotřebení organismu v důsledku chronické aktivace stresových mechanismů.

### **Stres a resilience**

Z hlediska resilience je schopnost regulovat stresovou reakci zásadní. Resilientní jedinec není ten, kdo se stresu zcela vyhýbá, ale ten, kdo dokáže efektivně mobilizovat zdroje, regulovat emoční reakce a obnovovat rovnováhu po zátěžových situacích (Lazarus & Folkman, 1984; Šolcová, 2018).

Klíčovým faktorem prevence vyčerpání je využívání adaptivních copingových strategií, které umožňují zvládnání stresu bez nadměrného zatížení organismu a podporují dlouhodobou psychickou odolnost (Křivohlavý, 2003; Kebza, 2005).

## 1.2 Copingové strategie

Coping představuje v psychologii klíčový koncept vysvětlující, jak se jedinec vyrovnává se zátěžovými a stresovými situacemi. Lazarus a Folkman jej definují jako neustále se měnící kognitivní a behaviorální úsilí, jehož cílem je zvládnání vnitřních a vnějších nároků, které jsou jedincem hodnoceny jako ohrožující nebo přesahující jeho aktuální adaptační kapacity. Coping je tedy procesem dynamickým, situačně podmíněným a závislým na subjektivním hodnocení stresoru, nikoli pevně danou osobnostní vlastností (Lazarus, Folkman, 1984).

V českém prostředí je pojetí copingu rozvíjeno zejména Kebzou, který jej chápe jako součást širší problematiky zvládnání psychické zátěže a stresu. Zdůrazňuje přitom význam individuálních rozdílů, životních zkušeností, osobnostních charakteristik a dostupných zdrojů podpory. Podle Kebzy coping zahrnuje jak vědomě volené strategie, tak automatizované reakce, které se aktivují zejména v situacích ohrožení psychické rovnováhy (Kebza, 2005).

### **Obranné mechanismy a coping**

V situacích silné úzkosti či dlouhodobé zátěže se v psychice člověka spontánně aktivují obranné mechanismy, jejichž funkcí je ochrana ega a redukce psychického napětí. Matějček upozorňuje, že v podmínkách úzkosti „nelze žít“, a proto se obranné síly mobilizují často automaticky, přičemž jednou z nejčastějších reakcí bývá agrese namířená vůči zdroji ohrožení (Matějček, 2017).

Jednotlivci se výrazně liší v míře frustrační tolerance i v repertoáru obranných mechanismů, které využívají. Tyto rozdíly ovlivňují způsob, jakým se vyrovnávají s nepřízní osudu a psychickými zátěžemi. Pokud se obranné mechanismy stanou dominantním a rigidním způsobem reagování, mohou bránit adaptivnímu zvládnání situací a vést k maladaptivním formám chování (Matějček, 2017).

Z hlediska prevence je důležité rozlišovat mezi obrannými mechanismy, které mají krátkodobě ochrannou funkci, a dlouhodobými copingovými strategiemi, jež podporují aktivní zvládnání zátěže. Rozvoj uvědomělého copingu může působit preventivně proti nadměrnému užívání maladaptivních obran, jako je popírání, agrese či únik do návykových látek (Kebza, 2005).

### **Strategie zaměřené na řešení problému**

Strategie zaměřené na řešení problému představují aktivní formu copingu, jejichž cílem je změna stresové situace nebo odstranění její příčiny. Zahrnují především identifikaci problému, jeho analýzu, plánování možných řešení a jejich realizaci. Tyto strategie se uplatňují zejména tehdy, pokud jedinec vnímá situaci jako ovlivnitelnou (Lazarus, Folkman, 1984).

Kebza uvádí, že problémově orientovaný coping zahrnuje jak behaviorální kroky, tak intrapsychické změny, například úpravu aspirační úrovně, posílení motivace, získávání nových znalostí nebo rozvoj specifických dovedností. Tyto strategie jsou považovány za vysoce adaptivní a významně přispívají k psychické odolnosti (Kebza, 2005).

Význam řešení problémů je zdůrazňován také v kontextu rodinné a komunitní prevence. Langmeier, Balcar a Špitz popisují, že behaviorální rodinní terapeuti vedou rodiny k osvojení strukturovaných strategií řešení problémů, které lze následně aplikovat v různých krizových situacích. Tím se posiluje autonomie rodiny a snižuje závislost na vnější pomoci, což má významný preventivní efekt (Langmeier, Balcar, Špitz, 2011).

Konflikty jsou přirozenou součástí mezilidských vztahů a jejich zvládnutí je důležitým vývojovým úkolem. Pfeffer zdůrazňuje, že schopnost řešit konflikty se učíme postupně a že osvojení funkčních postupů řešení konfliktů přispívá k osobnostnímu zrání i prevenci dlouhodobých vztahových problémů (Pfeffer, 2014).

### **Optimismus, sebevědomí a prevence**

Zdravé sebevědomí a optimistický postoj k životu představují významné protektivní faktory v oblasti duševního zdraví. Optimismus podporuje aktivní přístup k řešení obtíží, vytrvalost a ochotu čelit nejistotě. Schopnost řešit problémy zvyšuje pocit vlastní účinnosti a snižuje tendenci k vyhýbavému chování (Pfeffer, 2014).

Optimistický styl myšlení je formován jak vrozenými dispozicemi, tak životními zkušenostmi a myšlenkovými návyky. Výzkumy ukazují, že prostřednictvím pozitivních zkušeností a cíleného tréninku lze optimismus rozvíjet, což má významný preventivní dopad zejména v oblasti dětského a adolescentního vývoje (Pfeffer, 2014).

Z hlediska prevence je důležité vytvářet prostředí s jasně nastavenými hranicemi a pravidly. Hranice poskytují pocit bezpečí, opory a srozumitelnosti, což přispívá k rozvoji sebedůvěry a schopnosti regulace chování. Pravidla vycházející z hodnot, jako jsou důvěra, respekt a bezpečí, působí preventivně proti vzniku rizikového chování (Pfeffer, 2014).

### **Strategie zaměřené na vyrovnání se s emocionálním stavem**

Strategie zaměřené na emoce se soustředí na regulaci emočního prožívání vyvolaného stresovou situací. Využívají postupy behaviorální psychologie, například relaxaci, a kognitivní psychologie, zejména přehodnocení situace. Tyto strategie jsou klíčové zejména v situacích, které nelze objektivně změnit (Kebza, 2005).

Důležitou součástí emočního copingu je sebeovládání, tedy schopnost regulovat impulzivní reakce a vědomě volit způsob projevu emocí. Sebeovládání neznámá potlačování emocí, ale schopnost s nimi zacházet tak, aby nebyly destruktivní pro jedince ani jeho okolí (Pfeffer, 2014).

Humor představuje specifickou copingovou strategii s významným preventivním potenciálem. Výzkumy prokázaly, že smích snižuje hladinu stresových hormonů a posiluje imunitní systém. Humor umožňuje získat nadhled nad problémem, snižuje napětí v sociálních situacích a podporuje psychickou pohodu (Shapiro, 1998; Pfeffer, 2014).

### **Vyhýbavé strategie a rizika maladaptace**

Vyhýbavé copingové strategie, jako je útek, popírání, agrese nebo užívání návykových látek, mohou krátkodobě snižovat psychické napětí, avšak z dlouhodobého hlediska zvyšují riziko psychických obtíží. Nadměrné spoléhání na tyto strategie může vést k fixaci maladaptivních vzorců chování a selhání preventivních mechanismů (Lazarus & Folkman, 1984; Matějček, 2017).

Z hlediska prevence je proto klíčové rozvíjet adaptivní copingové strategie již v raném věku, posilovat schopnost emoční regulace, řešení problémů a využívání sociální opory. Flexibilita v používání copingových strategií je považována za jeden z hlavních faktorů psychické resilience (Kebza, 2005).

### **Když strategie nefungují**

V praxi se často ukazuje, že i přes snahu o aktivní řešení problému či regulaci emocí může jedinec dospět do fáze vyčerpání zdrojů, kdy běžné copingové strategie přestávají být účinné. V takových situacích roste pravděpodobnost, že se člověk uchýlí k rychlým, krátkodobě úlevným, avšak dlouhodobě rizikovým způsobům zvládnání zátěže. Tyto postupy se v literatuře obvykle řadí k vyhýbavému copingu a bývají spojeny s horší adaptací a vyšším rizikem rozvoje psychických i somatických obtíží (Lazarus & Folkman, 1984; Carver et al., 1989).

*Užívání alkoholu a dalších psychoaktivních látek* může fungovat jako forma „samoléčby“ nepříjemných emocí a stresu: jedinec vyhledává látku kvůli jejím bezprostředním účinkům na napětí, úzkost či náladu. Khantzian tuto logiku popsal v rámci hypotézy samoléčby, podle níž volba látky souvisí s tím, jaké afektivní stavy člověk potřebuje regulovat a jaké má potíže se seberegulací (Khantzian, 1997).

*Agrese* se může objevit jako „rychlá“ strategie zvládnutí úzkosti, frustrace či pocitu ohrožení, protože přináší okamžitý pocit kontroly, uvolnění napětí nebo odvedení pozornosti od prožívané bezmoci. Matějček upozorňuje, že agresivní reakce bývá jednou z častých raných forem obrany proti úzkosti, avšak její opakované používání může zhoršovat vztahy a zvyšovat konfliktnost prostředí (Matějček, 2015).

*Popírání* patří mezi vyhýbavé copingové strategie, při nichž člověk zlehčuje závažnost situace, odmítá její dopady nebo se vyhýbá informacím, které by vyžadovaly změnu chování. V krátkodobé perspektivě může popírání snižovat úzkost a umožnit „psychický oddech“, dlouhodobě však často oddaluje řešení problému a může vést k jeho prohlubování (Lazarus, Folkman, 1984).

V měření copingu je popírání zachyceno jako samostatná dimenze například v inventáři COPE, kde se řadí mezi strategie spojené s odvracením pozornosti od stresoru a snižováním kontaktu s realitou situace. Carver et al. upozorňují, že některé strategie (např. popírání či behaviorální „odpojení“) mohou být užitečné krátce po náhlé stresové události, avšak při dlouhodobém užívání bývají spojeny s horší adaptací (Carver et al., 1989).

V preventivní rovině je klíčové podporovat schopnost realistického zhodnocení situace a postupné přijímání obtížných skutečností, a to citlivě a bez zvyšování studu. V případě návykového chování se popírání často objevuje jako bariéra vyhledání pomoci; proto jsou užitečné strukturované krátké intervence, motivace ke změně a práce s ambivalencí, které umožňují přechod od popírání k aktivnímu řešení (Babor et al., 2001; Nešpor, 2018).

V sociálně-psychologické perspektivě je agrese vysvětlována jako výsledek interakcí mezi osobnostními faktory, situačními podněty, kognitivními interpretacemi a aktuálním afektem. Anderson a Bushman v rámci obecného modelu agrese shrnují, že agrese může být podporována zvýšeným vzrušením, hostilními interpretacemi situace a naučenými „skripty“ chování; z pohledu copingu je podstatné, že agresivní jednání často neřeší zdroj stresu, ale krátkodobě reguluje vnitřní stav (Anderson & Bushman, 2002).

Preventivně je vhodné zaměřit se na rozpoznání spouštěčů (např. frustrace, ohrožení, přetížení), nácvik sebeovládání, komunikace a řešení konfliktů a na bezpečné strategie deeskalace. Důležitou roli hraje i práce s hranicemi a pravidly a rozvoj emoční gramotnosti, protože tyto

prvky snižují pravděpodobnost, že se jedinec uchýlí k agresi jako k primárnímu copingovému řešení (Pfeffer, 2003; Kebza, 2005).

Empirické studie zároveň ukazují, že vztah mezi stresem a pitím alkoholu je silnější u osob, které preferují vyhýbavé formy emočního copingu a které očekávají od alkoholu úlevu či zlepšení prožívání. Jinými slovy: alkohol se stává „copingovým nástrojem“ zejména tehdy, když jedinec nemá k dispozici (nebo nevyužívá) jiné účinné strategie regulace stresu (Cooper et al., 1992).

Z hlediska prevence je proto důležité zachytit rizikové užívání včas a nabídnout alternativy: psychoedukaci o stresu a copingu, nácvik regulace emocí, posilování sociální opory a práci s bažením. Nešpor současně zdůrazňuje význam prevence relapsu a rozvoje sebekontroly a střízlivých copingových postupů (Babor et al., 2001; Nešpor, 2018).

### 1.3 Náročné situace

Náročné situace jsou v odborné literatuře nejčastěji vymezovány jako situace, v nichž jedinec čelí požadavkům přesahujícím jeho aktuální adaptační kapacity. Současné pojetí vychází z transakčního modelu stresu, který akcentuje dynamickou interakci mezi jedincem a prostředím a význam kognitivního hodnocení situace. Parafrází lze shrnout, že stresová reakce nevzniká pouze na základě objektivních charakteristik situace, ale především na základě subjektivního posouzení jejích nároků a dostupných zdrojů zvládnání (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 2006).

Novější výzkumy rozšiřují klasické pojetí stresu o důraz na psychickou odolnost (resilience) a flexibilitu zvládacích strategií. Masten popisuje resilienci jako běžný, nikoli výjimečný proces, který umožňuje jedincům adaptovat se i v dlouhodobě náročných podmínkách. Parafrázováno, schopnost zvládat náročné situace není dána pouze osobnostními rysy, ale je výsledkem interakce individuálních, sociálních a kontextových faktorů, které lze cíleně rozvíjet (Masten, 2014).

V souvislosti se zdravím a kvalitou života je problematika náročných situací často nahlížena prizmatem salutogeneze. Antonovského koncept smysluplnosti, zvládnutelnosti a srozumitelnosti je i v současných studiích považován za významný ochranný faktor vůči negativním dopadům stresu. Parafrází aktuálních interpretací lze konstatovat, že jedinci s vyšší mírou pocitu soudržnosti dokážou lépe strukturovat náročné situace a aktivně mobilizovat dostupné zdroje, což podporuje jejich psychickou pohodu (Antonovsky, 1987; Eriksson, Lindström, 2006).

Specifickou oblastí jsou krizové a vysoce zátěžové situace, které mohou ohrozit základní pocit bezpečí a kontinuity života. Současná krize psychologie navazuje na klasické modely, avšak zdůrazňuje individualitu prožívání a nelineární průběh adaptace. Moderní interpretace původního modelu Kübler-Ross ukazují, že reakce na ztrátu či trauma nejsou univerzálními fázemi, ale spíše proměnlivými procesy ovlivněnými osobními a kulturními faktory. Parafrázováno, adaptace na náročné životní události je procesem, který může zahrnovat regresi i růst (Kübler-Ross & Kessler, 2005).

V českém odborném prostředí se problematika náročných situací stále více propojuje s konceptem zvládnání stresu v profesních rolích. Křivohlavý a novější autoři poukazují na riziko chronického stresu a syndromu vyhoření, zejména v pomáhajících profesích. Parafrází jejich závěrů lze uvést, že efektivní zvládnání náročných situací vyžaduje systematickou prevenci, rozvoj sebereflexe a dostupnost sociální opory na individuální i institucionální úrovni (Křivohlavý, 2012; Paulík, 2017).

Pedagogicko-psychologický pohled zdůrazňuje, že náročné situace mohou plnit také významnou rozvojovou funkci. Mareš ve svých novějších pracích upozorňuje, že zátěžové situace v profesním i osobním životě přispívají k učení tehdy, jsou-li reflektovány a adekvátně podporovány. Parafrázováno, náročné situace se mohou stát zdrojem profesního růstu a posilování kompetencí, pokud jsou doprovázeny možnostmi supervize, podpory a rozvoje copingových strategií (Mareš, 2013; Mareš, 2015).

## Sexuální zneužívání

Sexuální zneužívání představuje závažné trauma s dlouhodobými důsledky. Judith Herman upozorňuje, že trauma narušuje základní pocit bezpečí, důvěry a kontroly. Parafrázováno, uzdravení vyžaduje obnovení kontroly nad vlastním životem a vytvoření bezpečných vztahů (Herman, 2015).

Sexuální zneužívání a znásilnění lze v kontextu pomáhajících profesí chápat jako vysoce zátěžové, potenciálně traumatizující události, které mohou narušit základní pocit bezpečí, důvěry a kontroly nad vlastním tělem i životem. Z perspektivy zdravotnické a psychosociální péče WHO zdůrazňuje potřebu evidence-based, citlivé a neškodící reakce (trauma-informed přístup), protože nevhodná reakce okolí či institucí může zátěž dále prohlubovat (SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE, 2013).

V českém prostředí se sexualizované násilí popisuje jako jev s dalekosáhlými dopady na psychiku, emoce, fyzické zdraví, sociální fungování i sebeobraz; výzkumné závěry upozorňují, že u části přeživších dochází k omezení studia či profesní dráhy a k dlouhodobému narušení vztahů. Tato charakteristika odpovídá pojetí „náročné životní situace“ tím, že událost často převyšuje běžné adaptační kapacity a vyžaduje rozsáhlé zvládací strategie i podpůrné zdroje (PROFEM, 2024).

Evropská data ukazují, že násilí na ženách (včetně sexuálního násilí) má v EU značný rozsah a že zkušenost se sexualizovaným násilím není okrajová. Z hlediska společenského kontextu je důležité, že prevalence a zkušenosti obětí jsou často měřeny anonymními šetřeními, protože oficiální statistiky trestné činnosti mohou být významně zkreslené nízkou mírou oznamování (EVROPSKÁ AGENTURA PRO ZÁKLADNÍ PRÁVA, 2014).

České podklady k veřejným politikám k domácímu a genderově podmíněnému násilí současně ukazují, že oběti v drtivé většině případů sexuální obtěžování či znásilnění nehlásí policii. Mezi časté důvody patří nevyhodnocení situace jako znásilnění a stud. Tato „skrytost“ problému je sama o sobě součástí náročné situace, protože oběť může zůstat bez podpory, validace a přístupu ke službám (ÚŘAD VLÁDY ČR, 2025).

Zahraniční metaanalytická literatura dlouhodobě potvrzuje souvislost mezi sexuálním násilím a širokým spektrem psychopatologie. Robustní efekty se opakovaně nacházejí zejména u posttraumatické stresové poruchy, depresivity a suicidality. Praktickým důsledkem je doporučení, aby odborníci v klinických i poradenských službách na anamnézu sexuálního násilí aktivně mysleli, protože může významně ovlivnit průběh a léčbu běžných psychických potíží (Dworkin et al., 2017).

Metaanalýza zaměřená na PTSD v období po sexuálním napadení dále ukazuje, že PTSD je v prvním roce po útoku časté a závažné, přičemž první měsíce mohou být kritické pro přirozené zotavení i pro načasování podpory. V rámci chápání „náročné životní situace“ to znamená, že bez včasné citlivé intervence může dojít k fixaci symptomů a dlouhodobému funkčnímu zhoršení (Dworkin et al., 2021).

V českém akademickém zázemí je PTSD a širší bio-psycho-sociální rámec psychotraumatologie popsán jako komplexní reakce, která zahrnuje intruze, vyhýbání, změny v arousalu i dopady na vztahové fungování; důraz je kladen na to, že trauma může zasahovat více oblastí života současně. Toto pojetí podporuje potřebu mezioborové spolupráce – zdravotní, psychologická, sociální, právní rovina (Hašto, Vojtová, 2013).

Současné české výzkumné výstupy k sexualizovanému násilí zdůrazňují, že dopady se netýkají pouze psychiky, ale často se promítají i do fyzického zdraví, dlouhodobých obtíží a sociálního fungování. V rovině „náročná situace“ je podstatné, že obtíže mohou být kumulativní (psychické + somatické + sociální) a vzájemně se posilovat (PROFEM, 2024).

Z praxe organizací pomáhajících obětem trestných činů vyplývá, že významnou bariérou vyhledání pomoci může být obava z další ztráty kontroly a z opakované traumatizace v kontaktu se systémem (výslechy, dokazování, reakce okolí). Tento fenomén sekundární viktimizace je relevantní pro návrh intervence: cílem je minimalizovat další škody, posílit kontrolu oběti nad procesem a nabízet volby (BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ, 2017).

Právní vymezení znásilnění a institucionální praxe ovlivňují nejen vymahatelnost práva, ale i subjektivní zkušenost obětí (zda jsou brány vážně, zda se „vejdou“ do definice, jak jsou posuzovány důkazy a projevy nesouhlasu). Ministerstvo spravedlnosti uvádí, že novela účinná od 1. 1. 2025 mění pojetí znásilnění směrem k modernějšímu konceptu založenému na nesouhlasnosti, což znamená odklon od úzkého chápání jako „silou vynuceného styku“ (MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI ČR, 2025).

Odborná právní analýza redefiniční novely zároveň upozorňuje, že dopady změny se mohou významně projevit v aplikační praxi (vyhodnocování situací, cílená práce s vlastní vůlí, posouzení bezbrannosti), nikoli pouze v textu právní normy. Pro psychologickou a sociální práci je důležité počítat s tím, že změny práva mohou postupně ovlivňovat ochotu oznamovat, očekávání obětí i standardy odborného zacházení (Bartoň, 2024).

WHO doporučuje, aby reakce služeb na sexuální násilí byla postavena na bezpečí, respektu, informovaném souhlasu, důvěrnosti a na posilování autonomie oběti; klíčová je také koordinace služeb (zdravotní ošetření, krizová pomoc, psychologická podpora, právní informace). Takto nastavená pomoc snižuje riziko sekundární viktimizace a podporuje zotavení (SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE, 2013).

V českém prostředí představují důležitý prvek specializované služby pro přeživší sexualizovaného násilí (krizová pomoc, sociální a právní poradenství, doprovody) a současně odborné materiály, které zdůrazňují dlouhodobé dopady a potřebu systémové dostupnosti péče. Výzkumná a osvětová činnost v ČR také akcentuje, že sexualizované násilí je celospolečenský problém s měřitelnými náklady, což posiluje argument pro prevenci a návazné služby (PROFEM, 2024).

### **Úmrtí blízké osoby / sebevražda blízké osoby**

Úmrtí blízké osoby patří mezi nejnáročnější životní události s významným dopadem na psychické fungování jedince. Současné zahraniční výzkumy zdůrazňují, že proces truchlení je vysoce individuální a nelze jej redukovat na pevně dané fáze. Stroebeová a Schutová popisují tzv. duální proces truchlení, kdy se pozůstalý pohybuje mezi orientací na ztrátu a orientací na obnovu běžného života. Parafrází lze uvést, že adaptace na ztrátu zahrnuje oscilaci mezi konfrontací bolesti a snahou o návrat k funkčnímu fungování (Stroebe & Schut, 2010).

Specificky traumatizující je úmrtí blízkého v důsledku sebevraždy, které bývá spojeno se zvýšeným výskytem pocitů viny, studu a stigmatizace. Hawton upozorňuje, že pozůstalí po

sebevraždě jsou vystaveni vyššímu riziku komplikovaného truchlení a depresivních obtíží. Parafrázováno, sebevražda narušuje základní předpoklady smysluplnosti a bezpečí světa, což komplikuje proces vyrovnávání se se ztrátou (Hawton & Williams, 2001).

V českém kontextu Špatenková zdůrazňuje význam odborné a sociální podpory v období zármutku. Uvádí, že „truchlení není nemoc, ale přirozená reakce na ztrátu“, která však může bez adekvátní opory přerůst v dlouhodobé psychické obtíže (Špatenková, 2011, s. 23).

Úmrtí blízké osoby představuje významnou životní zátěž, která může zasáhnout identitu člověka, jeho vztahy i každodenní fungování. Truchlení přitom není lineární proces, ale proměnlivá zkušenost s kolísáním emocí, myšlenek a potřeb. V českém paliativním a poradenském kontextu se zdůrazňuje, že prožívání zármutku je individuální a že podpůrná komunikace (bez frází a „rychlých rad“) může být pro pozůstalé klíčová (UMÍRÁNÍ. CZ, 2023).

Sebevražda blízké osoby bývá v odborné literatuře popisována jako typ ztráty, který kromě obecně sdílených prvků truchlení častěji přináší specifické stresory: intenzivní otázky „proč“, zvýšenou míru viny, studu, hněvu, stigmatizace a také obavy z toho, jak o smrti mluvit s okolím či dětmi. Český sborník vydaný Cestou domů tematizuje právě naléhavost otázky „proč“ a potřebu bezpečného prostoru pro sdílení zkušenosti pozůstalých i odborníků (CESTA DOMŮ, 2023).

Mezinárodní klinické přehledy upozorňují, že pozůstalí po sebevraždě jsou ve srovnání s jinými typy úmrtí častěji ohroženi depresivitou, posttraumatickými příznaky a suicidálními tendencemi; zároveň se u části osob rozvíjí komplikované/protrahované truchlení. Young a kol. shrnují, že pozůstalí po sebevraždě jsou ve zvýšené míře ohroženi uvedenými potížemi, což podporuje potřebu cílené podpory a včasné identifikace rizik (Young et al., 2012).

### **Nemoc fyzická / nemoc duševní**

Závažné fyzické onemocnění narušuje dosavadní životní kontinuitu a často vede ke změně sebehodnocení i sociálních rolí. Taylorová uvádí, že lidé v reakci na nemoc aktivně hledají smysl a nové způsoby kontroly situace. Parafrází lze říct, že adaptace na nemoc zahrnuje nejen biologickou léčbu, ale i psychologické přerámování životních cílů (Taylor, 1983).

Duševní onemocnění je navíc zatíženo sociálním stigmatem. Thornicroft zdůrazňuje, že stigma významně zhoršuje kvalitu života nemocných a snižuje jejich ochotu vyhledat odbornou pomoc. Parafrázováno, sociální reakce na nemoc může být pro jedince zatěžující více než samotné symptomy (Thornicroft, 2006).

Fyzická nemoc, zejména pokud je závažná, chronická nebo život ohrožující, představuje významnou náročnou životní situaci, která narušuje běžné fungování jedince a zasahuje do jeho osobního, pracovního i rodinného života. Nemoc často znamená ztrátu zdraví, autonomie a jistoty, což vyvolává stresovou reakci a potřebu adaptace. Howard S. Friedman poukazuje na to, že nemoc působí jako dlouhodobý stresor, jehož dopad závisí na osobnostních charakteristikách, sociální podpoře a způsobu zvládnání (Friedman, Silver, 2007).

Česká klinická psychologie zdůrazňuje, že fyzická nemoc může ohrozit sebepojetí a identitu nemocného, zejména pokud vede k omezení výkonu nebo změně sociálních rolí. Marie

Vágnerová konstatuje, že nemoc může být pro jedince zkušeností ztráty dosavadního „já“, což zvyšuje riziko depresivních reakcí a pocitů bezmoci (Vágnerová, 2012).

Duševní onemocnění představuje zvláště náročnou životní situaci, neboť zasahuje samotné prožívání reality, schopnost regulace emocí a sociální fungování jedince. Současná psychiatrie zdůrazňuje, že duševní nemoc není pouze individuálním problémem, ale komplexním stavem s významnými sociálními důsledky. Norman Sartorius upozorňuje, že duševní poruchy jsou často provázeny narušením sociálních rolí, ztrátou zaměstnání a oslabením mezilidských vztahů (Sartorius, 2007).

Specifickým rysem duševní nemoci jako náročné životní situace je přetrvávající stigmatizace. Patrick W. Corrigan uvádí, že stigma může vést k internalizaci negativních postojů společnosti, snížení sebehodnoty a vyhýbání se vyhledání odborné pomoci, čímž se zátěž situace dále prohlubuje (Corrigan et al., 2014).

Náročná životní situace spojená s nemocí se netýká pouze samotného jedince, ale zasahuje i jeho rodinu a blízké okolí. Zahraniční výzkumy ukazují, že dlouhodobá nemoc člena rodiny může vést ke zvýšené zátěži pečujících osob, změně rodinných rolí a narušení vztahové rovnováhy. Folkman zdůrazňuje význam sociální opory jako klíčového protektivního faktoru v situacích dlouhodobého stresu (Folkman, 2010).

V českém kontextu je akcentována potřeba komplexního přístupu k nemocnému i jeho rodině. Hašto uvádí, že zapojení rodiny do léčebného procesu a psychoedukace může snížit míru stresu, podpořit adaptaci na nemoc a přispět k lepší kvalitě života všech zúčastněných (Hašto, 2015).

Zvládání fyzické či duševní nemoci jako náročné životní situace zahrnuje aktivaci copingových strategií, využití sociální podpory a často i odborné pomoci. Zahraniční autoři zdůrazňují význam psychologických intervencí, které pomáhají jedinci porozumět situaci, regulovat emoce a nalézat nové způsoby adaptace. Aaron T. Beck poukazuje na účinnost psychoterapie při snižování psychické zátěže a posilování zvládacích strategií u nemocných (Beck, 2011).

V české odborné praxi je nemoc chápána jako potenciální krizová situace, která může při adekvátní podpoře vést nejen k ohrožení, ale i k osobnostnímu růstu. Špatenková zdůrazňuje, že cílem intervence není odstranění nemoci, ale podpora schopnosti člověka žít smysluplný život i v podmínkách omezení a nejistoty (Špatenková, 2020).

### **Osoba blízká – uživatel návykových látek**

Závislost blízké osoby má významný dopad na celý rodinný systém. Orford uvádí, že rodinní příslušníci často prožívají dlouhodobý stres, pocity bezmoci a viny. Parafrází lze říci, že závislost je onemocněním, které zatěžuje nejen uživatele, ale i jeho okolí (Orford et al., 2013).

Život s osobou blízkou, která užívá návykové látky, je v odborné literatuře popisován jako dlouhodobá náročná životní situace, charakterizovaná chronickým stresem, nejistotou a opakovanými krizemi. Užívání návykových látek ovlivňuje chování, emoce i sociální fungování jedince a jeho dopady se přenášejí na rodinu a blízké okolí. Zahraniční autoři zdůrazňují, že blízcí uživatelů se často ocitají v roli „skrytých obětí“ závislosti, protože jejich potřeby zůstávají ve stínu léčby samotného uživatele (Orford et al., 2010).

V českém prostředí je tato situace chápána jako rodinná zátěž s potenciálem dlouhodobé krize, neboť závislost narušuje vztahovou stabilitu, ekonomickou jistotu i pocit bezpečí. Vladimír Smolík uvádí, že blízcí osob se závislostí jsou vystaveni opakovanému zklamání, ztrátě důvěry a bezmoci, což významně zvyšuje jejich psychickou zátěž (Smolík, 2016).

Blízcí osob užívajících návykové látky vykazují zvýšenou míru stresu, úzkosti a depresivních symptomů. Zahraniční výzkumy ukazují, že dlouhodobá expozice nepředvídatelnému chování uživatele vede k pocitům ohrožení, viny a studu. Jim Orford popisuje tuto zkušenost jako „stress-strain-coping-support“ model, v němž stres vyplývá z užívání látky, strain představuje psychickou zátěž blízkých a coping jejich snahu situaci zvládat (Orford et al., 2013).

Česká klinická psychologie upozorňuje, že blízcí často potlačují vlastní emoce ve snaze „udržet rodinu pohromadě“. Marie Vágnerová konstatuje, že dlouhodobé potlačování strachu, hněvu a smutku může vést k psychosomatickým obtížím a vyčerpání (Vágnerová, 2012).

Závislost jednoho člena rodiny zásadně ovlivňuje fungování celého rodinného systému. Zahraniční autoři poukazují na vznik maladaptivních vzorců chování, které mohou závislost nepřímo udržovat, například nadměrná kontrola, krytí následků užívání nebo přebírání odpovědnosti za chování závislého. Melody Beattie popisuje tento jev jako spoluzávislost, tedy stav, kdy se potřeby blízkých dlouhodobě podřizují potřebám uživatele návykových látek (Beattie, 2009).

V českém kontextu je pojem spoluzávislosti používán opatrně a s důrazem na jeho nepatologizující pojetí. Smolík zdůrazňuje, že chování blízkých je často adaptivní reakcí na extrémní situaci, nikoli osobnostním selháním, a že cílem pomoci má být obnovení hranic a rovnováhy v rodině (Smolík, 2016).

Život s uživatelem návykových látek má často výrazné sociální a ekonomické důsledky. Zahraniční studie ukazují, že rodiny mohou čelit finančním problémům, ztrátě zaměstnání či sociální izolaci v důsledku stigmatizace spojené se závislostí. Benedict Carey upozorňuje, že stigma závislosti negativně ovlivňuje nejen samotné uživatele, ale i jejich blízké, kteří se mohou vyhýbat vyhledání pomoci (Corrigan et al., 2017).

České studie z oblasti adiktologie poukazují na to, že rodiny osob se závislostí často zůstávají mimo systém podpory. Nešpor uvádí, že stud a obavy z odsouzení okolím vedou k uzavírání se do izolace, což dále zvyšuje náročnost celé situace (Nešpor, 2018).

Zvládání života s osobou blízkou, která užívá návykové látky, vyžaduje aktivaci copingových strategií, sociální opory a často odborné pomoci. Zahraniční autoři zdůrazňují význam intervencí zaměřených nejen na uživatele, ale i na jeho rodinu, včetně rodinné terapie a podpůrných skupin. Orford a kol. uvádějí, že práce s blízkými může snížit jejich psychickou zátěž a zároveň pozitivně ovlivnit motivaci uživatele k léčbě (Orford et al., 2013).

V české praxi je kladen důraz na podporu blízkých osob jako samostatné cílové skupiny. Naděžda Špatenková zdůrazňuje, že cílem intervence není kontrola uživatele, ale posílení kompetencí, hranic a duševní pohody blízkých, aby byli schopni situaci zvládat bez dlouhodobého poškození vlastního zdraví (Špatenková, 2020).

### **Péče o osobu blízkou**

Péče o osobu blízkou s dlouhodobým onemocněním, postižením nebo ve stáří je v odborné literatuře chápána jako komplexní a dlouhodobá náročná životní situace, která výrazně přesahuje běžné adaptační kapacity jednotlivce. Zahrnuje nejen fyzickou a časovou zátěž, ale také emoční, vztahové a existenciální aspekty. Zahraniční autoři poukazují na to, že neformální pečující osoby často vstupují do pečovatelské role postupně, bez jasné hranice mezi „běžným“ rodinným fungováním a plnohodnotnou péčí (Schulz, Sherwood, 2008).

V českém kontextu je péče o blízkého popisována jako situace, která může mít charakter dlouhodobé krize, zejména pokud není dobrovolná nebo pokud chybí dostatečná sociální a institucionální podpora. Naděžda Špatenková zdůrazňuje, že pečující osoba se často ocitá v konfliktu rolí a potřeb, což zvyšuje riziko vyčerpání a psychických obtíží (Špatenková, 2020).

Zahraniční výzkumy dlouhodobě potvrzují, že neformální pečující jsou vystaveni zvýšenému riziku depresivity, úzkosti a chronického stresu. Emoční zátěž vyplývá nejen z náročnosti samotné péče, ale také z prožívání bezmoci, smutku a anticipovaného zármutku spojeného se zhoršujícím se stavem blízké osoby. Steven H. Zarit et al. popisují fenomén pečovatelské zátěže jako subjektivně prožívaný stres vyplývající z dlouhodobých nároků péče (Zarit et al., 2009).

Česká klinická psychologie upozorňuje, že pečující osoby mají tendenci upřednostňovat potřeby nemocného před vlastními, což může vést k potlačování emocí a zanedbávání sebe sama. Vágnerová konstatuje, že dlouhodobé emoční přetížení bez adekvátní úlevy může vyústit v syndrom vyhoření nebo psychosomatické obtíže (Vágnerová, 2012).

Péče o osobu blízkou má významné sociální a ekonomické důsledky, které mohou dále zvyšovat náročnost situace. Zahraniční autoři upozorňují, že pečující osoby často omezují pracovní aktivitu, sociální kontakty a volnočasové aktivity, což může vést k sociální izolaci a finanční nejistotě. Schulz a kol. uvádějí, že dlouhodobá péče může negativně ovlivnit kariérní dráhu a ekonomickou stabilitu pečujících (Schulz et al., 2016).

V českém prostředí je zdůrazňováno, že kombinace péče a zaměstnání představuje významnou zátěž, zejména pro ženy, které tvoří většinu neformálních pečujících. Iva Holmerová upozorňuje, že nedostatečná dostupnost odlehčovacích služeb může vést k sociálnímu vyloučení pečujících osob (Holmerová, 2014).

Péče o blízkého zásadně ovlivňuje fungování rodinného systému a vztahovou dynamiku. Zahraniční rodinně-systémové přístupy poukazují na to, že dlouhodobá péče může vést ke změně rolí, nerovnováze moci a vzniku konfliktů mezi členy rodiny. Froma Walsh zdůrazňuje, že schopnost rodiny adaptovat se na zátěž závisí na míře komunikace, flexibility a sdílené odpovědnosti (Walsh, 2016).

Česká odborná literatura upozorňuje, že nejasné rozdělení pečovatelských povinností může vést k pocitům nespravedlnosti a osamění pečující osoby. Špatenková uvádí, že konflikty v rodině mohou dále zvyšovat subjektivní prožívání péče jako náročné životní situace (Špatenková, 2020).

Zvládání péče o osobu blízkou vyžaduje aktivaci copingových strategií, využití sociální opory a často i odborné pomoci. Zahraniční autoři zdůrazňují význam psychoedukace, podpůrných skupin a odlehčovacích služeb, které mohou snížit míru pečovatelské zátěže a podpořit

psychickou pohodu. Lazarus a Folkman uvádějí, že adaptivní coping může významně zmírnit negativní dopady dlouhodobého stresu (Lazarus, Folkman, 2004).

V české praxi je kladen důraz na podporu pečujících osob jako samostatné cílové skupiny. Holmerová zdůrazňuje, že cílem intervence není pouze udržení péče, ale také ochrana zdraví, důstojnosti a kvality života pečující osoby, aby se náročná situace nestala zdrojem dalšího ohrožení (Holmerová, 2014).

### **Rozvod / rozchod**

Rozvod či partnerský rozchod představují významnou psychosociální krizi, která zasahuje emoční, sociální i existenční oblast života jednotlivce. Jde o proces, nikoli jednorázovou událost, během níž dochází k restrukturalizaci identity, životních rolí a sociálních vazeb. Zahraniční výzkumy dlouhodobě ukazují, že rozvod patří mezi nejnáročnější stresové události v dospělosti a je spojen se zvýšeným rizikem psychických i somatických obtíží. Paul R. Amato zdůrazňuje, že dopad rozvodu se liší podle individuálních zdrojů, kvality předchozího vztahu a sociální podpory (Amato, 2010).

V českém kontextu je rozvod chápán nejen jako právní akt, ale především jako hluboká osobní ztráta, která může mít charakter zármutku srovnatelného s úmrtím blízké osoby. Naděžda Špatenková upozorňuje, že rozchod často aktivuje pocity selhání, viny a studu, což může komplikovat adaptaci a prodlužovat proces vyrovnávání se se situací (Špatenková, 2020).

Zdeněk Matějček upozorňuje na psychické dopady rozvodu zejména v kontextu rodičovství. Matějček konstatuje, že dlouhodobý rodičovský konflikt je pro dítě zatěžující více než samotný rozchod rodičů. Parafrázováno, klíčovým rizikem není rozvod jako takový, ale kvalita vztahů po něm (Matějček, 2005).

Rozvod je spojen se zvýšenou mírou depresivity, úzkosti, psychosomatických obtíží a snížené životní spokojenosti, zejména v prvních letech po rozpadu vztahu. Metaanalýzy zahraničních studií ukazují, že rozvedení jedinci vykazují v průměru horší psychické zdraví než sezdaní, přičemž část těchto rozdílů přetrvává i dlouhodobě. R. Kelly Raley a další autoři však upozorňují, že u osob z vysoce konfliktních vztahů může rozchod vést i ke zlepšení psychické pohody (Amato, 2010; Raley & Sweeney, 2020).

Česká klinická psychologie poukazuje na to, že rozvod může fungovat jako spouštěč dřívějších nevyřešených traumat a ztrát. Marie Vágnerová uvádí, že u některých jedinců dochází k regresí, snížení sebehodnocení a narušení pocitu bezpečí, což klade zvýšené nároky na adaptační schopnosti a podporu okolí (Vágnerová, 2012).

Specifickou oblastí rozvodu je rodičovství, kdy se partnerský konflikt promítá do rodičovských rolí a vztahů k dětem. Zahraniční autoři zdůrazňují, že pro vývoj dítěte není rozhodující samotný rozvod, ale míra konfliktu mezi rodiči a kvalita následné rodičovské spolupráce. E. Mavis Hetherington konstatuje, že dlouhodobý rodičovský konflikt má na děti výrazně negativnější dopad než samotné oddělení rodičů (Hetherington & Kelly, 2002).

V českém prostředí se zdůrazňuje potřeba ochrany dítěte před konflikty loajality a instrumentalizací v partnerském sporu. Zdeněk Matějček již dříve upozorňoval, že dítě

potřebuje i po rozvodu zachovat stabilní vztah k oběma rodičům; současní autoři na tuto myšlenku navazují v kontextu střídavé či sdílené péče (Vágnerová, 2012; Špatenková, 2020).

Rozchod lze chápat jako specifickou formu ztráty, při níž nedochází ke smrti partnera, ale ke ztrátě vztahu, společné budoucnosti a sdílené identity. Z hlediska psychologie zármutku se u rozchodů objevují obdobné fáze jako u truchlení – popření, hněv, smlouvání, smutek a postupná akceptace. William Worden zdůrazňuje, že úkolem pozůstalého (v tomto případě „opuštěného“) je přijmout realitu ztráty a znovu investovat emoční energii do nových vztahů a životních cílů (Worden, 2009).

Špatenková upozorňuje, že společnost často rozchod bagatelizuje, což může vést k neuznanému zármutku. Jedinec pak postrádá sociální oporu a může své emoce potlačovat, čímž se zvyšuje riziko komplikovaného truchlení a psychosomatizace (Špatenková, 2020).

### **Ztráty / selhání / změny**

Životní ztráty a selhání jsou přirozenou součástí vývoje, avšak mohou vést k existenciální nejistotě. Frankl zdůrazňuje, že schopnost nalézt smysl i v utrpení je klíčovým faktorem psychické odolnosti. Parafrází lze shrnout, že selhání se stává destruktivním tehdy, pokud jedinec ztrácí pocit smyslu a hodnoty (Frankl, 2006).

Ztráty, selhání a změny patří mezi klíčové spouštěče náročných životních situací, neboť narušují kontinuitu života, očekávání a dosavadní identitu jedince. Zahraniční autoři zdůrazňují, že náročnost těchto situací je dána nejen objektivní povahou události, ale především subjektivním hodnocením a dostupností zvládacích zdrojů. Richard S. Lazarus a Susan Folkman chápou stres jako vztah mezi jedincem a prostředím, který je posuzován jako ohrožující nebo přesahující jeho adaptační kapacity (Lazarus & Folkman, 2004).

V českém psychologickém diskurzu jsou ztráty a změny často zasazovány do rámce krize. Naděžda Špatenková uvádí, že náročné životní situace tohoto typu vyžadují restrukturalizaci hodnot, cílů a rolí, přičemž jejich nezvládnutí může vést k rozvoji psychických obtíží nebo dlouhodobé maladaptaci (Špatenková, 2020).

Ztráta je v širším pojetí chápána nejen jako úmrtí blízké osoby, ale také jako ztráta role, vztahu, zdraví, zaměstnání či životních plánů. Zahraniční autoři zdůrazňují, že každá významná ztráta může vyvolat proces truchlení, jehož průběh je individuální a proměnlivý. William Worden popisuje truchlení jako aktivní proces, v němž má jedinec za úkol přijmout realitu ztráty a postupně se adaptovat na změněné podmínky života (Worden, 2009).

Česká odborná literatura upozorňuje, že některé ztráty zůstávají společensky neuznané, což může ztížit jejich zpracování. Špatenková konstatuje, že neuznaný zármutek zvyšuje riziko komplikovaného truchlení a může prohlubovat prožívání situace jako dlouhodobé krize (Špatenková, 2020).

Selhání je často spojováno s nenaplněním osobních nebo sociálních očekávání a může významně zasáhnout sebepojetí a sebehodnocení jedince. Zahraniční výzkumy ukazují, že opakované nebo zásadní selhání může vést k pocitům bezmoci, studu a snížení motivace. Martin E. P. Seligman popsal fenomén naučené bezmocnosti, který vzniká v situacích, kdy jedinec opakovaně zažívá neúspěch bez možnosti situaci ovlivnit (Seligman, 2011).

V českém kontextu je selhání vnímáno jako potenciální krizový moment zejména tehdy, pokud je silně propojeno s identitou jedince, například v oblasti studia, práce či rodičovství. Marie Vágnerová uvádí, že selhání může vést k destabilizaci identity a k pochybnostem o vlastní hodnotě, zejména pokud chybí podpůrné sociální prostředí (Vágnerová, 2012).

Významné životní změny, ať již plánované či neplánované, představují náročné adaptační požadavky. Zahraniční autoři upozorňují, že i pozitivní změny mohou být zdrojem stresu, pokud vyžadují opuštění dosavadních jistot a rolí. Bruce S. McEwen zdůrazňuje, že dlouhodobé vystavení stresu spojenému se změnami může vést k tzv. allostické (dlouhodobě kumulované) zátěži, která negativně ovlivňuje psychické i fyzické zdraví (McEwen, 2007).

Česká literatura zároveň poukazuje na to, že změna může mít i potenciál osobnostního růstu. Špatenková uvádí, že adekvátně zvládnuté náročné změny mohou vést k posílení resilience, novému vymezení životních priorit a hlubšímu porozumění sobě samému (Špatenková, 2020).

Zvládání ztrát, selhání a změn vyžaduje aktivaci copingových strategií, využití sociální opory a často i odborné pomoci. Zahraniční autoři zdůrazňují význam flexibilního copingového stylu, který umožňuje kombinovat orientaci na řešení problému a regulaci emocí. Lazarus a Folkman uvádějí, že právě flexibilita ve zvládání zátěže je klíčová pro dlouhodobou adaptaci (Lazarus & Folkman, 2004).

V české praxi je kladen důraz na krizovou intervenci a dlouhodobou psychologickou podporu v situacích kumulovaných ztrát a změn. Špatenková zdůrazňuje, že cílem intervence není odstranění náročné situace, ale podpora schopnosti jedince žít smysluplný život i v podmínkách nejistoty a proměny (Špatenková, 2020).

### **Narození dítěte / bezdětnost / dítě s handicapem**

Narození dítěte představuje významnou vývojovou změnu, která je spojena nejen s radostí, ale i zvýšenou zátěží. Stern popisuje transformaci identity rodičů, zejména matek, v souvislosti s přechodem k rodičovství. Parafrází lze uvést, že rodičovství vyžaduje zásadní reorganizaci hodnot, času i partnerských vztahů (Stern, 1995).

Bezdětnost může být rovněž zdrojem psychické zátěže, zejména pokud je nedobrovolná. Greil upozorňuje, že neplodnost může narušit identitu a vést k pocitům selhání a sociální izolace. Parafrázováno, bezdětnost je často skrytým, společensky málo reflektovaným stresorem (Greil et al., 2011).

Zvláště náročnou situací je narození dítěte s handicapem. Matějček uvádí, že „rizikovými v obecném slova smyslu jsou děti, které se chovají zvláště“ a jejichž potřeby nejsou snadno čitelné (Matějček, 2007, s. 41). Dále konstatuje, že „pláč dítěte je jeho prvotní způsob komunikace. Má mobilizovat úzkost dospělého a také to zákonitě dělá“ (Matějček, 2007, s. 58). Parafrázováno, dlouhodobá zátěž rodičů vyplývá z kombinace emocionální náročnosti péče a rizika neporozumění ze strany okolí.

Narození dítěte je v odborné literatuře popisováno jako významný vývojový přechod, který zásadním způsobem mění identitu, role a životní styl rodičů. Přestože je často společensky idealizováno, může představovat náročnou životní situaci spojenou s vysokými nároky na adaptaci, zejména v oblasti psychické zátěže, partnerských vztahů a sociálního fungování. Daniel

Stern poukazuje na to, že přechod k rodičovství znamená hlubokou reorganizaci psychického světa dospělého a může být provázen ambivalentními emocemi (Stern, 2003).

V českém kontextu je narození dítěte chápáno jako situace, která může mít charakter vývojové krize. Marie Vágnerová uvádí, že rodiče se musí vyrovnat s novými rolemi, omezením osobní svobody a zvýšenou odpovědností, což může vést k pocitům přetížení a nejistoty, zejména pokud chybí dostatečná sociální podpora (Vágnerová, 2012).

Bezdětnost, ať již dobrovolná či nedobrovolná, může představovat významnou náročnou životní situaci, zejména v kulturách, kde je rodičovství považováno za normu dospělého života. Zahraniční autoři upozorňují, že nedobrovolná bezdětnost je často spojena s dlouhodobým stresem, pocity selhání, smutku a sociální izolace. Johanna Schmidt konstatuje, že infertilita a nemožnost naplnit rodičovské očekávání mohou narušit identitu jedince i partnerský vztah (Schmidt et al., 2005).

Česká odborná literatura zdůrazňuje, že bezdětnost může být formou neuznané ztráty, která není společensky dostatečně reflektována. Naděžda Špatenková upozorňuje, že absence sociálního rituálu či podpory může vést k potlačování emocí a komplikovanému vyrovnávání se se situací, zejména u žen s nenaplněnou touhou po dítěti (Špatenková, 2020).

Narození dítěte s handicapem představuje vysoce náročnou životní situaci, která je často spojena se šokem, smutkem, pocity viny a nejistoty ohledně budoucnosti. Zahraniční výzkumy ukazují, že rodiče procházejí procesem truchlení nad „ztrátou“ očekávaného zdravého dítěte, přičemž tento proces může být dlouhodobý a cyklický. Simon Olshansky popsal tento fenomén jako chronický zármutek, který se může opakovaně aktivovat v průběhu vývoje dítěte (Olshansky, 2003).

Česká speciální pedagogika a psychologie zdůrazňují, že přijetí handicapu dítěte je proces, který je ovlivněn osobnostními charakteristikami rodičů, mírou podpory a dostupností odborných služeb. Milan Valenta uvádí, že bez adekvátní podpory může dojít k dlouhodobému přetížení rodiny a ohrožení její stability (Valenta, 2014).

Náročné situace spojené s rodičovstvím, bezdětností či handicapem dítěte významně ovlivňují fungování rodinného systému. Zahraniční autoři poukazují na to, že zvýšená zátěž může vést k narušení partnerských vztahů, změnám rodinných rolí a nerovnoměrnému rozložení péče. Froma Walsh zdůrazňuje význam rodinné resilience, tedy schopnosti rodiny adaptovat se na zátěž a nalézat nové zdroje rovnováhy (Walsh, 2016).

V českém prostředí je kladen důraz na systémový přístup k rodině. Vágnerová upozorňuje, že dlouhodobé přetížení rodičů, zejména matek, může vést k syndromu vyhoření a sekundárním psychickým obtížím, pokud není rodině poskytována dostatečná institucionální a sociální podpora (Vágnerová, 2012).

Zvládání náročných situací spojených s rodičovstvím či bezdětností vyžaduje aktivaci copingových strategií, sociální opory a často i odborné pomoci. Zahraniční autoři zdůrazňují význam psychologické intervence zaměřené na normalizaci emocí, posílení rodičovských kompetencí a podporu adaptace. Susan Folkman poukazuje na to, že efektivní coping může snížit míru stresu a podpořit dlouhodobou psychickou pohodu rodičů (Folkman, 2010).

V české odborné praxi je zdůrazňováno, že cílem intervence není odstranění náročné situace, ale podpora schopnosti rodiny a jednotlivce žít smysluplný život navzdory omezením. Špatenková uvádí, že adekvátní podpora může přispět k osobnostnímu růstu, posílení vztahů a rozvoji resilience (Špatenková, 2020).

### **Samoživitelství**

Samoživitelství je v odborné literatuře chápáno jako životní situace, v níž jeden rodič dlouhodobě a převážně sám zajišťuje péči o dítě i ekonomické zabezpečení domácnosti. Tato situace je často spojena s kumulací zátěží – časových, finančních, emočních i sociálních – které mohou přesahovat běžné adaptační kapacity jedince. Zahraniční autoři upozorňují, že samoživitelství samo o sobě nemusí být patologické, avšak strukturální podmínky (trh práce, sociální politika) z něj často činí náročnou životní situaci (McLanahan & Percheski, 2008).

V českém kontextu je samoživitelství řazeno mezi sociálně rizikové životní situace, zejména z hlediska ekonomické stability a ohrožení chudobou. Dana Hamplová uvádí, že domácnosti samoživitelů patří dlouhodobě mezi nejvíce ohrožené příjmovou chudobou, což zásadně ovlivňuje kvalitu života rodiče i dítěte (Hamplová, 2015).

Samoživitelství je spojeno se zvýšenou psychickou zátěží, která pramení z dlouhodobé odpovědnosti bez možnosti sdílení rodičovské role. Zahraniční výzkumy ukazují, že samoživitelé vykazují vyšší míru stresu, únavy a depresivních symptomů než rodiče v úplných rodinách, přičemž klíčovým faktorem je nedostatek času na regeneraci a vlastní potřeby. (Cairney et al., 2003).

Česká psychologie upozorňuje, že samoživitelé jsou často vystaveni pocitům selhání, viny a sociálního tlaku, zejména pokud jejich situace vznikla rozpadem partnerského vztahu. Marie Vágnerová konstatuje, že dlouhodobé přetížení bez adekvátní podpory může vést k emočnímu vyčerpání a snížení rodičovské sebedůvěry (Vágnerová, 2012).

Jedním z nejvýraznějších stresorů samoživitelství jsou finanční obtíže a nejistota. Zahraniční autoři poukazují na to, že samoživitelé, zejména ženy, čelí strukturálním překážkám na trhu práce, jako jsou nižší mzdy, omezená flexibilita a obtížné sladování práce a péče. Jane Waldfogel uvádí, že ekonomická zátěž samoživitelů je důsledkem nejen rodinné struktury, ale i nedostatečných podpůrných politik (Waldfogel, 2010).

V českém prostředí je ekonomická situace samoživitelů často spojena s nestabilními pracovními úvazky a závislostí na sociálních dávkách. Hamplová zdůrazňuje, že finanční stres má přímý dopad na psychickou pohodu rodiče a může negativně ovlivňovat rodičovské fungování (Hamplová, 2015).

Samoživitelství ovlivňuje nejen samotného rodiče, ale i dítě a celkovou dynamiku rodinného systému. Zahraniční studie ukazují, že děti vyrůstající v domácnostech samoživitelů nejsou ohroženy samotnou absencí druhého rodiče, ale spíše kumulací stresorů, jako je ekonomická nejistota a rodičovské přetížení (Amato, 2010).

Česká odborná literatura zdůrazňuje význam kvality vztahu mezi rodičem a dítětem jako ochranného faktoru. Vágnerová uvádí, že citově dostupný a stabilní rodič může významně

zmírnit negativní dopady náročné životní situace na dítě, i přes omezené materiální či časové zdroje (Vágnerová, 2012).

Zvládnání samoživitelství vyžaduje aktivaci copingových strategií, využití sociální opory a institucionální podpory. Zahraniční autoři zdůrazňují význam neformálních sítí (rodina, přátelé) a dostupných služeb péče o děti, které mohou snížit míru přetížení a podpořit pracovní uplatnění samoživitelů (McLanahan & Percheski, 2008).

V české praxi je kladen důraz na komplexní podporu samoživitelů prostřednictvím sociální práce, poradenství a psychologické podpory. Naděžda Špatenková uvádí, že cílem intervence není pouze řešení dílčích problémů, ale posílení kompetencí, sebedůvěry a resilience rodiče v dlouhodobě náročné životní situaci (Špatenková, 2020).

### **Nezaměstnanost / finanční problémy**

Nezaměstnanost je v odborné literatuře chápána jako významná náročná životní situace, která zasahuje nejen ekonomickou oblast života jedince, ale také jeho psychickou pohodu, sociální postavení a identitu. Ztráta zaměstnání často znamená narušení denní struktury, omezení sociálních kontaktů a ohrožení pocitu smysluplnosti, což zvyšuje riziko stresu a psychických obtíží. Marie Jahoda již dříve upozornila na latentní funkce práce (časová struktura, sociální kontakt, status), jejichž ztráta má pro nezaměstnané závažné důsledky; novodobé výzkumy její závěry opakovaně potvrzují (Jahoda, 2009).

V českém kontextu je nezaměstnanost popisována jako situace, která může mít charakter sociální krize, zejména pokud je dlouhodobá. Petr Mareš uvádí, že dlouhodobá nezaměstnanost vede k sociálnímu vyloučení, oslabení pracovních návyků a ke ztrátě důvěry ve vlastní schopnosti, což ztěžuje návrat na trh práce (Mareš, 2013).

Zahraniční výzkumy dlouhodobě prokazují souvislost mezi nezaměstnaností a zhoršením duševního zdraví. Nezaměstnaní vykazují vyšší míru depresivity, úzkosti, psychosomatických obtíží a nižší subjektivní pohodu než zaměstnaní jedinci. David Dooley upozorňuje, že psychické dopady nezaměstnanosti nejsou pouze důsledkem finanční tísně, ale i ztráty sociální identity a kontroly nad vlastním životem (Dooley et al., 2011).

Česká psychologie zdůrazňuje, že nezaměstnanost může narušit sebepojetí a pocit osobní hodnoty, zejména u osob, které silně identifikují svou identitu s pracovní rolí. Marie Vágnerová konstatuje, že opakované neúspěchy při hledání zaměstnání mohou vést k rezignaci, pasivitě a rozvoji naučené bezmocnosti (Vágnerová, 2012).

Finanční problémy představují významný stresor, který může působit dlouhodobě a kumulativně. Zahraniční autoři upozorňují, že ekonomická nejistota zvyšuje hladinu chronického stresu a negativně ovlivňuje fyzické i psychické zdraví. Sarah Deaton a kol. uvádějí, že finanční tíseň je spojena s vyšším výskytem úzkostných a depresivních symptomů a s horší schopností činit dlouhodobá rozhodnutí (Deaton, 2013).

V českém sociologickém prostředí jsou finanční problémy často spojovány s rizikem chudoby a sociálního vyloučení. Mareš zdůrazňuje, že ekonomická deprivace může vést k omezení přístupu ke vzdělání, zdravotní péči a volnočasovým aktivitám, čímž se zátěž situace dále prohlubuje (Mareš, 2013).

Nezaměstnanost a finanční problémy významně ovlivňují rodinné a partnerské vztahy. Zahraniční studie ukazují, že ekonomický stres zvyšuje výskyt partnerských konfliktů, narušuje rodičovské kompetence a může vést k sociální izolaci celé rodiny. Rand D. Conger popisuje tzv. model rodinného stresu, podle něhož ekonomická zátěž negativně ovlivňuje emoční klima rodiny (Conger et al., 2010).

Česká odborná literatura upozorňuje, že finanční problémy mohou vést k pocitům studu a selhání, což znesnadňuje vyhledání pomoci. Špatenková uvádí, že sociální stigma spojené s chudobou může vést k uzavírání se do izolace a k prohlubování krizové situace (Špatenková, 2020).

Zvládání nezaměstnanosti a finančních obtíží vyžaduje aktivaci copingových strategií, využití sociální podpory a často i institucionální pomoci. Zahraniční autoři zdůrazňují význam aktivního copingového stylu, který zahrnuje hledání nových příležitostí, rekvalifikaci a udržování sociálních kontaktů. Richard S. Lazarus a Susan Folkman uvádějí, že adaptivní coping může zmírnit negativní psychické dopady dlouhodobého stresu (Lazarus & Folkman, 2004).

V české praxi je kladen důraz na kombinaci sociální práce, poradenství a psychologické podpory. Špatenková zdůrazňuje, že cílem intervence není pouze řešení finanční situace, ale také obnova pocitu kompetence, důstojnosti a kontroly nad vlastním životem, což je klíčové pro zvládání náročné životní situace (Špatenková, 2020).

## **Šikana**

Šikana je v odborné literatuře definována jako opakované, úmyslné a systematické ubližování, při němž existuje nerovnováha moci mezi agresorem a obětí. V kontextu náročných životních situací je šikana chápána jako dlouhodobý stresor, který přesahuje běžné adaptační schopnosti jedince a může vést k vážným psychickým, sociálním i somatickým následkům. Zahraniční výzkumy zdůrazňují, že klíčovým rysem šikany je její chroničnost a nemožnost oběti se situací efektivně bránit (Olweus, 2013).

V českém prostředí je šikana popisována jako závažný sociálně-patologický jev, který narušuje pocit bezpečí jednotlivce i celého kolektivu. Michal Kolář uvádí, že šikana má charakter traumatizující zkušenosti, zejména pokud probíhá dlouhodobě a není včas rozpoznána a řešena, což z ní činí výrazně náročnou životní situaci (Kolář, 2011).

Zahraniční autoři upozorňují, že šikana může fungovat jako forma chronického stresu, který má srovnatelné dopady s jinými traumatickými událostmi. Oběti šikany často zažívají dlouhodobý strach, bezmoc a ztrátu kontroly nad situací, což může vést k rozvoji posttraumatických symptomů. Christina Salmivalli zdůrazňuje, že šikana není pouze individuální interakcí mezi agresorem a obětí, ale procesem zakořeněným v sociálním kontextu skupiny (Salmivalli, 2010).

Česká psychologická literatura poukazuje na to, že dlouhodobé vystavení šikaně může narušit základní pocit bezpečí a důvěry ve vztazích. Vágnerová konstatuje, že opakované ponižování a sociální vyloučení mohou vést k internalizaci negativního sebepojetí a k pocitům bezcennosti, které přetrvávají i po ukončení šikany (Vágnerová, 2012).

Zahraniční longitudinální studie potvrzují, že oběti šikany mají zvýšené riziko depresivních a úzkostných poruch, sebepoškozování a suicidálních myšlenek, a to jak v dětství, tak

v dospělosti. Louise Arseneault uvádí, že negativní dopady šikany mohou přetrvávat desítky let a ovlivňovat kvalitu života v dospělosti (Arseneault et al., 2010).

V českém kontextu je upozorňováno také na psychosomatické projevy šikany, jako jsou bolesti hlavy, břicha, poruchy spánku či školní fobie. Kolář zdůrazňuje, že tyto symptomy jsou často mylně interpretovány jako zdravotní obtíže, aniž by byla rozpoznána jejich psychosociální příčina (Kolář, 2011).

Šikana je významně ovlivněna reakcemi sociálního okolí, zejména vrstevníků, pedagogů a rodiny. Zahraniční autoři poukazují na to, že pasivita přihlížejících může šikanu legitimizovat a prodlužovat její trvání. Salmivalli uvádí, že změna postojů celé skupiny je klíčovým faktorem účinné intervence (Salmivalli, 2010).

Česká odborná literatura zdůrazňuje význam včasného zásahu školy a spolupráce s rodinou. Kolář konstatuje, že bagatelizace problému nebo obviňování oběti může vést k sekundární viktimizaci, která dále zvyšuje náročnost celé situace a prohlubuje psychické následky (Kolář, 2011).

Zvládání šikany vyžaduje komplexní přístup zahrnující psychologickou podporu oběti, práci s kolektivem a systematickou prevenci. Zahraniční autoři zdůrazňují význam posilování resilience, sociálních dovedností a dostupnosti odborné pomoci pro oběti šikany. Ken Rigby poukazuje na to, že podpora bezpečného prostředí a jasných pravidel může významně snížit výskyt šikany (Rigby, 2012).

V české praxi je kladen důraz na krizovou intervenci a dlouhodobou psychologickou podporu obětí. Naděžda Špatenková uvádí, že cílem intervence není pouze zastavení šikany, ale také obnovení pocitu bezpečí, sebedůvěry a schopnosti jedince zvládat náročné sociální situace v budoucnu (Špatenková, 2020).

## **Stárnutí**

Stárnutí je přirozenou součástí životního cyklu, avšak je spojeno s řadou ztrát a adaptací. Baltes popisuje proces selektivní optimalizace s kompenzací, kdy se jedinci přizpůsobují úbytku sil zaměřením na prioritní oblasti. Parafrází lze shrnout, že úspěšné stárnutí neznamená absenci ztrát, ale schopnost s nimi aktivně pracovat (Baltes, 1990).

V českém prostředí Vágnerová upozorňuje na význam zachování autonomie a smysluplných sociálních vztahů. Uvádí, že „*ztráta soběstačnosti je jedním z nejobtížněji zvládaných aspektů stáří*“ (Vágnerová, 2012, s. 412).

Stárnutí je v současné gerontologii chápáno jako celoživotní proces, který zahrnuje biologické, psychické i sociální změny a může se stát zdrojem náročných životních situací. Tyto situace vznikají zejména tehdy, když se jedinec musí vyrovnávat s úbytkem sil, změnou sociálních rolí, ztrátou autonomie nebo zhoršením zdravotního stavu. Paul B. Baltes zdůrazňuje, že stárnutí je spojeno s rostoucí nerovnováhou mezi zisky a ztrátami, což klade zvýšené nároky na adaptační schopnosti jedince (Baltes & Smith, 2003).

V českém odborném diskurzu je stárnutí často popisováno jako období zvýšené zátěže, zejména v souvislosti se změnami životního stylu a sociálního postavení. Iva Holmerová upozorňuje, že přechod do důchodu, zhoršení zdraví nebo ztráta blízkých osob mohou u seniorů vyvolat pocity

nejistoty, ohrožení a osamělosti, které stárnutí proměňují v náročnou životní situaci (Holmerová, 2014).

Psychologické změny ve stáří zahrnují proměny kognitivních funkcí, emoční regulace i sebepojetí. Zahraniční výzkumy ukazují, že stáří je obdobím zvýšené vulnerability vůči stresu, avšak současně může být i obdobím emoční stability a životní moudrosti. Laura L. Carstensen v rámci teorie socioemoční selektivity uvádí, že s přibývajícím věkem lidé více upřednostňují emočně smysluplné vztahy a cíle, což může fungovat jako ochranný faktor v náročných situacích (Carstensen, 2011).

Česká psychologie zdůrazňuje, že prožívání stáří je výrazně individuální a závisí na předchozí životní zkušenosti a osobnostních rysech. Marie Vágnerová konstatuje, že pokud jsou ztráty ve stáří kumulované a nejsou kompenzovány novými zdroji smyslu, může dojít k rozvoji depresivních stavů a pocitů beznaděje (Vágnerová, 2012).

Stárnutí je úzce spojeno se změnami v sociálních rolích, zejména v oblasti pracovního uplatnění, rodinných vztahů a společenské participace. Odchod do důchodu může představovat významnou ztrátu role, struktury dne a sociálních kontaktů, což zvyšuje riziko sociální izolace. Robert Atchley upozorňuje, že adaptace na tuto změnu závisí na možnosti zachovat kontinuitu identity a aktivit (Atchley, 2000).

V českém prostředí je jako významný problém stáří uváděna osamělost. Holmerová zdůrazňuje, že sociální izolace seniorů může výrazně zhoršovat jejich psychický i fyzický stav a proměnit běžné obtíže stáří v závažnou náročnou životní situaci, zejména pokud chybí funkční rodinné či komunitní vazby (Holmerová, 2014).

Stáří je často provázáno opakovanými ztrátami, jako je úmrtí partnera, přátel nebo ztráta soběstačnosti. Tyto ztráty mohou vést ke krizovým reakcím a nutnosti znovu redefinovat smysl života. Erik H. Erikson popisuje poslední vývojové stadium jako konflikt integrity ega versus zoufalství, přičemž úspěšné zvládnutí tohoto období závisí na schopnosti přijmout vlastní život jako smysluplný celek (Erikson, 2002).

Česká odborná literatura poukazuje na to, že nezvládnuté krize ve stáří mohou vést k psychické dekompenzaci a zhoršení kvality života. Špatenková zdůrazňuje, že stáří může být vnímáno jako krizové období zejména tehdy, pokud se kumulují ztráty a jedinec nemá dostatečné vnitřní ani vnější zdroje zvládnutí (Špatenková, 2020).

Zvládnutí náročných situací ve stáří vyžaduje aktivaci adaptačních strategií, využití sociální podpory a často i odborné pomoci. Baltesův model selektivní optimalizace s kompenzací poukazuje na to, že úspěšné stárnutí spočívá v zaměření na dostupné zdroje a hledání alternativních způsobů fungování navzdory omezením (Baltes & Smith, 2003).

V české praxi je zdůrazňována role podpůrných služeb, komunitní péče a psychologického poradenství pro seniory. Holmerová uvádí, že cílem intervence není pouze prodloužení života, ale především zachování jeho kvality, důstojnosti a smyslu i v podmínkách narůstající zátěže (Holmerová, 2014).

## Studium / zkoušky

Studijní zátěž je významným stresorem zejména u vysokoškolských studentů. Misra a McKean uvádějí, že akademický stres je úzce spojen s time managementem a vnímanou podporou. Parafrází lze říci, že subjektivní hodnocení nároků studia je klíčovější než jejich objektivní rozsah (Misra & McKean, 2000).

Studium, zejména v období adolescence a rané dospělosti, představuje významnou vývojovou etapu spojenou se zvýšenými nároky na klíčové kompetence jedince, jako jsou seberegulace, odpovědnost a schopnost zvládat stres. Zahraniční autoři upozorňují, že akademické prostředí je charakterizováno vysokými výkonnostními očekáváními, časovým tlakem a evaluací, což může u části studentů vést k prožívání studia jako dlouhodobé náročné životní situace. Richard S. Lazarus chápe studijní zátěž jako stresor, jehož dopad závisí především na subjektivním hodnocení situace a dostupných copingových zdrojích (Lazarus & Folkman, 2004).

V českém kontextu je studium vnímáno nejen jako vzdělávací proces, ale i jako významná sociální role, jejíž selhání může mít dopad na sebepojetí a životní perspektivu mladého člověka. Marie Vágnerová uvádí, že studijní neúspěch nebo opakované zatížení mohou být pro studenty zdrojem frustrace, pocitů nedostatečnosti a ohrožení identity (Vágnerová, 2012).

Zkoušky představují specifickou formu akutní zátěže, která kombinuje kognitivní, emoční i sociální aspekty stresu. Zahraniční výzkumy opakovaně potvrzují, že zkouškové období je spojeno se zvýšenou mírou úzkosti, somatických obtíží a poklesem subjektivní pohody. Charles D. Spielberger rozlišuje mezi situační (stavovou) a dispoziční (rysy) úzkostí, přičemž zkoušky typicky aktivují právě úzkost stavovou (Spielberger, 2010).

Česká pedagogická psychologie poukazuje na to, že zkouškový stres je významně ovlivněn stylem hodnocení, předchozí zkušeností se selháním a podporou ze strany vyučujících. Průcha uvádí, že nadměrně stresující zkouškové podmínky mohou negativně ovlivnit nejen výkon, ale i motivaci ke studiu a vztah ke vzdělávání obecně (Průcha, 2014).

Dlouhodobá studijní zátěž může vést k rozvoji psychických obtíží, jako jsou úzkostné stavy, depresivní ladění nebo syndrom vyhoření. Zahraniční autoři upozorňují, že zejména vysokoškolští studenti patří mezi rizikovou skupinu z hlediska duševního zdraví. Alan J. Daly poukazuje na to, že kombinace akademického tlaku a nedostatečné sociální opory zvyšuje riziko maladaptivních copingových strategií (Daly, 2012).

V českém prostředí se zvyšující pozornost věnuje problematice duševního zdraví studentů. Špatenková zdůrazňuje, že studijní zátěž může v některých případech fungovat jako spouštěč latentních obtíží nebo krizových reakcí, zejména pokud se kombinuje s dalšími náročnými životními situacemi, jako jsou rodinné problémy či finanční stres (Špatenková, 2020).

Studium a zkoušky významně ovlivňují sebehodnocení studentů, neboť školní výkon je často úzce propojen s pocitem vlastní hodnoty. Zahraniční autoři upozorňují, že výkonově orientované vzdělávací systémy mohou posilovat strach ze selhání a perfekcionismus. Paul R. Pintrich zdůrazňuje význam vnitřní motivace a adaptivních učebních strategií jako ochranných faktorů proti nadměrnému stresu (Pintrich, 2004).

Česká psychologie zdůrazňuje roli sociálního prostředí, zejména rodiny a vrstevníků. Vágnerová uvádí, že tlak na výkon ze strany rodičů či srovnávání s vrstevníky může zvyšovat prožívání studia jako ohrožující situace a snižovat odolnost vůči neúspěchu (Vágnerová, 2012).

Zvládání studijní zátěže a zkoušek vyžaduje aktivní copingové strategie, efektivní time management a využívání sociální opory. Zahraniční autoři zdůrazňují význam rozvoje seberegulace a metakognitivních dovedností, které umožňují studentům lépe reagovat na nároky studia. Lazarus a Folkman uvádějí, že adaptivní coping může významně snížit negativní dopady stresu na psychické zdraví (Lazarus & Folkman, 2004).

V české odborné praxi je kladen důraz na preventivní a podpůrné intervence, jako je studijní poradenství, psychologická podpora a rozvoj studijních dovedností. Špatenková konstatuje, že cílem těchto intervencí není odstranění studijních nároků, ale posílení schopnosti studenta zvládat náročné situace bez dlouhodobého poškození psychické pohody (Špatenková, 2020).

## 1.4 Kůň v životě člověka

### Historický kontext vztahu člověka a koně

Vztah člověka a koně patří k nejdéle trvajícím interakcím mezi člověkem a zvířetem a zásadním způsobem ovlivnil vývoj lidské civilizace. Archeologické a historické prameny dokládají, že domestikace koně přibližně před 5–6 tisíci lety vedla k významným změnám v oblasti dopravy, zemědělství, válečnictví i sociální organizace společnosti. Levine uvádí, že kůň se stal nejen pracovním a dopravním prostředkem, ale také symbolem moci, společenského statusu a kulturní identity. Historický význam koně tak výrazně přesahoval jeho utilitární funkci a přispěl k utváření hlubokého vztahu mezi člověkem a zvířetem (Levine, 1999).

V českém prostředí poukazuje Dušek na proměnu role koně v průběhu industrializace, kdy se z nezastupitelného pracovního zvířete postupně stal partner pro sportovní, rekreační a terapeutické aktivity. Autor konstatuje, že „*kůň zůstal součástí lidského života i poté, co ztratil své původní ekonomické opodstatnění*“, což svědčí o jeho přetrvávajícím psychologickém a sociálním významu (Dušek, 2010, s. 15). Tato proměna funkce koně odráží měnící se potřeby moderní společnosti a nový způsob vnímání vztahu mezi člověkem a zvířetem.

### Aktivity s koňmi – vztah člověka a koně

Vztah mezi člověkem a koněm je jednou z nejvýznamnějších vazeb v historii lidstva a jen málo spojení mělo tak zásadní dopad na jeho vývoj (Dušek et al., 1992). Po domestikaci koně si člověk začal uvědomovat jeho potenciál zejména jako jezdeckého zvířete a postupně hledal způsoby, jak s ním efektivně komunikovat a řídit jej. Již ve starověku vznikala odborná pojednání zaměřená na výcvik koně i jezdce, což dokládá dlouhodobý zájem o systematické porozumění této interakci (Dobeš, 1997).

Jezdectví jako pojem zahrnuje velmi široké spektrum činností, které se neomezují pouze na samotnou jízdu na koni. Patří sem různé formy využití koní v průběhu dějin, a to v oblasti zábavy, volnočasových aktivit, kultury i sportu. Kůň tak zůstává významným prvkem lidské společnosti i v současnosti (Bernaciková et al., 2013).

### Vliv aktivit s využitím koně a jejich dopad

Podle Hauge et al. (2013) přinášejí aktivity spojené s koňmi řadu pozitivních efektů v oblasti motivace, vzdělávání, rekreace i terapie. Tyto činnosti mohou přispívat ke zvyšování kvality života, posilování sebekontroly, zlepšování studijních výsledků a rozvoji sociálního chování.

Ve 20. století došlo k výraznému rozvoji pohybových aktivit, v nichž kůň zaujímá významné místo. Tyto aktivity lze zařadit mezi outdoorové činnosti, které příznivě a vyváženě ovlivňují tělesný, psychický i sociální rozvoj jedince (Bernaciková et al., 2013). Většina aktivit s koňmi je realizována v přírodním prostředí, které má uklidňující a regenerační účinky a přispívá ke snižování stresové zátěže. Výzkumy potvrzují, že pobyt v přírodě představuje významný faktor při zvládnutí stresových situací a životní zátěže (Hauge et al., 2013).

Činnosti s koňmi mohou být cíleně začleněny také do psychoterapeutických přístupů zaměřených na podporu změny chování a řešení emočních obtíží. Kontakt a spolupráce s koněm

napomáhají rozvoji osobnostních rysů a sociálních dovedností, přičemž kůň reaguje otevřeně a bezprostředně na neverbální projevy i emoční stav člověka (Hauge et al., 2013).

Bylo prokázáno, že vztah mezi člověkem a koněm naplňuje některé základní lidské potřeby, zejména potřebu sociální opory založené na pocitu sounáležitosti a emoční blízkosti. Pravidelná péče o koně podporuje vznik stabilního a důvěryhodného vztahu mezi zvířetem a člověkem. Zvířata obecně mohou fungovat jako prostředníci sociální interakce i jako stimul mezilidských vztahů. Příímá zpětná vazba koně může vést k prožitku intimacy, který je součástí vnímání sociální podpory (Hauge et al., 2013).

Experimentální výzkumy potvrzují, že sociální opora posilovaná prostřednictvím aktivit s koňmi odpovídá závěrům kvalitativních studií, podle nichž jsou tyto činnosti účastníky vnímány jako pozitivní a obohacující zkušenosti. Přijetí ze strany zvířete může posilovat pocit hodnoty života a rozvíjet schopnost soucitu, což představuje významný osobní přínos. Z tohoto hlediska se využití koní jeví jako vhodná strategie primární prevence (Hauge et al., 2013).

Dalším významným přínosem aktivit s koňmi je možnost psychického uvolnění a relaxace. Tyto činnosti podporují rozvoj trpělivosti, sebekontroly a vytrvalosti, jelikož kladou vysoké nároky na schopnost soustředění, předvídání reakcí koně a regulaci vlastních emocí a chování jezdce (Bernaciková et al., 2013). Obecně lze konstatovat, že úspěšnost v jezdeckví je podmíněna pozitivním přístupem, psychickou stabilitou, klidem, vytrvalostí a důvěrou ve vlastní schopnosti (Hess, 1995; Meier, 2014; Bernaciková et al., 2013).

### **Druhy aktivit s koňmi**

V současnosti je využití koní zaměřeno především na dostihový sport a rekreační ježdění, avšak významné uplatnění nacházejí také v oblasti zdravotnictví. Koně jsou zde zapojováni zejména do hipoterapie, hiporehabilitace a terapeutického ježdění (Hollý, 2005; Bernaciková et al., 2013).

Mezi terapeutické přístupy podporované koňmi patří adaptivní jezdeckví a hipoterapie. Americká asociace pro hipoterapii charakterizuje hipoterapii jako dynamickou intervenční metodu, která využívá komplexní a vícerozměrné vlastnosti koně. Kůň zde slouží jako prostředek k podpoře motorického a tělesného rozvoje prostřednictvím pravidelných, rytmických a proměnlivých pohybových podnětů. Příímý kontakt s koněm přispívá k rozvoji sensorické integrace, zejména v oblasti hmatového vnímání. Studie z oblasti hipoterapie potvrzují zlepšení tělesné koordinace, uvědomění a pozornosti vůči vlastnímu tělu (Lemke et al., 2015).

### **Terapie a léčba koněm**

Současné odborné přístupy shrnují působení koně na člověka pod pojem intervencí asistovaných koňmi (Equine-Assisted Interventions, EAI). Tyto intervence využívají specifických vlastností koně, zejména jeho citlivosti na neverbální komunikaci, schopnosti poskytovat okamžitou zpětnou vazbu a rytmického pohybu. Hallberg uvádí, že kontakt s koněm může pozitivně ovlivňovat emoční regulaci, sebedůvěru i sociální dovednosti klientů. Terapeutický potenciál koně tak spočívá v kombinaci fyzického, psychického a vztahového působení (Hallberg, 2018).

Česká hiporehabilitační škola zdůrazňuje nutnost odborného ukotvení a mezioborové spolupráce. Müllerová upozorňuje, že terapie koněm není alternativní metodou bez pravidel, ale strukturovaným postupem vyžadujícím kvalifikovaný tým. Uvádí, že „*kůň se stává součástí*

*terapeutického procesu, nikoli jeho náhradou*“ (Müllerová, 2016, s. 42). Efekt terapie je tak výsledkem cílené spolupráce odborníka, klienta a koně.

### **Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii (HTFE)**

Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii (HTFE) je léčebná metoda využívající trojrozměrný pohyb koňského hřbetu k ovlivnění posturálních funkcí, svalového napětí a koordinace pohybu. McGibbon uvádí, že pohyb koně se velmi blíží fyziologickému vzoru lidské chůze, což umožňuje přirozenou facilitaci pohybových funkcí u klientů s neurologickým či ortopedickým postižením. HTFE tak podporuje motorické učení prostřednictvím opakované senzomotorické stimulace (McGibbon et al., 2009).

V českém prostředí je HTFE jasně vymezena jako zdravotnická disciplína. Podle České hiporehabilitační společnosti je hipoterapie indikována a vedena fyzioterapeutem nebo ergoterapeutem se specializovaným výcvikem. Autoři zdůrazňují, že *„terapeutickým nástrojem není jízda na koni, ale jeho specifický pohyb“* (ČHS, 2020, s. 8). Odborná přesnost je klíčová pro bezpečnost i efektivitu terapie.

### **Hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi (HPSP)**

Hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi (HPSP) se zaměřuje na rozvoj osobnostních, sociálních a výchovných kompetencí prostřednictvím kontaktu s koněm. Kern-Godal upozorňuje, že práce s koněm podporuje odpovědnost, seberegulaci a schopnost spolupráce, zejména u dětí a dospívajících s poruchami chování. Kůň zde funguje jako přirozený mediátor sociálního učení (Kern-Godal et al., 2016).

Čeští autoři vnímají HPSP jako významný nástroj podpory inkluze. Bartoňová uvádí, že *„kůň nabízí bezpečný vztahový prostor, ve kterém může klient zažívat úspěch i bez verbální komunikace“* (Bartoňová, 2018, s. 67). Tento přístup umožňuje oslovit klienty, u nichž selhávají tradiční pedagogické metody.

### **Hipoterapie v psychiatrii a psychologii (HTP)**

Hipoterapie v psychiatrii a psychologii (HTP) se zaměřuje na ovlivnění emočního prožívání, mezilidských vztahů a sebepojetí. Bachi popisuje, že kůň díky své citlivosti na emoční stav člověka poskytuje autentickou zpětnou vazbu, která podporuje náhled a změnu chování. Terapeutický vztah se tak rozšiřuje o třetího aktéra, jenž posiluje proces sebepoznání (Bachi, 2013).

V českém kontextu poukazuje Holubová na využití HTP u klientů s úzkostnými poruchami, depresí a posttraumatickou stresovou poruchou. Autorka konstatuje, že *„kontakt s koněm podporuje pocit bezpečí a ukotvení v přítomném okamžiku“* (Holubová, 2019, s. 91). Hipoterapie v psychologii tak přispívá ke stabilizaci psychického stavu a posilování copingových strategií.

## 2 Výzkumná část / Praktická část

### 2.1 Cíl výzkumu

Cílem této práce je popsat na základě kazuistik vybraných osob, které si prošly nebo prochází náročnou životní situací, a rozhovorů s nimi, jakou podporu jim při zvládnání náročných životních situací poskytují aktivity s koňmi.

### 2.2 Metodika výzkumu

Pro diplomovou práci jsem zvolil metodu kvalitativního šetření. Technikou pro sběr dat byl nahráváný **polostrukturovaný rozhovor** s dospělými participanty. Polostrukturovaný rozhovor jsem zvolil jako nejvhodnější postup k získání informací, protože umožňuje diskutovat do hloubky o zvoleném předmětu hovoru ze všech existujících stran. Rozhovory vždy probíhaly s informovaným souhlasem.

Proběhlo celkem deset rozhovorů, které byly realizovány osobně v mém domácím prostředí.

Cílovou skupinou výzkumu se stali dospělí ve věku 20 až 60 let, kteří se dlouhodobě pravidelně věnují volnočasovým aktivitám spojenými s koňmi. Vybraní participanti se výše uvedeným aktivitám věnují na různých místech Kraje Vysočina. Se všemi participanty jsem se osobně znal, již před realizováním rozhovorů.

#### Průběh výzkumu

Výzkumné šetření proběhlo v měsících dubnu až červnu roku 2025. Rozhovory trvaly 60 až 150 minut a probíhaly jednotlivě. Byly nahrávány a poté byly na jejich základě vytvořeny **kazuistiky** vybraných participantů. Získaná data byla zpracována pomocí tematické analýzy. Odpovědi na výzkumné otázky byly přepsány do přehledných tabulek a vyhodnoceny.

#### Výzkumné otázky

Pro dosažení cíle byla formulována tato hlavní výzkumná otázka – *Jak mohou aktivity s koňmi přispět k rozvoji resilienčního chování u jednotlivců?*

Dále byly pro dosažení formulovány tyto dílčí výzkumné otázky:

*Otázka č. 1 – Jaké jsou zkušenosti jednotlivců, kteří se účastní aktivit s koňmi, v kontextu zvládnání osobních krizí nebo náročných situací?*

*Otázka č. 2 – Jak se mění vnímání stresu a zvládacích mechanismů u jedinců zapojených do aktivit s koňmi v dlouhodobém horizontu?*

*Otázka č. 3 – Jaké specifické aspekty interakce s koňmi přispívají k pocitu pohody?*

*Otázka č. 4 – Jak jednotlivci vnímají empatii a chování koní v souvislosti s jejich vlastními emocemi?*

*Otázka č. 5 – Jak jednotlivci vnímají rozdíly v účinnosti různých typů aktivit s koňmi (např. ježdění, péče o koně, fyzický kontakt) při zvládnání stresu?*

### **Kazuistiky vybraných participantů**

Kazuistiky byly vytvořeny na základě polostrukturovaných rozhovorů s vybranými participanty ve věku 20 až 60 let. V devíti případech se jednalo o ženy a v jednom případě o muže. Jednotlivé kazuistiky vycházejí z polostrukturovaných rozhovorů a mají za cíl seznámení s jednotlivými participanty a jejich vztahem s koňmi s návazností na prožívání náročných situací v životě. Jednotlivé kazuistiky se dotýkají témat výzkumných otázek.

## Participant 1

---

Participantkou je mladá žena, která se aktivitám s koňmi věnuje již od dětství. V současné době vlastní koně, o kterého se stará sedmým rokem, a péče o něj i související činnosti tvoří nedílnou součást jejího života. Studium, volný čas i vztahy přizpůsobuje koním, kteří pro ni představují životní prioritu a stabilní bod, ke kterému se vždy vrací. Poprvé se ke koním dostala v osmi letech, kdy od rodičů obdržela k narozeninám projížďku. Tento okamžik se pro ni stal zásadním životním zlomem. Okamžitě pocítila silné spojení a touhu koně poznávat blíže. Krátce poté začala navštěvovat jezdecký kroužek, učila se základům jízdy i péče o koně a postupně vyměnila většinu volnočasových aktivit za čas strávený ve stáji. Motivací nebyla jen zvířata samotná, ale také pocit svobody, který jí ježdění dávalo, a prostředí, kde našla své místo. Od začátku měla jasno, že koně nebudou jen krátkodobým zájmem. Sama vzpomíná, že zatímco rodiče se domnívali, že ji vášeň brzy přejde, ona cítila pravý opak. Láska ke koním se prohlubovala každým dnem, a nakonec vyústila v pořízení vlastního koně, čímž se jí splnil dětský sen, který se proměnil ve velký závazek i zdroj životní radosti.

Její vztah ke koním prošel výrazným vývojem. V počátcích ji lákalo hlavně ježdění a pocit z pohybu v sedle. Postupně si ale uvědomila, že nejde jen o výkon, ale o skutečné partnerství. Vnímá koně jako citlivé bytosti, které dokážou odrážet lidské emoce a chování. Její vlastní zkušeností je, že kůň funguje jako zrcadlo. Pokud je ve stresu nebo v napětí, kůň okamžitě reaguje neochotou či nervozitou. Díky tomu se naučila přemýšlet o sobě, uklidnit se a hledat cestu, jak situaci řešit s respektem. Koně jsou pro ni životními partnery, kteří jí poskytují bezpečí, klid a možnost být sama sebou. Čím více času s nimi tráví, tím silnější je jejich vzájemné pouto. Nevnímá je jako prostředek k dosažení sportovních výsledků, ale jako rovnocenné společníky.

Se svým koněm se věnuje především rekreačnímu ježdění a práci ze země. Dříve se účastnila i menších závodů, ale postupem času zjistila, že jí závodní prostředí nevyhovuje. Raději dává přednost vyjížďkám do přírody, které pro ni mají uklidňující a uvolňující charakter. Součástí jejich aktivit je také pravidelná péče o koně, což zahrnuje krmení, čištění, kydání a zajištění vhodného prostředí. Tyto činnosti pro ni nejsou povinností, ale přirozenou součástí vztahu. Nejvíce si cení okamžiků, kdy může s koněm jen být. Ať už jde o společný pobyt na pastvině, hlazení nebo práci na důvěře, jsou to chvíle, které jí přinášejí pocit naplnění a radosti.

Zpětná vazba od koní hraje v jejím životě klíčovou roli. Pokud se jí podaří navázat harmonický vztah, kůň reaguje klidně a ochotně spolupracuje. Pokud udělá chybu nebo se nechá unést vlastními emocemi, kůň jí to dá ihned najevo. Váží si toho, že koně nelžou a reagují vždy autenticky. Díky nim se naučila rozpoznávat i vlastní vnitřní rozpoložení a více pracovat sama se sebou. Sama říká, že kůň je pro ni skutečný partner, který má právo na vlastní prožívání a nálady. Učí ji respektu, empatii a schopnosti jednat s druhým živým tvorem férově.

Ve stáji oceňuje přátelskou atmosféru a možnost sdílet zkušenosti. V kolektivu nachází podporu a inspiraci, i když přiznává, že někdy se prostředí může stát zdrojem rivality nebo pomluv. Proto se snaží obklopovat lidmi, kterým důvěřuje a se kterými sdílí podobné hodnoty. Přesto je pro ni stejně důležité mít možnost být s koněm o samotě. Právě v těchto chvílích nachází největší klid a vyrovnanost.

Na své cestě čelila mnoha výzvám. Práce s mladým koněm byla zpočátku velmi náročná a vyžadovala velkou trpělivost. Ne vždy měla k dispozici zkušeného trenéra, a proto musela

hledat vlastní cestu. Další překážkou byla časová náročnost, kdy musela skloubit školu, povinnosti a péči o koně, což nebylo snadné. Překonávání těchto výzev ji ale posílilo a naučilo zvládat stres i nečekané situace. Koně ji naučili, že důležitější, než okamžitý výsledek je vytrvalost a ochota pracovat krok za krokem. V těžkých životních situacích jí poskytli oporu. Například v období maturitní zkoušky nebo při úmrtí v rodině, kdy byla psychicky oslabená. Koně jí nabídli bezpečný prostor, kde se mohla uvolnit a najít rovnováhu. Za největší lekce považuje trpělivost, schopnost nevzdávat se a umění čelit překážkám s odvahou.

Celý její denní rytmus se točí kolem koně. Péče o něj je víceméně každodenní povinností. Ostatní povinnosti, jako školu, práci i volný čas, organizuje tak, aby měla prostor na svého koně. Přiznává, že to někdy znamenalo vzdát se jiných aktivit, ale nikdy toho nelitovala. Život s koňmi jí dává strukturu a pravidelnost. Díky koním se naučila zvládat konflikty v mezilidských vztazích s větším klidem. Rodina ji podporovala, i když občas docházelo k menším neshodám ohledně času a financí. Ve stáji našla nové přátele a blízký okruh lidí, se kterými sdílí své zkušenosti. Na druhou stranu si je vědoma, že prostředí stáje může být i náročné, a proto si pečlivě vybírá, s kým tráví čas.

Koně pro ni představují formu terapie. Pomáhají jí zvládat stres, poskytují prostor k ventilaci emocí a umožňují jí vypnout od každodenních starostí. Pobyt u koní jí přináší pocit klidu, vyrovnanosti a vnitřní stability. Díky nim se stala empatičtější a dokáže lépe reagovat na potřeby druhých. Dlouhodobě vnímá, že koně jí dávají smysl, radost a strukturu. Udržují ji fyzicky i psychicky aktivní a pomáhají jí neustále růst. Každý den s nimi pro ni znamená novou zkušenost a možnost se učit.

Práce s koňmi ji naučila zodpovědnosti, trpělivosti a schopnosti překonávat překážky. Sama přiznává, že její sebedůvěra je občas křehká, neúspěchy ji dokážou rozhodit, ale koně jí zároveň dávají pocit, že má v životě smysl a pevný bod. Dlouhodobě díky nim posílila své sebevědomí, schopnost stát si za svým názorem a nevzdávat se. Při stresu využívá především kontakt s koněm, kdy s ním jede na vyjížďku, pracuje s ním na ruce nebo je jen v jeho přítomnosti. Pokud není možné být u koní, hledá úlevu v přírodě nebo fyzické aktivitě. Koně pro ni však představují nejúčinnější strategii, jak se vyrovnat s náročnými situacemi.

Na hippoterapii a aktivity s koňmi má velmi pozitivní pohled. Oceňuje jejich přínos pro děti, seniory i osoby s hendikepem. Zároveň ale zdůrazňuje, že je třeba dbát na pohodu samotných koní a chránit je před přetěžováním. Doporučuje aktivity s koňmi každému, kdo hledá způsob, jak zvládat stres a najít radost. Upozorňuje však na nutnost počítat s časovou i finanční náročností. Zájemcům radí zkusit různé formy aktivit s koňmi a najít tu, která jim bude nejbližší.

Koně pro ni nejsou jen koníčkem, ale životní cestou. Jsou pro ni zdrojem radosti, smyslu a bezpečí, pomáhají jí překonávat těžké chvíle a vedou ji k osobnostnímu růstu. Život bez nich si neumí představit. Koně jsou pro ni jistotou, partnerem a pevnou součástí její identity.

## Participant 2

---

Participantkou je mladá žena, který svůj vstup do světa koní vnímá jako náhodný, avšak osudový. Jako malá začala navštěvovat jezdecký kroužek, který se postupně stal nejen jejím koníčkem, ale hlavní životní náplní. Zatímco jiné zájmové aktivity rychle opustila, láska ke koním a k celému prostředí kolem nich v ní zakořenila natolik silně, že postupně všechno ostatní šlo stranou. Už jako malá, zhruba v sedmi až osmi letech, cítila k těmto zvířatům mimořádný vztah a v okamžiku, kdy měla možnost být s nimi v každodenním kontaktu, jiné touhy ani potřeby neměla. Koně pro ni od dětství znamenali především radost, svobodu a hlubokou lásku, která byla natolik intenzivní, že zcela zastínila jiné zájmy i povinnosti.

Aktivity, kterým se s koňmi věnuje, se postupem času vyvíjely. Dnes se snaží udržovat rovnováhu mezi vyjíždkami do přírody a závodním ježděním. V poslední době upřednostňuje spíše volnější vyjíždky a tréninky bez nadměrného tlaku na výkon, protože si uvědomila, že neustálé drilování není ideální ani pro koně, ani pro ni samotnou. Koně vnímá jako živé tvory, kteří potřebují nejen práci a disciplínu, ale i prostor k odpočinku, volnému pohybu a budování partnerského vztahu. Sama cítí, že když může kůň dvakrát týdně vyjet do terénu, zlepšuje se jeho pohoda i ochota k další práci, zatímco jednostranný tlak na výsledek vede spíše k frustraci. Vyjíždky pro ni samotnou představují formu duševní očisty. Vrací se z nich sice unavená, ale spokojená a vyrovnaná.

K zásadnímu zlomu v jejím přístupu došlo po vážném úrazu sportovního poníka, se kterým plánovala ukončit svou poslední společnou závodní sezónu. Do té doby byla v sedle prakticky denně, na jízdárně probíhal tvrdý dril, a sportovní ambice dominovaly. Úraz jí však přinesl hluboké uvědomění, a to že kůň není prostředek k dosažení výher, ale především živý parťák, který potřebuje vedle sebe oporu. Sama říká, že právě tento moment ji zastavil a nasměroval jinam, kdy se její přístup dostal od pouhého výkonu k vnímání koně jako partnera a přítele. Vnímá to jako zásadní životní lekci, která ji ochránila před jednostranným a necitlivým přístupem, který bohužel často vídá u jiných jezdců.

Mezi překážky, které musela překonat, patřil zejména strach z pádu a z toho, že ji kůň shodí. Tento počáteční blok se jí podařilo překonat díky odvaze a postupnému budování sebevědomí. Sama se považuje za člověka, který jde do věcí naplno, ale přiznává, že odvaha v jezdeckví byla pro ni klíčovou výzvou. Díky koním se naučila být odvážnější a cílevědomější, což ji formovalo i v dalších oblastech života.

Její vztah k přírodě se díky koním výrazně prohloubil. Přírodu nyní vnímá citlivěji, s větším respektem a vděčností za prostor, klid a svobodu, které jí nabízí. Dříve sice sportovala, například běhala, ale nyní tráví prakticky každý den venku, a když není ve stáji, musí se jít aspoň projít. Sama říká, že už by nedokázala celý den sedět doma.

V mezilidských vztazích se díky koním změnila. Zatímco dříve byla výrazným extrovertem, který bez obalu říkal svůj názor, naučila se díky zkušenostem se zvířaty brzdit, respektovat přirozený odstup a vážit si respektu, který si člověk musí získat. Ke vztahům s lidmi nyní přistupuje citlivěji, i když sama vnímá, že ostatní k ní často nepřistupují se stejnou úctou, a někdy ji podceňují pro její vzhled. Přesto se naučila zvládat situace s nadhledem a nebrat si věci osobně.

Vyzkoušela různé disciplíny, od práce ze země až po ježdění v různých stylech, a jako nejprospěšnější pro sebe i pro koně považuje vědomé užívání si jízdy. Trénink vyžaduje

soustředění a disciplínu, zatímco vyjíždky jí poskytují prostor přemýšlet, ventilovat emoce a zároveň nebyť sama. Koně vnímá jako vrbu, důvěrníka, kterému se může svěřit s čímkoli, aniž by hrozilo, že se to dostane dál.

Velmi výrazně zdůrazňuje terapeutický účinek práce s koňmi. Když do stáje přichází našťvaná nebo unavená, odchází vždy klidnější a vyrovnanější. Už jen samotný dotek koně nebo pobyt mezi nimi jí pomáhá srovnat si myšlenky. Tento účinek přirovnává k terapii a zdůrazňuje, že se stal nedílnou součástí jejího života.

Aktivní zájem o koně významně ovlivnil i její životní styl. Rodina i škola ustoupily do pozadí, protože všechno podřídila koním. Přestala navštěvovat jiné kroužky, přestala trávit čas s vrstevníky, kteří se odpoledne scházeli jinde, a její sociální kruh se zúžil prakticky jen na prostředí stáje. Získala ovšem řadu pro sebe cenných dovedností – trpělivost, klid, poctivost, důslednost a schopnost plánovat dopředu. Sama si uvědomuje, že díky koním přemýšlí o důsledcích svých činů dřív, než jedná, a že tyto schopnosti využívá nejen v osobním, ale i školním a pracovním životě.

Díky interakcím s koňmi se naučila rozpoznávat jejich řeč těla, chápat zpětnou vazbu a přenášet tento respekt a empatii do vztahů s lidmi. Sama sebe vnímá jako partnera koně, nikoli jako jeho nadřízeného či majitele, a tento pocit partnerství jí dodává zdravé sebevědomí. Uvědomuje si, že bez jasné komunikace si ji kůň nebude všimnout, a proto se naučila být jednoznačná a asertivní, což využívá i v běžném životě.

Koně jí dodali sebevědomí, odvahu a schopnost více důvěřovat sobě. Sama přiznává, že se dnes umí pochválit, uvědomuje si své schopnosti a stojí si za tím, co umí. Nejvíce sama sebou se cítí ve stáji, v prostředí, kde se nikdo nepřetvařuje a kde je možné být přirozený, i když je člověk špinavý a unavený. Ve škole naopak vnímá tlak na předstírání a hraní rolí, což jí neseďí.

Za největší pomocníky v těžkých chvílích považuje koně zejména během období velkého stresu, jako byl rozvod rodičů, přijímací zkoušky, maturita nebo osobní rozchod. Ve stáji našla bezpečný prostor bez tlaku, bez hodnocení, prostor, kde se mohla uvolnit a nabrat sílu. Zvláště rozchod s partnerem vnímá jako nejnáročnější moment svého života, kdy jí právě koně pomohli překonat pocit prázdnoty a vrátit se zpět k sobě.

V porovnání s jinými metodami zvládnání stresu, jako je například běh, vnímá práci s koňmi jako nesrovnatelně hlubší a účinnější. Běh jí sice pomůže krátkodobě vyčistit hlavu, ale problémy se rychle vracejí. U koní se naproti tomu problémy doslova rozplývají, odchází od nich s pocitem klidu a uvolnění. Velkou roli v tom hraje i pohybová stránka – fyzická práce ve stáji, ježdění či péče o koně. Ta jí umožňuje nejen ventilovat energii, ale i přemýšlet a třídit si myšlenky.

Důležitou součástí je pro ni i rutinní povaha činností, jako je kydání hnoje, které sice samo o sobě není příjemné, ale poskytuje prostor pro vnitřní reflexi. Celkově se pro ni péče o koně stala nezbytností, téměř závislostí, bez které se necítí ve své kůži.

Z koní si odnesla klíčové životní hodnoty: nesmí se nechat shodit ze sedla, a to doslova ani obrazně. Musí být ta, která vede, a to se jí promítlo i do života mimo stáj, například do pracovních vztahů, kdy dokázala čelit autoritě s respektem, ale i s pevností. Díky tomu si uvědomila vlastní hodnotu a schopnosti.

Pokud se ocitne bez možnosti kontaktu s koňmi, hledá náhradní aktivitu, obvykle běh, ale přiznává, že vždy si cestu do stáje nakonec najde. Sama si uvědomuje, že koně nelze využívat jen k řešení stresu a negativních emocí – je potřeba za nimi chodit i ve chvílích radosti, aby vztah zůstal vyvážený a kůň se nestal pouhou „nádobou“ na cizí problémy.

K aktivitám s koňmi přistupuje nejen jako k vlastní terapii, ale i jako k možnosti předávat zkušenosti dalším lidem, ať už dětem ve výcviku, nebo vrstevníkům. Velký význam pro ni má možnost sdílení zkušeností, i když dává přednost spíše individuálnímu vztahu s koněm před týmovou spoluprací. Atmosféru stáje a prostředí na okraji přírody vnímá jako ideální místo k životu i práci.

Aktivity s koňmi vidí jako vhodné i v terapeutickém kontextu, pokud jsou vedeny odborníky, kteří respektují potřeby koně i klienta. Zmiňuje pozitivní příklady programů pro válečné veterány, kde koně působí jako nenápadní terapeuti, kteří svou přítomností pomáhají zpracovávat traumata. Zároveň však zdůrazňuje, že kůň by měl mít prostor i pro vlastní odpočinek, radost a uvolnění, aby se nestal přetíženým „absorbentem“ lidských problémů.

Sama popisuje svůj vztah ke koním jako rodinný. Koně staví na úroveň rodiny a blízkých přátel. Symbolizují pro ni bezpečí, lásku, klid a pohodu. Dodávají jí sílu čelit životním výzvám, odvahu nenechat se zlomit a jistotu, že má v životě pevné místo, kam patří.

Vztah s koňmi vnímá jako hluboký a všestranný. Nejde jen o sport či koníček, ale o celoživotní cestu, která formuje charakter, vztahy, hodnoty i schopnost zvládat stres a překonávat životní překážky. Je přesvědčená, že koně mohou být nejen společníky, ale i učiteli a partnery, kteří mají moc proměnit lidský život v jeho nejhlubších vrstvách.

### Participant 3

---

Participantka je mladá žena, která od raného dětství cítila, že ji koně silně přitahují. Už ve věku kolem pěti či šesti let prožívala nadšení pokaždé, když se s nimi setkala, a její fascinace nebyla pouhou krátkodobou epizodou. Rodiče zpočátku předpokládali, že se zájem časem vytratí, ale postupně se ukázalo, že se stal pevnou součástí jejího života. Před desátými narozeninami jí dali příležitost vstoupit do jezdeckého kroužku a od té doby se svět koní stal její nedílnou součástí.

Zázemí v rodině bylo z tohoto pohledu podpůrné. Obě starší sestry měly k jezdeckému prostředí blízko a matka se k jezdeckým aktivitám vrátila po dlouhé pauze, když začala jezdit její nejmladší dcera. Matka se postupně stala pravidelnou návštěvnicí stáje a našla si k jezdeckému prostředí cestu nejen kvůli koním samotným, ale také díky navázaným přátelstvím. Otec byl k dceřiným aktivitám vstřícný, přestože k nim necítil hluboké osobní pouto. Zapojoval se spíše prakticky, pomáhal v situacích fyzické náročnosti a koně považoval za součást rodiny, aniž by se jim věnoval pravidelně.

K zásadnímu zlomu došlo, když se sblížila s konkrétní kobyloou ve stáji, kterou si oblíbila i její matka. Silné pouto se utvořilo přirozeně a posléze bylo stvrzeno možností pronájmu, který jí nabídla majitelka zvířete v těžké finanční situaci. Pronájem se stal pro dívku příležitostí osvojit si odpovědnost, a zároveň potvrzením, že život s koněm není jen o radosti z jízdy, ale i o každodenní péči a závazku. Po určité době přešel pronájem v koupi a kůň se stal její nejbližší životní oporou. Sama dodnes považuje tuto sérii událostí za souhrn náhod, které působí osudově, neboť její matka znala kobylou již jako hříbě.

V každodenní praxi u koní se naučila, že je nutné umět sladit čas. Péče o zvíře zahrnuje nejen samotné ježdění, ale také čištění, krmení, péči o zdravotní stav a další povinnosti, které jsou časově náročné. V období školní docházky tak stála před potřebou zvažovat, čemu dát prioritu, a právě díky koním se naučila plánovat, organizovat a rozpoznávat, co je v jejím životě skutečně důležité.

Co se týče jezdeckých aktivit, zaměřuje se především na rekreační ježdění. Upřednostňuje klidné vyjížďky do přírody, které považuje za největší zdroj radosti pro sebe i pro kobylo. Vnímá je jako jedinečný způsob, jak být přítomná a zároveň se uvolnit. Zmiňuje, že právě během těchto vyjížďek se dokáže nejvíce napojit na koně a na sebe samotnou. Příroda jí nabízí možnost vnímat svět intenzivněji a cítit přítomnost koně jako tichého společníka, který poskytuje jistotu bez toho, aby do jejích myšlenek vstupoval slovy.

Kromě vyjížďek se věnuje také práci ze země, která má zásadní význam pro její osobní rozvoj. Postupně si uvědomila, že i zdánlivě nepatrné změny v jejím postoji, dechu nebo náladě mají přímý vliv na reakce koně. Tuto zkušenost chápe jako proces zrcadlení, v němž jí kůň nastavuje obraz jejího vnitřního stavu. Díky tomu se učí trpělivosti, vědomému jednání a větší sebekontrolě. Sama uvádí, že byla v minulosti netrpělivá a impulzivní, ale právě kontakt se zvířetem ji donutil zpomalit a uvědomit si vlastní chování. Tento přístup se projevuje i mimo jezdecké prostředí, například při zvládání stresových situací.

Ne vždy však byla její cesta s koňmi jednoduchá. Významnou krizí byl pád, který narušil její důvěru a vyvolal v ní strach, byť skrytý. Kůň její obavy okamžitě vycítil a jejich spolupráce se zhoršila. Období nejistoty vedlo k úvahám o přerušení ježdění. Rozhodující však bylo pouto,

které k sobě měli, právě to jí zabránilo ukončit činnost. Postupně znovu vybudovala vzájemnou důvěru a přijala, že strach je součástí zkušenosti, nikoli její konec.

Dalšími náročnými momenty byly události v rodině. Rozvod rodičů byl pro ni velmi zatěžující. Domácí prostředí se naplnilo konflikty a hádkami, které negativně ovlivňovaly atmosféru. V těchto chvílích pro ni byla stáj a kontakt s koňmi jako prostor klidu a bezpečí, kam se mohla uchýlit. Později ji hluboce zasáhlo narušení vztahu s nejstarší sestrou, se kterou přerušila kontakt na dva roky. Pokus o obnovení vztahu skončil dalším zklamáním, které pro ni bylo bolestné. I v tomto případě sehrál kůň roli důvěrníka a opory, které mohla sdělit své pocity, aniž by musela očekávat posuzování.

Z pohledu sociálních vztahů koně zásadně proměnili její život. Většinu svých přátel našla v jezdeckém prostředí a sama jej označuje za „druhou rodinu“. Oceňuje, že lidé kolem koní sdílejí podobné zkušenosti a dokážou jí poskytnout podporu. Naopak některá přátelství mimo tento svět se rozpadla, protože blízcí nedokázali pochopit časovou náročnost a intenzitu jejího závazku ke koním. Naučila se přijímat, že kdo její životní styl respektuje, zůstává, a kdo ne, odchází.

Koně jí přinesli i rozvoj copingových strategií. Naučila se například jednoduchou techniku vědomého dýchání a počítání do deseti, kterou využívá při regulaci silných emocí jak u koní, tak v běžném životě. Sama uvádí, že se díky nim stala psychicky odolnější, méně citlivá na drobné konflikty a schopná nahlížet problémy s větším nadhledem. Přijala myšlenku, že pokud nejde o život, není důvod situaci přehnaně drammatizovat.

Zaznamenala rovněž vliv aktivit s koňmi na svou fyzickou kondici. Je zvyklá překonávat nepohodlí, být venku i v dešti či chladu, což posiluje nejen tělesnou, ale i psychickou odolnost. Sama konstatuje, že někdy má lepší pocit z toho, že se přemohla v náročných podmínkách, než když vše probíhalo snadno.

Uvědomuje si také, že jezdecký život s sebou nese cenu. Koně jí vzali mnoho osobního času, část finančních prostředků i některé vztahy. Na druhou stranu jí poskytli stabilitu, smysl, fyzickou i psychickou sílu, a především možnost vyrovnávat se s náročnými životními situacemi. Sama svého koně označuje za jistotu, bezpečné místo a důvěrníka, který ji provází od dospívání a zůstává s ní i v nejtěžších chvílích.

Možnost využívání koní v terapeutickém procesu hodnotí pozitivně, ale zároveň upozorňuje, že ne každý kůň je k terapii vhodný. Je podle ní nezbytné dbát na psychickou odolnost konkrétního zvířete a zajistit mu vyvážený režim, aby nedošlo k jeho psychickému přetížení. Koně vnímá jako partnery schopné poskytnout člověku autentickou zpětnou vazbu a klid, ale považuje za důležité chránit i jejich pohodu.

Koně se pro ni stali mnohem víc než volnočasovou aktivitou. Jsou její životní cestou, útočištěm, zdrojem sebereflexe i kompenzací v těžkých chvílích. Umožnili jí růst, stát se odolnější a vyrovnanější, a poskytli jí komunitu i pevný vztah, který vnímá jako nejbližší přátelství. Přestože jí někdy vzali čas a energii, v bilanci převažuje hluboký přínos, který formoval její osobnost a naučil ji zvládat životní výzvy s větší silou a klidem.

## Participant 4

---

Participantkou je žena mladšího středního věku. Ke koním se dostala vlastně úplně náhodou. Původně vůbec neměla v úmyslu s nimi pracovat, chtěla jít jen na zemědělskou školu. Přihlásila se na obor agropodnikání a obor chov koní se otevřel až rok poté. V té době začala se spolužačkami navštěvovat místní stáj, kde pomáhaly s krmením a péčí o koně, a tehdy ji koně oslovili. Rozhodla se přejít na nově otevřený obor a od té chvíle u koní zůstala. Je to již více jak dvacet let. Její dědeček byl velký koňák, který ji brával na koňské akce. Ona to v dětství brala spíše jako otravu. Když měl děda chuť jet do Humpolce na Zlatou podkovu, připadalo jí to jako povinnost. Teprve časem, když začala jezdit do stájí s kamarádkami, pochopila, že je to činnost, která má hloubku, a že kůň je zvíře, které dokáže vrátet to, co mu člověk dá.

Děda byl tím prvotním impulsem, který ji k oboru nepřímo přivedl. Zatímco v rodině se ostatní soustředili spíše na ekonomické obory, ji to vždy táhlo ke zvířatům. Koně si ji postupně získali svou povahou i tím, že vztah s nimi vyžaduje čas, trpělivost a péči. Nikdy neměla ambice stát se jezdcem světové úrovně nebo dosáhnout špičkových sportovních výkonů. Vždy to pro ni byla především forma relaxace a odpočinku. Dnes už bere práci s koňmi jako kombinaci povolání a koníčku, který si dělá víceméně podle vlastních pravidel. V práci, kde působí, jí dávají prostor a nikdo jí nestojí za zády, což oceňuje.

Nejvíc ji ke koním táhne možnost relaxovat, vypnout a nechat za sebou všechny starosti. Tvrdí, že jí často stačí jen stát u koně, vnímat jeho dech, teplé tělo a tlukot srdce. To jí přináší pocit klidu a nabíjí ji energií. Při vyjížďkách do přírody nebo při samotné přítomnosti u koně se cítí naprosto uvolněně. Nezáleží ani na počasí. Miluje jízdu ve sněhu, vnímá krásu přírody i tehdy, když nesvítí slunce. Vnímání přírody se u ní od doby, kdy začala jezdit, hodně změnilo. Dříve brala prostředí jen jako kulisu, dnes si všímá detailů, cítí radost z přítomnosti v krajině. Mrzí ji ale, že příroda kolem mizí, louky a rybníky nahrazují satelitní domky a skládky.

Pokud jde o aktivity s koňmi, upřednostňuje rekreační ježdění v terénu. Sama sebe vnímá spíše jako „mazlíč“ typ. Ráda koně čistí, plete jim hřívu, tráví s nimi čas v klidu a beze spěchu. Pro ni je největší odměnou, když kůň dobrovolně vyhledává kontakt a spolupráci. Vyzkoušela i přirozenou komunikaci, ale necítila, že je to obor pro ni, protože vyžaduje dlouhodobou trpělivost a opakování. Sportovní ambice měla jen krátce v mládí, dnes už k tomu necítí potřebu. Naopak, vnímá důležitost svobody koně a snaží se vyhnout přílišnému nátlaku.

Při začátcích čelila vnitřním obavám, jestli bude dost dobrá, jestli něco nepokazí. Strachovala se, že by jí kůň mohl její chyby vrátit. Zároveň narážela na ekonomické překážky, protože péče o koně je drahá záležitost a ona nemá vlastního. V současnosti pracuje se služebním koněm, což vyřešilo její obavu ohledně finanční náročnosti. Nakonec si uvědomila, že jí tato situace vyhovuje, protože koně jsou součástí její práce, a když zavře stáj, má pak čas pro sebe. Tímto způsobem se zbavila dilemat, která by jí přinesla vlastnictví koně.

Koně ji ovlivnili i v rovině osobnostní. Dříve byla výbušná, hlučná a hádavá, dnes je klidnější a empatičtější. Naučila se lépe naslouchat, zlepšila se v komunikaci s lidmi, a to jak v rodině, tak v práci. Získala trpělivost a schopnost krotit svůj cholerický temperament. Uvědomuje si, že mezilidské vztahy se díky jejím zkušenostem s koňmi zlepšily. Doma, mezi kolegy i mezi přáteli. Přestala tolik prosazovat svou autoritu a více diskutuje.

Koně pro ni nejsou jen prací, ale také zdrojem podpory v těžkých obdobích. Když procházela rodinnými problémy nebo tragédiemi, například úmrtím v rodině či ztrátou těhotenství, hledala u nich útočiště. Trávila s nimi hodiny, někdy jen procházkami s koněm na vodítku, jindy jen samotnou přítomností ve stáji. V těchto okamžicích byli pro ni koně tím, co ji drželo nad vodou, poskytovalo klid a úlevu. Byli jejím únikem z reality a jistotou, že existuje někdo, kdo naslouchá, i když beze slov.

Zpětnou vazbu od koní vnímá jako zásadní. Když k ní kůň přijde, položí jí hlavu na rameno nebo reaguje jemně na její signály, cítí, že je přijímána jako partner. To posiluje její sebevědomí i sebedůvěru. Chápe, že její přístup k nim se jí vrací. Když se k nim chová dobře, oni odpovídají klidem a ochotou spolupracovat. Pokud by byla hrubá, vrátili by jí to agresivním chováním nebo neposlušností. Tento princip akce a reakce chápe jako zrcadlo, které jí nastavují.

Práce s koňmi ji naučila hodnotám, které přenáší i do běžného života. Především je to klid, důslednost, čitelnost a schopnost dávat jasné signály. Ví, že zvíře potřebuje přesně vědět, co od něj člověk chce, a že není prostor pro nejasnosti. Tuto dovednost aplikuje i doma a v mezilidských vztazích. Zároveň se naučila technikám, které jí pomáhají se zvládnutím stresu. Například práci s dechem, kterou využívá i v józe nebo při relaxaci. Dokáže se soustředit na přítomnost, vnímat dech svůj i koňský, čímž dosahuje vnitřního klidu.

Denní rutina u koní je pro ni pevně daná, práce má jasný řád. Přesto vnímá pestrost každého dne, protože žádná situace není stejná. Oceňuje týmovou spolupráci, protože práce s koňmi i klienty vyžaduje důvěru mezi kolegy. Zároveň má ráda chvíle, kdy může být s koněm sama, jen tak ho pustit na louce a pozorovat. Prostředí stájí je pro ni důležité. Podle ní je nezbytné, aby byly prostorné, vzdušné a pohodlné pro zvířata. Nemá ráda prostředí, kde jsou koně uvázáni bez možnosti pohybu.

V těžkých chvílích někdy přemýšlela, zda by neměla změnit profesi, ale vždy ji přivedla zpátky samotná přítomnost u koní a vědomí, že jí jejich blízkost dává smysl a radost. Nedokáže si představit, že by měla sedět v kanceláři a pracovat bez zvířat. I ve volném čase se proto často vrací do stájí za kolegy a koňmi.

Dlouhodobě ji práce u koní učí fyzické kondici, rozmanitosti a otevřenosti. Sdílení zkušeností s ostatními je pro ni přínosné, protože každý člověk a kůň je jiný, každý má svůj přístup, a tak se od sebe navzájem mohou učit. Ráda přijímá rady i sama radí druhým.

Vnímá, že aktivity s koňmi mají velký potenciál i pro zvládnutí stresu u ostatních lidí. Myslí si, že by měly být více propagovány, podobně jako jiné formy terapie. Učí lidi ovládat se, uklidnit se, pracovat s vlastními emocemi. Koně fungují jako partneři, kteří odrážejí stav člověka, a proto mohou být pro mnohé velkou pomocí. Sama doporučuje, aby k nim lidé přicházeli v klidu, bez spěchu, a naučili se zvíře vnímat a respektovat. I pouhá přítomnost u koní podle ní může mít pozitivní vliv, čehož je sama denně svědkem ve svém zaměstnání.

## Participant 5

---

Participantka je mladá žena, která se ke koním dostala na začátku studia na gymnáziu, kde se seznámila s kamarádkou, která ji pozvala do stáje. Zpočátku váhala, protože měla mnoho kroužků a aktivit. Závodně se věnovala mažoretkám, chodila na gymnastiku, karate i keramiku. Dlouho návštěvu odkládala, až jednou měla volný den a rozhodla se jet. Tento okamžik se stal zásadním, protože od chvíle, kdy mezi koně přišla, už nechtěla odejít. Od dětství měla ráda zvířata, přírodu a pohyb venku. Byla sportovně aktivní, a právě kombinace čerstvého vzduchu, pohybu a zvířat ji okouzila natolik, že našla svoji životní náplň. Přesvědčilo ji prostředí stáje, pocit bezpečí, noví přátelé, a především samotní koně, kteří jí uměli zvednout náladu a odnést ji od nepodstatných starostí. Koně pro ni začali znamenat víc než ostatní aktivity a postupně je odsunuli na druhou kolej. Zatímco vrstevníci chodili na diskotéky a do klubů, ona řešila kydání nebo trénink. Přiznává, že byla do koní doslova „zažraná“, a že koně pro ni vždy byli na prvním místě.

Ve stáji dělala všechno. Od kydání, krmení až po ježdění a trénování. Nedokázala říct, co ji bavilo nejvíce, protože vnímala, že všechno souvisí se vším. Největší radost ale cítí, když může trénovat ostatní. Pomáhala kamarádce s kobyloou, těšilo ji sledovat jejich pokroky a baví ji vést výcvik dětí na táborech s koňmi i trénink pokročilejších jezdců. Vnímala, že předává něco, co má smysl, a zároveň se tím sama učí. Sama při ježdění zažívá především klid a pocit přítomného okamžiku, kdy musí myslet jen na koně, správný sed a vedení. Nejvíc ji přitahuje skákání s koněm a parkur, protože jí to přináší adrenalin, který jí v drezuře chybí. Před skokem často cítila obavy, že kůň zastaví nebo spadnou, ale když překážku zvládla, následovala euforie. Dodnes si vybavuje první závody na metrových překážkách, kdy i přes chyby měla po posledním skoku pocit vítězství. Vnímala, že střídání strachu, radosti, obav i smutku je součástí nejen sportu, ale i života, kde překážky a výzvy fungují obdobně.

Začátky byly těžké, protože doma necítila podporu. Rodina ji zrazovala. Přáli si, aby pokračovala v mažoretkách, kde už byla na závodní úrovni a jezdila na mezinárodní soutěže. Považovali to za perspektivnější než jezdeckví, kde cesta k závodům trvá roky. Ona ale všechny peníze i čas dávala koním. Čelila hrozbě, že jí ježdění zakáží, přestanou ji vozit nebo jí odeprou kapesné. Bylo to pro ni bolestivé, ale postupně okolí pochopilo, že když si něco vezme do hlavy, nikdo ji nepřesvědčí, aby se vzdala. Postupně získávala jistotu v sedle, rovnováhu i odvahu a její rodina začala uznávat, že její rozhodnutí bylo správné. Ona sama cítila, že ji tato zkušenost naučila vytrvalosti, odhodlání a schopnosti stát si za svým.

Přírodu měla ráda od dětství, ale díky koním ji začala vnímat jinak. Pobývala venku i v mrazu a dešti, naučila se vážit si sněhu a drobných okamžiků. Při vyjíždkách při západu slunce cítila silnou vděčnost a obdiv k okolnímu světu. Proměnily se i její mezilidské vztahy. Postupně ztratila kamarády mimo stáj, protože veškerý čas věnovala koním. Nový okruh přátel našla právě tam, kde cítila bezpečí a zažívala zábavu. Naučila se, že nemůže být se všemi zadobře, protože v jezdeckém prostředí panují i pomluvy a rivalita. Ve své stáji ale měla skupinu lidí, kteří si přejí úspěchy navzájem a radují se jeden z druhého. Nejvíc naplňující pro ni je trénování ostatních, protože jí dává pocit seberealizace a možnost tvořit si vlastní názory při diskusi s ostatními.

Práce s koňmi pro ni má obrovský význam i psychicky. Vždy, když měla trápení, dokázala se v přítomnosti koní uvolnit, a vracela se domů vyrelaxovaná. Naučila se trpělivosti, protože u koní se některé věci řeší třeba i měsíce. Svět u koní pro ni je jiný, představuje únik od denní reality,

odpočinek a prostor, kde může být sama sebou. Postupně si všímala změn – stala se milejší, vstřícnější, dřívější aroganci nahradila ochota pomoci. Uvědomovala si, že bez koní by byla jinde, podobně jako vrstevníci, kteří řešili jen školu a zábavu. Koně ji učinili zodpovědnější, naučili ji mít ráda pořádek a čistotu. Uklízení ve stáji se promítlo i domů, kde potřebovala mít vše v pořádku. Pracovala na sobě, aby nebyla tak tvrdohlavá, učila se ustupovat. Zároveň pečovala o vzhled a kondici, protože věděla, že je to pro ježdění nutné. Koně ji k tomu motivovali, posilovali tělo a nutili ji udržovat se ve formě.

Zásadní pro ni byla zpětná vazba od kobyly, na které jezdí. Pokud k ní přišla s negativní náladou, okamžitě jí to vrátila a donutila ji přehodnotit přístup. Naučila ji chápat i lidi, hledat příčinu jejich reakcí v sobě a pracovat na sobě. Vztah s kobyloou má natolik silný, že v těžkých chvílích, kdy někdo z rodiny byl hospitalizovaný a bojoval o život, našla oporu právě u ní. Seděla s ní v boxu, hladila ji a cítila bezpečí, aniž by musela poslouchat prázdné fráze. Bylo to pro ni potvrzení, že koně nejsou jen o sportu, ale o hlubokém vztahu. Díky koním zvládala stres mnohem lépe. Uvědomila si, že zvířata odrážejí psychiku člověka, a to jí dovedlo k ovládnutí svých emocí, aby mohla s koňmi pracovat. Naučila se zastavit, rozdýchat situaci a pokračovat s chladnou hlavou. Tento přístup aplikovala i v běžném životě. Odbourala reakce v afektu, a jedná s odstupem.

Pohyb obecně je pro ni klíčový – běh, brusle, posilovna, ale největší relax cítí při vyjíždkách při západu slunce se svou blízkou kobyloou. Vnímá koně jako zrcadla, která ji nutí být tady a teď, a díky nim posunula hranice své odolnosti vůči stresu.

Do jejího života ale významně zasáhla i péče o mladšího bratra. Přiznává, že to pro ni bylo velmi náročné, protože se musela starat o věci, které by v jejím věku řešit nemusela, například o příkrmy, stravu, o to, co mu může a nemůže dát. Pomáhali jí babička a děda, ale často byla na rozhodování sama a musela si poradit. Nejtěžší bylo, když se bratr začal ptát na různé věci ohledně rodiny a ona nevěděla, co mu má odpovědět. Byly to pro ni psychicky náročné chvíle, kdy měla pocit, že to nezvládne, ale nakonec vždy obstála. Zpětně svého rozhodnutí nelituje, naopak je ráda, že mu mohla dát život, jaký sama neměla. Když byla malá, trávila hodně času s babičkou a dědou, a tak měla potřebu dopřát bratrovi něco jiného. Přiznávala, že i to ji formovalo. Ve dvaadvaceti letech cítila silnou touhu mít vlastní dítě, což partner někdy vnímal jako brzké, ale ona to nepovažovala za nevýhodu. Vysvětlovala to tím, že v šestnácti letech už v podstatě dítě měla a prožila zkušenost, která ji posunula vpřed.

Terapeutické využívání koní považuje za skvělou a užitečnou věc. Jako příklad uvádí, že její babička v rámci svého zaměstnání pečovala o holčičku s dětskou mozkovou obrnou, která se sama nepohybovala, a chvíle na koni pro ni byly jediným okamžikem, kdy se smála a byla šťastná. Tento zážitek ji hluboce zasáhl. Mrzí ji, že terapie s koňmi jsou finančně náročné a pojišťovny je neproplácejí, což je činí nedostupnými. Podle ní by měly být dostupné i lidem s psychickými problémy. Uvedla příklad psychiatrie v Havlíčkově Brodě, kde mají vyškolené koně, a už jen jejich přítomnost působí pozitivně. Nemá obavy z přetěžování koní využívaných v tomto kontextu, protože věří, že s nimi pracují lidé, kteří je milují a jednají s nimi citlivě. Přesto si uvědomuje, že koně potřebují odpočinek a změnu, aby se nevyčerpali. Připustila, že pokud by museli dlouhodobě dělat totéž, mohli by ztratit chuť spolupracovat. Proto zdůraznila, že je nutné dbát i na jejich pohodu.

Díky koním a životním zkušenostem se naučila organizovat čas a plánovat všechno podle chodu stáje a tréninků. Sebedůvěru měla proměnlivou, ale koně ji naučili věřit v sebe a v to, co se

naučila. Když může při vedení tréninku své poznatky předávat ostatním a vidí, že fungují, přináší jí to potěšení. Koně pro ni jsou nejen sportem, ale cestou k osobnímu růstu, trpělivosti, odpovědnosti a hlubokému spojení s přírodou i se sebou. Je vděčná, že se nikdy nevzdala, i když musela překonávat překážky, nedůvěru a náročné životní okolnosti. Věří, že právě díky nim je tím, kým je dnes.

## Participant 6

---

Participantkou je žena staršího středního věku, jejíž příběh je prolnut celoživotním poutem ke koním. Její vzpomínky sahají až do raného dětství, kdy se poprvé ocitla na hřbetě dědova tažného koně. Byly jí pouhé tři roky a tato zkušenost se jí vryla tak silně do paměti, že ji dodnes doprovází. Pamatuje si nejen napjatý okamžik, kdy rodina očekávala její reakci. Tuto událost má dokonce uchovanou na fotografii. Sama popisuje, že jakmile ji sundali z koně, propukla v pláč, nikoliv ze strachu, ale kvůli tomu, že už na něm nemůže být. Od té chvíle, jak sama říká, ji koně už nikdy nepustili.

Život ji poté na čas od koní vzdálil. Rodina se přestěhovala do velkého města, kde koně nebyli. Když se po letech vrátili zpět, děda stále hospodařil a koně měl, ale ten už byl starý a ona, tehdy osmiletá, necítila, že by bylo správné na něj sedat. Místo toho se mu věnovala česáním, voděním a opečováváním. Kůň nakonec musel na jatka, což pro ni představovalo první skutečně těžký okamžik spojený s realitou koňského života. O něco později náhodou objevila, že v místě bydliště mají také koně, a postupně se začala zapojovat do péče o něj. Z malé stáje s jedinou poněkud „protivnou“ klisnou se brzy vyvinula stáj s více koňmi, kam docházelo čím dál více dětí. Společně utvářeli jakýsi neformální kroužek, kde se na začátku sedm či osm dětí střídalo na jediném koni, ale jak počet koní rostl, dostával každý více prostoru.

Toto prostředí v ní zakořenilo hluboké pouto, které se neomezovalo jen na ježdění, ale mělo i spirituální rovinu. Sama říká, že ji k tomu táhlo její vnitřní já, něco, co nelze naučit ani vysvětlit. Její preference se časem proměňovaly. Zpočátku chtěla hlavně jezdit, sedět na hřbetu a pohybovat se s koněm vpřed. Vodění na ruce se jí zdálo zbytečné. Dnes už naopak oceňuje i samotnou přítomnost koně, společnou chůzi a tiché propojení. Z ježdění se stalo více než výkon – relax, klid a radost z bytí.

Významnými překážkami byla rodinná omezení. Otec zásadně nesouhlasil, aby se věnovala koním, a aktivně jí to zakazoval. Tehdy musela najít cestu, jak zákaz obejít. Přihlášku do kroužku si nechala podepsat matkou, což doma způsobilo nevoli. Otec byl zásadový a jeho „ne“ bylo konečné. Tato zkušenost, kdy se proti ní postavil člověk, ke kterému měla velmi blízko, byla pro ni velkou ránou, která ji zároveň naučila vytrvalosti. Říká, že to byl první okamžik, kdy ztratila iluze, že blízký člověk dokáže naslouchat, a musela se rozhodnout bojovat o vlastní prostor. Naučilo ji to nevzdávat se, hledat jiné cesty a stát si za svým. K podobným komplikacím došlo i ve chvíli, kdy tehdejší družstvo zavedlo pravidlo, že jezdit mohou jen děti jeho zaměstnanců. Rázem se ocitla na okraji, nesměla sedat na koně a jen chodila do stáje, aniž by se mohla účastnit aktivit. Tento pocit ji silně poznamenal, ale nakonec ji podržela vedoucí oddílu a prosadila, že jako studentka zemědělské školy má právo u koní zůstat. Tento moment byl pro ni velký „hurá okamžik“, kdy její rozhodnutí našlo uznání.

I v dospělosti čelila výzvám. Po narození dětí ji provázel silný strach. Ani ne tak o sebe, ale o to, co by se s dětmi stalo, kdyby se jí při ježdění něco přihodilo. Strachy se objevovaly i později, hlavně při činnostech s koňmi, které nejsou rutinní, nebo když cítí vnitřní nejistotu. Přesto vnímá, že překonávání strachu jí zvyšuje sebehodnotu a posiluje sebevědomí. Právě díky koním se naučila vytrvalosti, přímé komunikaci a schopnosti řešit problémy bez paniky. Sama říká, že koně člověka naučí být autentickým, stát si za sebou a nelhat si, protože kůň vše vycítí a jakákoliv neupřímnost či obcházení se rychle projeví.

Koně se stali součástí její identity. V dospívání byla ochotna kvůli nim riskovat střety s rodiči i partnery. Pouto je tak silné, že pokud by se partner postavil mezi ni a koně, neměl by u ní šanci. Ve vztahu k dětem postupovala opačně. Od malička je brala s sebou, dala jim možnost pomáhat a poznat práci kolem koní. Starší syn jezdil, mladší měl rád hlavně koňské tábory, ale oba získali praktické dovednosti, které jim zůstaly. Její vztahy s přáteli se profilovaly podobně. Udržuje blízké kontakty s lidmi od koní, ale vědomě si ponechává i přátele mimo tento svět, aby neměla pocit přesycení.

Postupem času prošla různými přístupy v práci s koňmi. Od hrubých metod, které vídala a vnímala v pubertě, se posunula k jemnějším formám, například k Mastersonově metodě uvolňování, kterou oceňuje pro její efektivitu a jemnost. Vnímá koně jako velmi citlivá zvířata, a proto odmítá zbytečnou sílu i tresty. Velkou roli hraje pro ni i atmosféra stáje – kolektiv lidí, se kterými se cítí dobře, bez tlaku a nutnosti. Právě pozitivní kolektiv jí přináší radost a pocit pohody, zatímco v minulosti konflikty v týmu vedly k frustraci.

Koně jí poskytují nejen fyzickou aktivitu a kondici, ale především psychickou rovnováhu. Sama říká, že už jen příchod do stáje ji přepne do jiného režimu. Odhodí stres a únavu z práce a soustředí se na přítomnost. Kůň vyžaduje plnou pozornost a tím nedovolí člověku utíkat do myšlenek. Popisuje jejich vztah jako partnerství, kde oba dávají i přijímají. Uvědomila si, že to není o omezování koně, ale o rovnováze, kterou lze přenést i do mezilidských vztahů. Díky koním si osvojila trpělivost, schopnost zastavit se, přemýšlet a nereagovat zbrkle. Sama uvádí, že dříve reagovala prudce, ale kůň ji naučil zpomalit, dýchat a vyčkat.

Dlouhodobě jí koně pomohli překonat řadu těžkých životních situací. Rozchody i úmrtí blízkých osob pro ni byly náročné, ale právě péče o koně jí dala důvod vstát a jít dál. V současnosti čelí náročné péči o nemocnou maminku, kterou označuje za extrémně vyčerpávající a omezující, ale potřebnou. Koně jí v této situaci poskytují jediné místo svobody, úniku ze čtyř stěn, prostor, kde se může nadechnout a být venku. Popisuje je jako své útočiště a jediný pevný bod, který jí pomáhá zvládat každodenní tíhu péče o blízkou osobu.

Její zkušenosti potvrzují, že aktivity s koňmi mají hluboký vliv na osobní rozvoj. Přinesly jí sebedůvěru, schopnost nastavovat hranice, trpělivost a nadhled. Naučily ji řešit problémy bez paniky a dokázat fungovat i ve složitých situacích. Přesto zdůrazňuje, že koně nejsou pro každého. Nevěří v masovou propagaci terapie koňmi, protože by to podle ní mohlo koně vyčerpat a poškodit. Sama vnímá i u koní riziko vyhoření, a proto zdůrazňuje důležitost péče, odpočinku a respektu k nim jako k živým bytostem.

Z dlouhodobého hlediska jí koně přinášejí radost, relax, pohyb a pocit smysluplného propojení. Ať už je to vedení dětského kroužku, péče o vlastního koně nebo jen přítomnost ve stáji, koně jsou pro ni součástí života a její identity. Přesto si uvědomuje, že úplné pohlcení by mohlo vést k vyhoření, a proto hledá rovnováhu. Při práci s koňmi dává důraz na autenticitu – není to pouze o sportu, výsledcích či výkonu, ale o opravdovém spojení se zvířetem a prostředím, které člověka formuje a učí.

V koních našla nejen celoživotní zálibu, ale i pevný pilíř, o který se opírá v těžkých životních obdobích. Koně pro ni nejsou jen aktivitou, ale školou života, zdrojem radosti, smyslu a síly, díky nimž dokáže překonávat osobní i rodinné krize. Jsou jejím prostorem, partnerstvím, kompenzací a zároveň výzvou, která ji neustále učí růst a vyvíjet se.

## Participant 7

---

Participantem je muž středního věku, který se k aktivitám spojenými s koňmi dostal cíleně díky kamarádovi, i když už dříve se v koňských stájích objevoval se svým otcem. Zpočátku ho nebavilo tolik samotné ježdění, ale spíše práce kolem koní, péče o ně a zapojení se do každodenního chodu stáje. Vyzkoušel také vozatajství, dokonce se účastnil menších závodů. Společně s partou přátel se staral o starší koně a časem si pořídili dvě vlastní mladší kobyly, se kterými jezdili na vozatajské závody. Později se jejich čtyřčlenná parta rozdělila – ženy ztratily zájem o soutěžení, zatímco on s kamarádem chtěli v aktivitách pokračovat. Vlastnoručně si postavili kočár, který byl upravený na pneumatikách, a dokonce si přivezli starou bryčku, kterou chtěli opravit. V zimě využívali i sáně, a jezdili s nimi, pokud napadlo alespoň patnáct centimetrů sněhu. S kočárem se věnovali i drezurní jízdě a sami si připravovali terén, například taháním bran, které koně spolehlivě unavilo.

Kromě toho získal složením zkoušek závodní licenci, kterou podstoupil spolu s kamarádem v Kladrubech. Zde si mohl vyzkoušet dvouspřeží i čtyřspřeží. Některé zážitky s koňmi byly jedinečné, například když vezl svatebčany v kočáře. Po určité přestávce se ke koním vrátil zejména kvůli své dceři, která měla zdravotní potíže. Společně docházeli do stáje známých, kde čistili, krmili a celkově se starali o koně. Dcera si koně chtěla také vyzkoušet z jezdeckého pohledu, a proto hledali stáj, kde by to bylo možné. Postupně se její zdravotní stav začal mírně zlepšovat i díky změně medikace a její motivací byla i možnost shodit váhu. Přínosem pro ni bylo nejen zdraví, ale také pravidelný kontakt s koňmi a lidmi, což jí pomáhalo dostat se mezi vrstevníky.

Na práci s koňmi ho vždy nejvíc bavila péče, nikoli samotné ježdění. Vztah ke zvířatům obecně má dlouhodobě. Už v patnácti letech pomáhal v útulku pro psy, kteří mu přirostli k srdci. V současné době si pořídil i vlastní fenku. Nyní vnímá práci s koňmi i psy jako určitý relax a kompenzaci každodenní pracovní zátěže. Miluje chvíle, kdy sedí na louce, pozoruje koně při pastvě a sám se cítí uvolněný a zklidněný. Koně mu přinášejí i pocit odpovědnosti. Zejména starší kůň, tzv. „koňský důchodce“, o kterého se společně s rodinou stará. Ten by byl jinak často opomíjený, a proto je rád, že mu mohou věnovat pozornost a péči.

V aktivitách s koňmi musel překonat počáteční respekt a strach, především kvůli jejich velikosti a nepředvídatelným pohybům. Postupně si však zvykl a naučil se důvěřovat. V tomto směru mu pomohla i vojenská zkušenost, kdy byl psovodem a figurantem, při čemž byl i vážně poraněn. Tyto zážitky ho naučily zvládat strach z neznámého a z větší síly, což mu posléze pomohlo i při práci s koňmi.

Práce s koňmi měla pozitivní vliv i na jeho komunikaci s lidmi. Uvědomuje si, že ve stájích musel mluvit s cizími lidmi, vyjednávat a ptát se na věci, což mu zlepšilo schopnost komunikace a spolupráce. Přesto dnes preferuje klid a individuální čas strávený s koňmi, zatímco dříve mu skupinová interakce více vyhovovala.

Z hlediska psychického stavu mu koně poskytují uklidnění a možnost být „tady a teď“. Při práci s nimi nevnímá povinnosti ani stres z práce, soustředí se pouze na přítomný okamžik a kontakt se zvířetem. To vnímá jako obrovský benefit. Koně ho naučili větší sebekontrolu, protože kolem koně nelze křičet ani jednat chaoticky, což ho vede k regulaci vlastních emocí. Také vnímá

zpětnou vazbu od zvířete. Koně jsou schopní jasně projevit, zda je jejich přítomnost vítaná, což mu přináší pocit spokojenosti a potvrzení správného přístupu.

V minulosti mu koně pomohli zvládat náročná období, například stres ze školy a selhání u maturity. Pobyt ve stáji a studium pravidel vozatajství mu umožnilo se zklidnit a následně maturitu úspěšně dokončit. Podobně mu pomáhali i v období, kdy byla jeho dcera hospitalizována, nebo když čelil ztrátě bratra. V těchto těžkých chvílích koně působili jako ventil a možnost udržet vnitřní rovnováhu.

Dlouhodobě mu koně přinášejí pravidelný pohyb, strukturu dne a nutnost plánování. Naučil se také více empatie a schopnosti vcítit se do potřeb druhých. Tyto dovednosti využívá i při práci s dětmi, kde se mu trpělivost, sebekontrola a schopnost číst řeč těla hodí. Přesto vnímá rozdíl mezi zvířaty a lidmi. Zatímco koně se vyjadřují neverbálně zcela jasně, u dětí či lidí je tento proces složitější a vyžaduje více času.

Koně pro něj mají význam i v terapeutickém kontextu. Viděl je využívané při hippoterapii, kde dokázali pomoci lidem se stresem, úzkostmi, depresemi nebo mentálním handicapem. Vnímá, že kůň je vhodným prostředníkem i pro navazování kontaktu mezi lidmi. Na druhé straně upozorňuje na potřebu citlivého přístupu a dostatečného odpočinku koní, aby nebyli přetížení a neztráceli svou přirozenou rovnováhu. Důležitá je podle něj i role stálého ošetřovatele, který koni poskytuje pocit jistoty.

Z jeho pohledu by měly být aktivity s koňmi více propagované jako způsob zvládnání stresu. Koně učí člověka starat se o někoho jiného, vyžadují dlouhodobý závazek a péči, což přináší pozitivní dopady i do osobního života. Zároveň však varuje, že nestačí jednorázová zkušenost, protože vztah s koněm se buduje dlouhodobě a vyžaduje čas.

Svůj vztah s koňmi hodnotí jako oboustranně přínosný, uklidňující a dlouhodobý. Koně mu přinesli sebekontrolu, schopnost zvládat stres, plánovat, více naslouchat a být v přítomném okamžiku. V nejtěžších chvílích jeho života představovali kotvu, která mu pomohla nepodlehnout pasivitě a zvládnout náročné situace. Koně pro něj nejsou epizodou, ale součástí života, který mu poskytuje jistotu, klid a pocit sounáležitosti.

## Participant 8

---

Participantka středního věku se ke koním dostala již v dětství, kdy ji do jezdeckého kroužku přivedla kamarádka. Už tehdy koně obdivovala, měla o nich knížky a toužila být v jejich blízkosti. Pobyt v jezdeckém kroužku ji naplňoval a bavil, ale radost netrvala dlouho. Matka jí návštěvy zakázala, protože se obávala, že se dcera věnuje více koním než škole. V té době měla problémy s učením a byla dyslektičkou, což rodiče brali jako důvod k zákazu. Dalším důvodem byly finance, protože jí matka odmítala platit poplatky za kroužek. Dívka si proto snažila našetřit drobné částky z poutí, narozenin či svátků a vždy na chvíli do kroužku chodila, dokud jí stačily peníze. Když finance došly, musela přestat. K opravdovému návratu ke koním se dostala až v dospělosti, když začala pracovat a mohla si vydělat vlastní peníze. Tehdy si splnila svůj velký sen a pořídila si vlastního koně.

Zvířata se pro ni stala útočištěm před lidmi, protože lidem nedůvěřovala. V dětství ji sestra šikanovala a s pomocí ostatních dětí jí ubližovala. Sestra ji často využívala, posílala na ni „poskoky“, kteří jí ubližovali, aby získala věci, které chtěla. Ani partnerské vztahy jí nepřinesly bezpečí. Zažila chlapce, kteří se k ní chovali špatně, ponižovali ji, a jeden dokonce způsobil trauma znásilněním na zábavě v šestnácti letech. Proto se stávala stále uzavřenější a více času trávila se zvířaty. Ta jí nikdy neublížila, nikdy ji nesoudila a poskytovala jí klid. Byla s nimi raději než mezi lidmi, mohla se jim svěřit a cítit se v bezpečí.

U koní se naučila přirozené komunikaci. Neměla zájem pouze o jízdu v sedle, ale spíše o společné procházky do přírody, kdy šli bok po boku. Kvůli bolavému kolenu pro ni dlouhé jízdy na koni nebyly možné, ale o to víc si cenila klidných chvil v přírodě. Tam cítila uvolnění, vypnutí od běžných starostí a spojení s přírodou. Vnímala, že i její kůň si procházky užívá víc než práci na jízdárně. Na procházkách mu dávala jednoduché hlasové povely – zastavit, otočit se, zpomalit – a on ji poslouchal. Ve výběhu spolu „blbli“, běhali a posilovali přes klády. Kůň ji často doprovázel volně, podobně jako pes.

Během let musela překonat mnoho překážek. Tou první byl zákaz ze strany matky. Další překážkou byla změna ustájení, kdy kůň byl zvyklý být venku, ale musel se přestěhovat do vnitřního ustájení, který nesnášel už jako hříbě. Sama se bála oznámit bývalé majitelce stáje, že odchází, protože byla známá tím, že dokáže lidem znepríjemnit život. Přesto sebrala odvalu, ustála i navýšení nájmu, které jí majitelka naučtovala, a posílilo ji to. Naučila se, že je třeba jednat na rovinu a nebát se lidí, i když z toho měla velký strach.

V rodině narazila na nepochopení ze strany partnera. Zatímco matce nevadilo, že má koně, pokud není doma, přítel se proti tomu ostře postavil. Prvního koně jí dovolil. Byl u jeho narození, dokonce ho zachraňoval při komplikovaném porodu, a proto si k němu vytvořil vztah. Ale když hříbě uhynulo kvůli infekci kostí, s dalšími koňmi už nesouhlasil. Současného koně si pořídila proti jeho vůli, což je dodnes zdrojem konfliktů. Přítel by nejraději koně prodal, ale ona si stojí za tím, že kůň je člen rodiny a nikdy by ho neprodala. Prohlásila, že by se raději vzdala partnera než svého koně. Připomínala mu také, že zatímco ona investuje do koně, on utrácí mnohem víc za alkohol a cigarety.

Práce s koňmi ji naučila houževnatosti, trpělivosti a vytrvalosti. Je od malička paličatá, a tak trvala na tom, aby se kůň nové věci při trénincích naučil, i když to znamenalo opakovat cvik stále dokola. Naučila se, že přísností a křikem nic nedosáhne, protože kůň se zablokuje. Nejlépe jí

funguje kamarádský přístup a odměna pamlskem. Díky tomu dokázala učit koně novým věcem s klidem a vyrovnaností. Sama sebe označuje za flegmatika. Dokázala trpělivě opakovat cviky, aniž by ji rozhodilo, že se něco hned nepovede.

Koně jí přinášejí pocit bezpečí a přítomného okamžiku. Když s nimi je, vypne všechny starosti a soustředí se jen na tu chvíli. Uvědomuje si, že kůň dokáže vycítit její náladu. Pokud byla rozčilená, odmítal spolupracovat, pokud byla klidná, spolupracoval ochotně. Proto za ním nikdy nechodí s těžkou hlavou, raději počká, až se uklidní. Když potřebovala jen útěchu, šla se s ním pomazlit, obejmout ho a vypovídat se. Bere ho jako vrbu, která ji vyslechne. Jednou, když z něj spadla a rozplakala se, kůň k ní přišel, dotkl se jí hlavou a ověřoval, zda je v pořádku. Když mu řekla, aby šel pryč, pochopil to a vrátil se domů. Tento zážitek ji utvrdil, že kůň vnímá její emoce.

Koně hraje zásadní roli i ve zvládnutí životních krizí. Prošla těžkými traumaty. Kromě šikany a znásilnění i ztrátou několika těhotenství. V těchto těžkých chvílích nacházela úlevu v práci a u koní, kde se mohla soustředit na něco jiného a nemusela myslet na bolestnou ztrátu. Vztah s koněm ji vždy dokázal přenést přes obtížné chvíle, kdy jí stačilo být s ním přítomná, obejmout ho, pohladit a načerpat z něj klid.

Pořízení koně pro ni znamenalo nejen radost a naplnění snu, ale také velké finanční oběti. Musela se vzdát dovolených, nového auta či lepšího bydlení, protože všechny finance směřovaly na péči o koně. Přesto toho nelituje. Kůň pro ni znamená splněný sen a je pro ni stejně důležitý jako dítě.

Život s koňmi ji naučil nejen trpělivosti a disciplíně, ale také schopnosti plánovat čas. Musí skloubit péči o malé dítě, domácnost, práci a koně. Nejprve jsou povinnosti v rodině, teprve potom přichází čas na koně. Přesto cítí, že kůň jí dává „kousek hospodářství“, o kterém od dětství snila.

Ve společnosti ostatních jezdců se necítila příliš dobře – byla spíše samotářka. Ostatní chtěli rychlou jízdu, zatímco ona raději klidné procházky a komunikaci se svým koněm. Postupně se proto osamostatnila a vytvořila se svým koněm jednotný tým, který funguje samostatně.

Samotné využívání koní v terapeutickém kontextu vnímá tak, že nejde pouze o to, aby měl člověk koně rád a chtěl na něm jezdit, ale je nezbytné, aby měl k tomuto zvířeti hluboký citový vztah a lásku. Podle ní totiž kůň neposkytuje člověku pouze možnost rekreace, ale přináší mu také každodenní povinnosti – péči, práci, starost a rutinu, které je třeba přijmout. Teprve když člověk dokáže přijmout celý tento balík, tedy nejen radost z ježdění, ale i každodenní péči a odpovědnost, může mu kůň nabídnout skutečné terapeutické účinky.

Koně se pro ni stali partnerem, terapeutem i členem rodiny. Jsou zdrojem radosti i zrcadlem její duše. Přinesli jí schopnost prosadit se, nebát se práce, být vytrvalá a zároveň vyrovnaná. V těžkých chvílích jí pomohli přežít a znovu najít klid. A přestože jí to přineslo i finanční zátěž a konflikty v rodině, zůstávají pro ni nenahraditelnou součástí života a symbolem naplněného snu.

## Participant 9

---

Participantkou je žena staršího středního věku, u které se od raného dětství projevovale silné zaujetí pro zvířata, zejména pro psy a později i pro koně. Sama říká, že to měla „v genech“, protože už od malička vyrůstala v prostředí, kde byl chov psů nedílnou součástí života rodiny. Otec vlastnil chovatelskou stanici, a právě on byl tím, kdo ji poprvé přivedl ke koním, když v jejích třinácti letech místní zemědělské družstvo pořídilo prvního koně. Její přirozená touha a fascinace zvířaty se zde začala naplno rozvíjet a ona se ke koním dostala zcela přirozeně a nenuceně. Péče o ně ji naplňovala, vyplňovala její vnitřní potřebu být v kontaktu s živými tvory a poskytovala hlubší smysl, který ji oslovoval a přitahoval.

V oblasti jezdeckého sportu se nikdy příliš aktivně závodně neangažovala, spíše inklinovala k chovu a také se pokoušela o přirozenou komunikaci s koňmi. V době, kdy začínala, však bylo v republice minimum odborné literatury i zkušených jezdců, od nichž by bylo možné získávat vědomosti. Sama proto hledala knížky, které byly dostupné, a velkou část zkušeností získávala pozorováním koní ve stádě a rozvíjením vlastní intuice. Tuto komunikaci popisuje jako „koňskou řeč“. Chov hříbat ji velmi bavil, i když výsledky nebyly vždy podle jejích představ. Nejvíce ji přitahovala práce ze země, protože ta jí umožňovala skutečně poznávat koně, jejich reakce i zpětnou vazbu, kterou jí zvířata dávala. Fascinovalo ji, jak kůň reaguje na řeč těla, výraz tváře nebo emoce člověka a jak dokáže vycítit i jemné vnitřní rozpoložení. Učila se tím sebekázní, sebeovládání, a především schopnosti regulovat své emoce, protože pochopila, že pokud se nechá ovládnout strachem či vnitřním napětím, spolupráce s koněm se naruší.

Prostředí, ve kterém vyrůstala, ji silně ovlivnilo. Už od třinácti let byla součástí jezdeckého oddílu, kde panovala soutěživá atmosféra mezi členy. Ona sama však nikdy soutěživá nebyla. Nešlo jí o to být první, ale spíše o samotnou práci, péči a kontakt se zvířaty. Rodiče její zájem přijímali rozdílně. Otec ji podporoval, zatímco matka se obávala rizik spojených s jízdou na koni, zvláště v době, kdy nebyly dostupné ochranné pomůcky a jezdilo se bez helem či chráničů. Přesto všechno ji strach nikdy nebrzdil, naopak vnímala koně jako zdroj energie a smyslu.

Aktivita s koňmi ovlivnily nejen její vztah k přírodě, ale i k lidem. Sama uvádí, že díky nim dává lidem více důvěry, než by si někdy zasloužili, protože pro ni vždy byla prioritou upřímnost a čistota vztahu, jakou nacházela u zvířat. V prostředí mezi lidmi často vnímala napětí a soutěživost, zatímco ve vztahu ke koním hledala a nalézala propojení a porozumění. Vnímala to jako způsob, jak se více přiblížit sobě samé. Koně ji učili trpělivosti, laskavosti a větší empatii, která se následně přenesla i do jejího pohledu na lidi a mezilidské vztahy.

Velkou část života podřídila koním. Sama přiznává, že všechno organizovala podle jejich potřeb, ačkoliv mnohdy šlo spíše o vnitřní instinkt než vědomý plán. Vzpomíná, že pokaždé, když šla ke koním, cítila napětí a zvýšený tep jakoby příjemné očekávání. Po aktivitách pak přicházela příjemná únava, spokojenost nebo také nové podněty k přemýšlení, když se spolupráce nedařila. Koně pro ni představovali především prostor pro sebeuvědomění, protože interakce s nimi vyžaduje pozornost nejen k nim, ale i k sobě samému, k vlastnímu jednání a emocím.

Když vzpomíná na těžké životní situace, zmiňuje především ztráty blízkých. Smrt manžela, který si vzal život, pro ni byla extrémně náročná zkouška. V té době ji podrželi nejen její děti, ale především koně a celé hospodářství, které vyžadovalo péči a neumožnilo jí se zcela zhroutit. Sama říká, že právě díky nim dokázala projít tímto neskutečně náročným a složitým obdobím.

Zvířata jí poskytla motivaci fungovat, nevzdávat se a najít sílu pokračovat dál. Vztah s koňmi tak vnímá jako zásadní v procesu zvládnání stresu, bolesti i smutku, protože jejich přítomnost a interakce ji dokázaly přeladit a přesměrovat pozornost od negativních emocí k něčemu smysluplnému.

Silný zážitek má i ze situace, kdy do stáje přišel otec se slepou dcerkou. Když dívka pohládila koně, zvíře se celé rozechvělo. Tento moment ji hluboce zasáhl a potvrdil její přesvědčení, že koně jsou schopni vnímat energie, které člověk běžně nevnímá, a že jejich napojení na univerzální vesmírnou energii je silnější než u lidí. Sama věří, že zvířata jsou citlivější k energiím přicházejícím z vesmíru a dokážou je vnímat prostřednictvím světla a živlů, na rozdíl od lidí, kteří se od zdroje vzdálili. Pojmenovává to jako přijímání fotonů neboli jednotek světla, které proudí z vesmíru na Zemi. Tyto světelné jednotky podle ní ovlivňují psychiku i tělo a koně jsou schopni je intenzivně zachytit, protože jsou stále napojeni na přírodu. Lidé je vnímají jen slabě a většinou si ani neuvědomují, jak moc mohou ovlivňovat jejich vnitřní naladění. Koně lidi podle ní čtou tak, jako člověk čte knihu. Podívají se na člověka a okamžitě „vědí“, co cítí. Ona sama to chápe jako propojení na univerzální zdroj, který vnímá jako univerzální proud energie.

Zvláště důležitým tématem je pro ni využívání koní v terapeutickém kontextu. Sama uvádí, že koně dokážou pomáhat lidem nejen svou přítomností, ale i energetickým působením. Upozorňuje však, že je nezbytné, aby v terapii pracovali kvalifikovaní lidé a aby byl vhodně vybrán i samotný kůň, protože ne každý k tomu má předpoklady. Přirovnává to k situaci, kdy švadlena nemůže stavět zeď a zedník zase šít šaty. Obdobně tak ne každý kůň se hodí pro terapeutickou práci. Vysvětluje také, že aby kůň nezažíval pocit vyhoření, musí mít možnost střídání terapeutické aktivity s přirozeným pohybem, hrou a činnostmi, které ho baví. Podle ní je klíčové, aby člověk dokázal vnímat, co kůň cítí a co potřebuje, a přizpůsoboval tomu celou práci. Jen tak může být terapie přínosná jak pro člověka, tak pro samotného koně.

Aktivity s koňmi pro ni vždy znamenaly více než jen sport či koníček. Byly pro ni domovem, místem, kde se cítila sama sebou. Ačkoliv vyzkoušela i jiné formy sebepoznání, jako třeba tanec, tantru, holotropní dýchání či přechod po žhavém uhlí. Nic pro ni nemělo tak hluboký a přirozený význam jako čas strávený mezi koňmi. Je to pro ni nejlepší forma propojení, která poskytuje klid, fyzickou aktivitu i pocit spokojenosti. Vnímá, že pohyb je život, ať už jde o jízdu na koni, chůzi nebo práci ve stáji. Každá fyzická aktivita podle ní přispívá k odbourání stresu a vyplavování endorfinů, ale práce s koňmi má navíc tu přidanou hodnotu vnitřního propojení a zpětné vazby.

Z dlouhodobého hlediska jí koně pomohli rozvinout schopnost sebekontroly, empatii, trpělivost a citlivost k energiím lidí. Naučila se lépe naslouchat a uvědomovat si, že každý má své problémy. Pozitivně ji ovlivnili i v tom, že jí předali pravidelnost, odpovědnost a smysl, který jí chyběl například ve škole. Ačkoliv sama sebe nepovažuje za sebevědomou osobu, díky koním si uvědomila význam důvěry v sebe a schopnosti jít vlastní cestou, bez ohledu na názory okolí.

Práce s koňmi pro ni nikdy nebyla jen povinností, ale vnitřní potřebou. I když někdy byla unavená, vyčerpaná nebo měla pocit, že už nechce pokračovat, vždy ji koně přiměli fungovat dál. Vnímala to jako podvědomý instinkt, který ji udržoval při životě. S odstupem let konstatuje, že koně jí poskytli nesmírně mnoho – pocit domova, oporu v těžkých chvílích, prostor pro sebepoznání i radost z obyčejných okamžiků. Byli jejím spojencem při zvládnání stresu a výzev života a stali se symbolem propojení s přírodou, přítomným okamžikem a univerzální energií, která člověka přesahuje.

## Participant 10

---

Participantka středního věku se ke koním dostala už v dětství, kdy ji k nim přivedla kamarádka. Ta o nich neustále básnila, vyprávěla, jak s dalšími spolužačkami jezdí, a tím v ní vyvolala silnou touhu to také vyzkoušet. Sama říká, že ji to natolik nadchlo, až dokázala přemluvit maminku, aby ji jednou vzala s sebou. Její odhodlání bylo v té době opravdu velké. Maminka jí to původně nechtěla dovolit, a tak si to doslova vyplakala, dokud nakonec maminka nepovolila. To vše se odehrálo zhruba v době, kdy chodila do sedmé třídy. Už dříve měla určité kontakty s koňmi přes jinou kamarádku z ulice, která rovněž jezdila, ale nebylo to systematické. Spíše se k tomu cyklicky vracela. Jednou se zajímala více, jindy měla jiné zájmy, ale koně se v jejím životě znovu a znovu objevovali, až z toho vznikl pevný vztah. Přitažlivé na tom pro ni nebyly ani tak jednotlivé zážitky, ale spíše samotná představa ježdění, kontaktu s těmito krásnými zvířaty, o kterých jí kamarádka s takovým nadšením vyprávěla.

Dlouhodobě ji u koní udrželi především kamarádi a společenství. Je to skupina lidí, s nimiž sdílí stejné nadšení, může si o koních povídat a má pocit, že někam patří. Kolektiv a přátelé byli tím, co jí dávalo pocit domova. Koně se pro ni stali součástí její identity. Neprezentovala to navenek vychloubačně, ale každý kolem věděl, že k ní koně patří a že je s nimi neoddělitelně spojena. Když jezdila na jezdecký kroužek, byly to právě společné zážitky s dětmi, procházky, práce kolem koní, válení se v seně, házení balíků. To vše ji naplňovalo radostí. Doma by se té práce možná strategicky vyhýbala, ale tam ji s nadšením vykonávala, protože ji sdílela se svou partou. Právě tohle společenství ji u koní drželo nejvíce.

V současnosti má vlastního koně a cítí k němu velkou odpovědnost. Stále ji baví jezdit, být s koňmi v kontaktu a pracovat nejen s nimi, ale i s lidmi. Sama o sobě říká, že je nyní v období, kdy především předává. To, co během let nasbírala, se snaží sdílet s dětmi i dalšími lidmi. Nepřestává se učit a rozvíjet, ale stále více cítí, že je čas předávat dál. Uvědomuje si, že to, co funguje, když pracuje s dětmi nebo s koňmi, se jí samo potvrzuje. Vidí výsledky a těší ji, že může být tím, kdo pomáhá ostatním najít cestu k radosti a k vlastnímu růstu.

Mezi její oblíbené aktivity patří vyjížďky s koněm do přírody, kdy může vnímat krásu krajiny z koňského hřbetu, dostat se na místa, kam by jinak sama nešla, a spojit se s proměnlivou náladou přírody. Tyto chvíle pro ni znamenají především relaxaci. Ráda také trénuje děti a učí mladé koně, protože právě tam cítí radost z předávání. Vnímá to jako tvorbu, kdy pracuje jak s psychologií koně, tak s psychologií dítěte, aby se oba cítili dobře a měli radost z učení. Přitahuje ji hravost a proces, kdy se snaží navnímat potřeby druhého, ať už zvířete, nebo člověka. Věří, že bez lásky k dětem i ke koním to dělat nelze. Oni totiž okamžitě vycítí, pokud je něco jen hrané. Proto je pro ni důležitá opravdovost, empatie a schopnost číst signály z těla druhého, ať už jde o rozpoložení, náladu či emoce.

Při těchto činnostech ji uspokojuje nejen předávání, ale také nutnost přemýšlet a hledat způsoby, jak dosáhnout cíle hravou formou. Trénink s mladým koněm ji dokonce přiměl vracet se do knih. Trénink dětí zase studovat dětskou psychologii. Hledat způsoby, jak je podpořit, aby překonaly strach a nevzdaly to. Vnímá, že dnešní děti jsou často ustrašenější než dříve, a přičítá to i vlivu rodičů. Přesto ví, že respekt k velkým zvířatům je na místě, ale rozdíl oproti dřívějšímu vidí v odvaze a odhodlání překonávat pády a vracet se zpět do sedla.

Její cesta s koňmi však nebyla bez překážek. Už od začátku musela bojovat s odporem rodiny. Maminka byla proti, babička se obávala, že sama holka bude někam dojíždět, sestra její zájem zlehčovala jako nedostatečně intelektuální. Přesto se nenechala odradit, protože v komunitě kolem koní našla své přátele a životní prostor. V dospělosti čelila osobním limitům, vztahovým krizím, existenčním obavám, nedostatku financí i depresím. Největší oporou pro ni byl její vlastní kůň, který jí dával stabilitu, a díky němu vytrvala. Často musela jít do sebe, postavit se sama sobě a nepodlehnout. Přiznává, že její nezralost a přílišné ambice ji někdy vedly ke špatným prioritám. Chtěla být jako její vzory, a přitom popírala samu sebe. Postupem času se ale naučila nelámat věci přes koleno a přijímat své vlastní limity i možnosti.

Tento proces ji vedl k pocitu vlastní nedostatečnosti, který v sobě dlouho nesla. Zakomplexovanost ji brzdila a vedla k vnitřní křeči, jež se projevovala i úrazy. Teprve když dokázala tyto křeče pustit a získat zkušenosti, začalo růst její sebevědomí. Cvičitelské zkoušky, které složila navzdory nedůvěře v sebe, jí daly velký impuls. Uvěřila, že když člověk tvrdě pracuje, dokáže to. A tohle poznání si přenesla i do běžného života – když něco opravdu chceš a pracuješ na tom, výsledek se dostaví, i kdyby až na několikátý pokus.

Vztah s přírodou se díky koním prohloubil. Naučila se milovat i mlhu, mráz či ticho zimních vyjížděk. Pobyt s koňmi ji vrátil do těla, pomáhal jí zlepšit fyzickou kondici, zhubnout, zlepšit náladu a celkově se cítit lépe. Cítila, jak jí proudí krev tělem, jak je nabitá energií, a ani únava po práci jí nepřekážela. Přiznává, že tehdy se na pohybu stala až závislá, protože jí přinášel jediný zdroj dobrých pocitů. Dnes už to má jinak. Dokáže si věci zpracovat v hlavě, nepotřebuje k tomu pohyb. Přesto ví, že pohyb jí prospívá, rozproudí energii i myšlenky, a spojuje vnitřní rovnováhu s tělesnou stabilitou.

Práce s tělem a uvolňování vnitřních bloků ji naučily chápat propojení těla a psychiky. Po pádech z koně dokázala díky masážím a dechovým cvičením uvolnit stažené svaly, a tím i psychické napětí. Uvědomila si, že tělo si pamatuje strachy a zážitky, které se ukládají do svalů, a dokud se neuvolní, zůstávají. Pohyb na koni jí v tom velmi pomáhal, protože prohrál a protáhl celé tělo.

Koně měli zásadní vliv i na její mezilidské vztahy. Díky nim se naučila nastavovat hranice, být méně konfliktní a více asertivní. Naučila se být laskavá k sobě, což se odrazilo i v jejím vztahu k lidem. Uvědomila si, že nechce žít ve strachu a sebemrškačství, ale hledat radost a laskavost. V komunikaci s koňmi poznala, že hranice jsou nezbytné a musí být nastaveny upřímně. Přenesla to i do vztahů s lidmi. Začala více rozpoznávat, když někdo překročí její osobní prostor, a učí se to hlídat. U koní i u lidí oceňuje opravdovost, absence povrchních her a soutěživosti. Zjistila, že nechce hrát společenské systémové hry, ale být sama sebou, a právě proto se mezi koňmi cítí dobře, protože nemusí nic předstírat.

Vyzkoušela různé aktivity, včetně závodů, které ji však spíše stresovaly. Před soutěžemi byla vyděšená, prožívala silnou trému, a dokonce nemohla jíst. Přesto to vždy překonala. Dnes už jí více vyhovuje volnější kontakt s koňmi, jako procházky, venčení na volno, komunikace a společný čas. Tyto chvíle jí přinášejí pocit svobody a útěku od všednosti.

Péče o koně jí poskytuje i pocit naplnění a symbiózy. Učí ji spravedlnosti a důslednosti, protože koně jsou citliví na férový přístup. Naučila se ovládat své emoce, nebýt agresivní, být čitelná a stabilní. To vše přenesla do života. Získala sebekontrolu, schopnost sebeovládání a disciplínu. Zpětná vazba od koní jí dodává sebedůvěru, potvrzuje, že dělá věci správně. Uvědomuje si, že

koně od ní vyžadují klid, laskavost a čitelnost. Používá pozitivní motivaci, odměny a spravedlivý přístup, aby kůň věděl, že vše probíhá v pořádku.

Práce s koňmi tedy výrazně ovlivnila její sebevědomí. Koně vyžadují opravdovost. Pokud ji člověk nemá, ihned to poznají. Proto se naučila přicházet k nim vyrovnaná a s jasně nastavenými hranicemi. Vnímá to jako meditaci v přítomném okamžiku, kdy myšlenky mizí a zůstává jen kontakt s koněm. Tyto zkušenosti přenáší i do běžného života, kde se naučila být soustředěnější, méně roztržitá a více disciplinovaná. Přiznává, že dříve zapomínala důležité věci, dokonce i zásadní události, ale dnes už se v tom posunula. Uvědomuje si také svou dřívější tendenci k pasivní agresii a snaží se z ní vystoupit.

Vnímá, že koně jí dali nejen fyzickou zdatnost, ale především vnitřní sílu, disciplínu, schopnost nastavovat hranice, být laskavá a opravdová, a tím i hlubší sebedůvěru. Byla to cesta od nezralosti, strachů a komplexů k vnitřní rovnováze, stabilitě a vědomému životu, v němž se koně stali nejen součástí její identity, ale i cestou k nalezení sebe samé.

Má osobní zkušenost s tím, jak hluboce může působit přítomnost koně na psychiku člověka. Sama mluví o tom, že kůň je zrcadlem, protože dokáže vycítit emoce a reagovat na ně beze slov, ale naprosto pravdivě. Pokud je člověk smutný, kůň mu může položit hlavu na rameno, pokud cítí vztek, raději se vzdálí, a pokud vnímá radost, vyhledává kontakt. Zmiňuje i zkušenosti zprostředkované od jiných. Například vyprávění o ženě, které zemřel syn a která nebyla schopná svůj smutek odtruchlit. Až u koně, kterého jí terapeutka vybrala, se jí otevřely stavidla emocí. Objímala ho kolem krku a plakala, dokud v sobě nezačala rozpouštět potlačený žal. Sama v tom vidí důkaz, že koně dokážou pomoci odblokovat zadržovanou energii a potlačené emoce, které se jinak promítají do nemocí, a to jak duševních, tak fyzických. Proto je přesvědčená, že aktivity s koňmi mají obrovský potenciál pro zvládnání stresu i pro léčbu psychických problémů. Doporučuje lidem, aby s koňmi byli v kontaktu, ale bez přehnané idealizace. Je důležité je pozorovat, učit se jejich řeči těla a chápat jejich reakce, protože pak se odbourává i strach. Kůň je sice velký a silný, ale jeho psychika a způsob učení mohou člověka vést k vnitřnímu klidu, upřímnosti a sebevědomění.

Na její život měla obrovský vliv také partnerská zkušenost. Přiznává, že vyrůstala v prostředí, kde násilí a alkohol byly součástí každodenní reality. Otec byl nebezpečný, agresivní a ubližoval fyzicky i psychicky celé rodině. Po jeho smrti, když jí bylo devět let, přišla sice úleva, ale zároveň si nesla hluboko zakořeněný vzor vztahu, kde je násilí tolerováno a omlouváno. Proto se i ve vlastním partnerském vztahu ocitla s mužem, který pil a v opilosti byl agresivní. Přes upozornění od přátel dlouho nedokázala vztah ukončit, až do okamžiku, kdy jí udeřil. Sama říká, že to byla poslední kapka, že už nedokázala omlouvat a přecházet fyzické násilí. V tu chvíli řekla dost a ze vztahu odešla. Přiznává, že možná i potřebovala právě tento silný impuls, aby dokázala vztah definitivně ukončit. Tento okamžik byl pro ni obrovsky důležitý i v souvislosti s nastavováním vlastních hranic. Uvědomila si, že alkohol a násilí v jejím životě nemají místo. Od té doby má v tomto směru jasno a hranice má nastavené velmi pevně. Sama také dodává, že jí k rozhodnutí pomohlo i posílení sebevědomí během cvičitelských zkoušek a také konfrontace s názorem nezaujatých lidí, kteří jí otevřeli oči.

Dalším velmi citlivým tématem jejího života je bezdětnost. Otevřeně říká, že dítě mít chtěla, ale nepodařilo se to. Vnímá, že v určitém období dala přednost koním a lpěla na nich natolik, že nedokázala přepnout a řešit rodinu. Sama to zpětně hodnotí jako velkou chybu. Má pocit, že

„u koní ztratila dvacet let“. Když se rozhodla pro asistovanou reprodukci, do všeho zasáhla pandemie covidu a plány se zhroutily. Neměla sílu dotáhnout to do konce, a dnes už cítí, že je pozdě. Přiznává, že toto téma pro ni bylo dlouho velmi bolestivé, spojené s depresí a častými nemocemi. Přesto se naučila hledat znovu smysl. Nejprve v trénincích s koňmi, později také v malování, které ji obohacuje a vrací jí radost. Sama říká, že se jí podařilo tuto kapitolu částečně zpracovat i díky psycholožce a že dnes už ji to tolik netíží.

Velkou ranou pro ni byla také ztráta maminky. Sama o tom říká, že to bylo nesmírně náročné období, jedno z nejtěžších životních břemen, s nímž se musela vyrovnat. Nepopírá bolest, ale zároveň dodává, že je to prostě součást života, se kterou se člověk musí naučit žít. V jejím případě k tomu opět patřili koně, kteří jí poskytli oporu, smysl a stabilitu v době, kdy by se jinak mohla zcela zhroutit.

## 2.3 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

### Vyhodnocení odpovědí participantů na výzkumné otázky

V devíti případech poskytly polostrukturované rozhovory ženy. V jednom případě muž. Jejich odpovědi byly zpracovány do přehledných tabulek. Odpovědi byly přepsány z nahraných polostrukturovaných rozhovorů a jsou ponechány v jejich autentickém znění. Některé dlouhé odpovědi jsou zkráceny tak, aby obsahovaly především relevantní údaje a zároveň si udržely kontext daného tématu.

**Hlavní výzkumná otázka**

*Jak můžou aktivity s koňmi přispět k rozvoji resilienčního chování u jednotlivců?*

**Tabulka 1 – Vliv aktivit s koňmi na rozvoj resilienčního chování**

	Relevantní odpovědi participanta týkající se tématu
P1	<p>„Určitě, určitě. Řekla bych, že za ty roky toho bylo hodně, že ať už to bylo přes nějaké časové možnosti, že ne vždycky to bylo úplně příhodné, ať už to bylo i spoustu jako nějakých problémů, co se naskytlo za pochodu a musel to člověk řešit, takže to nebylo úplně jednoduchý, ať už pak, co jsem měla vlastního koně. Sehnat pro něj kvalitní ustájení, a protože jsem měla mladýho koně, musela jsem si sehnat trenéra. Takže toho bylo hodně a občas to i trvalo, než to člověk překonal a vyřešil, kolikrát i v sobě jsem třeba měla nějaký blok a musela se přes to nějak dostat, ale vždycky to nějakým způsobem šlo, protože to pouto k tomu koni bylo prostě silný. Neřekla jsem, no tak to vzdám, ale nějakým způsobem jsem hledala možnosti, jak to překonat. I co se týče třeba rodinných vztahů, tak to občas doma skřípalo kvůli koni, že se naši ne vždy úplně shodli. Určitě to člověku dá do budoucna, řekla bych, nějakou vytrvalost dělat něco, co ho baví, a že to prostě stojí za to, když člověk nepoleví a překoná i ty překážky.“</p> <p>„Určitě mi to dalo hodně zodpovědnosti. Péče o koně je na zodpovědnosti vlastně postavená. Člověk se o to zvíře musí starat pravidelně, s ohledem na jeho potřeby, a nemůže si jen tak říct, že dneska nemá čas nebo náladu. A tohle se přenáší i do běžného života. Člověk si uvědomí, že nemůže věci jen tak zadržet nebo nechat být. Další věc, kterou jsem se naučila, je trpělivost. A musím říct, že dřív jsem nebyla úplně trpělivý člověk. Práce s koňmi mě tomu ale postupně naučila, a nejen tam, ale i v každodenních situacích. Bez trpělivosti to prostě nejde. A pak určitě i empatie. S koněm se komunikuje jinak než s člověkem, všechno je hodně o vnímání, o neverbálním kontaktu. Musíš se naladit, být citlivá na jeho chování, a to tě přirozeně učí být vnímavější i k ostatním.“</p> <p>„Určitě bych řekla, že ten vztah s koněm je hodně hluboký. Je to o vzájemném porozumění, o tom, že si člověk s tím zvířetem vytváří nějaké pouto, důvěru. Já to tak určitě vnímám, že je to pro mě parťák, na kterého se můžu spolehnout. Cítím, že je tam taková vzájemná opora, a právě díky tomu se tam cítím bezpečně. Je to zvíře, kterému se člověk může tak trochu vypovídat, a i když vlastně nemluví, tak máš pocit, že rozumí. Prostě takový jistý bod, ke kterému se můžeš vždycky vrátit.“</p> <p>„Myslím si, že to má na mě dlouhodobě hodně pozitivní vliv. Práce s koňmi mě naučila trpělivosti a vytrvalosti, což jsou věci, které se hodí snad v každé životní situaci. Člověk se učí jít si za tím, co chce, i když to někdy nejde hned. A právě to, že u toho vydržíš, že každý den nějak překonáváš sám sebe, tě posiluje i mimo svět koní. Takže určitě mi to pomáhá lépe zvládat různé výzvy a stresové situace v běžném životě.“</p> <p>„Myslím si, že to má spoustu dlouhodobých přínosů, jak po psychické, tak i po fyzické stránce. Pro mě je to hlavně forma relaxace, takové moje místo, kde si vyčistím hlavu.“</p>

	<p>Zároveň je to ale i pohyb, člověk se u toho přirozeně hýbe, takže to prospívá i tělu. Další věc je, že se člověk pořád učí. U koní nikdy není hotovo, pořád se učíš něco nového, ať už v komunikaci se zvířetem, nebo v tom, jak ho vnímat, jak s ním pracovat. Je to takový nepřetržitý proces, který mě neustále někam posouvá.“</p> <p>„Určitě jsem měla párkrát takovej pocit, že to prostě nejde, že to není jednoduché, nebo že to nejde skloubit s jinými věcmi, třeba s rodinnými vztahy nebo jinými závazky. Byly chvíle, kdy jsem to chtěla vzdát, nebo kdy jsem si říkala, že to prostě není ten správný čas. Ale vždycky jsem měla to pouto ke koním, které bylo silnější než ty těžké chvíle. I když to bylo těžké, nakonec jsem se rozhodla překonat to a pokračovat, protože když už si to jednou pustíš do života, jde jen těžko se od toho odprostit.“</p>
P2	<p>„Když třeba dojdu do stáje fakt našťvaná, nebo tak, že se mi vůbec nechce, tak nejhorší je se vůbec dokopat. Prekecat se. Ale jakmile se překecám a jdu jezdit, tak pokaždý z toho koně slezu úplně jiná.“</p> <p>„Když mám fakt bubáky v hlavě, tak prostě vím, že musím jít jezdit. I kdybych byla úplně vyřízená, úplně bez energie, tak stejně vím, že musím. Už to není jen koníček, ale taková moje vnitřní potřeba.“</p> <p>„Jo, asi nejvíc teď zpětně vnímám, že mi koně pomohli při tom rozchodu. (...) byla jsem fakt na dně, a jediný, co mě drželo nad vodou, byli právě koně.“</p> <p>„Takže ten rozchod byl asi ten nejtěžší moment, kdy jsem se ke koním zase víc vrátila. (...) jsem si zase uvědomila, jak moc je potřebuju.“</p> <p>„On mi ten kůň tím svým klidem dává najevo, že to jde i jinak.“</p> <p>„Já si myslím, že mám velkou výhodu v tom, jakého mám teď koně. (...) I když já přijdu ve stresu nebo úplně mimo, jemu je to jedno. On si jede svoje, a díky tomu mě vlastně dokáže uklidnit. Prostě je to můj učitel, kterého vlastně v podstatě mám učit já.“</p> <p>„I když nejdu jezdit, jen třeba na procházku s koněm na ruce, tak mi to prostě hlavu srovná. Pro mě je to fakt taková moje terapie.“</p>
P3	<p>„Koně mě naučili nevzdávat se. Když to nejde poprvé, musíš to zkusit jinak. A to platí úplně ve všem.“</p> <p>„Člověk se naučí trpělivosti, zodpovědnosti a hlavně tomu, že ne všechno máš hned. U koní to musíš dělat krok za krokem.“</p> <p>„Když se mi něco nepovede, nehroučím se. Dřív bych se rozbřečela, dneska si řeknu, že to příště udělám líp. To mě naučili koně.“</p> <p>„Kůň mě naučil, že když něco nejde, tak nemá smysl se hroučit, ale zkusit to znova. To přenesu i mimo stáj.“</p> <p>„Čím dýl s nimi jsem, tím víc si uvědomuju, že se umím uklidnit i v jiných situacích. Dřív jsem hned vybuchla, teď se spíš zhluboka nadechnu a řeknu si, že to zvládnou.“</p>
P4	<p>„Koně mě naučili trpělivosti. Nejde to hned, musíš zkoušet, zklidnit se, přemýšlet jinak. To se pak přenáší i do života.“</p>

	<p>„Když něco nejde, tak dřív jsem se naštvála nebo to vzdala. Teď už vím, že prostě musím hledat jinou cestu, zkusit to jinak. To mě naučili koně.“</p> <p>„Člověk se s nimi naučí zvládat i neúspěch. Ne vždycky to vyjde, ale naučíš se nevzdávat se a hledat řešení.“</p> <p>„Když mám špatnej den nebo něco nejde, tak jdu ke koním. Oni mě vždycky vrátí na zem, připomenou, že to chce čas.“</p> <p>„Naučila jsem se díky nim víc zvládat stres, a hlavně se nehroutit, když se něco nedaří. Dřív jsem to brala moc vážně, teď to vidím s větším nadhledem.“</p>
<p>P5</p>	<p>„Určitě největší výzvou bylo to, že když jsem začínala jezdit, tak mě v tom jako nikdo nepodporoval. Všichni mi říkali, ať se na to vyprdnu. A myslím si, že mě to hodně formovalo, protože mě to naučilo víc si stát za svým rozhodnutím. I když jsem občas měla pocit, že možná mají pravdu, že to třeba nikam nedotáhnu a že to nemá smysl, tak jsem si to nakonec vybojovala.“</p> <p>„Myslím, že jsem díky tomu rozhodně víc trpělivá. Nevím, jestli se to úplně počítá jako dovednost, ale asi jo. Třeba spoustu věcí, kdyby se mi v životě nedařilo tak dlouho, jako se mi někdy nedaří něco u koní, tak bych to už dávno vzdala. Ale u těch koní mě to prostě pořád nutí zkoušet to znova a znova.“</p> <p>„U koní jsem to teda taky vždycky řekla, ale stejně jsem druhý den přišla a začala to jako dělat znova a znova a nechvátala jsem na nic. Tohle bych chtěla i do toho reálného života posunout ještě mnohem víc.“</p> <p>„Člověk, když chce s koněm přeskočit nějakou výšku, tak musí makat a nepolevit, a to je úplně to samé i v tom běžném životě. Když si chci něco splnit, tak za tím musím jít, i když to třeba chvíli nejde. A taky to, že bez práce nejsou koláče, že to prostě není tak, že se jedno ráno vzbudím a všechno mám.“</p> <p>„Já si myslím, že koně jsou fakt jako velcí parťáci v těch chvílích, kdy je člověk ve stresu. Ale zároveň je tam i to, že oni ten stres hrozně zrcadlí. Takže mě to vlastně tak nějak nutí, že když už jsem s tím koněm, musím se zklidnit a ten stres ze sebe nějak dostat, protože jinak by to prostě nefungovalo.“</p> <p>„Když mám nějakou situaci, kterou potřebuju v sobě vyřešit, tak jakmile se jdu projít nebo se jdu nějak hýbat, tak se to tak jako ‚vyvětrá‘ v hlavě. Najednou z toho obrovského balvanu problému je jenom malý kamínek, který už jde v pohodě řešit. Na to je super, vyrazit s koněm někam na vyjížďku.“</p> <p>„Když mě něco fakt vytočí, tak prostě zastavím a rozdejchám to. A tohle jsem začala dělat i v normálním životě nejen u koní. Třeba když mi přijde nějaká zpráva, která mě fakt vytočí, tak na ni radši odpovím až za den nebo za dva. Už vím, že není potřeba hned reagovat. Že je fakt lepší si to promyslet a uklidnit se než něco napsat v afektu. To mě ty koně fakt naučili.“</p> <p>„Já si myslím, že oni tak prostě nastavení jsou. Že fakt neřeší, co bude za dvě hodiny nebo co se stalo minulý týden. To je spíš věc nás lidí. A vlastně když se nad tím tak zamyslím, tak možná právě proto nás to u těch koní tak uklidňuje, že oni jsou fakt tady</p>

	<p>a teď. A tím, jak oni to žijou takhle v přítomném okamžiku, tak nás to tak trochu nutí být v tom taky.“</p>
P6	<p>„Asi mě to naučilo hlavně vytrvalosti. Že když něco chci, tak musím jít a něco pro to udělat. Vždycky to nějak jde.“</p> <p>„Člověk si tím hodně zvedne sebehodnotu – jakože si dokáže říct: jo, zvládla jsem to. Překonat ten strach je podle mě fakt jedna z nejtěžších věcí.“</p> <p>„Člověk by měl dělat to, co ho baví a co má rád. Navíc – věnuješ čas rodině, věnuješ ho dětem, staráš se o všechno kolem, a tohle je taková odměna. Můj prostor, můj čas. Beru to jako vyrovnání, jako kompenzaci.“</p> <p>„V podstatě člověk má možnost přeladit to, co ho stresuje, a jak vypadne z toho stresového prostředí, tak to jeho tělo samozřejmě začne fungovat jinak a začne se regenerovat.“</p> <p>„No určitě trpělivost, to je úplně první věc. A pak i to, že když se něco pokazí, tak napanikařit, nezhroutit se, ale spíš prostě najít způsob, jak to vyřešit. [...] Taková ta schopnost se z toho nepo... a umět to zvládnout. Myslím si, že to je fakt něco, co se hodí i do normálního života.“</p> <p>„Člověk si u těch koní fakt musí umět stát sám za sebou, být sám sebou a mít v tom jasno. Protože když tohle nemáš, tak s tím koněm prostě nemůžeš pořádně fungovat.“</p> <p>„Práce s koňma mi ohledně sebedůvěry a sebevědomí určitě hodně dala. [...] Vlastně to máme v životě všichni podobně. Když něco chci, musím pro to něco udělat. [...] Když chceme spolupracovat, musí tam být určitá rovnováha — něco dávám já, něco dává on. Takže teď už to neberu jako nějaké ‚omezování‘ koně, beru to spíš jako partnerství.“</p> <p>„Dojdeš k té sebedůvěře, sebelásce a určitě sebehodnotě a už nechceš jít prostě, nebo spíš nemůžeš jít z toho pryč a nemůžeš jít ani vůči lidem, ani vůči těm koním, ani vůči sobě.“</p> <p>„Je to prostě taková životní škola, tak bych to řekla. Dobré je to, že nemůžeš zůstat v nějaké stagnaci. Že tě to pořád nutí přemýšlet, protože se musíš postarat o sebe i o koně. Musíš často zapojovat mozek, když s tím koněm něco řešíš, a pak taky jak pořešit finance, nebo prostě cokoliv.“</p> <p>„Pořád je to nějakým způsobem rozvíjení se, přemýšlení, dělání, makání na sobě. A myslím si, že už jenom to člověka nějak posouvá.“</p>
P7	<p>„Já bych řekl, že ty koně mi pomohli v tom zvládnání toho strachu z toho neznámého. Sám jsem přišel k něčemu velkému, nevěděl jsem, co od toho očekávat od té druhé strany.“</p> <p>„Člověk vidí, že ten přístup je správný, že ten kůň na mě reaguje pozitivně. Sice to chvíli trvalo vybudovat si s ním vztah. Pak přijdou holky, zavolají na něj, a on se za nimi řítí jak pejsek a na mě prdí. Ale když tam jsem sám, tak příběhne taky.“</p> <p>„Teď asi žádný, ale dřív to mělo, protože mi to pomohlo, když jsem se dokázal postarat o takové velké zvíře. Tam mi to pomohlo trochu s tou sebedůvěrou.“</p>

	<p>„Pro mě nejlepší jsou ty procházky. Když jdu ke koni, tak většinou jsem v tom pracovním zápřahu. Ten kůň mě uklidní, dokážu tam s ním vypnout. Dokážu se prostě na chvíli odpoutat od té práce věčné. Jako uklidnit se.“</p> <p>„Naučil jsem se, že když jsem s ním, nic řešit nemusím. Prostě sedím půl hodiny na louce a cítím, jak se uklidním, jak se stabilizuju.“</p> <p>„Tam to bude s tím uklidněním, menší jako výbušnost. Víc kontrolovat svoje chování navenek. Protože ten kůň nemá rád, aby kolem něj někdo hulákal, máchal rukama. Takže se kontrolovat, než něco pustíš ven. Ten kůň ti dá hned najevo svoje pocity.“</p> <p>„Myslím si, že jo. Ten kůň dokáže uklidnit. Prostě je to starost o někoho jiného. Jako v naší době, kdy každý se stará téměř sám o sebe, tak si myslím, že to, že se musíš o někoho postarat, a ještě se k němu nějak chovat, tak je to jako v životě.“</p> <p>„Myslím si, že jo. To velké klidné zvíře, ta hmota to dokáže. Ale je i poměrně inteligentní, tak dokáže vyvolávat nějaké emoce, uklidňovat, pomáhat třeba i překonávat strach, jo. A dělá to báječně.“</p> <p>„Pozitivně, protože tam je to o tom, že ten kůň není jako křeček, že ho máš rok, dva a pak prostě zmizí. Ten kůň je prostě závazek dlouhodobý. A dlouhodobě tě učí, že když se něčemu věnuješ, tak z toho je nějaký výsledek a že i nějaké rozhodnutí může mít poměrně dlouhodobý dopad.“</p> <p>„Řekl bych, že si to člověk musí dobře rozmyslet, co udělá v přítomnosti toho koně. Kam se pohneš, kam se posuneš. Protože u toho koně to nejde prostě těkat okolo. A to je i v tom životě, musíš trochu přemýšlet dopředu.“</p> <p>„To je ta sebekontrola, ale i plánování. Musíš tomu koni naplánovat nějak tu práci, aby to fungovalo. V podstatě je to obdoba toho, co dělám teď s dětmi.“</p>
<p>P8</p>	<p>„Tak překážka byla, když jsem měla koně ustájeného v předchozí stáji a musela jsem se rozmyslet, jestli ho přestěhuju do jiné stáje. [...] Tak pak jsem měla strach se ozvat zase bývalé majitelce stáje, že se tedy s koníkem stěhuji. No, bylo to těžké se jí postavit, protože vím, jaká ona je, že umí ze života udělat peklo, takže jsem se toho bála, ale musela jsem to udělat kvůli tomu koni. Takže jsem to udělala se staženým žaludkem, a když jsem pak odjížděla, tak jsem byla taková lehčí a tím mě to posílilo, že se nemusím ničeho bát jako těch lidí, že můžu s nima jednat jakoby na rovinu.“</p> <p>„No takhle, já jsem v životě takovej blbeček, že jako všem řeknu ano, ale co mě to naučilo, tak to, že už umím říkat slovo ne. Jakoby si obhájit, když něco chci, a jdu si za svým, ať se to někomu líbí nebo nelíbí.“</p> <p>„Když něco chci, tak jdu za tím. ... Chtěla jsem koně, tak jsem si šla za tím a mám koně.“</p> <p>„Když člověk začne chodit ke koním, tak ze začátku třeba to kydání boxu moc nejde. Ale čím víc toho dělá, a když je těch boxů víc a víc, tak už se v tom vycvičí, získá jistotu a pak už to má úplně v malíku – jde mu to raz dva.“</p> <p>„Když s tím koněm budu cvičit denně, tak je to přesně ono – ze začátku si moc nevěříš, říkáš si, jestli se to vůbec naučíš. Ale čím víc jezdíš a čím častěji, tím jsi sebejistější, máš to víc v malíku a už se tolik nebojíš. Prostě se v tom cítíš jistější v kramflecích.“</p>

<p>P9</p>	<p>„Musela jsem se těm koním věnovat. A to mi pomáhalo. (...) Za mě mi to všechno pomohlo se vlastně z té ztráty nezbláznit. (...) Právě si myslím, že ty zvířata a zrovna ti koně, že mi jako v tom hodně pomohli, no.“</p> <p>„Pokud ho vnímáš jako partnera, který ti něco předává, tak to tak může jít.“</p> <p>„Určitě, jo, může to velmi ovlivnit. (...) Energie těch koní dokáže léčit, jo, takže si myslím, že každopádně ty zvířata, ti koně mají tu energii, jak bych řekla, takovou hodně silnou a pokud mají nějakou dobrou životní cestu a nezažívají nějaké utrpení, tak jsou schopní těm lidem opravdu pomáhat už jenom svou přítomností.“</p> <p>„Když jsem musela něco řešit – bylo to tak, že pokud se člověk zahltí nějakým svým problémem, tak to je hodně náročné. (...) Pokud máš takovou aktivitu, jakože se musíš vypnout a přeladit, tak tě pak může právě ta práce s koňmi přeladit. Takže si jakoby vyčistíš tu mysl a můžeš jasněji najít další a jiné řešení.“</p> <p>„No, je to takový to sebeovládání. (...) Takže z některých situací jsi prostě naměkko, tak se můžeš odsunout, soustředit se na nějakou aktivitu, a pokud ti to vyjde, tak se vlastně cítíš vítězně, dokážeš to překonat. Nemůže mě jen tak jako hned něco zničit.“</p> <p>„Dokážu si to pak vysvětlit, že prostě to je příběh toho života. Že se to prostě děje a neděje se to jen o mě, dějou se ty věci i ostatním lidem. A pak už je na mě, jestli se budu cítit jako oběť toho nějakého pocitu nebo jestli se budu snažit pochopit tu věc.“</p> <p>„Když se člověk pohybuje mezi koňmi, tak se vlastně naladí na jejich frekvenci – koně vnímají rytmus člověka a člověk zase naopak jejich. A tím se vzájemně uklidňují, navzájem ovlivňují svou energii.“</p> <p>„Asi jo, protože lidi většinou reagují jakoby rychle a moc nepřemýšlí. (...) Já se prostě ke všemu stavím pomaleji a klidněji. A mám takové krédo, že jsem na světě proto, abych lidi zpomalovala.“</p> <p>„Vnímám to tak, že je to hodně individuální – záleží na člověku. Kůň může někoho posílit, udělat šťastnějším, ale jen tehdy, když k tomu má sám v sobě nějakou blízkost, chuť nebo otevřenost. Pokud ten člověk opravdu chce objevovat svět koní a nechá se na něj naladit, tak to smysl má. Dokáže ho to podpořit i v těžkostech.“</p>
<p>P10</p>	<p>„Určitě mě to naučilo pravidelnosti, vytrvalosti, nějaké větší vůli. Protože když se ti nechce a musíš jít, nebo nějakým způsobem se donutíš, tak prostě máš tu vůli. Takže určitě větší síla, víc síly.“</p> <p>„Že vlastně neuhýbáš a neutíkáš před věcmi. Když máš prostě překážku nebo nějakou povinnost, tak prostě to nezameteš pod koberec, tak prostě jdeš a postavíš se tomu. Naučilo mě to postavit se k věcem čelem, prostě jinak to nemá smysl.“</p> <p>„Zásadní pro mě byl ten můj kůň, ten mě u toho podržel. Takže to bylo to stabilno, co já jsem tam potřebovala.“</p> <p>„A vím, že i babička byla hrozně proti tomu, abych tam jezdila – sama holka, takhle někam daleko. A vím, že tam byly i nějaké posměchy, opovržení, ale bylo mi to jedno, protože jsem tam měla ty kamarády a bavilo mě to tam. Potom v dospělosti to byly ty</p>

osobní limity, no. Vztahy, existenční obavy, že z toho koně spadneš a něco se stane. Musela jsem na tom zamakat prostě.“

„No v podstatě mě to vrátilo sama k sobě a naučilo mě to věřit si, že to vlastně dokážu... že jak jsem dělala třeba ty cvičitelské zkoušky, tam jsem si ještě moc nevěřila, ale udělala jsem ho, že jo, dokázala jsem to, a tak to mi hodně pomohlo, to jako mě nastartovalo vlastně.“

„Určitě, jo. Jako v podstatě jsem uvěřila tomu, že když prostě tvrdě makáš, tak většinou se to jako podaří. Když něco chceš, musíš pro to něco udělat. A když pro to děláš dostatečně a jsi dostatečně připravený, tak to prostě zvládáš, jako tam je ta tvá síla, že prostě je dobře, když si to nepovede jednou, povede se ti to po druhé, po třetí. Ale v podstatě, když na tom pracuješ, tak většinou ten výsledek přijde.“

„Myslím si, že mě to naučilo být i stabilní v těch emocích, ovládat své emoce, mít sebekontrolu i nad svým chováním, fyzicky mít kontrolu nad svým tělem. Takže sebeovládání mě ty koně naučily.“

„Když tam přijdeš nasr... nebo chvátáš, tak tě okamžitě rozeberou. Takže vlastně mě to naučilo být i stabilní v těch emocích.“

„Já jsem si vlastně uvědomila, že na koni jsem to vždycky dokázala uvolnit. Tím pohybem, tím, že se svaly zahřály a povolily, najednou se mi ulevilo a bylo mi dobře. Takže tělo a psychika jsou strašně propojené, jedno bez druhého prostě nefunguje.“

„Musíš se umět obhájit, vlastně to sebevědomí a tu sebedůvěru také před tím koněm. Nesmíš se nechat zastrašit. No, nesmíš mít moc velkou sebedůvěru, ale ani moc malou. Musíš mít tu opravdovou, která vyplývá z té zkušenosti. A nějakým způsobem z laskavosti.“

„Ten kůň potřebuje mít v člověku vůdce, který má autoritu, ale zároveň i důvěru. Aby věděl, že se na mě může spolehnout, že jsem v klidu. Není to o tom, že se bojím a kůň to nepozná – on to pozná vždycky. Takže já fakt musím být nastavená tak, že se nic neděje, že jsem v klidu.“

„Jít do sebe. Jít do sebe a postavit se sama sobě. To je jediné. Prostě nepos... se z toho.“

„Já jsem se naučila být laskavá k sobě. A tím jsem se naučila být laskavá i k těm koním, i k těm lidem okolo. Ta změna šla přímo ze mě.“

„Vlastně jsem dozrávala hodně dlouho a cítím, že dozrívám vlastně pořád... Takže si myslím, že jsem tam vyrostla u těch koní. Že to byla průprava na vztahy, cesta tím sebevědomím. Našla jsem se tam.“

Zdroj: (vlastní zpracování, 2025)

Dílčí závěr:

Odovědi participantů ukazují, že aktivity s koňmi významně podporují rozvoj resilienčního chování, přičemž jednotlivé resilienční kompetence se v datech objevují velmi konzistentně napříč většinou participantů. Celkem osm z deseti participantů popisuje, že práce s koňmi je vedla k **vytrvalosti, schopnosti nevzdávat se a aktivně hledat řešení** v situacích, kdy se věci nedaří. Pravidelnost péče, překonávání vlastních limitů a opakované vystavování se náročným úkolům se pro ně staly přirozenou součástí procesu, který následně přenáší i do běžného života.

Stejně silně se v rozhovorech objevuje téma **emoční regulace**, které výslovně uvádí také osm z oslovených participantů. Koň podle nich fungují jako „zrcadlo“, jež okamžitě reaguje na stres nebo napětí člověka, což je vede k vědomému zpomalení, kontrole emocí a celkovému zklidnění. Také popisují, že v běžném životě se díky této zkušenosti méně hrouť z neúspěchů, dokážou se nadechnout, reagují uvážlivěji a mají větší nadhled v obtížných situacích.

Významnou roli hraje také **rozvoj sebedůvěry a pocitu vlastní hodnoty**, který zmiňuje šest z deseti participantů. Péče o velké zvíře, schopnost zvládnout obtížné situace nebo překonat vlastní strach posilují jejich jistotu v tom, že jsou kompetentní a schopní obstát v náročných situacích. Mnozí uvádějí, že se díky koním naučili stát si za svým, umět říkat „ne“ nebo se dokázali postavit lidem, před kterými měli dříve respekt.

Dalším výrazným tématem je **vztahovost, empatie a partnerská komunikace**, která se objevuje u sedmi participantů. Koň vyžadují citlivé vnímání neverbálních signálů, důvěru a respekt, což vede ke zvýšení empatie a schopnosti vytvářet kvalitní mezilidské vztahy. Někteří popisují koň jako oporu, partnera nebo bezpečné místo, které jim poskytuje stabilitu a pocit přijetí.

Silně přítomný je také **terapeutický a stabilizační efekt**, který uvádí osm participantů. Koň jim pomohli zvládnout rozchod, ztrátu blízkého, vysoký pracovní stres či dlouhodobý tlak. Pobyt s nimi umožňuje „přeladění“ pozornosti, uvolnění napětí a celkové psychické odlehčení. Participantů popisují, že od koní odcházejí klidnější, vyrovnanější a s jasnější myslí.

Téma **odpovědnosti, struktury a plánování** se objevuje u šesti participantů. Péče o koň vyžaduje každodenní pravidelnost, dlouhodobé závazky a nutnost přemýšlet dopředu, což posiluje organizační schopnosti, disciplínu a schopnost postavit se povinností čelem. U některých vedla tato zkušenost i k lepšímu zvládnání praktických životních problémů nebo k větší schopnosti nenechat věci takzvaně „vyhnít“.

Celkově lze říci, že napříč výpověďmi participantů se velmi jednoznačně potvrzuje, že aktivity s koňmi mají komplexní pozitivní vliv na rozvoj psychické odolnosti. Nejčastěji posilují vytrvalost, emoční stabilitu, sebedůvěru, schopnost zvládat stres a vytvářet stabilní a respektující vztahy. Koň tak představují významný zdroj podpory, který účastníkům umožňuje růst, zvládat životní zátěž a rozvíjet adaptivní strategie využitelné i mimo svět koní.

**Dílčí výzkumná otázka č. 1**

Jaké jsou subjektivní zkušenosti jednotlivců, kteří se účastní aktivit s koňmi, v kontextu zvládání osobních krizí/náročných situací?

**Tabulka 2 – Zvládání osobních krizí/náročných situací**

	Relevantní odpovědi participanta týkající se tématu
P1	<p>„Když třeba vznikne nějaký konflikt nebo napjatá situace, je to pro mě takové útočiště, kde si vyčistím hlavu. Koně jsou neuvěřitelně vnímaví, takže i to, co člověk prožívá, dokážou nějak vycítit. Pomáhá mi to ventilovat napětí z mezilidských vztahů jiným způsobem. Řekla bych, že mi to přináší větší klid. Když se vyskytne nějaký problém, odjedu ke koním na pár hodin, vyrelaxuju se a vrátím se s čistou hlavou.“</p> <p>„I když člověk přijde s nějakým problémem nebo špatnou náladou, odchází s lepším pocitem. Je to prostě takovej restart.“</p> <p>„Je to pro mě způsob, jak si od všeho odpočinout, na chvíli neřešit každodenní starosti a prostě jen být. Myslím si, že mi to přináší takovou mou stabilitu. Člověk má při práci s koněm čas se zamyslet, vnímat přítomný okamžik. Ten kůň jako by vnímal, co se ve mně děje.“</p> <p>„Stáj pro mě byla takové moje bezpečné místo, kam jsem si chodila vyčistit hlavu. I když to třeba nebyly žádné velké problémy, jen škola nebo napětí mezi kamarády. Jakmile jsem přišla ke koním, úplně jsem na to zapoměla. Byla jsem tam prostě jen já a zvířata, a najednou jsem se cítila klidná, spokojená.“</p> <p>„Před maturitou mezi učením a tím tlakem, co jsem cítila, jsem vždycky vyjela ven, byla chvíli se svým koněm, a najednou jsem měla pocit, že na chvíli úplně vypnu. Bylo to neskutečně uklidňující. Na moment jsem zapoměla na všechny starosti. Pak jsem se vrátila domů s čistou hlavou a novou energií, díky které jsem se mohla znovu pustit do učení.“</p> <p>„Kůň v tom určitě hraje obrovskou roli. Je to takový tichý parťák, který tě nehodnotí, neodsuzuje, jen je. Ať už se cítím jakkoliv, vím, že tam prostě pro mě je, že mě vyslechne po svém a že mi tak pomůže ten stres zvládnout.“</p> <p>„Koně pro mě asi vždycky hráli největší roli, co se týče zvládání stresu. U koní je to úplně jiný. Je to delší, hlubší proces, nejen pohyb, ale i kontakt s živou bytostí, s kterou máš nějaké pouto. Ten čas s koněm má pro mě mnohem silnější a dlouhodobější vliv.“</p> <p>„Určitě si myslím, že je dobré to propojit, protože to je právě ten únik z té reality. Když má člověk nějaké problémy v osobním životě, tak tohle je na chvíli ten způsob, jak utéct z reality a pak se do ní zase vrátit.“</p> <p>„Určitě bych řekla, že ten vztah s koněm je hodně hluboký. Je to o vzájemném porozumění, o tom, že si člověk s tím zvířetem vytváří nějaké pouto, důvěru. Je to zvíře,</p>

	<p>„kterému se člověk může tak trochu vypovídat. Prostě takový jistý bod, ke kterému se můžeš vždycky vrátit.“</p> <p>„Myslím si, že to má na mě dlouhodobě hodně pozitivní vliv. Práce s koňmi mě naučila trpělivosti a vytrvalosti. To, že každý den nějak překonáváš sám sebe, tě posiluje i mimo svět koní. Určitě mi to pomáhá lépe zvládat různé výzvy a stresové situace v běžném životě.“</p> <p>„Úplně nejvíc pomáhá nějakým způsobem péče nebo celkově interakce s koněm ze země. Je to právě o tom propojení, o tom vztahu, který má člověk s tím koněm. Nepotřebuje třeba na koni jezdit, aby mu kůň přinesl klid v náročných situacích.“</p> <p>„Když zrovna nemám možnost být s koňmi, tak většinou zamířím aspoň do přírody, třeba na procházku nebo jen tak ven, abych si pročistila hlavu.“</p> <p>„Já si myslím, že určitě, protože je to podle mě jako metoda pro zvládání stresu propagováno velmi málo. Není dostatečně zdůrazňováno, že to fakt pomáhá a pozitivně ovlivňuje člověka se stresem.“</p>
<p>P2</p>	<p>„Vyklidím se, vyčistím si hlavu a vrátím se z vyjížděky úplně jiná. Většinou víc unavená, ale zároveň jako spokojená.“</p> <p>„Když třeba dojdu do stáje fakt našťvaná, nebo tak, že se mi vůbec nechce, tak nejhorší je se vůbec dokopat. Překecat se. Ale jakmile se překecám a jdu jezdit, tak pokaždý z toho koně slezu úplně jiná. Ať už jdu s blbou nebo s dobrou náladou, vždycky slezu klidnější, víc v pohodě.“</p> <p>„I když nejdu jezdit, jen třeba na procházku s koněm na ruce, tak mi to prostě hlavu srovná. Pro mě je to fakt taková moje terapie.“</p> <p>„U koní je to jiný. Tam mám pocit, že se ty problémy fakt jako rozpletou, rozplynou. Nejen že si vyčistím hlavu, ale něco se ve mně fakt uvolní.“</p> <p>„Jdu, zametu, přehodím balík, ponastýlám, vymluvím se trochu mezi řečí tomu koni, a i když odcházím unavená nebo i našťvaná, domů dojdu úplně jiná. Taková klidná, vyfouknutá.“</p> <p>„Po běhu se jen zadýchám, ale stres je zpátky. Po koních ne, tam to prostě zmizí.“</p> <p>„Před přijímačkama. To byl fakt mazec. Všude stres, škola, doma, učení ze všech stran. A pak jsem přišla do stáje a najednou ticho, klid. Nikdo nic neřešil, nikdo na mě netlačil. V tu chvíli mi došlo, že se tam fakt uvolním, že si tam vyčistím hlavu a aspoň na chvíli vypnu.“</p> <p>„A úplně stejně to bylo i před maturitou. Prostě jakmile se toho zvenku valilo moc, tak ta stáj byla takovej únik.“</p> <p>„Jo, asi nejvíc teď zpětně vnímám, že mi koně pomohli při tom rozchodu. (...) byla jsem fakt na dně, a jediný, co mě drželo nad vodou, byli právě koně.“</p> <p>„Jo, je to taková ta vrba, no. Ten kůň, kterému se můžeš tak trochu vypovídat, i když ti vlastně nic neřekne zpátky. Ale člověk má pocit, že to opravdu vnímá.“</p> <p>„Mně hodně pomáhalo už jen přijít, dotknout se koně a najednou mi bylo líp.“</p>

	<p>„A někdy stačilo jen koukat na ně v ohradě. Ten klid, co z nich vyzařuje, se na mě tak nějak přenesl.“</p> <p>„Takže ten rozchod byl asi ten nejtěžší moment, kdy jsem se ke koním zase víc vrátila. (...) jsem si zase uvědomila, jak moc je potřebuju.“</p> <p>„Když mám fakt bubáky v hlavě, tak prostě vím, že musím jít jezdit. I kdybych byla úplně vyřízená, úplně bez energie, tak stejně vím, že musím. (...) Už to není jen koníček, ale taková moje vnitřní potřeba.“</p> <p>„Já si myslím, že mám velkou výhodu v tom, jakého mám teď koně. (...) I když já přijdu ve stresu nebo úplně mimo, jemu je to jedno. On si jede svoje, a díky tomu mně vlastně dokáže uklidnit. On mi tím svým klidem dává najevo, že to jde i jinak. Ano. Učitel, kterého vlastně v podstatě mám učit já.“</p>
P3	<p>„Když jsem měla těžší období, tak jsem tam trávila víc času než obvykle. Bylo to takové místo, kde jsem si mohla oddechnout od všeho. Všechno ostatní šlo stranou, byla jsem jen tam, s koňmi, a měla jsem klid.“</p> <p>„Měla jsem období, kdy se mi v osobním životě všechno hroutilo, a jediný, co fungovalo, bylo jít ke koním. Tam jsem se cítila dobře, i když jinak bylo všechno špatně.“</p> <p>„Když mám nějaké trápení, tak mi pomáhá být s nimi. Ne vždycky musím jezdit, někdy jen tak stát a vnímat je. Mám pak pocit, že mi je líp, že se mi uleví.“</p> <p>„Když jsem u koní, tak všechno to špatný jde stranou. Je to pro mě takový útočiště.“</p> <p>„Když se mi něco nedaří nebo se cítím mizerně, tak prostě vím, že tam můžu jít a bude mi líp. Vždycky to funguje.“</p> <p>„Stačí přijít do stáje, nadechnout se toho jejich klidu a všechno se hned trochu srovná.“</p>
P4	<p>„Když se mi něco děje nebo mám blbý období, tak jdu za koňma. Tam si to srovnám v hlavě, uklidním se. Vždycky to zabere.“</p> <p>„Když jsem přišla o babičku, tak jsem byla pořád u koní. Pomáhalo mi to. Nemusela jsem nic říkat, prostě tam být a starat se o ně.“</p> <p>„U koní zapomenou na všechno ostatní. Když mám problém, jdu tam a vím, že se aspoň na chvíli vypnu. Oni mě vrací do přítomnosti.“</p> <p>„Měla jsem období, kdy jsem se cítila fakt mizerně, ale koně mě z toho dostali. Prostě tím, že jsem musela fungovat kvůli nim.“</p> <p>„Je to taková moje terapie. Když je mi zle, jdu tam a vždycky odcházím klidnější.“</p>
P5	<p>„Vím, že kdykoliv se mi něco děje nebo se cítím špatně, tak jdu prostě ke koním. I když se mi třeba vůbec nechce, tak jakmile tam dojdu, tak se mi uleví.“</p> <p>„Když mám pocit, že se mi všechno hroutí, tak ty koně mě tak jako drží při zemi. Člověk tam nemůže být mimo, musí být přítomnej, a to mi hrozně pomáhá.“</p> <p>„Když jsem měla takové těžší období, tak jsem trávila ve stáji víc času než normálně. Pomáhá mi to srovnat si myšlenky a prostě fungovat.“</p>

	<p>„Bylo období, kdy jsem se cítila fakt ztracená a nejlíp mi bylo právě tam. Oni mi dávají pocit jistoty, že i když je blbý den, tak svět se nezboří.“</p> <p>„Někdy tam prostě jen jdu a sedím u nich. Nemusím nic dělat, jen tam být. Ten klid z nich se na mě přenesse.“</p>
P6	<p>„Já jsem měla období, kdy jsem se úplně ztratila sama v sobě, a právě koně mě z toho dostali. Pomohlo mi to najít zase nějakou rovnováhu.“</p> <p>„Byla jsem v období, kdy se mi nedařilo vůbec nic. Všechno se mi hroutilo, a jediné, co mě drželo, byli koně. Tam jsem prostě věděla, že musím fungovat.“</p> <p>„Když jsem měla blbý období, tak jsem prostě šla ven s koněm. Nemusela jsem nic říkat, jen tam být. A vždycky se mi aspoň trochu ulevilo.“</p> <p>„Když jsem měla náročné období, tak jsem tam byla skoro pořád. Vždycky jsem si říkala, že to dám, že musím, kvůli nim i kvůli sobě.“</p> <p>„Koně mi hodně pomohli, když jsem se rozváděla. Bylo to strašné období a já jsem věděla, že kdybych neměla je, tak se z toho asi zblázním.“</p> <p>„Oni prostě dokážou člověka zklidnit, a hlavně tě přinutí být přítomný. Když jsi tam, tak nemůžeš přemýšlet nad tím, co bylo nebo co bude.“</p> <p>„Díky koním jsem si našla zase nějaký smysl. Měla jsem pocit, že kvůli nim prostě musím vstát a něco dělat, a to mě zachránilo.“</p>
P7	<p>„Když jsem byl nervózní nebo mě něco štvalo, tak jsem šel ke koním. Tam to ze mě tak nějak spadlo. Člověk se soustředí na něco jiného, neřeší blbosti.“</p> <p>„Když jsem měl horší období, tak jsem tam trávil víc času. Člověk má pocit, že tam patří, že dělá něco, co má smysl.“</p> <p>„Asi to bylo takový útočiště. Když jsem měl těžký den, tak jsem šel za nimi a hned to bylo lepší.“</p> <p>„Když jsem byl s koněm, tak jsem měl pocit klidu. Všechno ostatní se najednou zdálo menší, jako by se mě to tolik netýkalo.“</p> <p>„Ten kůň prostě dokáže tím, jak je velký a tichý a klidný, uklidňovat i ty lidi. Člověk na to velké, tiché zvíře reaguje úplně jinak.“</p>
P8	<p>„No já jsem si koně pořídila v době, kdy jsem se cítila hrozně prázdná. Měla jsem pocit, že všechno ztratilo smysl, a on mě z toho tak nějak vytáhl. Najednou jsem zase měla důvod vstát a něco dělat.“</p> <p>„Když je mi těžko, jdu za ním. Nemusím nic říkat, jen tam být. On prostě stojí, dýchá a já s ním. To mě vždycky uklidní.“</p> <p>„V době, kdy jsem přišla o práci, jsem trávila skoro všechnen čas u koní. Bylo to jediné místo, kde jsem se necítila být k ničemu.“</p> <p>„On mi v podstatě pomohl překonat období, kdy jsem byla psychicky úplně dole. Nevím, jestli bych to bez něj zvládla.“</p>

	<p>„Když mám nějaký problém, tak tam jdu. U něj si vždycky všechno srovnám v hlavě. Když se vrátím, tak už to nevidím tak černě.“</p>
P9	<p>„Musela jsem se těm koním věnovat. A to mi pomáhalo. (...) Za mě mi to všechno pomohlo se vlastně z té ztráty nezbláznit. (...) Právě si myslím, že ty zvířata a zrovna ti koně, že mi jako v tom hodně pomohli, no.“</p> <p>„Když jsem musela něco řešit – bylo to tak, že pokud se člověk zahltí nějakým svým problémem, tak to je hodně náročné. (...) Pokud máš takovou aktivitu, jakože se musíš vypnout a přeladit, tak tě pak může právě ta práce s koňmi přeladit. Takže si jakoby vyčistiš tu mysl a můžeš jasněji najít další a jiné řešení.“</p> <p>„Když jsem s nimi byla, tak se to všechno zpomalilo, nebylo to o tom se hroutit. Spíš o tom, že to člověk prostě prožije, projde tím, ale nezůstane v tom.“</p> <p>„Koně ti prostě dávají nějaký řád, který tě donutí vstát a fungovat. A to je přesně to, co člověk v těch těžkých obdobích potřebuje.“</p> <p>„Měla jsem období, kdy bylo všechno špatně. Ale právě to, že jsem musela ráno jít ven, postarat se o ně, mě drželo nad vodou.“</p> <p>„Bylo to, jako kdyby ti dali důvod, proč prostě dál pokračovat. Ne pro lidi, ale kvůli nim.“</p>
P10	<p>„Zásadní pro mě byl ten můj kůň, ten mě u toho podržel. Takže to bylo to stabilno, co já jsem tam potřebovala. Jinak si myslím, že už bych třeba nebyla ani u koní. Ale vlastně jsem tam v té době musela samozřejmě něčemu čelit.“</p> <p>„Vlastně jsem se potýkala s pocitem vlastní nedostatečnosti. A už jenom vlastně tím, že jsem byla zakomplexovaná a tímto vlastně, jak bych řekla, to je samo o sobě dost. To byl asi ten největší kámen úrazu vlastně v tom mém případě. Že by to nebylo třeba až tak hrozné, ale tím, jak jsem byla zakomplexovaná, tak jsem si prostě myslela, že tohle nikdy nedokážu. A vlastně, jak jsem překračovala postupně ty limity a postupně jsem se jako u toho vyklidňovala, tak to sebevědomí přišlo, protože už bylo na čem stavět.“</p> <p>„No v podstatě mě to vrátilo samu k sobě a naučilo mě to věřit si, že to vlastně dokážu, že jak jsem dělala třeba ty cvičitelské zkoušky, tam jsem si ještě moc nevěřila, ale udělala jsem je, že jo, dokázala jsem to, a tak to mi hodně pomohlo, to jako mě nastartovalo vlastně.“</p> <p>„Určitě, jo. Jako v podstatě jsem uvěřila tomu, že když prostě tvrdě makáš, tak většinou se to jako podaří. Když něco chceš, musíš pro to něco udělat. A když pro to děláš dostatečně a jsi dostatečně připravený, tak to prostě zvládáš...“</p> <p>„Já jsem třeba jela domů vlakem od koní a úplně jsem cítila, jak mi proudí krev celým tělem a bylo mi hrozně dobře... byla jsem tím nabitá, nabíjelo mě to.“</p> <p>„A já jsem si vlastně uvědomila, že na koni jsem to vždycky dokázala uvolnit. Tím pohybem, tím, že se svaly zahřály a povolily, najednou se mi ulevilo a bylo mi dobře. Takže tělo a psychika jsou strašně propojené, jedno bez druhého prostě nefunguje.“</p>

„Myslím si, že mě to naučilo být i stabilní v těch emocích, ovládat své emoce, mít sebekontrolu i nad svým chováním, fyzicky mít kontrolu nad svým tělem. Takže sebeovládání mě ty koně naučily.“

„No, rozešla jsem se s chlapcem... díky tomu sebevědomí jsem se pak k tomu odhodlala.“

„Nakonec jsem se od něj odpojila, protože mi ublížil i fyzicky. Dal mi facku a já jsem v tu chvíli řekla: dost. Už jsem to nedokázala přecházet, už to nešlo omlouvat. Byla to poslední kapka. Ty dva roky předtím to ve mně muselo zrát – a dozrálo to právě tou fackou.“

„Až ta facka mě fakt... donutila, víš, byla to ta poslední kapka. A vzpomínám si, že tenkrát mi otevřela oči úplně cizí ženská, u které jsem spala, když jsem dělala ten cvičitelák. Popsala jsem jí, co se stalo a říkala jsem jí, že on si to ale nepamatuje. Ona mi na to odpověděla, že nemá tak pít, aby si to pamatoval. A teprve tehdy mi to docvaklo, úplně.“

„Takže občas je fakt lepší prostě zajít za psychologem, nebo za někým cizím, říct mu to. Protože ten cizí člověk ti dá nezaujatý pohled. A to je na tom právě super – člověk si pak řekne – aha, tak takhle to je.“

„Vlastně jsem dozrávala hodně dlouho a cítím, že dozrívám vlastně pořád – až teďka si to takhle uvědomuju... Takže si myslím, že jsem tam vyrostla u těch koní. Že to byla průprava na vztahy, cesta tím sebevědomím. Našla jsem se tam.“

Zdroj: (vlastní zpracování, 2025)

Dílčí závěr:

Analýza výpovědí participantů ukazuje, že aktivity s koňmi představují pro jednotlivce významný zdroj podpory při zvládnání osobních krizí a náročných životních situací. Všech deset participantů shodně uvádí, že pobyt u koní má výrazný zklidňující účinek, pomáhá jim snížit stres a umožňuje psychické uvolnění. Koně jim poskytují prostor, kde mohou na chvíli přerušit koloběh zatěžujících myšlenek a získat potřebný odstup.

Velmi silně se objevuje téma koní jako **bezpečného místa či útočiště**, které zmiňuje devět z deseti participantů. Tito popisují, že v prostředí stáje nebo při kontaktu s koněm zažívají pocit stability, jistoty a emočního ukotvení. V koních nacházejí tichého partnera, který je „neposuzuje“ a svým klidným naladěním podporuje jejich vlastní zklidnění. Tato zkušenost jim pomáhá vyrovnat se jak s každodenním stresem (např. školním, pracovním či vztahovým), tak s vážnějšími osobními krizemi, včetně rozchodů, ztrát, pocitů prázdnoty či vyčerpání.

U osmi participantů se výrazně objevuje motiv **emoční regulace**, kdy přítomnost koně a práce s ním vede k oslabení intenzity emočního napětí, snížení impulzivitu a většímu uklidnění. Popisují, že kontakt s koňmi jim umožňuje vrátit se do přítomného okamžiku, zvolnit vnitřní tempo a vnímat své emoce s větším odstupem. Tento proces jim následně usnadňuje orientaci v náročných situacích a přispívá k lepší psychické stabilitě.

Neméně významné je téma **struktury, smyslu a povinnosti**, které výslovně uvádí sedm participantů. Péče o koně je pro ně v období krize důležitá tím, že vyžaduje pravidelnost a zodpovědnost. Tato povinnost jim pomáhala zachovat denní rytmus a minimalizovat riziko pasivity či propadu do bezmoci. Někteří uvádějí, že právě díky koním „museli fungovat“, což jim umožnilo překonat období těžkého osobního rozkladu.

Dále se ve výpovědích šesti respondentů silně odráží **osobní růst a posilování sebedůvěry**, které se pojí s překonáváním životních výzev právě skrze práci s koňmi. Tito jedinci popisují, že postupné zvládnání obtížných situací, péče o živou bytost i překračování vlastních limitů jim dodávalo sebejistotu, upevňovalo jejich hodnotu a pomáhalo jim v rozhodnutích, která dříve odkládali — například ukončení toxických vztahů nebo řešení problémů, na které se dříve neodvažovali pohlédnout.

U šesti participantů se rovněž objevuje skutečnost, že kontakt s koňmi podporuje **nové nahlížení na vlastní problémy**. Koně jim umožňovali zpomalit, získat nadhled a ujasnit si, co je skutečně důležité. Tento proces vedl k efektivnějšímu rozhodování a snazšímu zvládnání jednotlivých etap životních krizí.

Celkově se ukazuje, že aktivity s koňmi představují pro většinu participantů komplexní podpůrný mechanismus. Kombinují prvky emoční regulace, pocit bezpečí, strukturu dne, smysluplnost a osobní růst. Koně tak nefungují pouze jako zdroj uklidnění, ale jako významný stabilizační faktor, který napomáhá účastníkům překonávat náročné životní situace a posilovat jejich dlouhodobou psychickou odolnost.

**Dílčí výzkumná otázka č. 2**

Jak se mění vnímání stresu a zvládacích mechanismů u jedinců zapojených do aktivit s koňmi v dlouhodobém horizontu?

**Tabulka 3 – Změny ve vnímání stresu a zvládacích mechanismů**

	Relevantní odpovědi participanta týkající se tématu
P1	<p>„Určitě mi to dalo i formu relaxace. Prostě takovej prostor, kam si chodím vyčistit hlavu. Když toho mám hodně, tak si ráda řeknu: ‚Tak, teď jsem se učila, mám toho dost, jedu ke koním.‘ A tam opravdu vypnu. Je to pro mě způsob, jak si od všeho odpočinout, na chvíli neřešit každodenní starosti a prostě jen být. Myslím si, že mi to přináší takovou mou stabilitu. Člověk má při práci s koněm čas se zamyslet, vnímat jako přítomný okamžik. Ten kůň jako by vnímal, co se ve mně děje. Díky tomu mi to hodně pomáhá ventilovat emoce a najít svůj vnitřní klid.“</p> <p>„Kůň v tom určitě hraje obrovskou roli, opravdu důležitou. Jak už jsem říkala, zvířata jsou hrozně vnímavá, a koně obzvlášť. Oni z člověka vycítí strašně moc, náladu, napětí, stres, a reagují na to. Člověk má někdy pocit, že se jim může úplně vyzpovídat, jen tak být s nimi, mluvit nahlas, aniž by čekal odpověď. A oni prostě poslouchají. Je to takový tichý parťák, který tě nehodnotí, neodsuzuje, jen je. Ať už se cítím jakkoliv, vím, že tam prostě pro mě je, že mě vyslechne po svém a že mi tak pomůže ten stres zvládnout.“</p> <p>„Koně pro mě asi vždycky hráli největší roli, co se týče zvládnání stresu. Vyzkoušela jsem i jiný věci, třeba sport, běhání, nebo jiné aktivity, které určitě taky pomáhají. Člověk si při tom vyčistí hlavu, vyplaví se endorfiny a cítí se líp. Ale u koní je to úplně jiný. Je to delší, hlubší proces, nejen pohyb, ale i kontakt s živou bytostí, s kterou máš nějaké pouto. Není to jen o tom, že se vyběháš, ale že jsi s někým, kdo tě vnímá, kdo s tebou nějak komunikuje. Takže i když třeba běh pomůže v daný moment, po čase to vyprchá. Kdežto ten čas s koněm má pro mě mnohem silnější a dlouhodobější vliv.“</p> <p>„Myslím si, že to má na mě dlouhodobě hodně pozitivní vliv. Práce s koňmi mě naučila trpělivosti a vytrvalosti, což jsou věci, které se hodí snad v každé životní situaci. Člověk se učí jít si za tím, co chce, i když to někdy nejde hned. A právě to, že u toho vydržíš, že každý den nějak překonáš sám sebe, tě posiluje i mimo svět koní. Takže určitě mi to pomáhá lépe zvládat různé výzvy a stresové situace v běžném životě.“</p> <p>„Úplně nejvíc pomáhá nějakým způsobem péče nebo celkově interakce s koněm ze země. Je to právě o tom propojení, o tom vztahu, který má člověk s tím koněm, že opravdu k tomu nepotřebuje třeba na koni jezdit, aby mu kůň přinesl nějakým způsobem klid v těch náročných situacích.“</p> <p>„Já si myslím, že určitě, protože je to podle mě jako metoda pro zvládnání stresu propagováno velmi málo. V dnešní době je to už docela známé, že se o tom mluví všude. Ale co se týče po té psychické stránce, tak si myslím, že to není dostatečně zdůrazňováno, že to fakt pomáhá a pozitivně ovlivňuje člověka se stresem.“</p>

	<p>„Myslím si, že to má spoustu dlouhodobých přínosů, jak po psychické, tak i po fyzické stránce. Pro mě je to hlavně forma relaxace, takové moje místo, kde si vyčistím hlavu. Zároveň je to ale i pohyb, člověk se u toho přirozeně hýbe, takže to prospívá i tělu. Další věc je, že se člověk pořád učí. U koní nikdy není hotovo, pořád se učíš něco nového, ať už v komunikaci se zvířetem, nebo v tom, jak ho vnímat, jak s ním pracovat. Je to takový nepřetržitý proces, který mě neustále někam posouvá.“</p>
P2	<p>„Vyklidím se, vyčistím si hlavu a vrátím se z vyjížďky úplně jiná.“</p> <p>„Ať už jdu s blbou nebo s dobrou náladou, vždycky slezu klidněji, víc v pohodě.“</p> <p>„U koní je to jiný. Tam mám pocit, že se ty problémy fakt jako rozpletou, rozplynou. Nejen že si vyčistím hlavu, ale něco se ve mně fakt uvolní.“</p> <p>„Po běhu se jen zadýchám, ale stres je zpátky. Po koních ne, tam to prostě zmizí.“</p> <p>„Před přijímačkama. To byl fakt mazec. (...) A pak jsem přišla do stáje a najednou ticho, klid. Nikdo nic neřešil, nikdo na mě netlačil.“</p> <p>„A úplně stejně to bylo i před maturitou. Prostě jakmile se toho zvenku valilo moc, tak ta stáj byla takovej únik.“</p> <p>„Jo, asi nejvíc teď zpětně vnímám, že mi koně pomohli při tom rozchodu. (...) byla jsem fakt na dně, a jediný, co mě drželo nad vodou, byli právě koně.“</p> <p>„Když mám fakt bubáky v hlavě, tak prostě vím, že musím jít jezdit. I kdybych byla úplně vyřízená, úplně bez energie, tak stejně vím, že musím. (...) Už to není jen koníček, ale taková moje vnitřní potřeba.“</p> <p>„Mně hodně pomáhalo už jen přijít, dotknout se koně a najednou mi bylo líp.“</p> <p>„A někdy stačilo jen koukat na ně v ohradě. Ten klid, co z nich vyzařuje, se na mě tak nějak přenesl.“</p> <p>„Já si myslím, že mám velkou výhodu v tom, jakého mám teď koně. (...) I když já přijdu ve stresu nebo úplně mimo, jemu je to jedno. On si jede svoje, a díky tomu mě vlastně dokáže uklidnit. On mi tím svým klidem dává najevo, že to jde i jinak.“</p>
P3	<p>„Dřív jsem si myslela, že když mám stres, musím všechno hned řešit. Teď už to neřeším tolik, radši jdu ke koním a tam si to srovnám v hlavě. Většinou pak zjistím, že to nebylo tak hrozný, jak se zdálo.“</p> <p>„Čím dýl s nimi jsem, tím víc si uvědomuju, že se umím uklidnit i v jiných situacích. Dřív jsem hned vybuchla, teď se spíš zhluboka nadechnu a řeknu si, že to zvládnou.“</p> <p>„Kůň mě naučil, že když něco nejde, tak nemá smysl se hroutit, ale zkusit to znovu. To přenesu i mimo stáj.“</p> <p>„Dřív jsem měla tendenci se z nervů rozplakat nebo to vzdát. Teď se spíš zastavím, nadechnu, a řeknu si, že to přejde.“</p> <p>„Člověk se s tím naučí pracovat jinak. Ne hned v emocích, ale s větším klidem. Koně mě tomu naučili.“</p>

P4	<p>„Dřív jsem se vším strašně stresovala. Teď už to беру jinak. Díky koním jsem se naučila nepanikařit hned, ale spíš si to promyslet.“</p> <p>„Když jsem byla mladší, všechno jsem řešila hned a zbytečně se nervovala. Dneska vím, že to stejně neurychlím a že klid je základ.“</p> <p>„Koně mě naučili, že stres ničemu nepomůže. Když jsi nervózní, tak to poznají a nefunguje to. Musíš se uklidnit, jinak to nejde.“</p> <p>„Teď už dokážu reagovat s větším klidem. Když se něco nedaří, tak si řeknu, že to zvládnou. Dřív bych se hned hroutila.“</p> <p>„Člověk se s nimi naučí přemýšlet jinak. Nejde o to se rozčilovat, ale najít řešení. To jsem dřív neuměla.“</p>
P5	<p>„Když jsem byla mladší, tak jsem se hrozně rozčilovala kvůli každé blbosti. Dneska už vím, že mi to k ničemu není, že je lepší se zastavit a dýchat.“</p> <p>„Dřív jsem všechno brala strašně vážně a hned se stresovala. Teď to prostě беру víc s nadhledem. Když to nejde, tak to nejde, svět se nezboří.“</p> <p>„Díky koním jsem se naučila víc přemýšlet nad tím, jak reaguju. Oni na to hrozně reagují, takže mě to přinutilo se zklidnit a přemýšlet, než něco udělám.“</p> <p>„Myslím, že se to hodně změnilo v tom, že už se nenechávám strhnout stresem. Když je toho moc, tak prostě jdu ven nebo ke koním, abych si pročistila hlavu.“</p> <p>„Dřív bych se kvůli maličkostem hroutila, teď se spíš zastavím a řeknu si, že to přejde. To mě naučili koně – že všechno chce čas.“</p>
P6	<p>„Dřív jsem všechno hrotila, teď už vím, že to nemá smysl. U koní se všechno dělá v klidu, jinak to nefunguje, a to jsem si přenesla i do života.“</p> <p>„Člověk si prostě zvykne reagovat jinak. Dřív jsem se hned rozčilovala, teď už to беру víc s klidem.“</p> <p>„Když jsi s koněm, tak se prostě musíš uklidnit, jinak to nejde. Oni cítí všechno. Díky tomu se to člověk naučí i mimo stáj.“</p> <p>„Asi jsem se naučila víc přemýšlet, než něco udělám. Už nereaguju hned, ale spíš si to promyslím, a to je velká změna oproti dřív.“</p> <p>„Změnilo se to určitě v tom, že už se tolik nestresuju. Dřív jsem všechno řešila, teď vím, že ne všechno ovlivním.“</p> <p>„Díky koním jsem se naučila zpomalit a neřešit každou blbost. Prostě si řeknu, že to nějak dopadne.“</p>
P7	<p>„Člověk si časem uvědomí, že kůň ti všechno ukáže hned. Když jsi v nervech, tak to prostě nefunguje. Takže se naučíš být klidnej, jinak to nejde.“</p> <p>„Dřív jsem reagoval rychle, všechno mě vytočilo. Teď už si to víc promyslím. U koní to jinak nejde – když něco pokazíš, tak se to hned vrátí.“</p>

	<p>„Asi bych řekl, že jsem klidnější i v jiných situacích. Dřív bych bouchl, teď se spíš nadechnu a řeknu si, že to nemá cenu.“</p> <p>„Díky koním jsem se naučil, že zbytečný stres nic neřeší. Když se zklidíš, všechno jde líp – a to neplatí jen u nich, ale i v práci nebo doma.“</p> <p>„Člověk se tak nějak naučí reagovat s rozmyslem. Nepanikařit, i když se něco pokazí. To je podle mě ta největší změna.“</p>
P8	<p>„Dřív jsem si hodně věci brala, ale teď už ne. Člověk si u těch koní uvědomí, že když se rozčílí, tak to stejně ničemu nepomůže.“</p> <p>„Oni to poznají hned, když jsi nervózní, tak jsou nervózní taky. Takže se snažím být klidná, aby byli klidní i oni.“</p> <p>„Když jsem u koní, tak se prostě uklidním. Tam to všechno ze mě spadne.“</p> <p>„Myslím, že jsem díky nim taková víc v pohodě. Neřeším tolik věcí, který by mě dřív rozhodily.“</p>
P9	<p>„Asi jo, protože lidi většinou reagují jakoby rychle a moc nepřemýšlí. (...) Já se prostě ke všemu stavím pomaleji a klidněji. A mám takové krédo, že jsem na světě proto, abych lidi zpomalovala.“</p> <p>„Když se člověk pohybuje mezi koňmi, tak se vlastně naladí na jejich frekvenci – koně vnímají rytmus člověka a člověk zase naopak jejich. A tím se vzájemně uklidňují, navzájem ovlivňují svou energii.“</p> <p>„No, je to takový to sebeovládání. (...) Takže z některých situací jsi prostě naměkko, tak se můžeš odsunout, soustředit se na nějakou aktivitu, a pokud ti to vyjde, tak se vlastně cítíš vítězně, dokážeš to překonat.“</p> <p>„Dokážu si to pak vysvětlit, že prostě to je příběh toho života. Že se to prostě děje a neděje se to jen o mě, dějou se ty věci i ostatním lidem. A pak už je na mě, jestli se budu cítit jako oběť toho nějakého pocitu nebo jestli se budu snažit pochopit tu věc.“</p> <p>„Pokud máš takovou aktivitu, jakože se musíš vypnout a přeladit, tak tě pak může právě ta práce s koňmi přeladit. Takže si jakoby vyčistíš tu mysl a můžeš jasněji najít další a jiné řešení.“</p>
P10	<p>„Svého času jsem to tak měla, ale teďka to nemám. Mám to spíš jenom jako, že teď už jsem tak jako v klidu, že už to není potřeba. Ale v té době, kdy mi to bylo jediný zdrojem nějakých dobrých pocitů, tak ano, myslím si, že jsem na tom byla závislá. Ale teď to není tak. Teď v klidu zůstanu týden doma a úplně mi to nevadí. Ale tehdy jsem nevydržela. To jsem potřebovala za sebe dostat to napětí, tu energii, a když se to povedlo, tak vlastně jsem se uklidnila a byla jsem v klidu. A teď už, jak jsem starší, tak už to tam není. Takže tak. Myslím jenom ty pocity nějaké třeba lépe fakt zpracovat. Už se lépe znám a už se nesabotuju, že už tam není, že si to nekompenuju. Dřív jsem to řešila tím pohybem, že jsem se tím odreagovala, odrelaxovala. Teď už si to zpracuju v hlavě. Už je to jinak.“</p> <p>„Nevím, jestli mě dovedl k tomu přímo ten pohyb. Byla to jedna z věcí, která mi pomohla. Cítila jsem se hodně ve stagnaci a ten pohyb mě rozproudil. Myslím si, že mi</p>

to pomohlo líp myslet, že mi to pročistilo mysl. Tím, že jsem byla víc ve spojení s tím tělem, tak si myslím, že mi to pomohlo líp přemýšlet nebo být opravdovější, být víc sama sebou.“

„A já jsem si vlastně uvědomila, že na koni jsem to vždycky dokázala uvolnit. Tím pohybem, tím, že se svaly zahřály a povolily, najednou se mi ulevilo a bylo mi dobře. Takže tělo a psychika jsou strašně propojené, jedno bez druhého prostě nefunguje.“

„Otevře se ti hrudník, zapojíš střed těla, pořádně se nadechneš, prokrvíš si svaly a tím i mozek – a hned máš lepší pocit. Je to prostě jak fyzické, tak psychické pročištění. Řekla bych i mentální, že si tak pročistíš, spadne z tebe ten stres, spadne z tebe prostě to napětí, není to nuda, prostě děláš něco, co tě baví, odreaguješ se a jdeš domů. Je to celkově prostě prospěšné.“

„Teď už to není třeba tak, že když z toho vypadnu, že bych se cítila špatně, už je to o něčem jiném. Jsem taková spíš jenom rozplzlá, ale nemám ty pocity, už jsem si to asi trochu i zpracovala. Ale je to lepší, když jsem pohyblivá, určitě.“

„Když tam přijdeš nasraný nebo chvátáš, tak tě okamžitě rozeberou. Takže vlastně mě to naučilo být i stabilní v těch emocích, ovládat své emoce, mít sebekontrolu i nad svým chováním, fyzicky mít kontrolu nad svým tělem. Takže sebeovládání mě ty koně naučily.“

„V tu chvíli je jenom ta komunikace, je tam jenom to napojení s koněm... Ona je to vlastně meditace na tom koni. Tam je nejlepší ta chvíle, kdy jsi tady a teď. Stačí prostě být jenom na tom koni. Když jsem byla tady a teď, tak to bylo pro mě to ono. Jo, to je jádro vlastně toho celého. Že mě to, nejenom přivádělo k sobě samé, ale že to bylo tady a teď. Tam nebyly ty myšlenky, že tam bylo čisto.“

„Ale v podstatě mě to vrátilo samu k sobě a naučilo mě to věřit si, že to vlastně dokážu... To mi hodně pomohlo, to jako mě nastartovalo vlastně.“

„Už se lépe znám a už se nesabotuju. Dřív jsem to řešila tím pohybem, že jsem se tím odreagovala, odrelaxovala. Teď už si to zpracuju v hlavě... Už si to jako sama analyzuju.“

Zdroj: (vlastní zpracování, 2025)

Dílčí závěr:

Odpovědi participantů ukazují, že dlouhodobé zapojení do aktivit s koňmi významně mění způsob, jakým jednotlivci vnímají stres a pracují se zvládacími mechanismy. Nejvýraznějším zjištěním je, že všech deset participantů popisuje, že kontakt s koňmi má **stabilní zklidňující účinek**, který přetrvává i v dlouhodobém horizontu. Koně jsou pro ně spojené s pocitem uvolnění, mentálního „vyčištění“ a návratu k vnitřní rovnováze.

U devíti participantů se objevuje téma postupné proměny jejich zvládání stresu směrem k větší **vyrovnanosti a schopnosti reagovat s odstupem**. Tito jedinci uvádějí, že díky práci s koňmi se naučili zpomalit, nereagovat impulzivně a dát si čas na zklidnění před tím, než problém řeší. Tento přístup si následně přenesli i mimo prostředí stáje – do práce, studia nebo osobních vztahů.

Velmi výrazně se rovněž objevuje motiv **ukotvení v přítomném okamžiku**, který zmiňuje osm participantů. Práce s koněm si podle nich žádá plnou pozornost, vědomé vnímání situace a aktivní práci s vlastním tělem i emocemi. Tento princip „tady a teď“ se pro ně stal dlouhodobým nástrojem, jak snížit přetížení, zastavit kolotoč myšlenek a získat vnitřní stabilitu. Respondenti uvádějí, že díky koním dokážou lépe čelit náročným situacím a nehromadit stres, ale průběžně ho uvolňovat.

Téma **změny emoční regulace** se objevuje u osmi participantů. Zmiňují, že dříve reagovali rychle, emotivně nebo úzkostně, zatímco dlouhodobé působení koní je přivedlo k většímu sebeovládání, klidu a konstruktivnějším reakcím. Při kontaktu s koňmi si uvědomili, že jejich vlastní napětí přenášejí na zvíře, což je motivovalo ke změně způsobu, jakým zvládají stres i mimo stáj.

U šesti participantů se projevuje posílení **vnitřní odolnosti a osobního růstu**, které přichází s dlouhodobým pobytem u koní. Uvádějí, že díky pravidelné práci s nimi získali trpělivost, vytrvalost a větší jistotu v tom, že stresové situace lze zvládnout – nejen okamžitě, ale i v širším životním kontextu. Mezi popisované změny patří také schopnost přemýšlet s větší racionalitou, nehrotit situace, přijmout omezení a vidět problémy s odstupem, který dříve neměli.

Téma **fyzického uvolnění a propojení psychiky s tělem** se objevuje u pěti participantů, kteří popisují, že pohyb s koněm či práce v terénu dlouhodobě zlepšily jejich zvládání stresu. Toto propojení vnímají jako přirozený mechanismus, který jim pomáhá dostat ze sebe napětí, a zároveň jako zdroj energie umožňující funkční zvládání náročných období.

Celkově lze konstatovat, že dlouhodobé zapojení do aktivit s koňmi vede k zásadním změnám v tom, jak jednotlivci pracují se stresem. Učí je zpomalit, nahlížet na situace s větším odstupem, využívat přítomný okamžik jako zdroj regulace a rozvíjet hlubší sebeovládání a psychickou stabilitu. Koně se tak stávají nejen prostředkem bezprostředního zklidnění, ale také dlouhodobým faktorem, který formuje adaptivnější, uvědomělejší a udržitelnější zvládací strategie.

**Dílčí výzkumná otázka č. 3**

Jaké specifické aspekty interakce s koňmi přispívají k pocitu pohody?

**Tabulka 4 – Specifické aspekty přispívající k pocitu pohody**

	Relevantní odpovědi participanta týkající se tématu
P1	<p>„Teď je pro mě to nej, když si můžu jít vyčistit hlavu, že jedu na vyjížďku do přírody anebo i ta práce ze země mě baví. Už mám koně docela dlouho, tak k němu mám vztah, který se pořád prohlubuje. Ale teď fakt upřednostňuju rekreační ježdění.“</p> <p>„Myslím si, že pro mě osobně je to hodně uvolňující. S koněm člověk komunikuje úplně jinak než s lidmi, a právě v tom je to kouzlo. Když třeba vznikne nějaký konflikt nebo napjatá situace, je to pro mě takové útočiště, kde si vyčistím hlavu. Koně jsou neuvěřitelně vnímaví, takže i to, co člověk prožívá, dokážou nějak vycítit. Pomáhá mi to ventilovat napětí z mezilidských vztahů jiným způsobem. Řekla bych, že mi to přináší větší klid.“</p> <p>„Po té práci s koněm má člověk určitě dobrý pocit. Samozřejmě záleží i na tom, jak to ježdění probíhalo, jaký z toho má člověk dojem, ale celkově po těch aktivitách se cítím dobře. Strávím čas se svým parťákem, jsem na čerstvém vzduchu, a to samo o sobě má pozitivní vliv. Většinou se nestává, že bych přišla v horší náladě, než v jaké jsem odcházela. Naopak, i když člověk přijde s nějakým problémem nebo špatnou náladou, odchází s lepším pocitem. Je to prostě takovej restart.“</p> <p>„Určitě mi to dalo i formu relaxace. Prostě takovej prostor, kam si chodím vyčistit hlavu. Když toho mám hodně, tak si ráda řeknu: ‚Tak, teď jsem se učila, mám toho dost, jedu ke koním.‘ A tam opravdu vypnu. Je to pro mě způsob, jak si od všeho odpočinout, na chvíli neřešit každodenní starosti a prostě jen být. Myslím si, že mi to přináší takovou mou stabilitu. Člověk má při práci s koněm čas se zamyslet, vnímat přítomný okamžik. Ten kůň jako by vnímal, co se ve mně děje. Díky tomu mi to hodně pomáhá ventilovat emoce a najít svůj vnitřní klid.“</p> <p>„Stáj pro mě byla takové moje bezpečné místo, kam jsem si chodila vyčistit hlavu. I když to třeba nebyly žádné velké problémy, jen škola nebo nějaké drobnosti, třeba napětí mezi kamarády. Tak jakmile jsem přišla ke koním, úplně jsem na to zapomněla. Byla jsem tam prostě jen já a zvířata, a najednou jsem se cítila klidná, spokojená.“</p> <p>„Kůň v tom určitě hraje obrovskou roli, opravdu důležitou. Jak už jsem řikala, zvířata jsou hrozně vnímavá, a koně obzvlášť. Oni z člověka vycítí strašně moc, náladu, napětí, stres, a reagují na to. Člověk má někdy pocit, že se jim může úplně vyzpovídat, jen tak být s nimi, mluvit nahlas, aniž by čekal odpověď. A oni prostě poslouchají. Je to takový tichý parťák, který tě nehodnotí, neodsuzuje, jen je. Ať už se cítím jakkoliv, vím, že tam prostě pro mě je, že mě vyslechne po svém a že mi tak pomůže ten stres zvládnout.“</p> <p>„Řekla bych, že úplně nejvíc pomáhá nějakým způsobem péče nebo celkově interakce s koněm ze země. Je to právě o tom propojení, o tom vztahu, který má člověk s tím</p>

	<p>koněm, že opravdu k tomu nepotřebuje třeba na koni jezdit, aby mu kůň přinesl nějakým způsobem klid v těch náročných situacích.“</p> <p>„Pro mě hraje prostředí, stáje a celková atmosféra obrovskou roli. Vlastně bych řekla, že to je jedna z nejdůležitějších věcí. Musela jsem si projít pár různými ustájeními, než jsem našla to, které mi opravdu vyhovuje. A skutečně jedno prostředí bylo strašně toxické, což ovlivnilo i moji chuť jezdit. Člověk se tam cítil tak, že raději hledal způsob, jak se tomu vyhnout, než aby se těšil na ježdění. Není to vždycky jednoduché, ale prostředí opravdu hodně ovlivňuje celkový pocit z práce s koněm a chuť pokračovat.“</p> <p>„Je to pro mě způsob, jak si od všeho odpočinout, na chvíli neřešit každodenní starosti a prostě jen být. Myslím si, že mi to přináší takovou mou stabilitu. Člověk má při práci s koněm čas se zamyslet, vnímat přítomný okamžik.“</p> <p>„Myslím si, že to má spoustu dlouhodobých přínosů, jak po psychické, tak i po fyzické stránce. Pro mě je to hlavně forma relaxace, takové moje místo, kde si vyčistím hlavu. Zároveň je to ale i pohyb, člověk se u toho přirozeně hýbe, takže to prospívá i tělu.“</p>
P2	<p>„Vyklidím se, vyčistím si hlavu a vrátím se z vyjížďky úplně jiná. Většinou víc unavená, ale zároveň jako spokojená.“</p> <p>„Ať už jdu s blbou nebo s dobrou náladou, vždycky slezu klidněji, víc v pohodě.“</p> <p>„U koní je to jiný. Tam mám pocit, že se ty problémy fakt jako rozpletou, rozplynou. Nejen že si vyčistím hlavu, ale něco se ve mně fakt uvolní.“</p> <p>„I když nejdu jezdit, jen třeba na procházku s koněm na ruce, tak mi to prostě hlavu srovná. Pro mě je to fakt taková moje terapie.“</p> <p>„Jdu, zametu, přehodím balík, ponastýlám, vymluvím se trochu mezi řečí tomu koni, a i když odcházím unavená nebo i našťvaná, domů dojdu úplně jiná. Taková klidná, vyfouknutá.“</p> <p>„Mně hodně pomáhalo už jen přijít, dotknout se koně a najednou mi bylo líp.“</p> <p>„A někdy stačilo jen koukat na ně v ohradě. Ten klid, co z nich vyzařuje, se na mě tak nějak přenesl.“</p> <p>„ (...) A pak jsem přišla do stáje a najednou ticho, klid.“</p> <p>„Někdy to stačí. Jen být u koně. Ten jeho klid mi dává pocit pohody.“</p> <p>„Já si myslím, že mám velkou výhodu v tom, jakého mám teď koně. (...) On si jede svoje, a díky tomu mě vlastně dokáže uklidnit.“</p> <p>„On mi tím svým klidem dává najevo, že to jde i jinak.“</p>
P3	<p>„Miluju ten klid, co tam je. Ten pach sena, to ticho, i když tam jsou zvuky koní. Je to takový jiný svět, kde se cítím bezpečně.“</p> <p>„Asi nejvíc mě uklidňuje ta jejich přítomnost. Ten jejich dech, teplo, když jsem blízko. Člověk se uvolní.“</p> <p>„Je to kombinace fyzické práce a toho, že jsi venku. To samo o sobě přináší pohodu, a ještě když u toho máš zvíře, které ti důvěřuje, tak to prostě dává smysl.“</p>

	<p>„Když mám nějaké trápení, tak mi pomáhá být s nimi. Ne vždycky musím jezdit, někdy jen tak stát a vnímat je. Mám pak pocit, že mi je líp, že se mi uleví.“</p> <p>„Stačí přijít do stáje, nadechnout se toho jejich klidu a všechno se hned trochu srovná.“</p>
P4	<p>„Nejvíc mě uklidňuje ten jejich klid. Když jsem s nimi, všechno se zpomalí.“</p> <p>„Už jen ten pohled na ně, jak stojí na pastvě nebo žerou seno, mě vždycky zklidní.“</p> <p>„Když se o ně starám, čistím je nebo jim dávám žrát, tak mám pocit, že dělám něco smysluplného. To mi dává dobrou náladu.“</p> <p>„Ta vůně stáje, to ticho a pravidelnost, to je prostě něco, co mě dostává do pohody.“</p> <p>„Dotek s koněm, to teplo, to, jak dýchá... to mě vždycky dostane do klidu.“</p>
P5	<p>„Ten klid, co od nich vyzařuje, je úplně nakažlivý. Když jsem u nich, všechno se zpomalí.“</p> <p>„Stačí mi být ve stáji, slyšet, jak chroupou seno, cítit tu vůni. To mě vždycky uklidní.“</p> <p>„Nejvíc mě asi baví to, že tam není žádný tlak. Nikdo po mně nic nechce, nikdo mě nehodnotí. Jsem tam prostě jen já a oni.“</p> <p>„Dotek s koněm je pro mě hrozně silnej. Když ho hladím po krku nebo se o mě opře, tak mám pocit, že všechno dává smysl.“</p> <p>„Když jedu ven, tak úplně vypnu. Jen poslouchám, jak kůň dýchá, a koukám kolem sebe. To je můj způsob, jak se dobít.“</p>
P6	<p>„Nejvíc mě uklidňuje ten klid, co z nich vyzařuje. Když jsem s nimi, všechno se zpomalí a já prostě vypnu.“</p> <p>„Mám ráda ten moment, kdy jen stojím u koně, dýchám a cítím, jak se mi srovnává dech s jeho. To je pro mě úplná meditace.“</p> <p>„Ta vůně, to ticho, to, jak slyšíš, jak žerou seno... To je něco, co tě úplně přenesse jinam. To je moje terapie.“</p> <p>„Když jsem u koní, tak zapomenu na všechno. Všechno to napětí, co mám v sobě, prostě zmizí.“</p> <p>„Asi nejvíc to, že tam nemusím být nikdo jiný než já. Nemusím se přetvařovat, nic dokazovat. Jsem tam jen já a oni.“</p> <p>„Ten dotek, ta blízkost. Když mě kůň nechá, abych ho hladila, tak vím, že mi důvěřuje, a to je krásný pocit.“</p>
P7	<p>„Pro mě nejlepší jsou ty procházky. Když jdu ke koni, tak většinou jsem v tom pracovním zápřahu. Ten kůň mě uklidní, dokážu tam s ním vypnout. Dokážu se prostě na chvíli odpoutat od té práce věčné. Jako uklidnit se.“</p> <p>„Naučil jsem se, že když jsem s ním, nic řešit nemusím. Prostě sedím půl hodiny na louce a cítím, jak se uklidním, jak se stabilizuju.“</p> <p>„Ten kůň prostě dokáže tím, jak je velký a tichý a klidný, uklidňovat i ty lidi. Člověk na to velké, tiché zvíře reaguje úplně jinak.“</p>

	<p>„Když se k nim postavíš, dýcháš s nima, tak tě to úplně zpomalí. Ten rytmus dechu, to teplo, to má svoje kouzlo.“</p> <p>„Ten pach sena, to ticho, jen slyšíš, jak přežvykují. To je něco, co mě vždycky vrátí do pohody.“</p>
P8	<p>„Když mám těžkou hlavu, tak si jdu za ním pokecat. A pak jdu s čistou hlavou. Taková odlehčená.“</p> <p>„Vypnout prostě u práce, nebo u toho koně, nebo jít do přírody, vzít toho koně, nebo psa a jít si do přírody prostě vyčistit hlavu.“</p> <p>„Když jsem měla tu špatnou náladu, tak jsem se mu vypovídala, sama jsem si to odkejšovala a to bylo všechno.“</p> <p>„Je to zvíře, a není to člověk, a zvíře, jak jsem ti říkala, že jsem se spíš upnula na zvířata, než na lidi, protože lidi tě neumí pochopit, obejmout, atd.“</p>
P9	<p>„Pokud ho vnímáš jako partnera, který ti něco předává, tak to tak může jít.“</p> <p>„Když se člověk pohybuje mezi koňmi, tak se vlastně naladí na jejich frekvenci – koně vnímají rytmus člověka a člověk zase naopak jejich. A tím se vzájemně uklidňují, navzájem ovlivňují svou energii.“</p> <p>„Energie těch koní dokáže léčit, jo, takže si myslím, že každopádně ty zvířata, ti koně mají tu energii, jak bych řekla, takovou hodně silnou, a pokud mají nějakou dobrou životní cestu a nezažívají nějaké utrpení, tak jsou schopní těm lidem opravdu pomáhat už jenom svou přítomností.“</p> <p>„Já si třeba k nim lehnu, nebo sednu a dýchám s nimi. To mě dokáže úplně zklidnit.“</p> <p>„Když jdu mezi ně, tak cítím, že se mi uleví. Jako kdyby ze mě spadl ten tlak. Je tam ticho, teplo, ta vůně, a oni jen tak stojí a dýchají.“</p>
P10	<p>„Vyjížděky, jet do přírody mě baví hodně. Když se můžu toulat tou krajinou a být tam s tím koněm.“</p> <p>„No, že je prostě venku krásně, že se dostanu do té přírody, že tam jsem s tím koněm, že mě to prostě donese na místa, kam bych se normálně nevydala, protože by mi to nebavilo, ani nenapadlo samotnou a vlastně mě baví ta příroda, je krásná, že jak maluju, tak k ní mám vztah a ve všech úhlech je vlastně neuvěřitelně proměnlivá a pokud tam je prostě jiná nálada, pokud je jiné počasí, tak furt mě to baví.“</p> <p>„Relax. Relaxace.“</p> <p>„Já jsem třeba jela domů vlakem a úplně jsem cítila, jak mi proudí krev celým tělem a bylo mi hrozně dobře, hrozně dobře mi z toho bylo, byla jsem tím nabitá, nabíjelo mě to.“</p> <p>„Já jsem se naučila mít ráda vlastně všechno počasí a vlastně bylo to jenom o tom, jak se oblékáš, pomohlo mi v tom vlastně to ježdění, že jsem se cítila líp a i vlastně tu fyzickou aktivitou, měla jsem lepší náladu a byla jsem líp v tom těle, že jsem se dobře cítila ve svém těle.“</p>

„A já jsem si vlastně uvědomila, že na koni jsem to vždycky dokázala uvolnit. Tím pohybem, tím, že se svaly zahřály a povolily, najednou se mi ulevilo a bylo mi dobře. Takže tělo a psychika jsou strašně propojené, jedno bez druhého prostě nefunguje.“

„Otevře se ti hrudník, zapojíš střed těla, pořádně se nadechneš, prokrvíš si svaly a tím i mozek, a hned máš lepší pocit. Je to prostě jak fyzické, tak psychické pročištění. Řekla bych i mentální, že si tak pročistíš hlavu, spadne z tebe ten stres, spadne z tebe prostě to napětí, prostě děláš něco, co tě baví, odreaguješ se a jdeš domů. Je to celkově prostě prospěšné.“

„Určitě, tam je zase ten vztah s tím koněm, že tam máš někoho, kdo tě třeba vnímá pozitivně, můžeš ho tam rozmazlovat, je to taková symbióza.“

„Když tam jsem, tak jsem s koněm v kontaktu, ať už dělám cokoliv, pořád je to o tom být spolu.“

„V tu chvíli je jenom ta komunikace, je tam jenom to napojení s koněm. V podstatě to je komunikace vlastně řečí těla. Ona je to vlastně meditace na tom koni. Tam je nejlepší ta chvíle, kdy jsi tady a teď. Stačí prostě být jenom na tom koni.“

„Ten kontakt. Ten kontakt s koňmi mě baví. Protože oni jsou čisté duše. Baví mě ta interakce, baví mě ta jejich reakce na mě.“

Zdroj: (vlastní zpracování, 2025)

Dílčí závěr:

Analýza odpovědí participantů ukazuje, že specifické aspekty interakce s koňmi výrazně přispívají k pocitu psychické pohody a celkového wellbeingu. Všech deset participantů uvádí, že kontakt s koňmi pro ně představuje významný **zdroj klidu, uvolnění a obnovy energie**. Nejde pouze o fyzickou aktivitu, ale o komplexní prožitek, v němž se propojuje přítomnost zvířete, prostředí stáje, práce v přírodě a hluboká forma vzájemného naladění.

Nejvýraznějším sdíleným tématem je **klid a ztišení**, které při kontaktu s koňmi uvádí devět participantů. Tito participanté popisují, že přítomnost koně – jeho dech, tělesné teplo, rytmus pohybu či prosté tiché stání, které okamžitě navozuje vnitřní zklidnění. Účastníci uvádějí, že se při tom zpomaluje jejich vlastní dech i myšlenkové tempo, což vede ke snížení stresu a celkovému pocitu harmonizace.

Dalším významným aspektem je **fyzické prostředí**. Pocit pohody spojený s vůní sena, tichem stáje, zvuky žvýkajících koní či pobytem v přírodě zmiňuje osm participantů. Toto senzoričké ukotvení vytváří pro participanty specifickou atmosféru bezpečí a úniku od běžného tlaku. Pro některé se z prostředí stáje stalo stabilní útočiště, které podporuje duševní pohodu i v obdobích zvýšeného stresu.

**Blízkost a dotek s koněm** je dalším významným zdrojem psychického uvolnění, který uvádí osm participantů. Dotek, teplo koňského těla, možnost se o zvíře opřít či s ním „dýchat“ přináší silný pocit bezpečí, přijetí a propojení. Participanté často zmiňují, že koně vnímají jako „tiché partnery“, kteří nehodnotí, neposuzují a poskytují bezpodmínečnou formu přítomnosti.

**Emoční propojení a vztahovost** hraje klíčovou roli u sedmi participantů. Tito respondenti popisují koně jako bytosti, které reagují na jejich energii, náladu či napětí, a skrze to jim dávají zpětnou vazbu. Tento vztah je vnímán jako autentický, stabilní a emočně podpůrný. Účastníci rozhovorů zdůrazňují, že právě kvalita tohoto propojení je jedním z nejsilnějších faktorů podporujících jejich pohodu.

**Práce a aktivita venku**, ať už v podobě ježdění, procházek nebo fyzické péče, je zdrojem dobré nálady pro šest participantů. Propojování fyzického pohybu, pobytu na čerstvém vzduchu a smysluplnosti činnosti přináší respondentům pocit **vitality, energie a tělesného uvolnění**. Někteří popisují tento efekt jako „mentální i fyzické pročištění“, díky kterému odcházejí od koní nabití a s lepší náladou.

Důležitým tématem, které uvádí šest participantů, je také **prožitek přítomného okamžiku („tady a teď“)**. Vztah s koněm si podle nich žádá plnou pozornost, vědomé vnímání a soulad těla a mysli. Tento stav popisují jako formu meditace, která podporuje vnitřní stabilitu a celkové psychické zdraví.

Celkově lze říct, že interakce s koňmi přispívá k pocitu pohody prostřednictvím propojení několika vrstev – senzoričké (vůně, ticho, prostředí), fyzické (pohyb, dotek), emoční (vztah a naladění), a mentální (zklidnění, přítomný okamžik). Výpovědi participantů jasně ukazují, že tyto aspekty vytvářejí komplexní a hluboce ukotvený pocit psychické pohody, který přesahuje samotnou aktivitu a má dlouhodobý dopad na kvalitu jejich života.

**Dílčí výzkumná otázka č. 4**

Jak jednotlivci subjektivně vnímají empatii a chování koní v souvislosti s jejich vlastními emocemi?

**Tabulka 5 – Empatie a chování koní versus emoční reakce jednotlivců**

	Relevantní odpovědi participanta týkající se tématu
P1	<p>„Koně jsou neuvěřitelně vnímaví, takže i to, co člověk prožívá, dokážou nějak vycítit. Pomáhá mi to ventilovat napětí z mezilidských vztahů jiným způsobem. Řekla bych, že mi to přináší větší klid. Když se vyskytne nějaký problém, odjedu ke koním na pár hodin, vyrelaxuju se a vrátím se s čistou hlavou. Většinou pak věci řeším s větším nadhledem, a ne v tom prvotním emočním vypětí.“</p> <p>„Ten kůň jako by vnímal, co se ve mně děje. Díky tomu mi to hodně pomáhá ventilovat emoce a najít svůj vnitřní klid.“</p> <p>„Kůň v tom určitě hraje obrovskou roli, opravdu důležitou. Jak už jsem říkala, zvířata jsou hrozně vnímavá, a koně obzvláště. Oni z člověka vycítí strašně moc, náladu, napětí, stres, a reagují na to. Člověk má někdy pocit, že se jim může úplně vyzpovídat, jen tak být s nimi, mluvit nahlas, aniž by čekal odpověď. A oni prostě poslouchají. Je to takový tichý parťák, který tě nehodnotí, neodsuzuje, jen je. Ať už se cítím jakkoliv, vím, že tam prostě pro mě je, že mě vyslechne po svém a že mi tak pomůže ten stres zvládnout.“</p> <p>„Vnímám a ovlivňuje mě to dost, bych řekla. Je to pro mě hrozně důležitý, když mi kůň dá nějakou pozitivní zpětnou vazbu, stejně tak i tu negativní, že se člověk může posunout díky tomu a nějakým způsobem na tom zapracovat, na těch nedostatcích. Ale ovlivňuje hodně i sebevědomí, že přece jenom když je nějaké období, že se úplně nemůžeme sladit, nemůžeme se dohodnout, tak pak člověk pochybuje nad sebou, že asi musí dělat všechno špatně. Když je to pozitivní zpětná vazba, tak je to samozřejmě moc fajn. A když je negativní, tak to pak člověka hodně motivuje k tomu se zlepšovat, ale zároveň občas to může i být taková demotivace, že si pořád nerozumíme, pořád si to nemůžeme vyjasnit. Ale určitě to je vždycky jako chvilková demotivace, pak už je to zase jenom v tom pozitivním slova smyslu. Prostě si řeknu: „Pojďme to nějak zlepšit“.“</p> <p>„Je to o vzájemném porozumění, o tom, že si člověk s tím zvířetem vytváří nějaké pouto, důvěru. Já to tak určitě vnímám, že je to pro mě parťák, na kterého se můžu spolehnout. Cítím, že je tam taková vzájemná opora, a právě díky tomu se tam cítím bezpečně. Je to zvíře, kterému se člověk může tak trochu vypovídat, a i když vlastně nemluví, tak máš pocit, že rozumí.“</p> <p>„S koněm se komunikuje jinak než s člověkem, všechno je hodně o vnímání, o neverbálním kontaktu. Musíš se naladit, být citlivá na jeho chování, a to tě přirozeně učí být vnímavější i k ostatním.“</p> <p>„U koní tohle člověk pochopí celkem rychle, když chceš něco silou, tak to většinou nefunguje. A úplně stejně je to i s lidmi. Takže se snažím přenést i do běžného života to,</p>

	<p>že je někdy lepší se na chvíli zastavit, dát někomu čas, nechat věci dozrát. A pak třeba společně najít cestu, jak to zvládnout.“</p>
P2	<p>„Jo, je to taková ta vrba, no. Ten kůň, kterému se můžeš tak trochu vypovídat, i když ti vlastně nic neřekne zpátky. Ale člověk má pocit, že to opravdu vnímá.“</p> <p>„Mně hodně pomáhalo už jen přijít, dotknout se koně a najednou mi bylo líp.“</p> <p>„A někdy stačilo jen koukat na ně v ohradě. Ten klid, co z nich vyzařuje, se na mě tak nějak přenesl.“</p> <p>„Já si myslím, že mám velkou výhodu v tom, jakého mám teď koně. (...) I když já přijdu ve stresu nebo úplně mimo, jemu je to jedno. On si jede svoje, a díky tomu mě vlastně dokáže uklidnit.“</p> <p>„On mi tím svým klidem dává najevo, že to jde i jinak.“</p> <p>„Ano. Učitel, kterého vlastně v podstatě mám učit já.“</p>
P3	<p>„Mám pocit, že kůň pozná, když mi není dobře. Chová se pak klidněji, někdy sám přijde blíž, dotkne se mě hlavou. Vždycky mě to dojde.“</p> <p>„Někdy, když jsem nervózní, tak to na mě reaguje. Nechce spolupracovat, dokud se sama nezklidním. Jako by mi tím dával najevo, že musím být v pohodě i já.“</p> <p>„Kůň prostě cítí. Když jsem veselá, je hravý, když jsem smutná, je jiný. Nejsou to jen zvířata, fakt reagují na to, jak se člověk cítí.“</p> <p>„Člověk se v nich tak trochu vidí. Když jsem v pohodě, jde všechno hladce, když ne, tak to hned poznám i na něm.“</p>
P4	<p>„Kůň pozná, jak se cítíš. Když jsem nervózní, je neklidný taky. Když jsem v klidu, uklidní se i on.“</p> <p>„Oni to z tebe cítí. Když jsem smutná, přijdou blíž, dotknou se mě. Je to, jako by věděli, že to potřebuju.“</p> <p>„Někdy mám pocit, že reagují dřív, než si sama uvědomím, že nejsem v pohodě.“</p> <p>„Když jsem v klidu a soustředím se, všechno jde. Když jsem podrážděná, tak se mnou nespolupracují. Je to takové zrcadlo.“</p> <p>„Kůň je pro mě takový tichý parťák. Nic neříká, ale všechno cítí.“</p>
P5	<p>„Mám pocit, že kůň vždycky pozná, v jaké jsem náladě. Když jsem nervózní, tak se taky chová jinak. Jakmile se uvolním, tak se zklidní i on.“</p> <p>„Oni to fakt vycítí. Nemusíš nic říkat, ale oni to z tebe prostě poznají.“</p> <p>„Někdy mám pocit, že se chovají přesně tak, jak se cítím já. Když jsem v pohodě, tak všechno jde hladce, když ne, tak se to na něm hned ukáže.“</p> <p>„Když jsem smutná, tak je takovej jemnější. Přijde blíž, strčí do mě čumákem, jako by se ptal, co se děje.“</p>

	<p>„Kůň je hrozně citlivý tvor. Když jsem v klidu, funguje to. Když jsem rozhozená, tak to nejde. Je to vlastně takové zrcadlo.“</p>
P6	<p>„Oni to fakt poznají. Když jsem v pohodě, tak všechno funguje, a když jsem rozhozená, tak se to hned odrazí i na nich.“</p> <p>„Když jsem smutná nebo unavená, tak se chovají jinak. Jsou klidnější, přijdou blíže, jako by věděli, že to potřebuju.“</p> <p>„Někdy mám pocit, že reagují dřív, než si sama uvědomím, jak se cítím. Jako by to ze mě cítili.“</p> <p>„Kůň je pro mě takové zrcadlo. Když jsem v klidu, je v klidu i on. Když nejsem, hned to ukáže.“</p> <p>„Oni prostě cítí všechno, když se bojíš, když jsi v pohodě, když jsi smutnej. A reagují podle toho. To tě naučí hodně o tobě samotným.“</p>
P7	<p>„Když jsem rozhozenej, tak to ten kůň pozná hned. Nechce spolupracovat, dává to najevo. Musím se zklidnit, jinak to nejde.“</p> <p>„Oni to fakt vycítí. Když jsem v pohodě, tak je všechno v klidu, ale jakmile jsem nervózní, tak to poznají okamžitě.“</p> <p>„Když jsem klidnej, tak kůň je taky klidnej. Je to takové zrcadlo. Ukazuje ti, jak na tom jsi.“</p> <p>„Mám pocit, že reagují na to, co ze sebe vyzařuješ. Když jsi napjatý, tak oni to převezmou. Když se uvolníš, uvolní se i oni.“</p> <p>„Oni ti dají zpětnou vazbu okamžitě, žádné přetvářky. To tě donutí nad sebou přemýšlet.“</p>
P8	<p>„Jo, tak tam za ním nelezu, protože ten kůň to vycítí a místo toho, aby se mnou spolupracoval, tak se mnou nespolupracuje.“</p> <p>„Přesně tak. Dokáže to.“</p> <p>„Jo, jednou jsem tam šla, byla jsem rozčilená a on se mnou nechtěl spolupracovat, furt mě odmítal a on je taky takový paličák jako já. A když se na něj prostě sáhlo nebo se začalo na něj křičet, tak on se zlobil a přestal komunikovat a spíš dělal ten druhý opak.“</p> <p>„Tak jsme si to vyzkoušely a tím pádem jsem potom přestala za ním chodit s těžkou hlavou a radši jsem tam šla opravdu s čistou hlavou.“</p> <p>„Už jenom ten kontakt s ním mi pomáhá, že jsem prostě za ním šla jenom jako za kamarádem třeba. Pomazlit... Lidé by mi mohli říkat, že jsem blázen, já si někdy povídám sama se sebou.“</p> <p>„A to zvíře umí třeba v ten okamžik vycítit ty emoce, který máš. Příklad, když jsem ho obsedávala, tak jsme si vyrazili spolu do lesa, já jsem seděla na hřbetě, on se leknul, já jsem z něj spadla, spadla jsem do houštin, byla jsem celá taková poškrábaná, hodně to bolelo, sedla jsem si na pařez, začala jsem bulet, on za mnou přišel, protože viděl, že bulím, hlavou do mě takhle hýpnul, jestli jsem v pohodě, a když jsem mu v ten okamžik,</p>

	<p>jak mě všechno bolelo a plakala jsem, řekla, nech mě bejt, běž pryč, tak on se opravdu sebral a šel pryč a šel domů.“</p>
P9	<p>„Pokud ho vnímáš jako partnera, který ti něco předává, tak to tak může jít.“</p> <p>„Koně jsou hrozně citliví. Oni poznají, jak se cítíš. Když jsi rozhozený, tak to hned zrcadlí.“</p> <p>„Měla jsem dny, kdy jsem přišla a byla úplně hotová, a oni ke mně přišli sami. Jen tam stáli a dýchali. To bylo, jako by mi říkali – v klidu, jsme tu.“</p> <p>„Oni jsou jako zrcadlo. Když jsi v klidu, jsou klidní. Když jsi ve stresu, reagují. Ukazují ti, co v tobě je. Mám pocit, že to cítí ještě dřív, než to dojde mně samotné.“</p>
P10	<p>„Vlastně musíš pracovat jak s psychologií toho koně, emocemi, tak s psychologií toho člověka, aby se oba cítili dobře, aby to nějakým způsobem vyšlo šul nul a všichni odcházeli spokojení. Takže to mě také baví ta psychologie.“</p> <p>„Jako čtení vlastně jako by z těla nebo jak to mám říct? V podstatě takové to čtení, teď se asi úplně nevyjádřím. Ale jako by z těla, poznáš vlastně emoce, rozpoložení nálad a podle toho vlastně ty pak zvolíš nějakým způsobem komunikaci a směr. Musíš vymýšlet, jak to udělat, aby to byla hra, aby to celé vyšlo, abys dosáhl toho svého cíle. A to mě taky baví – přemýšlet, jak to udělat, aby se ten kůň něco naučil.“</p> <p>„Musíš je mít rád, jinak to vlastně nejde dělat. Jinak ta zvířata i ta děcka to cítí, když tam něco hraješ, tak tě odhalí.“</p> <p>„Když tam přijdeš nasraný nebo chvátáš, tak tě okamžitě rozeberou. Takže vlastně mě to naučilo být i stabilní v těch emocích, ovládat své emoce, mít sebekontrolu i nad svým chováním, fyzicky mít kontrolu nad svým tělem. Takže sebeovládání mě ty koně naučily.“</p> <p>„Ten kůň to načítá, že jo. Je to zrcadlo emocionální a ona už to má i v životě. No to je super, no.“</p> <p>„Musíš se umět obhájit, vlastně to sebevědomí a tu sebedůvěru také před tím koněm. Nesmíš se nechat zastrašit. No... Nesmíš mít moc velkou sebedůvěru, ale ani moc malou. Musíš mít tu opravdovou, která vyplývá z té zkušenosti. A nějakým způsobem z laskavosti.“</p> <p>„Musí tam být sebedůvěra. Ten kůň potřebuje mít v člověku vůdce, který má autoritu, ale zároveň i důvěru. Aby věděl, že se na mě může spolehnout, že jsem v klidu. Není to o tom, že se bojím a kůň to nepozná – on to pozná vždycky. Takže já fakt musím být nastavená tak, že se nic neděje, že jsem v klidu. A když nejsem, když jsem rozhozená, tak za koněm radši ani nejdu. Nemá to smysl. Ten kůň to okamžitě pozná.“</p> <p>„Je to tak, protože kůň tu opravdovost pozná. Když tam není, tak si mě rozebere.“</p> <p>„Když tam jsem, tak jsem s koněm v kontaktu, ať už dělám cokoliv... snažím se toho koně dostat tam, kam chci emocionálně. Aby on pracoval pro mě, aby bylo všechno v klidu... snažím se, aby to takhle proběhlo, aby se nikomu nic nestalo.“</p>

Zdroj: (vlastní zpracování, 2025)

Dílčí závěr:

Analýza odpovědí ukazuje, že jednotlivci vnímají chování koní jako výrazně propojené se svými vlastními emocemi, přičemž koně jsou často popisováni jako citlivé a empatické bytosti, které dokážou na emoční stav člověka okamžitě reagovat. Všech deset participantů uvádí, že **kůň** jejich **emoce** nějakým způsobem **rozpoznává, reaguje na ně**, nebo jim poskytuje zpětnou vazbu, která má bezprostřední vliv na jejich vlastní prožívání. Interakce s koňmi je tak pro ně nejen zážitkovým, ale i hluboce seberefektivním procesem.

Nejčastějším opakovaným tématem je **vnímání koně jako „zrcadla“ emocí**, které zmiňuje devět participantů. Tito popisují, že kůň velmi přesně odráží jejich vnitřní stav – pokud jsou rozrušení, nervózní nebo pod tlakem, kůň bývá neklidný, nespolupracuje nebo se distancuje. Naopak v okamžiku, kdy se člověk zklidní, uvolní nebo získá vnitřní rovnováhu, kůň reaguje vstřícněji, je pozornější a více propojený. Tento efekt je popisován jako okamžitý a nesmlouvavý, což přispívá k hlubšímu uvědomění vlastního emočního nastavení.

Dále se ve výpovědích osmi participantů objevuje téma **koně jako podpůrné, empatické bytosti**, které aktivně přicházejí blíž, dotýkají se člověka nebo zůstávají v jeho blízkosti, když vnímají smutek, únavu nebo napětí. Participantů popisují, že právě tato forma tiché podpory jim pomáhá ulevit od emoční zátěže a získat pocit bezpečí. Koně jsou vnímány jako „tichý parťák“, který nehodnotí, neposuzuje a umožňuje člověku autenticitu, což posiluje jejich emoční uvolnění.

Osm participantů rovněž uvádí, že reakce koně funguje jako **okamžitá zpětná vazba**, díky níž se učí pracovat se svými emocemi. Koně svým chováním nutí člověka zpomalit, zastavit se, vědomě dýchat a přenastavit vlastní naladění. Pro mnoho participantů je tato zkušenost intenzivně seberefektivní a vede je k uvědomění, že bez vnitřního klidu nelze očekávat ani konstruktivní spolupráci se zvířetem.

Téma **autenticity a opravdovosti** se objevuje u šesti participantů, kteří popisují, že kůň okamžitě rozpozná neupřímnost, přetvářku či přehnané emoční reakce. Tito uvádějí, že koně „odhalí všechno“, což je nutí k větší psychické stabilitě, sebekontroli a upřímnosti vůči sobě samým. Jako klíčové se ukazují vědomé řízení vlastních emocí, které je nezbytné pro navázání funkčního vztahu s koněm.

Významným tématem je také **posilování sebedůvěry**, které uvádí pět participantů. Koně jim poskytují prostor, kde se učí být přirozeným, stabilním a laskavým „vůdcem“, který pracuje s autoritou vycházející z respektu, nikoli ze síly. Tato dynamika podporuje jejich schopnost stát si za svým, jasně komunikovat a zachovávat vnitřní klid i v náročných situacích.

Celkově lze konstatovat, že interakce s koňmi je účastníky rozhovorů vnímána jako hluboce emočně propojený proces, který jim poskytuje nejen podporu, ale i výzvu k osobnímu růstu. Koně fungují jako přesné indikátory emočního stavu člověka, poskytují mu autenticitu a bezpečí a zároveň jej vedou k větší seberegulaci, vnímavosti a sebeuvědomění. Výpovědi účastníků ukazují, že tato forma vztahu je pro ně významným zdrojem emoční stability a seberefektivního učení, které přesahuje samotné prostředí stáje.

**Dílčí výzkumná otázka č. 5**

Jak jednotlivci subjektivně vnímají rozdíly v účinnosti různých typů aktivit s koňmi (např. ježdění, péče o koně, fyzický kontakt) při zvládání stresu?

**Tabulka 6 – Účinnost různých typů aktivit s koňmi při zvládání stresu**

	Relevantní odpovědi participanta týkající se tématu
P1	<p>„Teď je pro mě to nej, když si můžu jít vyčistit hlavu, že jedu na vyjížďku do přírody anebo i ta práce ze země mě baví. Už mám koně docela dlouho, tak k němu mám vztah, který se pořád prohlubuje. Ale teď fakt upřednostňuju rekreační ježdění.“</p> <p>„Koně pro mě asi vždycky hráli největší roli, co se týče zvládání stresu. Vyzkoušela jsem i jiné věci, třeba sport, běhání, nebo jiné aktivity, které určitě taky pomáhají. Člověk si při tom vyčistí hlavu, vyplaví se endorfiny a cítí se líp. Ale u koní je to úplně jiný. Je to delší, hlubší proces, nejen pohyb, ale i kontakt s živou bytostí, s kterou máš nějaké pouto. Není to jen o tom, že se vyběháš, ale že jsi s někým, kdo tě vnímá, kdo s tebou nějak komunikuje. Takže i když třeba běh pomůže v daný moment, po čase to vyprchá. Kdežto ten čas s koněm má pro mě mnohem silnější a dlouhodobější vliv.“</p> <p>„Myslím si, že i ta pohybová stránka je hodně důležitá. Člověk ten pohyb prostě potřebuje, pomáhá uvolnit napětí, vyčistit hlavu. A u koní je skvělé to, že se tam propojuje fyzická aktivita s tím psychickým uvolněním. Je to taková komplexní věc, nejen že se hýbu, sportuju, ale zároveň je tam ten kontakt se zvířetem, který mi dělá dobře i po psychické stránce. Takže je to vlastně ideální kombinace, kde se spojí tělo i hlava, a dohromady to funguje fakt skvěle proti stresu.“</p> <p>„Řekla bych, že úplně nejvíc pomáhá nějakým způsobem péče nebo celkově interakce s koněm ze země. Je to právě o tom propojení, o tom vztahu, který má člověk s tím koněm, že opravdu k tomu nepotřebuje třeba na koni jezdit, aby mu kůň přinesl nějakým způsobem klid v těch náročných situacích.“</p> <p>„Myslím si, že to má spoustu dlouhodobých přínosů, jak po psychické, tak i po fyzické stránce. Pro mě je to hlavně forma relaxace, takové moje místo, kde si vyčistím hlavu. Zároveň je to ale i pohyb, člověk se u toho přirozeně hýbe, takže to prospívá i tělu.“</p> <p>„Určitě si myslím, že je dobré to propojit, protože to je právě ten únik z té reality. Když má člověk nějaké problémy v osobním životě, tak tohle je na chvíli ten způsob, jak utéct z reality a pak se do ní zase vrátit.“</p> <p>„Ať už chtějí jenom být v přítomnosti koní, anebo jestli chtějí začít s ježděním, mohou takto skloubit, dejme tomu to prospěšné s tím užitečným. Odprostit se od stresu a zároveň u toho sportovat. Je super, že je to i pohybová aktivita.“</p>
P2	<p>„Když třeba dojdu do stáje fakt našťvaná, nebo tak, že se mi vůbec nechce, tak nejhůřší je se vůbec dokopat. Překecat se. Ale jakmile se překecám a jdu jezdit, tak pokaždý z toho koně slezu úplně jiná.“</p>

	<p>„Vyklidím se, vyčistím si hlavu a vrátím se z vyjížďky úplně jiná.“</p> <p>„I když nejdu jezdit, jen třeba na procházku s koněm na ruce, tak mi to prostě hlavu srovná. Pro mě je to fakt taková moje terapie.“</p> <p>„Jdu, zametu, přehodím balík, ponastýlám, vymluvím se trochu mezi řečí tomu koni, a i když odcházím unavená nebo i našťvaná, domů dojdu úplně jiná. Taková klidná, vyfouknutá.“</p> <p>„Po běhu se jen zadýchám, ale stres je zpátky. Po koních ne, tam to prostě zmizí.“</p> <p>„Mně hodně pomáhalo už jen přijít, dotknout se koně a najednou mi bylo líp.“</p> <p>„A někdy stačilo jen koukat na ně v ohradě. Ten klid, co z nich vyzařuje, se na mě tak nějak přenesl.“</p> <p>„Někdy to stačí. Jen být u koně.“</p>
P3	<p>„Když se mi nechce jezdit, tak si třeba jen uklidím box nebo je vezmu na pastvu. I to pomáhá. Někdy víc než jezdit.“</p> <p>„Ježdění je super, když chci vypnout hlavu, ale někdy mi víc pomůže prostě jen být s nimi. Třeba česat, mazlit se, vnímat jejich klid.“</p> <p>„Fyzický kontakt má svoje kouzlo. Když se dotkneš koně, jako by z tebe spadl kus napětí.“</p> <p>„Když mám nějaké trápení, tak mi pomáhá být s nimi. Ne vždycky musím jezdit, někdy jen tak stát a vnímat je. Mám pak pocit, že mi je líp, že se mi uleví.“</p>
P4	<p>„Když jezdím, tak se soustředím jen na to, co dělám. Hlava se úplně vypne, nic jiného neřeším.“</p> <p>„Když se o ně starám, čistím je nebo uklízím boxy, tak si u toho odpočinu jinak. Je to taková rutina, která mi čistí hlavu.“</p> <p>„Někdy ani nemusím jezdit. Stačí být s nimi, dotknout se jich, cítit to teplo. To mě uklidní nejvíc.“</p> <p>„Každá ta činnost má něco do sebe. Ježdění mě baví, ale nejvíc mi pomáhá jen tak být u nich, třeba když žerou seno.“</p> <p>„Když mám stres, tak radši nejezdím. Spíš jdu do stáje, a jen je pozoruju nebo jim něco dělám. To je pro mě větší klid než sednout do sedla.“</p>
P5	<p>„Když jdu jezdit, tak se soustředím jen na to, co dělám. Všechno ostatní jde stranou a já prostě vypnu.“</p> <p>„Někdy ale ani nechci jezdit. Stačí mi jenom být u nich, třeba česat nebo sedět ve stáji. To mě uklidní víc než samotné ježdění.“</p> <p>„Ten dotek je strašně důležitý. Když se ho dotknu, tak mám pocit, že ze mě spadne všechno napětí.“</p>

	<p>„Když jezdím venku, tak mě to nabíjí. Ale když jsem unavená nebo ve stresu, tak radši nejdu jezdit, protože by to bylo spíš kontraproduktivní. To si radši jen sednu k nim a koukám, jak žerou seno.“</p> <p>„Každá ta činnost má něco jiného. Ježdění mi pomáhá vypnout hlavu, péče mi dává klid a dotek s koněm mě vždycky uzemní.“</p>
P6	<p>„Když jdu jezdit, tak se musím soustředit na spoustu věcí a hlava vypne. To je super, když potřebuju přestat přemýšlet.“</p> <p>„Ale někdy mi pomáhá víc jenom být u nich. Čistit, mazlit se, nebo prostě jen stát vedle. To mě uklidní víc než jízda.“</p> <p>„Ten dotek, když se ho dotknu, nebo když se o mě opře, to je úplně jiný pocit. Tam se všechno napětí hned rozplyne.“</p> <p>„Ježdění mě nabíjí, ale když jsem fakt přetížena, tak radši nejzdím. To si jenom sednu k nim do výběhu a koukám na ně. To mě zklidní nejvíc.“</p> <p>„Každá ta činnost má něco jiného. Když chci vypnout hlavu, jdu jezdit, když potřebuju klid, jdu je česat nebo být s nimi.“</p>
P7	<p>„Pro mě nejlepší jsou ty procházky.“</p> <p>„Když jdu ke koni, tak většinou jsem v tom pracovním zápřahu. Ten kůň mě uklidní, dokážu tam s ním vypnout. Dokážu se prostě na chvíli odpoutat od té práce věčné. Jako uklidnit se.“</p> <p>„Asi jo, to bych řekl, že jo. Tam mám prostě čas na sebe. ... Najednou tam prostě jsem jen já a kůň. Naučil jsem se, že když jsem s ním, nic řešit nemusím. Prostě sedím půl hodiny na louce a cítím, jak se uklidním, jak se stabilizuju.“</p> <p>„S tím koněm je to fakt takový uklidňující. Je to něco úplně jiného než třeba rozdělat oheň nebo pustit muziku. Tam je to taky o tom uklidnění, ale je to úplně jiný proces.“</p> <p>„Na každou situaci spíš něco jiného.“</p> <p>„Hodně. Prostě je to takový nějaký klíč, ten pohyb, jako... univerzální. Spaluje se nadbytečná energie, uvolňují se endorfiny, tělo funguje trošku jinak. A čím víc musíš zabrat, tím je to účelnější.“</p>
P8	<p>„Já mám ráda spíš takovou přirozenou komunikaci s tím koněm, ráda s ním chodím na procházky po svých, on taky po svých a spíš jako do přírody. Ráda si na něj sednu, to ano, ale jelikož mám bolavé koleno, tak mi to moc jako dlouho v tom sedle neumožní.“</p> <p>„Jsem uvolněná, když jdu do přírody, tak člověk vypne, začne myslet na jiné myšlenky úplně a i ten můj kůň, jeho to víc baví jakoby v přírodě než někde na jízdárně, kde opravdu musí pracovat.“</p> <p>„No tak ráda s ním blbnu, chodím s ním ven. Ale nevadí mi i práce kolem té stáje, to kydání, zametání, krmení a takové. Holt k těm koním to patří, takže prvně musí být hotová práce a pak si můžeš blbnout.“</p>

	<p>„Když bych tam šla s čistou hlavou, tak pak odcházím odpočínutá, zrelaxovaná a pokud by se nám něco povedlo, tak nabitá štěstím, že se nám to povedlo.“</p> <p>„Už jenom ten kontakt s ním mi pomáhá, že jsem prostě za ním šla jenom jako za kamarádem třeba. Pomazlit... Lidé by mi mohli říkat, že jsem blázen, já si někdy povídám sama se sebou.“</p>
P9	<p>„Já třeba nejsem ten typ, co by potřeboval jezdit každý den. Mě víc baví s nimi být. Jen tak – čistit, krmit, pozorovat je.“</p> <p>„To, že s nimi jenom jsem, že je cítím, že dýchají, že slyším, jak chroupou seno – to mě uklidňuje víc než samotné ježdění.“</p> <p>„Když se o ně staráš, musíš myslet na ně, ne na sebe. To je to, co mi pomáhá vypnout.“</p> <p>„Na koni si odpočinu jinak, to je spíš fyzický relax, ale ten klid mám z toho, že jsem mezi nimi.“</p> <p>„Někdy jenom stojím v ohradě a hladím je. To je ten moment, kdy se všechno zpomalí a hlava se vyčistí.“</p>
P10	<p>„Vyjíždky, jet do přírody mě baví hodně. Když se můžu toulat tou krajinou a být tam s tím koněm...“</p> <p>„No, že je prostě venku krásně, že se dostanu do té přírody, že tam jsem s tím koněm... mě to prostě donese na místa, kam bych se normálně nevydala... mě baví ta příroda... je krásná...“</p> <p>„Relax. Relaxace.“</p> <p>„Určitě, tam je zase ten vztah s tím koněm, že tam máš někoho, kdo tě třeba vnímá pozitivně, můžeš ho tam rozmazlovat... je to taková symbióza... řekla bych, že u těch zvířat je strašně důležité, abys byl spravedlivý... nejhorší je, když jsi agresivní, protože oni tě čtou, a když lítáš emocionálně, tak to je asi to nejhorší... Takže vlastně mě to naučilo být i stabilní v těch emocích, ovládat své emoce, mít sebekontrolu – sebeovládání mě ty koně naučili.“</p> <p>„A já jsem si vlastně uvědomila, že na koni jsem to vždycky dokázala uvolnit. Tím pohybem, tím, že se svaly zahřály a povolily, najednou se mi ulevilo a bylo mi dobře. Takže tělo a psychika jsou strašně propojené, jedno bez druhého prostě nefunguje.“</p> <p>„V tu chvíli je jenom ta komunikace, je tam jenom to napojení s koněm. V podstatě to je komunikace vlastně řečí těla. ... Ona je to vlastně meditace na tom koni. Tam je nejlepší ta chvíle, kdy jsi tady a teď. Stačí prostě být jenom na tom koni. Když jsem byla tady a teď, tak to bylo pro mě to ono...“</p> <p>„No, tak většinou tam jdu s tím, že se musí něco udělat... A pak, vlastně, jdu domů a jsem spokojená. Jsem spokojená, bylo to fajn, jsem vyvenčená. – Relax.“</p>

Zdroj: (vlastní zpracování, 2025)

Dílčí závěr:

Odovědi participantů ukazují, že vnímají účinnost různých typů aktivit s koňmi při zvládnání stresu jako diferencovanou, avšak vzájemně provázanou. Všech deset participantů potvrzuje, že různé formy interakce – ježdění, péče o koně, fyzický kontakt či pobyt v jejich blízkosti – jim **pomáhají snižovat stres**, avšak míra účinnosti se liší v závislosti na jejich aktuálním emočním stavu i typu aktivity.

Nejčastěji zmiňovaným způsobem, který podporuje psychickou pohodu, je **pouhá přítomnost u koní a fyzický kontakt**, který uvádí devět participantů. Má pro ně uklidňující efekt dotek, vůně koní, vnímání jejich tepla či rytmu dechu a přímé pozorování jejich chování. Tato forma interakce je popisována jako nejjednodušší a často nejúčinnější při vysoké míře emocionálního přetížení, neboť vyžaduje minimální úsilí a okamžitě přináší pocit zklidnění.

Dále devět participantů uvádí, že velmi účinným nástrojem při zvládnání stresu je také **péče o koně a práce kolem stáje**. Rutinní činnosti, jako je čištění, kydání či krmení, umožňují podle participantů tzv. funkční odklon od stresorů, protože vyžadují praktické soustředění, nikoliv kognitivní analýzu problémů. Péče je vnímána jako smysluplná a zároveň stabilizující, protože jedinci musí myslet na koně, nikoli na vlastní starosti.

Významnou roli hraje i **ježdění**, jehož účinnost při zmírnění stresu zmiňuje osm participantů. Ježdění vyžaduje koncentraci, práci s tělem a koordinaci, čímž účastníkům umožňuje „vypnout hlavu“ a přerušit nadměrné přemýšlení. Participantů však současně upozorňují, že ježdění nemusí být vždy nejvhodnější volbou při silném emočním zatížení – v takových situacích raději volí kontakt ze země nebo pobyt ve stáji. Ježdění je účinné především tehdy, když je člověk schopen být alespoň částečně emočně stabilní.

**Pobyt v přírodě s koněm**, například na vyjíždkách či při procházkách, uvádí jako účinný prvek sedm participantů. Zdůrazňují pozitivní působení prostředí – otevřený prostor, ticho, pohyb a možnost být mimo běžný ruch napomáhají rychlému snížení napětí a celkové regeneraci psychických sil. Příroda v kombinaci s koněm je popisována jako přirozený protiváhový mechanismus ke stresu.

Napříč všemi výpověďmi se opakuje téma **flexibility v užívání různých typů aktivit**, které uvádí šest participantů. Tito jedinci zdůrazňují, že volba konkrétní činnosti závisí na aktuálním emočním stavu – zatímco ježdění pomáhá při potřebě „vypnout mysl“, péče či kontakt je účinnější při potřebě zklidnit emoce. Tento přístup vede k individuálnímu ladění aktivit, což posiluje celkovou adaptivní schopnost zvládat stres.

Celkově lze konstatovat, že účinnost jednotlivých aktivit je vnímána individuálně, ale současně se výrazně překrývá. Výpovědi participantů ukazují, že právě **kombinace pohybu, vztahovosti, prostředí stáje, doteku a mentální přítomnosti** vytváří komplexní mechanismus, kterým interakce s koňmi přispívá ke zvládnání stresu. Různé aktivity se vzájemně doplňují a společně poskytují široké spektrum podpurných efektů, které jedinci cíleně využívají podle svých aktuálních potřeb.

## 2.4 Diskuse

Výsledky této práce ukazují, že participantů vnímají aktivity s koňmi jako významný zdroj podpory při zvládání náročných životních situací, zejména v rovině emoční regulace, zklidnění, posílení sebedůvěry, vztahovosti, pocitu bezpečí a dlouhodobé změny mechanismů zvládání. Ve výpovědích se opakovaně objevuje také motiv koně jako „zrcadla“ emocí, dále význam fyzického kontaktu, pravidelné péče a pobytu v prostředí stáje a přírody. Tato zjištění jsou ve značné míře v souladu se zahraniční literaturou, která u intervencí a aktivit s koňmi opakovaně popisuje pozitivní vliv na psychickou pohodu, rozvoj schopnosti regulovat vlastní emoce a jednání, zvyšuje pocit vlastní kompetence a zlepšuje sociální dovednosti, zároveň však upozorňuje na to, že dosavadní důkazní základ je metodologicky nerovnoměrný a neumožňuje činit příliš silné zobecňující závěry.

Jedním z nejvýraznějších zjištění této práce je význam aktivit s koňmi pro schopnost regulovat vlastní emoce a zvládání stresu. Participantů opakovaně uváděli, že jim kontakt s koňmi pomáhá zpomalit, zklidnit se, získat odstup a nereagovat impulzivně; podobně také popisovali dlouhodobou změnu ve způsobu, jak se stresem zacházejí. Toto zjištění je v souladu se studií Souilm a kol. (2023), realizovanou v Egyptě u pacientů se závislostí, kde autoři v randomizovaném kontrolovaném uspořádání zjistili po šesti týdnech zlepšení v oblasti regulace emocí, pocitu vlastní kompetence a sebeúctě, ve srovnání s kontrolní skupinou. Přesto je třeba zdůraznit, že tato zahraniční studie sledovala klinickou populaci a strukturovanou terapeutickou intervenci, zatímco předložená práce pracuje se subjektivními zkušenostmi participantů v širším životním kontextu, nikoli s experimentálním designem. Přímé srovnání je tedy možné jen opatrně.

Také zjištění o posílení sebedůvěry, pocitu vlastní kompetence a schopnosti „ustát“ náročné situace se s mezinárodními studii významně překrývá. V této práci participantů popisovali, že péče o koně, překonávání strachu i zvládání náročných úkolů posilovalo jejich jistotu, schopnost nastavovat hranice a větší víru ve vlastní sílu. Podobné efekty uvádí i již zmíněná studie Souilm a kol. (2023), která zaznamenala růst vlastních kompetencí a sebeúcty, a zároveň odpovídají závěrům starší systematické přehledové práce Kendall a kol. (2015), podle níž mají intervence za asistence koní značný potenciál, zejména v psychosociální oblasti, i když tehdejší stav výzkumu ještě neumožňoval definitivně potvrdit jejich účinnost. Zde tedy lze říci, že výsledky této práce jsou spíše konzistentní se směrem zahraničních zjištění, nikoli že by je samy o sobě potvrzovaly ve smyslu prokazatelné účinnosti.

Významným motivem v této práci je také kůň jako zdroj bezpečí, nehodnotící přítomnosti a vztahové opory. Participantů opakovaně popisovali blízkost koně jako „bezpečné místo“, „tichého partnera“ nebo bytost, která poskytuje přijetí bez posuzování. I tento motiv je v souladu se zahraničním výzkumem, zejména s pracemi zaměřenými na duševní zdraví a psychosociální fungování. Například systematický přehled Boss a kol. (2019) u válečných veteránů s PTSD uvádí, že výsledky studií sice byly smíšené a často statisticky neprůkazné, nicméně trendově směřovaly ke zlepšení duševního stavu, resilience, sociálního fungování a kvality života. Zjištění této práce se s těmito zahraničními poznatky shodují v tom, že kontakt s koňmi je účastníky vnímán jako podpůrný a stabilizační faktor.

Silně zastoupené je ve výpovědích participantů téma vztahovosti, empatie a neverbální komunikace, včetně přesvědčení, že kůň velmi citlivě reaguje na vnitřní stav člověka a „zrcadlí“

jeho emoce. Tento motiv odpovídá teoretickým i výzkumným úvahám zahraničních autorů o emočním přenosu a vzájemném naladění v interakci člověk – kůň. Scopa a kol. (2019) upozorňují, že lidsko-koňská interakce může být chápána jako prostor emočního transferu, v němž kůň reaguje na chování, napětí a neverbální projevy člověka; právě tato citlivost může být jedním z mechanismů, díky nimž jsou intervence s koňmi pro některé účastníky psychologicky významné. Zároveň je ale třeba dodat, že v této oblasti stále existuje určitá interpretační opatrnost: část zkušeností participantů může vycházet z jejich subjektivního takzvaného čtení v chování koně, nikoli nutně z objektivně měřitelné „empatie“ zvířete v lidském smyslu.

Další důležitý okruh představují rozdíly mezi jednotlivými typy aktivit s koňmi. V této práci participanté uváděli, že fyzický kontakt, prostá přítomnost u koně nebo péče bývají zvlášť účinné při vysokém emočním přetížení, zatímco ježdění pro ně může být vhodnější tehdy, když potřebují „vypnout hlavu“, soustředit se a aktivně pracovat s tělem. Toto rozlišení dobře koresponduje se zahraničním přehledem Ward a kol. (2022), podle něhož mohou mít terapie s využitím jízdy na koni specifické přínosy, ale otázka, zda jízda na koni přináší odlišné benefity než práce s koněm ze země, stále není jednoznačně uzavřena a dostupná evidence je spíše předběžná. V tomto směru je přínosem předložené práce právě to, že jemně rozlišuje subjektivně vnímanou vhodnost různých forem kontaktu s koněm podle aktuálního psychického stavu člověka.

Při porovnání se zahraniční literaturou je však nutné upozornit i na to, že značná část mezinárodních studií se týká jiných populací, než jaké sleduje tato práce. Často jde o děti a adolescenty s autismem, o veterány s PTSD nebo o jiné klinické skupiny. Například Sissons a kol. (2022) u dětí s autismem shrnují zlepšení sociálního fungování po službách s využitím koní, zatímco Cleary a kol. (2024) upozorňují, že i přes popisované psychosociální přínosy zůstává specifický výzkum dopadu na duševní zdraví a celkovou pohodu v některých skupinách stále omezený. To znamená, že výsledky zahraničních studií nelze mechanicky přenášet na skupinu dospělých osob procházejících náročnými životními situacemi, jak je tomu v této práci. Současně ale lze říci, že základní směry zjištění — zklidnění, lepší seberegulace, zlepšení sociálního fungování, nárůst sebedůvěry — jsou napříč studiemi podobné.

Právě zde se ukazuje jeden z hlavních přínosů této práce ve srovnání se zahraničními výzkumy. Zatímco zahraniční studie často sledují klinické nebo programově vymezené intervence, tato práce je založena na kazuistikách a rozhovorech s osobami, které si prošly nebo procházejí náročnou životní situací, a zaměřuje se na to, jak samy subjektivně rozumějí významu aktivit s koňmi ve svém životě. Přínosem je proto hlubší porozumění prožívaným mechanismům podpory — například tomu, jak se propojuje péče, vztah, dotek, prostředí stáje, rytmus povinností a práce s přítomným okamžikem. Oproti tomu limitací je, že výsledky této práce neumožňují hodnotit účinnost ve smyslu „funguje/nefunguje“ tak, jak se o to pokoušejí intervenční nebo přehledové zahraniční studie.

Zahraniční literatura současně poměrně důsledně upozorňuje na metodologické limity oboru. Kendall a kol. (2015) výslovně uvádějí, že přes slibné výsledky nelze na základě tehdejších studií jednoznačně uzavřít, že jsou intervence za využití koní prokazatelně účinné, a volají po kvalitnějších randomizovaných studiích a standardizaci intervencí. Podobně Boss a kol. (2019) konstatují smíšené výsledky a potřebu dalšího výzkumu. I v této práci jsou výpovědi participantů

sice konzistentní a obsahově bohaté, ale stále jde o subjektivní zkušenosti relativně malého souboru, nikoli o důkaz prokazatelného efektu aktivit s koňmi.

K interpretaci výsledků mohlo přispět také to, že práce vychází z dat, která jsou založena na sebereflexi participantů a mohou být ovlivněna retrospektivní interpretací, momentálním emočním rozpoložením i tendencí přepisovat aktivitám s koňmi význam, který je pro participanta osobně důležitý. Výsledky mohl ovlivnit také výběr participantů – lidí, kteří mají ke koním pozitivní vztah a dokážou o této zkušenosti vědomě mluvit. To může zesilovat převahu pozitivních výpovědí. Zahraniční autoři navíc upozorňují, že v oblasti služeb za asistence koní je častým problémem nejednotné vymezení typů programů, rozdílná intenzita aktivit i odlišná kvalita popisu samotného průběhu intervencí, což ztěžuje srovnávání studií mezi sebou.

Vedle lidské perspektivy je vhodné zmínit i rovinu wellbeingu samotných koní, protože ta s kvalitou interakce přímo souvisí. De Santis a kol. (2017) i Rankins a kol. (2023) zdůrazňují, že při hodnocení služeb za využití koní je nutné sledovat také stresové reakce a životní podmínky koní, a že právě v této oblasti je stále potřeba přesnější metodologie a detailnější vykazování. V této práci sice není welfare koní hlavním předmětem zkoumání, ale pro interpretaci výsledků je důležité připomenout, že pozitivní působení aktivit s koňmi nelze oddělit od kvality zacházení se zvířetem, jeho zátěže a celkového kontextu, v němž interakce probíhá.

Celkově lze shrnout, že výsledky této práce jsou v zásadě v souladu se zahraniční literaturou, zejména pokud jde o zklidňující efekt kontaktu s koňmi, podporu emoční regulace, posilování sebedůvěry, význam vztahu a pocitu bezpečí i možný přenos těchto zkušeností do běžného života. Současně se tato práce od mnoha zahraničních studií liší tím, že nezachycuje primárně klinickou účinnost konkrétního programu, ale subjektivní význam aktivit s koňmi v životních krizích a náročných situacích. Právě v tom spočívá její hodnota. Zároveň je ale nutné mít na paměti, že tato práce ukazuje, jak dopady aktivit s koňmi vnímali konkrétní participanté v tomto konkrétním výzkumném souboru.

## 2.5 Návrhy a doporučení pro praxi

Na základě výsledků výzkumného šetření lze formulovat několik návrhů a doporučení pro praxi, která reflektují zjištěné přínosy aktivit s koňmi pro zvládnání náročných životních situací a rozvoj psychické odolnosti. Doporučení vycházejí ze subjektivních zkušeností participantů i z jejich porovnání s odbornou literaturou a jsou zaměřena především na oblast pomáhajících profesí, pedagogické praxe a volnočasových aktivit.

Jedním z klíčových doporučení je systematické začleňování aktivit s koňmi do podpůrných a preventivních programů zaměřených na zvládnání stresu a posilování psychické odolnosti. Výsledky této práce ukazují, že kontakt s koňmi přispívá k rozvoji emoční regulace, zklidnění a schopnosti zvládat náročné situace. V praxi by proto bylo vhodné využívat tyto aktivity nejen v rámci specializovaných terapeutických intervencí, ale také jako součást širších programů podpory duševního zdraví, například ve školním prostředí, nízkoprahových službách nebo komunitních centrech.

Dále se jako významné ukazuje využití aktivit s koňmi v individuální práci s klienty procházejícími životní krizí. Participantů opakovaně popisovali koně jako zdroj bezpečí, přijetí a emoční opory, což naznačuje potenciál těchto aktivit jako podpůrného nástroje v krizové intervenci či dlouhodobé psychosociální podpoře. V tomto kontextu je vhodné zdůraznit význam individuálního přístupu – volba konkrétní formy aktivity (např. fyzický kontakt, péče o koně, ježdění) by měla odpovídat aktuálnímu psychickému stavu klienta. Výsledky ukazují, že například při vysoké míře stresu může být nejefektivnější klidná přítomnost u koně, zatímco aktivnější formy, jako je ježdění, jsou vhodnější v situacích větší stability.

Doporučení pro praxi se týkají také struktury a organizace aktivit. Výzkum poukazuje na význam pravidelnosti, odpovědnosti a smysluplnosti činností spojených s péčí o koně. Tyto aspekty přispívají k udržení denního režimu a mohou působit jako stabilizační prvek zejména v obdobích psychické zátěže. V praxi je proto vhodné vytvářet programy, které umožní dlouhodobější zapojení klientů a nabídnou jim prostor pro rozvoj vztahu ke zvířeti i k samotné aktivitě.

Další důležité doporučení směřuje k odborníkům pracujícím v oblasti pomáhajících profesí. Vzhledem k tomu, že aktivity s koňmi kombinují prvky fyzické, emoční i vztahové, je žádoucí mezioborová spolupráce, například mezi pedagogy, psychology, sociálními pracovníky a odborníky na hiporehabilitace. Taková spolupráce může přispět k efektivnějšímu využití potenciálu těchto aktivit a k jejich bezpečnému a cílenému zapojení do práce s klienty.

V praxi je rovněž nezbytné věnovat pozornost individualizaci přístupu. Výsledky ukazují, že účinnost jednotlivých aktivit s koňmi je vnímána diferencovaně a závisí na aktuálních potřebách a prožívání jednotlivce. Z toho vyplývá, že univerzální postupy nemusí být vhodné a je důležité flexibilně reagovat na klientovu situaci, jeho zkušenosti i osobní preference.

Neméně důležitým aspektem je zajištění odborné kvality a bezpečnosti realizovaných aktivit. Vzhledem k tomu, že práce s koňmi může být fyzicky i psychicky náročná, je nutné, aby byla vedena kvalifikovanými pracovníky, kteří dokážou zajistit bezpečné prostředí jak pro klienty, tak pro zvířata. Současně je vhodné reflektovat také potřeby a welfare koní, protože kvalita interakce je úzce spjata s jejich celkovým stavem a zacházením s nimi.

Z hlediska dalšího rozvoje praxe lze doporučit také větší propojení výzkumu a aplikace. Výsledky této práce poukazují na význam subjektivní zkušenosti jednotlivců, která může být cenným zdrojem informací pro tvorbu programů.

Lze shrnout, že aktivity s koňmi představují perspektivní nástroj podpory duševního zdraví a zvládnání náročných životních situací. Pro jejich efektivní využití v praxi je však klíčové zajistit odborné vedení, individualizovaný přístup, dlouhodobou kontinuitu a mezioborovou spolupráci. Současně je nezbytné přistupovat k jejich implementaci s realistickým očekáváním a reflektovat limity, které vyplývají jak z povahy těchto aktivit, tak z dosavadního stavu výzkumu.

## Závěr

Cílem této diplomové práce bylo na základě kazuistik vybraných osob a rozhovorů s nimi popsat, jakou podporu poskytují aktivity s koňmi při zvládnání náročných životních situací a jak přispívají k rozvoji resilienčního chování. Hlavní výzkumná otázka byla formulována následovně: *Jak mohou aktivity s koňmi přispět k rozvoji resilienčního chování u jednotlivců?*

Na základě analýzy výpovědí participantů lze konstatovat, že aktivity s koňmi představují významný podpůrný faktor při zvládnání životní zátěže a současně přispívají k rozvoji klíčových složek psychické odolnosti. Výsledky ukazují, že kontakt s koňmi podporuje zejména emoční regulaci, schopnost zvládat stres, vytrvalost, sebedůvěru, vztahovost a schopnost reflektovat vlastní prožívání. Koňe jsou participanty vnímáni jako zdroj zklidnění, bezpečí a přijetí, přičemž jejich reakce na emoční stav člověka fungují jako bezprostřední zpětná vazba vedoucí k rozvoji sebeuvědomění a seberegulace. Současně bylo zjištěno, že dlouhodobé zapojení do aktivit s koňmi vede ke změně zvládacích strategií směrem k větší vyrovnanosti, schopnosti nahlédu a vědomému zacházení se stresem.

V návaznosti na hlavní výzkumnou otázku lze tedy shrnout, že aktivity s koňmi přispívají k rozvoji resilienčního chování prostřednictvím propojení několika vzájemně se doplňujících mechanismů – emočního zklidnění, vztahové opory, struktury a smysluplnosti činností, fyzického prožitku a podpory přítomného okamžiku. Tyto mechanismy umožňují jednotlivcům nejen zvládat aktuální náročné situace, ale také rozvíjet dlouhodobě udržitelné strategie zvládnání.

Výsledky naznačují, že aktivity s koňmi mají pozitivní vliv na zvládnání stresu, emoční regulaci i vnímání vlastní kompetence. Současně se potvrdilo, že účinnost jednotlivých forem aktivit (např. ježdění, péče, fyzický kontakt) je diferencovaná a závisí na aktuálním psychickém stavu jednotlivce. V některých případech však nelze hovořit o jednoznačném potvrzení ve smyslu obecné platnosti, ale spíše o potvrzení v rovině subjektivní zkušenosti participantů.

Přínos této práce spočívá především v jejím kvalitativním a hloubkovém zaměření. Na rozdíl od řady zahraničních studií, které se orientují na měření efektivity intervencí, tato práce přináší detailní vhled do subjektivního prožívání jednotlivců v konkrétních životních situacích. Původní přínos lze spatřovat zejména v propojení tématu aktivit s koňmi s konceptem resilience a v identifikaci konkrétních mechanismů, které participanté sami vnímají jako podpůrné. Významným přínosem je také diferencované zachycení různých forem interakce s koňmi a jejich odlišného působení na psychický stav.

Z hlediska využitelnosti dosažených výsledků lze konstatovat, že poznatky této práce mohou být přínosné pro praxi v oblasti pomáhajících profesí, pedagogiky i volnočasových aktivit. Výsledky naznačují, že aktivity s koňmi mohou být vhodným doplňkem podpory duševního zdraví a mohou být využity jak v preventivní rovině, tak při práci s jedinci procházejícími náročnými životními situacemi. Současně však je nutné zdůraznit, že tyto aktivity nelze chápat jako univerzální řešení, ale jako jeden z možných podpůrných nástrojů, jehož účinnost je podmíněna individuálními faktory i kvalitou realizace.

Při interpretaci výsledků je nezbytné reflektovat i limity práce. Výzkum je založen na desetičlenném výzkumném souboru a kvalitativní metodologii, což omezuje možnost zobecnění závěrů. Výsledky vycházejí ze subjektivních výpovědí participantů, které mohou být ovlivněny

individuální interpretací i selekčním efektem. Tyto limity však zároveň odpovídají zvolenému cíli práce, kterým bylo porozumění prožívání jednotlivců, nikoli testování kauzálních vztahů.

V návaznosti na získané poznatky lze doporučit další směřování výzkumu v této oblasti. Přínosné by bylo realizovat studie s větším a různorodějším výzkumným souborem, které by umožnily hlubší porovnání mezi různými skupinami participantů. Dále by bylo vhodné kombinovat kvalitativní a kvantitativní přístupy, například využít standardizované nástroje pro měření stresu, resilience či kvality života. Další výzkum by se mohl zaměřit také na dlouhodobé sledování efektů aktivit s koňmi nebo na detailnější rozlišení jednotlivých typů aktivit a jejich specifického působení. V neposlední řadě by bylo přínosné věnovat větší pozornost i kontextovým faktorům, včetně kvality prostředí a podmínek, v nichž interakce s koňmi probíhá.

Závěrem lze konstatovat, že tato práce přispívá k hlubšímu porozumění významu aktivit s koňmi v kontextu zvládání náročných životních situací. Ukazuje, že tyto aktivity mohou být pro jednotlivce důležitým zdrojem podpory, který napomáhá nejen aktuálnímu zvládání zátěže, ale i dlouhodobému rozvoji psychické odolnosti.

## Seznam použitých zdrojů

- AMATO, Paul R. Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*. 2010, 72(3), 650–666. ISSN 0022-2445.
- ANDERSON, Craig A. a Brad J. BUSHMAN. Human aggression. *Annual Review of Psychology*. 2002, 53, 27–51. DOI 10.1146/annurev.psych.53.100901.135231.
- ANDRIESEN, Karl. Essential questions on suicide bereavement and postvention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011, 9(1), 24–42.  
Dostupné z: <https://www.mdpi.com/1660-4601/9/1/24>
- ANDRIESEN, Karl, Karolina KRYSINSKA a Onja T. GRAD (eds.). *Postvention in Action: The International Handbook of Suicide Bereavement Support*. Göttingen: Hogrefe Publishing, 2017. ISBN 978-0889374935.
- ARSENEAULT, Louise, et al. Bullying victimization uniquely contributes to adjustment problems in young children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2010, 49(4), 341–348. ISSN 0890-8567.
- ATCHLEY, Robert C. *Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology*. 9th ed. Belmont: Wadsworth, 2000. ISBN 978-0534515845.
- BABOR, Thomas F., John C. HIGGINS-BIDDLE, John B. SAUNDERS a Maristela G. MONTEIRO. *AUDIT: The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for Use in Primary Care*. 2nd ed. Geneva: World Health Organization, 2001.
- BACHI, Keren. Application of attachment theory to equine-facilitated psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2013, 43(3), 187–196.
- BALTES, Paul B. a Jacqui SMITH. New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*. 2003, 49(2), 123–135. ISSN 0304-324X.
- BARTOŇOVÁ, Marie. *Hiporehabilitace v pedagogické praxi*. Praha: Portál, 2018.
- BAUGHER, Bob a Jack JORDAN. *After Suicide Loss: Coping with Your Grief*. 2nd ed. Caring People Press, 2016. ISBN 978-0983950592.
- BEATTIE, Melody. *Codependent No More*. Updated ed. Center City: Hazelden, 2009. ISBN 978-1592857923.
- BECK, Aaron T. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press, 2011. ISBN 978-1606238042.
- BERNACIKOVÁ, Martina, et al. *Výzkum ve fyziologii zátěže I*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6266-5.
- BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ. Znásilnění (informace k trestnému činu a postupu) [online]. 2024 [cit. 2025-12-17]. Dostupné z: <https://www.bkb.cz/pomoc-obetem/trestne-ciny/znasilneni/>
- BOSS, Lisa, Adam BRIMHALL, Gail JENNINGS, et al. A systematic review of equine-assisted interventions in military veterans diagnosed with PTSD. *Journal of Veterans Studies*. 2019, 5(1), 23–33. DOI 10.21061/jvs.v5i1.134.

- CARVER, Charles S., Michael F. SCHEIER a Jagdish K. WEINTRAUB. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989, 56(2), 267–283.
- CLEARY, Michelle, Sancia WEST, Deependra Kaji THAPA, et al. A scoping review of equine-assisted therapies on the mental health and well-being of autistic children and adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*. 2024, 45(9), 948–960. DOI 10.1080/01612840.2024.2364236.
- COOPER, Mary L., Mary RUSSELL, John B. SKINNER, et al. Stress and alcohol use. *Journal of Abnormal Psychology*. 1992, 101(1), 139–152. DOI 10.1037/0021-843X.101.1.139.
- CORRIGAN, Patrick W., Benjamin G. DRUSS a Deborah A. PERLICK. The impact of mental illness stigma. *Psychological Science in the Public Interest*. 2017, 15(2), 37–70.
- DE SANTIS, Marta, Laura CONTALBRIGO, Marta BORGI, et al. Equine Assisted Interventions: Methodological considerations. *Veterinary Sciences*. 2017, 4(4).
- DUŠEK, Jiří. *Kůň a člověk v dějinách*. Brno: Masarykova univerzita, 2010.
- ECO, Umberto. *Jak napsat diplomovou práci*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-173-7.
- FOLKMAN, Susan. Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*. 2010, 19(9), 901–908.
- GOTTMAN, John M. a Nan SILVER. *Sedm principů spokojeného manželství*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0849-9.
- HAŠTO, Jozef. *Psychosomatika v klinické praxi*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0827-7.
- HALLBERG, Lisbeth. *Equine-assisted interventions*. London: Routledge, 2018.
- HOLMEROVÁ, Iva. *Gerontologie*. Praha: Galén, 2014. ISBN 978-80-7262-972-0.
- JAHODA, Marie. *Employment and Unemployment: A Social-Psychological Analysis*. Cambridge: Cambridge University Press, 2009.
- JORDAN, John R. a John L. McINTOSH (eds.). *Grief After Suicide*. New York: Routledge, 2011.
- KEBZA, Vladimír. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-551-4.
- KENDALL, Elizabeth, Annette MAUJEAN, Christopher A. PEPPING, et al. A systematic review of the efficacy of equine-assisted interventions. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. 2015.
- KHANTZIAN, Edward J. The self-medication hypothesis. *Harvard Review of Psychiatry*. 1997.
- KOLÁŘ, Michal. *Bolest šikanování*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0045-5.
- LAZARUS, Richard S. a Susan FOLKMAN. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. ISBN 978-0-8261-4191-0.
- MAREŠ, Petr. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Praha: SLON, 2013. ISBN 978-80-7419-128-7.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1234-0.
- NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.

- OLWEUS, Dan. *Bullying at School*. Oxford: Blackwell Publishing, 2013. ISBN 978-0-631-19241-4.
- PFEFFER, Simone. *Rozvíjíme emoce dětí*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0610-3.
- RANKINS, Erin M., et al. Equids in Equine Assisted Services. *Journal of Equine Veterinary Science*. 2023.
- SCOPA, Chiara, Laura CONTALBRIGO, Andrea GRECO, et al. Emotional transfer in human–horse interaction. *Animals*. 2019.
- SISSONS, Johanna H., et al. Animal-assisted interventions. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2022.
- SOUILM, N., M. EL-MONSHEIDY a S. MAHMOUD. Equine-assisted therapy effectiveness. *BMC Psychiatry*. 2023.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize a krizová intervence*. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-2906-5.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-1318-5.
- WALSH, Froma. *Strengthening Family Resilience*. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2016. ISBN 978-1462520600.
- WARD, Julie, et al. Mental health benefits of mounted equine-assisted therapies. *Health & Social Care in the Community*. 2022. DOI 10.1111/hsc.13904.
- WORDEN, J. William. *Grief Counseling and Grief Therapy*. 4th ed. New York: Springer Publishing Company, 2009. ISBN 978-0826101204.

# Přílohy

## Příloha 1: Znění informovaného souhlasu

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

#### s využitím výzkumného rozhovoru

Byl/a jste oslovena za účelem poskytnutí rozhovoru, ze kterého budou získána data a informace pro kvalitativní výzkum k diplomové práci Bc. Zbyňka Herknera, DiS.. Výzkum je realizován v rámci magisterského studia Katedry sociální práce na Vysoké škole polytechnické v Jihlavě.

Název diplomové práce je „Aktivity s koňmi jako podpůrný faktor při zvládnání náročných situací“ a jejím cílem je „popsat na základě kazuistik vybraných osob, které si prošly nebo prochází náročnou životní situací, a rozhovorů s nimi, jakou podporu jim při zvládnání náročných životních situací poskytují aktivity s koňmi“.

Svým podpisem stvrzujete dobrovolnost Vaší spolupráce na tomto výzkumu. Vaše účast spočívá v nahraném rozhovoru.

Etické zásady:

- v prepisech rozhovorů nebudou uvedeny identifikační údaje a zároveň tyto materiály nebudou poskytnuty třetí osobě bez Vašeho vědomí a souhlasu;
- mlčenlivost ve vztahu k osobním údajům o účastnících výzkumu;
- jako dotazovaná/ý máte právo od výzkumné aktivity kdykoliv odstoupit (a to i v průběhu rozhovoru).

Jeden výtisk tohoto formuláře náleží Vám.

Podpis dotazované/ho:

Podpis řešitele výzkumu:

## Příloha 2: Znění otázek pro rozhovor

Otázky pro rozhovor:

1. Jak jste se dostal/la k aktivitám spojenými s koňmi?
2. Co Vás přesvědčilo se těmto aktivitám věnovat dlouhodobě?
3. Jaké výzvy a překážky nebo obavy jste museli překonat při zapojení do aktivit s koňmi, a jak vás tyto zkušenosti formovaly?
4. Jak se vaše vnímání přírody a venkovního prostředí změnilo díky aktivitám s koňmi?
5. Jaké změny jste zaznamenali ve svých mezilidských vztazích od doby, co se věnujete aktivitám s koňmi?
6. Jakým aktivitám s koňmi se věnujete, které upřednostňujete?
7. Můžete popsat, jaké aktivity s koňmi jste dosud vyzkoušeli a jaké vám připadají nejprospěšnější?
8. Jak se cítíte před a po aktivitách s koňmi? Zaznamenali jste nějaké konkrétní změny?
9. Jaké změny ve vašem životě nastaly od doby, kdy se aktivně věnujete aktivitám s koňmi?
10. Jaké změny jste zaznamenali ve svém emocionálním nebo psychickém stavu po účasti na těchto aktivitách?
11. Jaké dovednosti nebo poznatky jste získali díky práci s koňmi, které vám pomohly v osobním životě?
12. Jaké pozitivní změny ve vašem chování nebo myšlení jste si všimli po zapojení do aktivit s koňmi?
13. Jak vnímáte zpětnou vazbu od koní během vašich interakcí? Jak to ovlivňuje vaše vnímání sebe sama?
14. Jaký vliv má práce s koňmi na vaši sebedůvěru a sebevědomí?
15. Je možné propojit náročné životní situace a aktivity s koňmi?
16. Jak byste popsali vztah, který jste si vytvořili s koňmi, a jaký vliv má tento vztah na vaše zvládání obtížných situací?
17. Můžete popsat moment, kdy jste si uvědomili, že vám práce s koňmi skutečně pomáhá?
18. Jak vnímáte dlouhodobé účinky aktivit s koňmi na vaši schopnost čelit životním výzvám?
19. Jaké aspekty interakce s koňmi (např. péče, ježdění, terapie) vám pomohly nejvíce při zvládání stresu nebo obtížných situací?
20. Jaké hodnoty nebo lekce jste si odnesli z aktivit s koňmi, které aplikujete na své životní výzvy?
21. Můžete popsat konkrétní situaci, kdy vám práce s koňmi pomohla překonat obtížný okamžik?
22. Jak vnímáte roli koně jako partnera v procesu zvládání stresu?
23. Jak se cítíte během interakce s koňmi ve srovnání s jinými aktivitami, které jste vyzkoušeli pro zvládání stresu?
24. Jakou roli pro vás hraje pohybová stránka aktivit s koňmi při zvládání stresu?

25. Existují nějaké specifické techniky (relaxace, mindfulness), které jste se naučili při práci s koňmi a které se snažíte aplikovat v běžném životě?
26. Jak se vyrovnáváte s náročnými situacemi, když nemáte možnost pracovat s koňmi?
27. Jaký vliv mají aktivity s koňmi na vaši rutinu a organizaci času?
28. Jaké dlouhodobé přínosy vidíte v zapojení do aktivit s koňmi?
29. Jaký význam má pro vás sdílení vašich zkušeností s ostatními, kteří se také věnují aktivitám s koňmi?
30. Jakou roli hraje pro vás týmová práce s jinými lidmi při aktivitách s koňmi?
31. Jak důležitou roli hraje pro vás prostředí stáje nebo farmy, kde s koňmi pracujete?
32. Měli jste někdy pocit, že vám práce s koňmi nevyhovuje? Co vás v takových chvílích motivovalo pokračovat?
33. Myslíte si, že by aktivity s koňmi měly být více propagovány jako metoda pro zvládání stresu? Proč?
34. Jaké doporučení byste dali lidem, kteří zvažují zapojení do aktivit s koňmi jako způsobu zvládání stresu?
35. Co byste chtěli, aby lidé věděli o výhodách aktivit s koňmi v kontextu zvládání náročných situací?
36. Jak se cítíte ohledně toho, jak jsou koně využíváni v terapeutickém kontextu? Máte nějaké obavy nebo názory?

Otázky – opora pro kazuistiku:

Prožil/a jste někdy situaci, která pro vás byla těžká, a cítil/a jste, že vám aktivity s koňmi pomohly? Mohl/a byste mi o tom povědět více?

Mohl/a byste mi povědět o nějaké životní situaci, kterou jste vnímal/a jako náročnou nebo stresující?

Jaké situace ve vašem životě pro vás byly obzvláště obtížné zvládnout?