



WARWICK SCHILLER

FUNDAMENTALNE ZASADY
TRENINGU KONI

BUDOWANIE RELACJI Z KONIEM
DZIĘKI SKUTECZNYM METODOM TRENINGOWYM

G A L A K T Y K A

WARWICK SCHILLER

FUNDAMENTALNE
ZASADY
TRENINGU KONI

BUDOWANIE RELACJI Z KONIEM
DZIĘKI SKUTECZNYM
METODOM TRENINGOWYM

Przekład:
Barbara Wołk

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
The Principles of Training
Copyright © 2023 by Warwick Schiller Attuned Horsemanship
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2025 Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-964-4

Konsultacja: Wojciech Mickunas
Redakcja: Agnieszka Arciszewska
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Ilustracje: Rachel Urquhart
Fotografia na okładce: Chalabala / Adobe Stock
Projekt okładki: Master
Skład: Garamond
Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności. Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki oraz szkody, jakie mogą się pojawić w konsekwencji korzystania z rad czy informacji zawartych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



SPIS TREŚCI

	Wprowadzenie	9
ROZDZIAŁ 1	Pracuj z koniem, jakiego masz dzisiaj	15
ROZDZIAŁ 2	Nie idź spać w gniewie	49
ROZDZIAŁ 3	Utrudnij niewłaściwe i ułatw prawidłowe	65
ROZDZIAŁ 4	Zasada gry komputerowej	79
ROZDZIAŁ 5	Wybierz miejsce pracy i miejsce odpoczynku.....	97
ROZDZIAŁ 6	Stwórz narzędzie, zanim go użyjesz	117
ROZDZIAŁ 7	Koń musi znać odpowiedź, zanim zadasz mu pytanie	129
ROZDZIAŁ 8	Zmieniaj jedną rzecz naraz.....	139
ROZDZIAŁ 9	Antycypacja pomaga albo przeszkadza.....	155
ROZDZIAŁ 10	Postępuj odwrotnie	171
ROZDZIAŁ 11	Zastosowanie pomocy jeździeckich.....	183
ROZDZIAŁ 12	Wyizoluj, odseparuj i połącz ponownie	205
ROZDZIAŁ 13	Najpierw relacja, potem technika	211
	Posłowie	225

Układ współczulny vs. przywspółczulny

Aby zrozumieć, dlaczego fundamentalne zasady treningowe są tak skuteczne, należy pojąć najpierw, jak działa ciało konia. W odniesieniu do treningu autonomiczny układ nerwowy jest najważniejszy ze wszystkich układów w ciele konia. Termin „autonomiczny” odnosi się po prostu do mimowolnych lub nieświadomych procesów, takich jak oddychanie, trawienie, krążenie krwi i wielu innych funkcji organizmu, w które nie musimy się świadomie angażować. Podzielony jest on na dwa podsystemy lub gałęzie: współczulny i przywspółczulny układ nerwowy. Oba współpracują ze sobą w celu wytwarzania energii i zarządzania nią, aby sprostać fizjologicznym i emocjonalnym wymaganiom danej sytuacji.

Układ przywspółczulny działa jak hamulec, spowalniając cały układ. Jest odpowiedzialny za odpoczynek i trawienie oraz za wyłączanie funkcjonowania niektórych części ciała w celu zaoszczędzenia tlenu i zasobów w ekstremalnych sytuacjach zagrożenia życia. Jeśli koń odczuwa napięcie, ma przyspieszoną pracę serca i w jego żyłach krąży adrenalina, przywspółczulny układ nerwowy pracuje, aby wyciszyć zwierzę poprzez spowolnienie bicia serca. W 1974 roku naukowcy Benson, Beary i Carol stworzyli termin „reakcja relaksacyjna”, aby odnieść się do procesu wyciszenia układu przywspółczulnego, który po wysiłku pozwala ciału powrócić do stanu spoczynku. W najprostszych słowach: pozwala zwierzętom wyciszyć się po wysiłku lub wysokim poziomie czujności.

Z drugiej strony współczulny układ nerwowy jest akceleratorem, który powoduje, że koń staje się aktywny, na przykład wykonując określone ruchy lub czynności, a także podczas zabawy czy ćwiczeń. Układ ten wywołuje również reakcję walki lub ucieczki, kiedy to zwierzęta są zmuszone do wysokiego poziomu czujności i gotowości do obrony swojego życia.

Oba układy są niezbędne w codziennym życiu i dla przetrwania. Aby udomowione konie mogły dobrze funkcjonować w zamknięciu, wymagania stawiane ich układowi nerwowemu muszą być zrównoważone, a przejście między stanami w odpowiedzi na te wymagania powinno przebiegać płynnie. Chcemy, aby nasze konie były mentalnie obecne, a jednocześnie chcemy, aby były silne fizycznie i odpowiednio re-

agowały na panujące warunki. Konie nadmiernie stymulowane mogą doświadczać zbytniego pobudzenia, co skutkuje brykaniem, ponoszeniem, płoszeniem się i wspinaniem – wszystkimi tymi niekontrolowanymi i niebezpiecznymi dla nas zachowaniami. Wybuchy te pokazują, że próg wyzwalaczy został przekroczony i koń uruchomił reakcję na zagrożenie w przeciwieństwie do doświadczenia współczulnego pobudzenia i angażowania się w aktywność fizyczną, która jest bezpieczna.

Oczywiście konie ostatecznie wracają do stanu odprężenia, ale po przekroczeniu tego progu niewiele możemy zrobić, aby zapobiec jego fizycznym konsekwencjom, dopóki sprawy toczą się swoim torem. Konie wtedy biegają, wierzgając i brykając, co z kolei pompuje w ich ciało więcej adrenaliny, zwiększa tętno i mamy przed sobą cały cykl, dopóki nie skończy im się aktywowana energia i ciało się nie wyciszy, o ile koń w ogóle poczuje na tyle bezpieczny.

Łagodne zagalopowanie na dobrze wyszkolonym koniu jest ćwiczeniem aktywowanym przez układ współczulny, jednak nie przeistacza się ono w reakcję walki lub ucieczki, ponieważ koń zachowuje odpowiednie poczucie bezpieczeństwa. To zupełnie inny stan umysłu i nadal daleko od progu wyzwalaczy. Dobrze zrównoważony mentalnie koń, który czuje się bezpiecznie, jest w stanie doświadczać wysiłku fizycznego bez przejścia w tryb przetrwania, chyba że zajdzie taka konieczność.

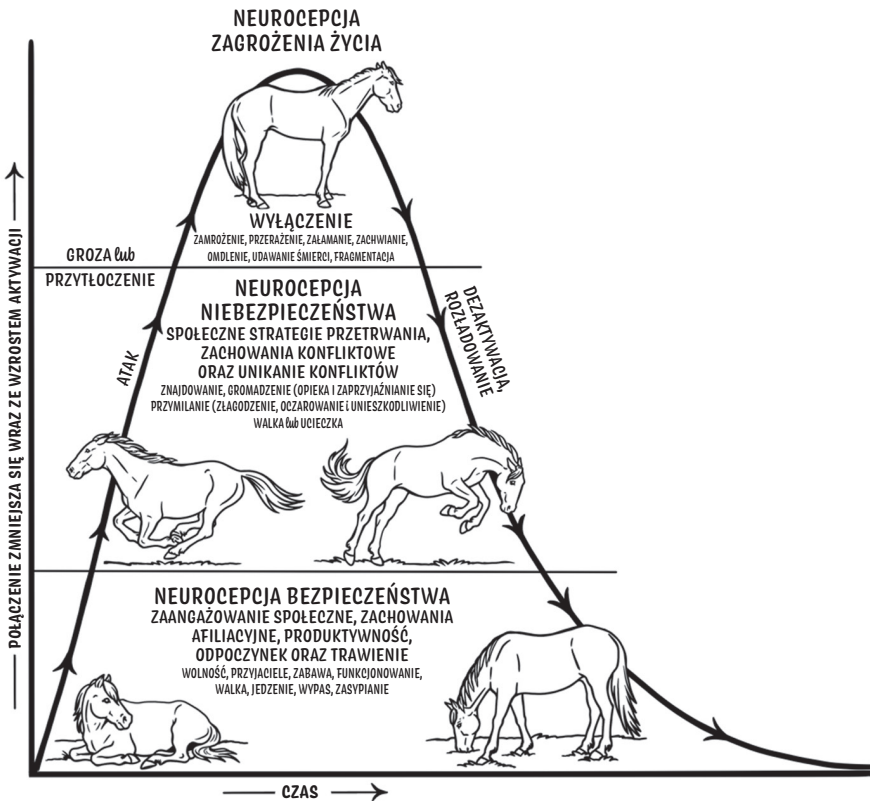
Aby stworzyć bezpieczne warunki treningowe zarówno dla nas, jak i dla naszych koni, musimy upewnić się, że wykluczamy jakiekolwiek aktywności ruchowe, których nie kontrolujemy, jak już wspomniane wcześniej ponoszenie, brykanie, płoszenie się czy wspinanie (nie jest to wyczerpująca lista, tylko inspiracja). Aby wykluczyć wspomniane możliwości, koń musi się czuć bezpiecznie. Jeśli przez przypadek poczuje się zagrożony lub mimo naszych najlepszych wysiłków przejdzie w tryb przetrwania, musimy pozostać spokojni i w połączeniu, aby się do tego nie dokładać. Jeśli nie będziemy dolewać oliwy do ognia i będziemy emanować bezpieczeństwem, energia konia w końcu wróci do stanu spokoju. Gdybyśmy w sytuacji zagrożenia zareagowali karceniem, mogłoby to albo spowodować u konia spotęgowane zachowanie typu „walcz lub uciekaj” lub wyłączenie się.

Wyłączenie się (lub niedostateczne pobudzenie) wyraża się poprzez brak impulsu do ruchu i może być porównane do hamulca ręcznego w samochodzie. Hamulec ręczny (lub awaryjny, jak to się mówi w Stanach) nie jest głównym układem hamulcowym samochodu. Do tego służy hamulec nożny. Kathy Kain i Stephen Terrell, terapeuci zajmujący się traumą somatyczną, twierdzą, że jeśli zaciągniesz hamulec ręczny wystarczająco mocno, możesz sprawić, że samochód zatrzyma się bez użycia hamulca nożnego, ale byłby to nietrwały sposób na spowolnienie lub zatrzymanie pojazdu i spowodowałby duże zużycie części.

Kiedy koń zaciąga hamulec awaryjny, może wejść w stan wyłączenia, taki jak zamrożenie lub zapaść. Podczas pracy z końmi nasze interakcje niekiedy mogą również powodować dysocjację, którą Sarah Schlotte, terapeutka somatyczna i założycielka EQUUSOMA® Horse-Human Trauma Recovery, opisuje następująco: „Jeśli nie uda mi się zapewnić ciału bezpiecznego miejsca, to po prostu je opuszczę”. W stanie wyłączenia nie następują ani nauka, ani postępy. Umiejętność zauważenia tego stanu, wyłapania go, zanim się wydarzy, zatrzymania się i bezpiecznego wsparcia konia w powrocie do jego ciała i świadomości otoczenia, jest kluczowa w postępach treningowych.

Zwierzęta stadne, takie jak konie, ewoluowały tak, by ich układ nerwowy reagował kolektywnie. Mechanizm ten pozwalał przetrwać w przypadku zagrożenia – powodował grupową ucieczkę, lecz przyczyniał się też do wspólnego poczucia bezpieczeństwa. W związku oznacza ono, że możliwe jest zaangażowanie społeczne. Kiedy czujemy się bezpieczni, zwalnia nasz rytm serca, co pozwala nam na pozostanie w połączeniu, czy to w stanie odpoczynku i trawienia, czy w pobudzeniu. Mechanizm ten działa, kiedy wszystkie zebry w stadzie po prostu ze sobą przebywają, odczuwają komfort tylko dzięki byciu w otoczeniu przyjaciół i krewnych. Tym, co wspiera komfort lub bezpieczeństwo w relacjach, jest dostrojenie, które Daniel Siegel, profesor psychologii University of California w Los Angeles, opisuje jako „poczucie bycia odczuwanym” przez drugą osobę. Innymi słowy, uczucie bycia odczuwanym występuje wtedy, gdy ktoś dokładnie rozumie, co czujesz i czego doświadczasz

ze swojej perspektywy – i odpowiednio reaguje. Kiedy relacje są bezpieczne, instynktownie szukamy w nich pocieszenia i ochrony przed trudami życia. W poszukiwaniu wsparcia dzwoniemy do naszych małżonków, przyjaciół, rodziców, dorosłych dzieci czy kolegów i koleżanek z pracy lub różnych specjalistów, co wytrąca nas z trybu przetrwania lub pomaga się odnaleźć. Kiedy nie mamy społeczności, rodziny lub innych zapewniających bezpieczeństwo osób, następnym krokiem są reakcje typu walka, ucieczka lub zamrożenie. Rysunek poniżej ukazuje dodatkowe zachowania, jakie mogą się pojawić w zależności od odczuwanego przez konia stopnia bezpieczeństwa.



Jedną z bardzo ważnych i przydatnych umiejętności, których konie powinny być nauczone, jest spokojne stanie na linie. Podstawowe zabiegi pielęgnacyjne, takie jak czyszczenie sierści i kopyt oraz siodłanie, wymagają od koni spokojnego stania w miejscu, podczas gdy człowiek z różnymi przedmiotami porusza się wokół nich. Konie zazwyczaj uczą się habituacji do różnych rzeczy w ich środowisku na swój własny sposób, poprzez podchodzenie i wycofywanie się, aby ostatecznie uznać coś za nieszkodliwe. Istnieje jednak szereg metod, które mogą zostać użyte do habituacji. Popularnym sposobem jest odczulenie konia przy pomocy worka po paszy (czy innej torebki foliowej przyczepionej do sticka) do momentu, aż koń stoi nieruchomo, kiedy worek go dotyka i łopocze wokół niego. Tradycyjnie używano tej metody, aby wystawić konia na czynniki poza jego kontrolą i zapobiegać płoszeniu się. Istnieje też kilka różnych podejść do tego ćwiczenia i różne są emocje konia, które mogą się z nimi wiązać.

Podane dalej przykłady nie stanowią instrukcji ani nie zachęcam cię do używania tych metod. Nie jest to również pełna lista metod odczulania przy użyciu warunkowania sprawczego. Zamiast tego zdecydowałem się opisać kilka metod, aby zademonstrować ich potencjalny wpływ na układ nerwowy i zadbać o to, żebyśmy nie tworzyli niepołączonych lub przytłoczonych koni.

Zalewanie bodźcami (*flooding*)

Zalewanie bodźcami odnosi się do wymuszonej, długotrwałej ekspozycji w bezpiecznym środowisku na obiekt lub sytuację, która wywołuje u konia strach bądź niepokój, aż reakcja strachu zniknie i zostanie zastąpiona przez uczucia neutralne. Sposób ten był często używany do odczulenia koni, zazwyczaj poprzez przywiązanie ich do słupka, założenie pęt na nogi, aby nie mogły się ruszać, i ciągłe łopotanie workiem po ich ciele bez względu na ich reakcję. Ostatecznie uzyskiwano konia, który przy tej czynności stał spokojnie. Dzięki powtarzaniu tego procesu można było podejść do konia, łopocząc workiem w rękę, a on się nie poruszył i nie zareagował.

Głównym ryzykiem używania tej metody jest to, że koń będzie stał spokojnie fizycznie, ale mentalnie doświadczy dysocjacji lub całkowitej rezygnacji. W jego odczuciu napadł go straszny worek, a koń nie miał możliwości ucieczki, więc włączył hamulec bezpieczeństwa i zamknął się w sobie. Konie trenowane w ten sposób są często spokojne – do czasu. Jeśli w którymś momencie w przyszłości zaniepokoją się czymś, nie potrzeba im wiele, aby pojawiło się niebezpieczne, wybuchowe zachowanie. Metoda ta niesie ze sobą ryzyko wywołania w koniu częstej dysocjacji, gdyż w stresowych sytuacjach staje się ona ich głównym mechanizmem obronnym. Oba rezultaty pozostawiają niewiele miejsca na postępy treningowe.

Tradycyjna presja – odpuszczenie

Negatywne wzmocnienie odnosi się do usunięcia czegoś awersyjnego po uzyskaniu pożądanego zachowania. Jest to powszechna technika w odczulaniu koni na szereg przedmiotów, kiedy trzymamy konia na dość luźnej linie na odległość ręki i powoli przysuwany jest do niego przedmiot, np. wspomniany worek. Jeśli koń poruszy nogami, pozwala mu się na ruch (w przeciwieństwie do metody zalewania bodźcami), ale jednocześnie utrzymuje się działanie przedmiotem aż do momentu, kiedy koń przestanie się ruszać. Kiedy tylko stanie w miejscu, natychmiast przestaje się poruszać przedmiotem. Wariantem tej metody jest zaprzestanie poruszania flagą na sticku kiedy koń zwalnia, nawet jeśli nie zatrzymał się jeszcze całkowicie.

Ogromną różnicą pomiędzy tą metodą a zalewaniem bodźcami jest to, że wymagana jest o wiele większa uważność na zachowanie konia w celu usunięcia presji we właściwym momencie. Koń uczy się, że kiedy zwolni albo się zatrzyma, to worek też przestaje się ruszać, co daje koniowi pożądaną ulgę. To bardzo odmienne podejście do zalewania, przy którym koń uczy się, że bez względu na to, co robi, nie może powstrzymać tej przerażającej rzeczy. Jednak bez wyostrożonej uwagi na drobne zmiany w zachowaniu konia, negatywne wzmocnienie może skutkować podobnym rezultatem jak zalewanie. Istnieje również ryzy-

ko, że odpuszczenie presji, kiedy koń zwolni ruchy lub się zatrzyma, może wzmocnić przez przypadek jego wyłączenie się jako odpowiedź na presję. Sarah Schlote często mówi o tym, że nie każda nieruchomość jest spokojem. Łatwo jest mylnie uznać zwolnienie ruchów lub zatrzymanie za oznakę odprężania się konia, kiedy tak nie jest. Inną wadą stosowania negatywnego wzmocnienia w celu odczulania konia jest to, że w końcu koń uczy się, iż stanie w miejscu niekoniecznie prowadzi do ulgi, ponieważ przerażający obiekt będzie w końcu i tak się do niego zbliżać coraz bardziej, mimo że koń przestał się poruszać.

Dostrojenie i presja – odpuszczenie

Metoda presja–odpuszczenie może pomóc stworzyć połączenie z koniem przez pokazanie mu, że jesteście świadomi jego przekazu i bierzemy go pod uwagę. Takie postrzeganie dostrojenia może pomóc koniowi doświadczyć bezpieczeństwa w kontakcie z człowiekiem przed podjęciem prób odczulania. Na przykład może to objawiać się zatrzymaniem działania przy pierwszej zauważonej zmianie u konia bez względu na to, czy jest to zmiana wyrazu pyska, postawy, uwagi czy inne zachowanie. Zmiana ta może nie być reakcją lękową, ale oznaką zaciekawienia. Celem w tym przypadku jest mniej sam przedmiot, a nawiązanie relacji. Podczas bezpośredniej pracy ze strasznym (dla konia) przedmiotem ważne jest zauważanie wyrazu pyska zwierzęcia. Kiedy konie zaczynają się niepokoić, mięśnie ich pyska stają się nieruchome. Uszy i wargi przestają się poruszać, a powieki mrugają. Gdy koń analizuje niebezpieczeństwo, wyciszenie lub zaprzestanie ruchu pomaga wykryć oznaki zagrożenia. Jeśli podchodzisz do konia z workiem i zauważasz, że przestał mrugać, zanim w ogóle się do niego zbliżyłeś fizycznie, zatrzymaj się na chwilę. Przerwanie w tym miejscu da koniowi do zrozumienia, że widzisz jego niepokój i narastające zmartwienie, co buduje połączenie. Następnie poczekaj, aż ponownie zacznie mrugać lub okaże inne oznaki odprężenia, takie jak opuszczenie głowy lub głębokie westchnienie, zanim będziesz kontynuować podejście. Decyzja, czy kontynuować zbliżanie się z przedmiotem do konia, czy wycofać się, aby pobudzić

większą ciekawość i skłonić konia do podejścia, zależy od tego, jaki jest twój cel i co dzieje się z koniem. Odsunięcie presji wywieranej przedmiotem przy pierwszym lub najwcześniejszym momencie zauważenia reakcji lękowej (nie tylko kiedy koń zwolni ruchy lub się zatrzyma) komunikuje mu, iż zauważyłeś, że to dla niego za dużo i że jesteś gotów się dopasować. Odkryłem, że takie zachowanie buduje zaufanie i połączenie oraz kończy się takim samym fizycznym efektem jak inne metody (koń przy przedmiocie okazuje mniej strachu). Czasem możemy prze-gapić te drobne sygnały zaniepokojenia i zamiast tego zatrzymać się lub przestać machać workiem przy pierwszych oznakach ruchu konia. Jeśli koń już zaczął się oddalać od przedmiotu, spóźniliśmy się z zatrzymaniem. Lecz pauzowanie w tej chwili jest nadal ważne, aby skorygować błąd i dać koniowi znać, że widzimy jego niepokój. Nadal trzeba pracować nad dostrzeganiem tych drobnych znaków. Jeśli je zauważasz, to znaczy, że jesteś świetny w wykrywaniu prawdziwych zagrożeń i dzięki temu można ci zaufać w kłopotach.

Jak widzisz, rezultaty są zależne od tego, które emocje są pobudzone przez stosowane metody i w jakim stopniu zauważasz i reagujesz na najmniejsze i najważniejsze zmiany w twoim koniu. Twoje wyczucie czasu i dostrojenie są tutaj kluczowe. Musisz być nie tylko świadomy zmiany w twoim koniu, lecz również przygotowany na dostosowaną odpowiedź. Zbyt długie lub zbyt krótkie czekanie może spowodować zamieszanie. Bardziej dogłębnie zajmiemy się tymi ideami w dalszych rozdziałach książki: *Utrudnij niewłaściwe i ułatw prawidłowe* (str. 65) oraz *Najpierw relacja, potem technika* (str. 211).

Metod treningu koni może być nieskończenie wiele, ale zasad jest zdecydowanie mniej. Człowiek, który rozumie fundamentalne zasady treningu, może wybierać własne techniki. Ten, kto stosuje metody, ignorując zasady, z pewnością napotka problemy.

HARRINGTON EMERSON

Wielu jeźdźców poszukuje drogi na skróty. A sprawa jest prosta – jeśli nie poznasz swojego konia i nie zrozumiesz go dogłębnie, współpraca się nie ułoży i sukcesów nie będzie. A jeżeli zaczniesz się z nim „kłócić”, on z pewnością pokaże ci, że jest silniejszy.

Wiedza o koniu to podstawowy środek do tego, by jeżdżąc w dowolnym stylu czy uprawiając dowolną konkurencję jeździecką, mieć z koniem wspólny język, czerpać z jazdy prawdziwą, obopólną przyjemność i mieć pewność, że koń akceptuje nasze poczynania. Książka, którą masz w ręku, dostarczy ci fundamentalnej wiedzy dotyczącej treningu koni, która jest uniwersalna i ma zastosowanie we wszystkich rodzajach i stylach jazdy konnej.

WOJCIECH MICKUNAS

Książka ta jest dla każdego, kto szerzej patrzy na budowanie relacji z koniem. *Fundamentalne zasady treningu koni* to nie tylko podręcznik, to historia budowana latami – przez obserwację, treningi oraz pracę z ogromną liczbą koni i ich ludzi, ponieważ za każdą parą koń-jeździec kryje się emocjonalny bagaż obejmujący niekiedy traumy i problemy, z którymi nie mogą oni sobie sami poradzić. Najważniejsze dla każdej z tych par jest znalezienie indywidualnych odpowiedzi, tak aby praca nie tylko przynosiła zamierzone efekty, lecz także odbywała się zgodnie z etyką i dobrostanem konia. Z tej książki dowiesz się, co ma wspólnego trening konia z pieczeniem ciasta, czym jest antycypacja i jak może wpływać na całość kształtu pracy, co to jest wzmocnienie pozytywne i negatywne oraz jak działa piramida potrzeb, a także jak znaleźć proste rozwiązania trudnych sytuacji, z którymi spotykamy się w codziennym życiu. To droga w głąb siebie i dla siebie.

SANDRA SZULCZYŃSKA,

SANTI HORSE LIFE

