

Ewelina Franczyk-Sikorska

*Uniwersytet Jagielloński**

E-mail: ewelina.francyk@doctoral.uj.edu.pl

ORCID: 0000-0003-2351-5202

Terapia z udziałem zwierząt (*animal assisted therapy*) jako komplementarna metoda terapii**

Summary

ANIMAL ASSISTED THERAPY AS A COMPLEMENTARY METHOD OF THERAPY**

The aim of the article is to present Animal Assisted Therapy (AAT) as a complementary method, with particular attention to historical facts, basic assumptions and guidelines for its application. The post-humanist assumptions, which point to the importance of the relationship between man and animal, and the standards laid down by the international association, form the background to the reflections. The research problem discussed in this article is contained in the following questions: What is Animal Assisted Therapy? What are its basic assumptions and guidelines for use? What goals can be achieved with Animal Assisted Therapy? The analytical-synthetic method was used, based on the selected literature on the subject. Animal-assisted therapy was presented as a method that can complement other interventions where there are difficulties in achieving their goal. When used correctly, it can affect emotional, social, physical and cognitive areas. It is successfully practised at different stages of life, as the available research results show. There seems to be a problem with the legal regulations in Poland relating to labour standards and the requirements that must be met in order to be able to carry out this form of therapy. Particular attention should therefore be paid to the guidelines of the International Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO). Recourse to them is the basis for an effective and safe therapy for people and the animals.

Keywords: human-animal interaction, animal assisted intervention, animal assisted therapy, complementary therapy

* Adres: Szkoła Doktorska Nauk Społecznych, Uniwersytet Jagielloński, Rynek Główny 34, II piętro, 31-010 Kraków

** Finansowanie publikacji: Uniwersytet Warszawski

Wprowadzenie

Terapia z udziałem zwierząt (*animal assisted therapy*, AAT) jest metodą działania, wyrosłą na polu dyscypliny naukowej zwanej *animal studies* (Wolfe, 2013). Przydatność tej dziedziny wiedzy, zwłaszcza dziś, w czasach kryzysu ekologicznego, zyskuje na znaczeniu. Ludzie stają przed koniecznością dokonania zmian w obszarze kategorii obowiązujących w tradycyjnej humanistyce. Wskazuje się, że antropocentryczna myśl klasycznego humanizmu nie pokazuje we właściwy sposób zależności, jakie od zawsze łączyły człowieka z innymi gatunkami. Stąd też proponuje się nowe podejścia do tego zagadnienia i łączące się z tym, coraz większe zainteresowanie posthumanistycznymi trendami w teoretycznych rozważaniach i podejściach badawczych, tak jak w przypadku wspomnianych *animal studies* (Ładyga, Włodarczyk, 2015).

W podejściu humanistycznym, nacechowanym antropocentryzmem, zwierzęta definiowane są jako coś nie-ludzkiego, będącego poza obszarem zainteresowań. Wraz z rozwojem myśli posthumanistycznej można dostrzec zaciekawienie wzajemnymi relacjami między tym, co znajduje się w obrębie kategorii nie-ludzkie, a tym, co charakteryzowane jest jako ludzkie (Bakke, 2010). Krytyczna odmiana posthumanizmu neguje podejście, że jednostka znajduje się ponad wszystkimi innymi gatunkami. Zakłada także, że w otaczającym nas świecie ludzie oraz zwierzęta współlistnieją razem. Nie można zatem mówić o żadnych hierarchicznych kategoryzacjach w ich obrębie (Filarska, 2018).

Terapia z udziałem zwierząt – rys historyczny i prekursorzy

Szczególne zainteresowanie relacją człowiek–zwierzę wraz z korzyściami, jakie może nieść ten typ interakcji, zaobserwowano w ubiegłym wieku (Fine, Beck, 2006). W literaturze podkreślana jest niekonwencjonalność wspomnianej więzi, a wśród pionierów uwidaczniających jej wyjątkowość znajduje się etolog Konrad Lorenz, który sugerował, że człowiek chce przebywać ze zwierzętami, ponieważ tęskni za kontaktem z naturą. Leo Bustad, założyciel amerykańskiej organizacji Delta Society (współcześnie funkcjonującej jako Pet Partners), dostrzegł w relacjach człowiek–zwierzę cechy miłości i przyjaźni przypisywane ludziom. Za prekursora terapii z udziałem zwierząt uważany jest natomiast psychoterapeuta Boris Levinson (Fine, Beck, 2006).

W literaturze ukazywane są konkretne przykłady i ilustracje obrazujące dobroczynność kontaktów psów (załączki dogoterapii¹) z dziećmi z niepełnosprawnością

¹ **Dogoterapia**, inaczej zwana kynoterapią, jest to metoda wspomagająca proces rehabilitacji, terapii i rozwoju z udziałem odpowiednio wyszkolonego psa. W Polsce dla terapii z udziałem

intelektualną już w IX w. (Sipowicz i in., 2016). Dla okresu średniowiecza i renesansu charakterystyczne było jednak spojrzenie na zwierzęta wyłącznie jak na źródło zagrożenia. Pod koniec XVII w. nastąpiła zmiana w sposobie postrzegania zwierząt. Ludzie zaczęli dostrzegać walory kontaktów z nimi i ich umiejętności towarzyszenia (Serpell, 2006).

Początki terapii z udziałem zwierząt datuje się na XVIII w. Wówczas w Anglii w szpitalu, w którym znajdowały się osoby z zaburzeniami psychicznymi, angażowano do współpracy zwierzęta domowe. Kontakt z nimi miał na celu wspomóc pacjentów w osiągnięciu samokontroli. Natomiast po raz pierwszy zwierzęta brały udział w terapii w angielskim York Retreat – placówce powstałej w 1792 r., która nie była ani szpitalem państwowym, ani przedsięwzięciem z sektora prywatnego, lecz funkcjonowała na zasadach organizacji non profit i powstała w celu poprawy jakości życia pacjentów z zaburzeniami psychicznymi (Chandler, 2012).

Kolejnym przełomowym momentem na drodze rozwoju terapii z udziałem zwierząt było założenie w 1867 r. w Niemczech placówki Betel, przeznaczonej początkowo dla osób zmagających się z epilepsją, która z czasem została przekształcona w miejsce dla osób w trudnej sytuacji życiowej. Na jej terenie zwierzęta, takie jak psy, koty, konie oraz ptaki, brały czynny udział w pomaganiu podopiecznym w powrocie do pełni sił (Chandler, 2012). W XIX w. obecność zwierząt domowych na terenie szpitali psychiatrycznych postrzegano jako środek zaradczy, który miał poprawiać komfort życia pacjentów przebywających na oddziałach zamkniętych. Odnaleziono notatki z tamtego okresu, w których wskazywano na korzyści wynikające z obecności zwierząt we wspomaganiu osób przewlekle chorych i odczuwających ból fizyczny (Serpell, 2006). Tego typu zapiski prowadziła m.in. Florence Nightingale, która pracując jako sanitariuszka dostrzegła, że psy, które podczas wojny krymskiej pełniły rolę posłańców korespondencyjnych, jednocześnie przyczyniały się do poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego żołnierzy (Sipowicz i in., 2016).

Rozwój medycyny na początku XX w. przyniósł pewne zmiany w sposobie postrzegania obecności zwierząt na oddziałach szpitalnych. Ich nieocenione wsparcie w placówkach szpitalnych zostało zastąpione przez środki farmakologiczne (Serpell, 2006). Nie trzeba było długo czekać, bo kolejny przełom nastąpił w 1919 r., kiedy to Franklin Line, amerykański sekretarz spraw wewnętrznych, zaproponował, aby wprowadzić do szpitala psychiatrycznego Saint Elizabeths w Waszyngtonie psy, których zadaniem byłoby towarzyszenie pacjentom. Tę datę uważa się za formalny początek terapii z udziałem zwierząt (Chandler, 2012).

łem psów używane są nazwy **dogoterapia** (z ang. *dog*, pies, i *therapy*, terapia) oraz **kynoterapia** (z gr. *kýon*, pies, w dopełniaczu: *kynós*, i *therapeía*, leczenie).

W latach 60. XX w. Levinson, pracując jako psycholog oraz psychoterapeuta dziecięcy, po raz pierwszy udokumentował wprowadzoną przez siebie terapię z udziałem zwierząt. Zasadność jej stosowania odkrył tak naprawdę przypadkowo. Jeden z jego pacjentów, który był umówiony na wizytę, przybył znacznie wcześniej, niż powinien. W gabinecie Levinsona przebywał wówczas jego pies. Reakcja dziecka na widok czworonoga była spontaniczna, chłopiec od razu nawiązał z nim relację i wykazał chęć do zabawy. Cały proces diagnostyczny, rozłożony na parę spotkań, odbywał się zawsze z towarzyszeniem psa, z którym jako pierwszym dziecko nawiązało kontakt. Levinson jest zdania, że to jego czworonożny przyjaciel umożliwił mu stworzenie atmosfery zaufania w gabinecie, dzięki czemu psychoterapeuta mógł skutecznie rozwiązać problemy chłopca. Później Levinson niejednokrotnie obserwował, że dzieci, które miały trudności w relacjach interpersonalnych, bez trudu nawiązywały kontakt z psem, aby później wszystkie pozytywne emocje móc przenieść na relacje z człowiekiem (Chandler, 2012). Wspomniany psychoterapeuta jest również autorem pierwszego naukowego artykułu (1962 r.) na temat terapii z udziałem zwierząt *The Dog as a 'Co-therapist'* (za: Chandler, 2012).

W 1976 r. powstała założona przez pielęgniarkę Elaine Smith organizacja Therapy Dogs International, która miała na celu zrzeszanie przewodników wraz z ich psami i rozwijanie AAT. Jej działalność jest kontynuowana w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie oraz w innych krajach, które przystąpiły do członkostwa (Chandler, 2012). Delta Society jest drugą organizacją, założoną w 1990 r. i funkcjonującą obecnie pod nazwą Pet Partners, w której promowana jest terapia z udziałem zwierząt (psy, koty, ptaki, konie oraz inne zwierzęta gospodarskie). To międzynarodowe stowarzyszenie wyznacza standardy pracy na całym świecie. Standardy te obejmują specjalistyczne szkolenia zarówno przewodnika, jak i zwierzęcia, ale również dotyczą dobrostanu istot, które współuczestniczą w terapii (Chandler, 2012).

Aktualnie AAT funkcjonuje w Stanach Zjednoczonych już jako dziedzina nauki, a w roku 2008 American Psychological Association utworzyło dla niej odrębną sekcję, zajmuje się bowiem ona szeroko rozumianymi interakcjami między człowiekiem a zwierzęciem, a także stanowi metodę komplementarną w terapii (Chandler, 2012).

Terapia z udziałem zwierząt – definicja i główne założenia metody

Animal assisted intervention (AAI) to określenie rodzaju interwencji z udziałem zwierząt w niesieniu wsparcia osobom z różnymi niepełnosprawnościami, dysfunkcjami czy problemami wynikającymi z codziennych trudności. Kierowana jest z powodzeniem do osób z różnych grup wiekowych. International Association of

Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO, Międzynarodowe Stowarzyszenie Organizacji Zajmujących się Interakcjami Ludzi i Zwierząt) rozumie ją jako interwencję/wsparcie z udziałem zwierząt, tj. „działanie uporządkowane, zorientowane na osiągnięcie wyznaczonego celu, w trakcie którego świadomie i celowo włącza się zwierzęta do działań w obszarze ochrony zdrowia, edukacji, służby człowiekowi (np. pracy socjalnej), dla realizacji celów terapeutycznych” (Jegatheesan i in., 2014, s. 5). W jej obrębie wyróżnia się:

- „terapię z udziałem zwierząt (Animal Assisted Therapy, AAT),
- edukację z udziałem zwierząt (Animal Assisted Education bądź Animal Assisted Pedagogy, AAE),
- aktywności z udziałem zwierząt (Animal Assisted Activity, AAA),
- coaching/doradztwo z udziałem zwierząt (Animal Assisted Coaching/Counseling, AAC)” (Jegatheesan i in., 2014, s. 5–6).

W niniejszym artykule uwaga jest skierowana jedynie na omówienie AAT w Polsce nazywanej terapią z udziałem zwierząt (zob. Potocka, 2019). W dokumencie przygotowanym przez IAHAIO ona jest definiowana jako:

[...] planowana i zorganizowana interwencja terapeutyczna o wyznaczonym celu, prowadzona przez specjalistę z zakresu zdrowia, edukacji lub opieki społecznej. Postęp terapii jest zmierzony i opisywany w specjalistycznej dokumentacji. AAT jest prowadzona i/lub kierowana przez specjalistów posiadających odpowiednie wykształcenie (z ważnymi licencjami/pozwoleniami, tytułami zawodowymi, stopniami naukowymi lub ich ekwiwalentami) oraz posiadających praktyczne doświadczenie w tym zakresie. Działania AAT skupiają się na poprawie fizycznego, poznawczego, behawioralnego i/lub społeczno-emocjonalnego funkcjonowania osoby podlegającej terapii (Jegatheesan i in., 2014, s. 5).

Terapia z udziałem zwierząt jest określana jako zorganizowana interwencja, do której włączane jest zwierzę uczestniczące w procesie leczenia dla osiągnięcia wcześniej określonych celów. Osoba odpowiedzialna za przeprowadzenie terapii koordynuje interakcję, jaka nawiązuje się między osobą otrzymującą wsparcie a zwierzęciem (Nimer, Lundahl, 2015). Według wytycznych IAHAIO od osoby koordynującej wymaga się odpowiedniego wykształcenia z obszaru edukacji, zdrowia, opieki społecznej, a także ukończenia specjalistycznych kursów/studiów, dzięki którym będzie ona posiadać odpowiednią wiedzę, umiejętności oraz kompetencje. Nie bez znaczenia jest również doświadczenie zawodowe (Potocka, 2019). Terapeuta jest odpowiedzialny zarówno za osobę, na rzecz której świadczona jest interwencja, jak też za zwierzę, które w niej uczestniczy.

Zwierzętami, które włącza się do terapii, są przede wszystkim psy. Zgodnie z wymogami kynoterapii/dogoterapii uczestniczyć w niej mogą jedynie specjalnie do tego przygotowane psy. Uważa się, że te pochodzące z rodziny retrieverów

mają predyspozycje do pracy z człowiekiem, natomiast w terapii spotykane są również psy innych ras oraz czworonogi należące do rasy mieszanej. Podczas egzaminu, który dopuszcza psy do pracy, muszą one wykonać określone zadania, a wśród nich znajdują się ćwiczenia sprawdzające znajomość podstaw posłuszeństwa (Kapustka, Budzyńska, 2020). Przygotowywanie psa do otrzymania odpowiednich uprawnień powinno rozpocząć się od pierwszych miesięcy życia. Kluczową rolę odgrywa „socjalizacja” szczeniaka, dzięki której będzie miał możliwość zapoznać się z wszystkim tym, z czym w przyszłości w pracy będzie musiał sobie radzić. Wśród elementów składowych tego procesu znajdują się: możliwość doświadczania interakcji z osobami obydwu płci, które podczas poruszania się korzystają z różnych sprzętów ortopedycznych; pochodzą z różnych grup wiekowych; posiadają nakrycie głowy; noszą okulary; mają brodę, a także przemieszczają się z różnymi przedmiotami (np. z parasolem). W tym wczesnym okresie życia pies powinien zapoznać się z powierzchniami o różnorodnej strukturze, a także poruszać się różnymi środkami komunikacji. Najogólniej rzecz ujmując, pies winien zaznajomić się z wszystkim tym, z czym w przyszłości będzie na co dzień obcował i mieć z tym pozytywne skojarzenia (dla czworonoga biorącego udział w terapii w domu pomocy społecznej widok osoby korzystającej z chodzika nie powinien budzić niepokoju). Przez cały proces szkolenia kształtuje się również więź między człowiekiem a psem (Nawarecka-Piątek, 2017b).

W Polsce największym utrudnieniem w realizacji terapii z udziałem psa jest brak regulacji prawnych co do jej stosowania. Od lat są prowadzone dyskusje na ten temat i do tej pory osiągnięto jedynie wpisanie w 2010 r. zawodu kynoterapeuty/dogoterapeuty do odpowiednich aktów prawnych. Odnaleźć można oczywiście informacje, kim jest taka osoba i czym się zajmuje, natomiast nie są to wyczerpujące informacje, a nawet mogą wprowadzać w błąd. Niestety brak jest wskazówek odnoszących się do ważnej kwestii, jaką jest dobrostan osób uczestniczących w terapii oraz dobrostan psa. Nieumiejscowienie zawodu dogoterapeuty w rejestrze zawodów regulowanych pociąga za sobą przykrą konsekwencję, jaką jest brak odpowiednich wytycznych co do posiadanego wykształcenia i tak naprawdę w praktyce pracę tę może wykonywać każdy. Sprzeczne jest to oczywiście z definicją AAT, jaką przyjęło IAHAIO. Wtórny skutkiem wspomnianych niedociągnięć prawnych jest stosowanie w Polsce terapii z udziałem psa w różnorodny sposób, co wpływa na jakość zajęć i dobrostan jej uczestników (Nawarecka-Piątek, 2017a).

Międzynarodowe Stowarzyszenie Organizacji Zajmujących się Interakcjami Ludzi i Zwierząt (IAHAIO) określiło wytyczne co do tego, w jaki sposób powinno prowadzić się interwencję z udziałem zwierząt (nie tylko psów). Najważniejsze jest bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach. Należy wykluczyć wszystkie przeciwwskazania do prowadzenia terapii (m.in. potencjalne alergie, obniżoną

odporność). Konieczne jest, aby osoba prowadząca AAT rozumiała specyficzne potrzeby osób, które uczestniczą w terapii, dlatego ważne jest odpowiednie wykształcenie terapeutów. Niemniej istotny jest dobrostan zwierząt. Należy podkreślić, że nie są one narzędziem pracy, lecz współtworzą zespół terapeutyczny (Jegatheesan i in., 2014). W 1965 r. powstała idea „pięciu wolności”, w obrębie której określono podstawowe zasady dotyczące dobrostanu zwierząt. Zwrócono uwagę, że powinno się im zapewnić takie warunki, w których będą wolne od głodu i pragnienia, dyskomfortu, bólu, strachu i cierpienia; podkreśla się, że warunki te nie mogą być niezgodne z ich naturalnymi potrzebami (Fine i in., 2006).

Dopuszcza się do pracy tylko i wyłącznie zwierzęta udomowione, dla których interakcja z ludźmi nie jest czymś nadzwyczajnym. Zwierzęta przed kwalifikacją do pracy powinny być przebadane przez behawiorystę oraz weterynarza. Obowiązkiem przewodnika jest dostrzeganie u swojego współpartnera sygnałów świadczących o dyskomforcie oraz stresie, który może pojawić się podczas terapii. Nie wolno ubierać zwierząt w akcesoria przeznaczone dla ludzi ani wymagać od nich wykonywania czynności, które przekraczają ich możliwości. Kategorycznie zabronione jest naruszanie ich komfortu zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Terapeuci są zobowiązani do zapewnienia zwierzętom dostępu do wody oraz odpowiedniej ilości odpoczynku, w tym także do planowania odpowiedniej długości czasu pracy, tj. maksymalnie 45 minut. Zwierzęta muszą być pod stałą opieką weterynarza, gdyż tylko w pełni zdrowe mogą brać udział w interwencji. Ważna jest również profilaktyka różnorodnych chorób specyficznych dla danego gatunku zwierząt (Jegatheesan i in., 2014).

Do terapii włączane są także inne zwierzęta, np. konie (hipoterapia) oraz koty (felinoterapia). Niejednokrotnie tego typu interwencje stanowią alternatywę w sytuacji, gdy uniemożliwiony jest udział psów. Podobnie jak w przypadku psów, zarówno koty, jak i konie muszą charakteryzować się określonymi cechami, aby mogły uczestniczyć w terapii (Kapustka, Budzyńska, 2020). Do prowadzenia w prawidłowy sposób AAT należy się więc odpowiednio przygotować, jak również zrealizować adekwatne szkolenie dla zwierzęcia.

Jak już zostało podkreślone, terapia z udziałem zwierząt jest metodą, w której przed rozpoczęciem określany jest cel, jaki powinien zostać osiągnięty. Ustalany jest on indywidualnie (Franczyk i in., 2012), często bowiem metoda ta stanowi uzupełnienie dla innych interwencji, które są już stosowane, a nie przynoszą oczekiwanych rezultatów (Nimer, Lundahl, 2015), czyniąc w ten sposób terapię z udziałem zwierząt komplementarną do innych. Wśród celów, jakie można osiągnąć przy pomocy AAT, znajdują się:

- doskonalenie sprawności z zakresu motoryki małej oraz dużej;
- zwiększanie umiejętności społecznych, niezbędnych w interakcjach z innymi;

- redukowanie poczucia samotności;
- podnoszenie samooceny oraz wzmacnianie funkcji poznawczych (Franczyk i in., 2012).

Terapia z udziałem zwierząt może zatem pozytywnie oddziaływać na różne obszary funkcjonowania człowieka, w tym wspierać go emocjonalnie. Badania potwierdziły, że pacjenci lepiej radzą sobie z doświadczaniem stresu oraz odczuwają przyjemność, jeśli mają możliwość uczestniczenia w terapii, podczas której obecne jest zwierzę. Ma to swoje wytłumaczenie w biologii, bowiem zaobserwowano, że przez kontakt ze zwierzęciem, u człowieka uwalniana jest serotonina oraz endorfiny, a zmniejszona zostaje produkcja kortyzolu. Odkryto także, że terapia z udziałem zwierząt przyczynia się do zwiększenia zdolności empatycznych oraz umiejętności opiekuńczych. Jak udowodnił Levinson, zaufanie, którym uczestnik interwencji obdarza zwierzę, ma później przełożenie na wysoką jakość relacji z terapeutą. Podczas terapii z udziałem zwierząt wspomagane są również funkcje poznawcze. Jest to szczególnie widoczne u pacjentów w okresie późnej dorosłości. Chęć wykonywania czynności opiekuńczych wobec zwierzęcia stanowi silny czynnik motywujący dla osób starszych, które w nieświadomy sposób stymulują w ten sposób swoją pamięć (Koukourikos i in., 2019).

Udział w terapii umożliwia jednostkom poszerzanie umiejętności niezbędnych w interakcjach z innymi ludźmi. W procesie tym można oddziaływać na funkcje społeczne, ucząc akceptowalnych zachowań w stosunku do zwierząt. W wyniku tego proces przełożenia tych zdolności na kontakty interpersonalne przebiega zdecydowanie efektywniej. Zwierzęta są także czynnikiem motywującym do wykonywania różnego rodzaju aktywności fizycznych. Ruch umożliwia wytwarzanie tak zwanych hormonów szczęścia – endorfin, co ma przełożenie na lepsze samopoczucie osób uczestniczących w terapii (Koukourikos i in., 2019). Zwierzęta umożliwiają wykonywanie aktywności stymulujących wiele zmysłów (dotyk, słuch, węch, wzrok) (Chandler, 2012), czyniąc AAT metodą wyjątkową i komplementarną w stosunku do innych terapii.

W literaturze odnaleźć można typologię mechanizmów oddziaływań zwierząt na człowieka. Wśród nich znajdują się takie mechanizmy jak: afektywny (dotyczący uczuć i tym samym więzi, jaka tworzy się między jednostką a zwierzęciem), stymulacji psychologicznej (najogólniej ujmując są to korzyści poznawcze oraz społeczne), rekreacyjny (niwelowanie poczucia izolacji oraz podejmowanie aktywności fizycznej poprzez zabawę), psychosomatyczny (kontakt ze zwierzęciem przyczynia się do poprawy zarówno stanu somatycznego, jak i psychicznego), fizyczny (przy współudziale zwierząt istnieje okazja do wykonywania czynności w sposób aktywny), sensoryczny (doświadczanie różnego rodzaju bodźców za pomocą zmysłów) oraz skojarzony (połączenie kilku wcześniej wymienionych mechanizmów podczas interakcji ze zwierzęciem) (Girczys-Poedniok i in., 2014).

Terapia z udziałem zwierząt – zalety metody w pracy z osobami w różnym okresie życia

Stosowanie AAT przynosi określone korzyści, jakie jednostka może otrzymać w wyniku interakcji ze zwierzętami. Podzielić można je na emocjonalne, poznawcze, społeczne oraz zdrowotne. Wśród pierwszej grupy dobrodziejstw znajduje się przede wszystkim możliwość realizacji potrzeby bezpieczeństwa i kontaktu emocjonalnego oraz wsparcie okazywane w sytuacjach, które uznać można za niekomfortowe. Zwierzęta poprzez swoją obecność wprowadzają w domu spokój, zawsze z radością oczekują na powrót swojego właściciela, a w niektórych przypadkach pełnią funkcje obronne. Bez wątplenia przyczyniają się do realizacji potrzeby poczucia bezpieczeństwa. Nierzadko ludzie uważają swoje zwierzęta za członków rodziny, co sprzyja nawiązywaniu swego rodzaju kontakt emocjonalnego. Osoby w okresie późnej dorosłości niejednokrotnie wskazywały, że psy są ich jedynymi przyjaciółmi. W sytuacjach życiowo trudnych jednostki potrzebują szeroko rozumianego wsparcia, którego w wymiarze emocjonalnym mogą udzielić zwierzęta (Ustjan, 2006).

Korzyści poznawcze stanowią drugą grupę spośród wymienionych, a wśród nich znajduje się postrzeganie świata w sposób bardziej pozytywny. Osoby, które posiadają zwierzęta, charakteryzują się większym optymizmem i spokojem w patrzeniu w przyszłość. Obserwowane jest także podniesienie samooceny, które następuje w wyniku świadomości posiadania pod swoją opieką niezależnej żywej istoty (tamże).

Trzecią grupę zysków stanowią te o charakterze społecznym. Wśród najważniejszych wymienia się otwartość na ludzi oraz empatyczne do nich podejście. Dzieci, które wychowują się ze zwierzętami, charakteryzują się większą wrażliwością w interakcjach społecznych niż te, które w procesie wychowania nie mają z nimi kontaktu. Są także bardziej skłonne nawiązywać relacje z innymi (Ustjan, 2006).

Do korzystnych zmian w zakresie zdrowia pod wpływem AAT należy przede wszystkim redukcja stresu. Obecność zwierząt niejednokrotnie stanowi także profilaktykę przed chorobami układu krążenia (obniżają ciśnienie krwi). Znane są również przypadki, gdy korzysta się ze wsparcia zwierząt, aby osiągnąć z góry określony cel. Do służb ratowniczych (policja, wojsko, ratownictwo medyczne) włączane są psy, które pełniąc różnego rodzaju zadania, uzupełniają pracę człowieka. Osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności są także wspierane przez psy asystujące. Zwierzęta zostały również włączone do pracy terapeutycznej, której poświęcony jest ten artykuł (Ustjan, 2006).

Terapia z udziałem zwierząt stosowana jest z powodzeniem w różnych grupach wiekowych. Na potwierdzenie tego warto odnieść się do już opublikowanych wyników badań. Banks i Banks (2005) wskazywali na znaczenie AAT w pracy z osobami starszymi. Uważają ją za metodę, która przyczynić się może do zwiększenia

interakcji społecznych między jednostkami, ale również ograniczać ich samotność (Banks, Banks, 2005). Barker i in. (2003) wykazali pozytywny wpływ AAT na lęk i strach pacjentów z zaburzeniami psychicznymi przed terapią elektrowstrząsową, który w wyniku zastosowania interwencji został zmniejszony (Barker i in., 2003). Richeson udowodnił w swoich badaniach, że AAT ma oczekiwany wpływ na osoby z demencją, zaobserwowano bowiem u nich mniejszą ilość nieadekwatnych zachowań i zwiększoną częstotliwość nawiązywania interakcji społecznych (Richeson, 2003). Vrbanac ze współpracownikami (2013) dowiedli, że stosowanie AAT w placówce opieki długoterminowej przyczyniło się do poprawy jakości życia i ograniczenia poczucia samotności wśród mieszkańców wspomnianej placówki. Limond i in. (1997) badali wpływ obecności wyszkolonego psa w grupie dzieci z zespołem Downa, porównując wyniki otrzymane w wyniku interwencji z udziałem pluszowej zabawki. Wykazano, że prawdziwe zwierzę przyczyniło się do tego, że dzieci chętniej wykonywały różne aktywności wskazane im przez terapeutę. Również z mniejszymi trudnościami wchodziły z nim w interakcje, w porównaniu z zajęciami, podczas których obecna była jedynie zabawka przypominająca czworonożnego przyjaciela (Limond, 1997). Martin i Farnum (2002) w swoich badaniach chcieli sprawdzić, jakie efekty można uzyskać, stosując AAT w grupie dzieci z zaburzeniami rozwojowymi. Wyniki pokazują, że obecność psa przyniosła badanym korzyści. Dzieci charakteryzowało większe skupienie uwagi, nie rozpraszały się oraz bez trudności nawiązywały interakcje z psem (Martin, Farnum, 2002).

Podsumowanie

Bez wątpienia można powiedzieć, że AAT przynosi wiele korzyści i może być stosowana jako komplementarne źródło wsparcia w procesie szeroko rozumianej rehabilitacji, bowiem prowadzona w prawidłowy sposób oddziałuje na sferę społeczną, poznawczą, fizyczną oraz emocjonalną. Dużą zaletą tej metody terapeutycznej jest możliwość praktykowania jej we wszystkich grupach wiekowych oraz wśród osób z różnymi dysfunkcjami. W trakcie stosowania AAT niezwykle istotne jest odwoływanie się do standardów pracy określonych przez organizacje międzynarodowe. Tylko wtedy będzie istniała możliwość wykorzystania całego potencjału tkwiącego w tej metodzie oraz osiągnięcie wcześniej założonych celów. Rozwój terapii z udziałem zwierząt i chęć niesienia pomocy wszystkim osobom potrzebującym przyczyniły się do powstania interaktywnych robotów terapeutycznych – PARO (Chen i in., 2020), które mogą być stosowane jako alternatywa w sytuacji, kiedy uniemożliwiony jest udział zwierząt (np. przez alergie i choroby układu odpornościowego uczestników interwencji).

References

- Bakke, M. (2010). Posthumanizm: człowiek w świecie większym niż ludzki. W: J. Sokolski (red.), *Człowiek wobec natury – humanizm wobec nauk przyrodniczych* (s. 337–357). Warszawa: Wydawnictwo Neriton.
- Banks, M. R., Banks, W. A. (2005). The effects of group and individual animal-assisted therapy on loneliness in residents of long-term care facilities. *Anthrozoös*, 18(4), 396–408.
- Barker, S. B., Pandurangi, A. K., Best, A. M. (2003). Effects of animal-assisted therapy on patients' anxiety, fear, and depression before ECT. *The Journal of ECT*, 19(1), 38–44.
- Chandler, C.K. (2012). *Animal Assisted Therapy in Counseling*. New York: Taylor & Francis Group.
- Chen, S., Moyle, W., Jones, C., Petsky, H. (2020). A social robot intervention on depression, loneliness, and quality of life for Taiwanese older adults in long-term care. *International Psychogeriatrics*, 32(8), 981–991.
- Filarska, P. (2018). Zmiany rozumienia pojęcia podmiotu i przedmiotu w ujęciu posthumanizmu, transhumanizmu oraz filozofii zorientowanej na przedmiot. *Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów UJ Nauki Humanistyczne*, 21(2), 9–21.
- Fine, A. H., Beck, A. M. (2006). Understanding our kinship with animals: Input for health care professionals interested in the human–animal bond. W: A. H. Fine (red.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (s. 3–10). San Diego: Academic Press.
- Fine, A. H., Tedeschi, P., Elvove, E. (2006). Forward thinking: The evolving field of human–animal interactions. W: A. H. Fine (red.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (s. 21–35). San Diego: Academic Press.
- Franczyk, A., Krajewska, K., Skorupa, J. (2012). *Baw się poprzez animaloterapię. Przykłady gotowych sytuacji edukacyjnych z udziałem zwierząt*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Girczys-Poledniok, K., Pudło, R., Szymłak, A., Pasierb, N. (2014). Zastosowanie terapii z udziałem zwierząt w praktyce psychiatrycznej. *Psychiatria*, 11, 171–176.
- Jegatheesan, B., Beetz, A., Ormerod, E., Johnson, R., Yamazaki, K., Dudzik, C., Garcia, R. M., Winkle, M., Choi, G. (2014). *IAHAIO White Paper 2014 (aktualizacja 2018 r.) definicje i terminy z zakresu wsparcia z udziałem zwierząt (animal assisted interventions, AAI) oraz wytyczne dotyczące dobrostanu zwierząt w AAI*, tłum. A. Potocka, M. Nawarecka-Piątek, M. P. Pęgowski. International Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO).
- Kapustka, J., Budzyńska, J. (2020). The use of various animal species for therapeutic purposes in Poland: Current perspectives. *Acta Sci. Pol. Zootechnica*, 19(2), 3–10.
- Koukourikos, K., Georgopoulou, A., Kourkouta, L., Tsaloglidou, A. (2019). Benefits of animal assisted therapy in mental health. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1898–1905.
- Limond, J. A., Bradshaw, J. W. S., Cormack, K. F. M. (1997). Behavior of children with learning disabilities interacting with a therapy dog. *Anthrozoös*, 10(2/3), 84–89.
- Ładyga, Z., Włodarczyk, J. (red.). (2015). *Po humanizmie. Od technokrytyki do animal studies*. Gdańsk: Wydawnictwo Naukowe Katedra.
- Martin, F., Farnum, J. (2002). Animal-assisted therapy for children with pervasive developmental disorders. *Western Journal of Nursing Research*, 24(6), 657–670.
- Nawarecka-Piątek, M. (2017a). Międzynarodowe definicje i standardy. W: M. Nawarecka-Piątek, S. Złotorowicz (red.). *Terapia i edukacja z udziałem psów dla osób z niepełnosprawnością w Polsce – przewodnik* (s. 19–23). Warszawa: Stowarzyszenie Zwierzęta Ludziom.

- Nawarecka-Piątek, M. (2017b). Pies wspomagający zajęcia terapeutyczne dla osób z niepełnosprawnością – wybór, szkolenie i certyfikacja. W: M. Nawarecka-Piątek, S. Złotorowicz (red.). *Terapia i edukacja z udziałem psów dla osób z niepełnosprawnością w Polsce – przewodnik* (s. 37–52). Warszawa: Stowarzyszenie Zwierzęta Ludziom.
- Nimer, J., Lundahl, B. (2015). Animal-assisted therapy: A meta-analysis. *Anthrozoös*, 20(3), 225–238.
- Potocka, A. (2019). Wstęp. W: A. Potocka (red.), *Terapia i edukacja z psem* (s. 7–11). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Richeson, N. E. (2003). Effects of animal-assisted therapy on agitated behaviors and social interactions of older adults with dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, 18(6), 353–358.
- Serpell, J. A. (2006). Animal-assisted interventions in historical perspective. W: A. H. Fine (red.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (s. 11–19). San Diego: Academic Press.
- Sipowicz, K., Najbert, E., Pietras, T. (2016). *Dogoterapia*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ustjan, D. (2006). Korzyści płynące z posiadania zwierząt domowych. W: N. Bekasiewicz (red.), *Czy zwierzęta potrafią leczyć* (s. 9–38). Warszawa: Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym.
- Vrbanac, Z., Zecevi, I., Ljubic, M., Belic, M., Stanin, D., Bottegaro, N. B., Jurkic, G., Skrlin, B., Bedrica, L., Zubcic, Z. (2013). Animal assisted therapy and perception of loneliness in geriatric nursing home residents. *Coll. Antropol.*, 37(3), 973–976.
- Wolfe, C. (2013). Animal studies, dyscyplinarność i post(humanizm), tłum. K. Krasuska. *Teksty Drugie*, 1/2, 125–153.