



SYPIAJĄC
z KOTEM

TAJEMNICE FELINOTERAPII

ALEX BLACK

Alex Black

Sypiając z kotem

Tajemnice felinoterapii

© Copyright by Alex Black 2015

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autora.

Korekta

Anna Maciejak

Projekt okładki

www.grafikzg.pl

Zdjęcie na okładce

www.iStockphoto.com

Tytuł

SYPIAJĄC Z KOTEM

Tajemnice felinoterapii

Wydanie I

ISBN 978-83-943045-0-8

Konwersja do epub [A3M Agencja Internetowa](#)

Aby mieć właściwe spojrzenie na własną pozycję w życiu,
człowiek powinien posiadać psa, który będzie go wielbił i kota,
który będzie go ignorował.

- Derek Bruce

Siedzi sobie na telewizorze, ledwo się trzyma ale siedzi. Przywykły do wielkiego, ciepłego pudła balansuje niebezpiecznie na krawędzi grubości palca udając, że mu wygodnie. Spojrzeniem nawet nie zaszczyca, wypatruje czegoś w tylko mu znanej dali. Wołamy go, na pewno wyłowił swoje imię i cóż, nawet brewka mu „nie pykła”. Usłyszał, przyjął, przetwarza. W wolnej chwili się odezwie. Jest szalenie zajęty, jego grafik obfituje w ciężkie zadania typu: próżnowanie, nieumiarkowane jedzenie lub wybrzydzenie (zależnie od dnia tygodnia), cięcie komara w rozlicznych pozycjach i miejscach oraz katorżnicza praktyka 50 twarzy ignorowania nas, nonszalancji i wszelkiej supremacji. Przy tak forsownym harmonogramie niekiedy znajduje chwilę i pozwala się wielbić.

Oto zwierzę niezwykle. Zagadkowa i introwertyczna istota. Kot. Każdy zna, każdy widział, ale nie każdy pojmuje. Aby pojąć kota należałoby poświęcić oddzielne studia każdej futrzanej jednostce. Bowiem co kot, to obyczaj.

Kot jest zagadką, jest boskim przekazem i czarcim uśmiechem. Drapie meble, budzi nas w nocy, jedzenia żąda nie prosi. Na psy spogląda z wyższością, a widok sznurka odbiera mu rozum. Wybiera sobie ludzi do lubienia oraz mruczy. A jak już zacznie mrużyć to wybaczymy mu najczarniejsze z grzeszków.

Koty bywają różne, poważne jakby ciągle skupione, flegmatyczne, przymilne, ciekawskie, sprytnie czy wiecznie skore do zabawy. Czasem oglądają telewizję lub siedzą godzinami przed lustrem wpatrując się we własne odbicie. Mimo, iż nigdy nie przekroczyły stadium zwierciadła („testu lustra”¹, który powinien wskazywać poziom samoświadomości zwierzęcia), bywają opanowane obsesją na ich punkcie, jak i całkowicie ślepe na lustrzane refleksy. Niezależnie jednak od tego, czy kolegujemy się z jakimś dzikusiem, milusiem, dachowczykiem czy wysublimowanym egipskim bóstwem, możemy być pewni, że obcujemy z kwintesencją indywidualizmu oraz zwierzęciem o wielce kontrowersyjnej przeszłości.

Dziś, posiadanie zwierząt lub obcowanie z nimi wydaje się nam czymś zupełnie normalnym. Nie zastanawiamy się już, co nas do nich popycha, dlaczego pragniemy ich

towarzystwa często bardziej niż innych ludzi i dlatego właśnie u nich znajdujemy psychiczne ukojenie. Często nieświadomie czerpiemy z dobrodziejstw „efektu pupila”, nie zdając sobie sprawy, że uczestniczymy w procesie terapeutycznym. Dlatego zdecydowałam się opisać terapię, która oparta jest na relacji, wymaga poznania istoty z „innej planety”, innego gatunku, która mówi innym językiem. Niezależnie od tego, czy jest to współzależność sportowa, ukierunkowana na wyczyn, jak np. relacja jeźdźca z koniem, przyjacielska więź dziecka z ogromnym owczarkiem, czy też emocjonalny związek samotnej, starszej osoby z niezależnym ale przywiązany do niej kotem, zawsze będzie to relacja oparta na zaufaniu i wzajemnej akceptacji inności. Niestety, tylko typowo ludzkim jest częste spostrzeżenie, że jeśli coś lub ktoś jest inne, jest gorsze... W oczach psa, zawsze jesteśmy godni jego miłości. Będzie przy nas bezwarunkowo i zawsze. Odda za nas życie. Natomiast „zwierzę o wyglądzie rzezimieszka”², arogancki i dumny kot, jeśli już się zakocha w człowieku, nie pozwoli mu się martwić, intuicyjnie wyczuje każdy stan jego duszy i tylko sobie znanymi sposobami, posiłkując się tajemniczą siłą swojej wibracji, „wymruczy” każdą chorobę.

Zooterapia, w świadomości potocznej istnieje bardziej jako mit, niż jako nauka. Uważana jest często za placebo lub aliaż paramedycznych rozwiązań przemieszanych z czarną magią. Mimo, iż znana od czasów Hipokratesa³ jako hipoterapia (posiłkowanie się końmi w celach leczniczych) wciąż traktowana jest po macoszemu. Istnieją jednak badania wskazujące na skuteczność i przydatność zwierząt w leczeniu⁴ oraz dowody naukowe potwierdzające właściwości terapeutyczne zwierząt i ich pozytywny wpływ na ludzkie zdrowie. Osnuta wciąż mgłą niejasności i wątpliwości felinoterapia będzie głównym polem moich rozważań w tej książce, oraz więź, której siła tworząc niewidzialny most między człowiekiem a zwierzęciem, jest w stanie leczyć duszę i ciało.

Felinoterapia jest najmłodszą i najmniej znaną formą zooterapii. Jest to terapeutyczne oddziaływanie kota na człowieka. Aby swobodnie poruszać się po tej kociej przestrzeni, będę musiała użyć szeroko pojętej medycyny alternatywnej jako tła do moich rozważań, zajrzeć do historii kota, umiejscowić go w królestwie zwierząt oraz powymądrzać się nieco na temat kociego bio-mechanicznego, leczniczego mechanizmu czyli mrużenia. Skąd się wzięła felinoterapia, gdzie powstała, na czym polega jej działanie – to kwestie, które w dalszej części będę analizować.

Koty wzbudzały wiele kontrowersji na przestrzeni dziejów. Bywały czczone i wielbione przez jednych, diabolizowane i niszczone przez drugich. Chyba żadnemu zwierzęciu nie przypisywano aż tylu mistycznych, dobrych lub złych cech. Dzisiaj spotkanie z kotem to przede wszystkim doświadczenie pełne radości i przyjemności. Zyskujemy nie tylko towarzysza, ale i okazję, by przyjrzeć się bliżej temu zagadkowemu, niezależnemu zwierzęciu.

Bóstwo czy czarci pomiot?

Historia kota jest przede wszystkim definiowana przez zmieniającą się ludzką percepcję. Pierwsze odkrycia paleontologiczne wskazywały miejsce i czas udomowienia kota na Egipt, 2000 p.n.e.⁵ Jednakże w późnych latach 80, naukowcy z CNRS - College de France, podczas badań nad cypryjskimi wykopaliskami, natknęli się na grobowiec zawierający szczątki kota pochowanego 20 cm obok człowieka⁶. Sugeruje to, iż udomowienie kota i jego silna relacja z człowiekiem miały miejsce już 7500 – 7000 lat p.n.e., jak i pierwsze miejsce domestykacji wydaje się być inne niż Egipt. Analiza genetyczna natomiast wykazała, iż kot domowy pochodzi niewątpliwie od dzikiego afrykańskiego kota (*Felis silvestris lybica*), żyjącego 8000 lat p.n.e. na terenie południowo- wschodniej Afryki⁷.

Reputacja tego małego zwierzęcia zmieniała się diametralnie na przestrzeni epok. Uczucia jakimi człowiek darzył kota oscyływały między uwielbieniem a nienawiścią. W starożytnym Egipcie kot był zwierzęciem świętym, natomiast w średniowieczu przypisywano mu cechy diabelskie i palono na stosach.

W dolinie Nilu kot był doceniany za swoją siłę, zwinność i niezwykle zdolności łowieckie. Egipt antyczny cieszył się pomyślnością przede wszystkim ze względu na rolniczą produkcję. Kot chronił więc zboże przed gryzoniami, a ludzi przed jadowitymi węzami, które często gniazdowały w spichrzach.

Kota czczono jako domowe bóstwo miw, w razie śmierci cała rodzina pogrążała się w żałobie, zwłoki balsamowano i w drewnianym sarkofagu przenoszono do świątyni bogini Bastet. Gdyż kot poświęcony był dwóm boginiom: Mafdet, oraz Bastet. Mafdet – przybrawszy postać kota lub mangusty, chroniła od ukąszeń węży. Bastet natomiast uosabiała dwoistość natury kobiety. Była „boginią radości, księżycy, płodności i wojny”⁸. W epoce rzymskiej kult kota osiągnął apogeum. W połowie XIX w. w Beni-Hassan odkryto potężne cmentarzysko kotów, zawierające ok. 300 tysięcy małych mumii. Kota jako zwierzęcia sakralnego strzegło surowe prawo. Za zabicie go lub zranienie groziła kara cielesna lub śmierć.



Fot.1. Mumie kotów egipskich. Rok 1000 p.n.e. British Museum w Londynie. Źródło: bugbog.com

Do Europy koty dotarły wraz z fenickimi handlarzami. Na ich łodziach zawitały do wielu portów Morza Śródziemnego. Pierwsze wizerunki kotów na terenie starożytnej Italii pochodzą z V i IV w. p.n.e. Za swoją odwagę w tępieniu węży, szczurów i wszelkich gryzoni, koty były w Rzymie chronione prawem, ale hodowano je również dla samej przyjemności ich posiadania. Tylko bogate rodziny mogły pozwolić sobie na posiadanie kota lecz szybko dzięki swej dużej płodności kot zaczął być dostępny dla większości rodzin. W Grecji natomiast rolę zbożowych strażników odgrywały łasice i fretki, więc na koty zapotrzebowania nie było. Został zaakceptowany dopiero gdy doceniono jego niezwykłą inteligencję i nadzwyczajną łowiecką zawziętość. Kot znalazł też swoje miejsce jako domowy kompan czy drogi prezent dla kurtyzan gdyż był zwyczajnie przyjemniejszy w obyciu, czystszy i rozumniejszy niż łasiczki czy fretki.

Przez Babilon i Indie kot dotarł do Chin. Pierwsze jego ślady pochodzą z okresu dynastii Han, ok. 1000 lat p.n.e.⁹ Został tam przyjęty bardzo ciepło ze względu na urodę i zdolności łowieckie. Zmienność jego źrenic i odbijanie się w nich światła w nocy, spowodowała, że przypisywano mu nadprzyrodzoną umiejętność utrzymywania z daleka demonów i złych mocy. Zwierzę to odegrało dużą rolę w chińskiej medycynie. Wierzono, że bronchit można wyleczyć miksaturą sporządzoną ze sproszkowanej czaszki zwierzęcia i alkoholu. Mimo sympatii jaką Azjaci darzyli koty, nie uchroniło to małego czworonoga przed częstym kończeniem żywota w kotle. Tylko w Syjamie był przedmiotem kultu

religijnego i w związku z tym był nietykalny. Do Japonii koty przybyły ok. VI w. n.e. Dość szybko znalazły swe miejsce w świątyniach buddyjskich, chronić miały bowiem święte pisma przed szczurami i myszami. Czarny kot zwiastował szczęście w odróżnieniu od przesądów, które zapanowały w Europie w wiekach średnich. Do dziś w kulturze japońskiej występuje mały czworonóg przynoszący szczęście - Maneki Neko¹⁰. Biały kotek siedzący na czerwonej poduszce, podnoszący jedną łapkę do góry jest obecnie w Japonii bardzo powszechny. Jego figurki spotyka się w sklepach, restauracjach, biurach oraz domach. Zależnie od koloru ma zadanie oddalać nieszczęście, przyciągać dobrobyt, odstraszać demony i dręczycieli lub po prostu witać gości.



Fot.2. Maneki Neko. Źródło: rongbay.com

Jeśli chodzi o świat muzułmański, obraz kota był z reguły pozytywny. Przyczyniły się do tego legendy, w których Mahomet darzył ogromną sympatią swoją kotkę Muezza¹¹. Jedna z nich głosi, iż Prorok wstając kazał odciąć kawałek swojej szaty, aby nie obudzić śpiącego w jej fałdach kota. Inna zaś mówi, że kładąc trzy razy ręce na grzbiecie swego towarzysza nadał mu i wszystkim innym zdolność spadania zawsze na cztery łapy i nigdy na plecy. W ten sposób kot miał zapewniony szacunek i opiekę w świecie Islamu. W niektórych zapisach dotyczących miłości Proroka do kotów i jego relacji z nimi wyraźnie czytamy, że „miłość do kotów jest częścią wiary, jest autentyczna, prawdziwa”¹².

Degradacja dobrej reputacji kota zaczęła się wraz z nastaniem średniowiecza. Z powodu swej ogromnej płodności kot przestał być zwierzęciem rzadkim, stał się mieszkańcem podwórek, piwnic, strychów i chat biedaków. Mógłby wieść jeszcze spokojny żywot jako stróż spichlerzy, składów i stajni, gdyby nie Kościół katolicki, który uznał kota za kreaturę lucyferyczną. Nie wiadomo dokładnie, co skłoniło ludzi do wypowiedzenia kotom tak okrutnej wojny. Wydawałoby się, że te same cechy, które przyprawiły Egipcjan o drżenie i wprawiały ich w zachwyt, całkiem inaczej zostały zinterpretowane przez Kościół. Tajemniczy charakter kota, jego intensywne i penetrujące spojrzenie, wdzięk i nieprzenikniony „wyraz twarzy” uznano za reinkarnację diabła na ziemi.

Mimo, iż znalazł się poza nawiasem świata chrześcijańskiego, długo zamieszkiwał jeszcze w klasztorach i zakonach, wciąż jako uznany łowca gryzoni. Niestety z pogańskich wierzeń odrodził się mit germańsko-skandynawskiej bogini Frei¹³, której rydwan ciągnęły dwa koty. Wskrzeszenie tych tradycji przyciągnęło nad koty bardzo czarne chmury. W bardzo sprytny, makiaweliczny wręcz sposób Kościół walczył z pogańskimi obrzędami, mocno zakorzenionymi w Europie. Tajemniczość kota oraz jego ucieczki w ciemność wykorzystano, aby zasiać ziarno strachu w głowach pospólstwa. Mówiono, że to sam Diabeł przybiera postać kota podczas jego wizyt na ziemi¹⁴. Rozpoczęło się długie i dramatyczne prześladowanie kotów. W średniowiecznej symbolice przypisywano mu więc cechy diaboliczne, był ucieleśnieniem zła, wysłannikiem szatana i kompanem czarownic. Jego nieokiełznane zachowania seksualne, niezależność (skłonność do samowolnych wycieczek, jak i nieujarzmiona, wolna wola), duża potrzeba snu – utożsamiana z lenistwem, przyczyniły się do zbudowania negatywnego, przesiąkniętego zabobonem wizerunku. Kot wzbudzał lęk i przerażenie u nieoświeconych ludzi średniowiecza, był prześladowany i tępiący w sposób okrutny. Wierzono, iż ze względu na zadziwiającą wręcz umiejętność wymykania się śmierci, koty mogą „umierać” aż dziewięć razy oraz, że wpatrując się głęboko w oczy kota możemy wejrzeć w świat duchów. Według kościoła, manifestacją diabła nie był tylko sam kot, ale i człowiek, który miał serce go przygarnąć. Najczęściej bywały to kobiety, które w procesach lub bez były skazywane na śmierć i palone na stosach. Wystarczy zresztą przypomnieć, że wspomniana wcześniej Freya posiadała atrybuty kota i sokoła: kot, który słyszy i widzi to co ukryte a sokół widzi z wysoka. Była zatem patronką jasnowidzących wieszczek i wróżbitek, a nadzwyczajne talenty kobiet w czasach obskurantyzmu nie były mile widziane.

Średniowiecze obejmowało bardzo szerokie ramy czasowe, od V do XV w.¹⁵, jednakże najczarniejsze lata dla kotów przypadły na wiek XIII¹⁶. W tym czasie miało miejsce najwięcej kocich procesów. Ale całe wieki średnie, wierzenia i tradycje popularne popychały ludzi do przeprowadzania procesów i wykonywania wyroków na zwierzętach. Głównie były to wyroki śmierci, ale istniały liczne ich warianty. Do XVII w. wieszano, palono, krzyżowano, zakopywano żywcem, ale zależnie od dnia tygodnia sentencje mogły się różnić¹⁷. W roku 1484 papież Innocenty VIII wydał dekret potępiający koty, całkowicie aprobujący inkwizycję oraz dokładnie precyzujący duchowe i świeckie zbrodnie parania się czarami¹⁸. Bulla papieska nawoływała jawnie do terroru i polowań na czarownice, miała silny wpływ na chłopstwo i proste, fanatyczne mieszczaństwo, a z czasem jej oddziaływanie rozlało się na wyżej urodzonych. Znano wiele sposobów na wypędzanie diabła z kota, choć dręczenie i maltretowanie tych zwierząt często w ogóle nie wiązało się z szatanem. Zabijano świętując, w karnawale, lub dla uczczenia zbiorów. W czasie nocy świętojańskiej inkwizycja do jednego kotła wrzucała heretyków, czarownice, morderców i koty. Ostatnie, gdy były koloru czarnego miejsce na stosie miały zapewnione. Gdyż według Kościoła, były to wracające z sabatu czarownice, które przybrały chwilowo postać kota.

Dopiero epoka renesansu pozwoliła kotom na łatwiejsze życie. Król Ludwik XIV zabronił w roku 1648 palenia kotów na stosach, określając to mianem aktów prymitywnych i barbarzyńskich¹⁹.

Podczas wielkiej zarazy²⁰, która zdziesiątkowała ludność Europy i świata w XIV w. kot był wielkim nieobecnym. Przypisywano mu niesłusznie odpowiedzialność za przenoszenie dżumy na ludzi, a tępiąc go, ludzie wydali na siebie wyrok. Był to czas gdzie szczury rządziły miastami, a wraz z nimi pchły przenoszące śmiertelną chorobę. Wraz z postępowaniem nauki i odkryciami francuskiego chemika i mikrobiologa Ludwika Pasteura rozpoczęła się rehabilitacja kota, jako zwierzęcia do towarzystwa. Pasteur skierował uwagę ludzi na istotność higieny życia codziennego, a odpowiedzialnością za przenoszenie się chorób obarczył bakterie, a nie koty i czarownice²¹.

Do popularyzacji kotów w XVIII w. przyczynili się tacy bajkopisarze jak: Charles Perrault i La Fontaine (autorzy baśni Kot w butach oraz Myszka, kot i kogut), a miłośnikami kotów w XIX w. byli m.in. Victor Hugo, Honoré de Balzac, Charles Baudelaire. Złote „kocie czasy” nastąpiły wraz z epoką wiktoriańską. Kot był postrzegany wtedy jako uosobienie piękna i gracji. Następnie w literaturze pojawił się Kot z Cheshire z Alicji w krainie czarów Lewisa Carrolla i już na zawsze pozostał najbardziej enigmatycznym i wyrazistym zwierzęciem. Pierwsze kocie wystawy odbyły się w XIX w. w Londynie, w Polsce natomiast miłośnicy kotów musieli poczekać do lat powojennych.

W czasach współczesnych dualizm natury kota szybko został dostrzeżony przez przemysł kinematograficzny. Rozległe pole wyrazu artystycznego i budowanie najpierw w rolach drugoplanowych czarnych charakterów, potem w kreacjach mniej stereotypowych postaci intrygujących, figlarnych czy złożonych dało między innymi takich bohaterów jak: Tom z Tom and Jerry, Kot w kapeluszu, rodzimy Filemon i Bonifacy, Garfield, Kot w butach ze Shreka, (którego notabene cenimy za przedsiębiorczość, oraz umiejętność manipulacji - wzrok potrafiący stopić skały).

Nie sposób pominąć antropomorficznego kocura, bohatera komiksu stworzonego w latach 60 przez Roberta Crumba - Kota Fritza. Obibok, imprezowicz, wielbiciel alkoholu i uciech cielesnych spędzał czas na upalaniu się marihuaną i świntuszeniu. Po ekranizacji, film otrzymał jako pierwsza animacja w historii kategorię X, na ogół zarezerwowaną dla filmów porno.

Pamiętamy też rudego kota o imieniu Jonesy, który podróżował z Ellen Ripley holownikiem kosmicznym Nostromo (właściwie był tylko symbolem ale kombinacja kobieta – kot pozostała zaznaczona) oraz hit Internetu jakim był i jest Simon`s Cat. Oczywiście nie mogę nie nadmienić o jedynej w swoim rodzaju, niepowtarzalnej, będącej ponad prawem, mojej ulubionej Catwoman. Kryje w sobie ona nie tylko enigmatyczność kota ale i biegunowość natury kobiecej. Został tu zastosowany ciekawy paralelizm cech zwierzęcych i ludzkich.

To tylko marna część przykładów, gdzie kot wpisał się na zawsze w dziedzictwo kulturowe na całym świecie.

Kot, cóż to za jeden? - miejsce kota w królestwie zwierząt.

Kot domowy (*Felis catus*, *Felis domestica*)²² należy do dużej rodziny kotowatych (Felidea) z rzędu ssaków drapieżnych (Carnivora), która obejmuje około 40 gatunków. Zwierzęta te, zamieszkują wszystkie części świata oprócz Australii i sąsiednich wysp oraz Antarktydy. Wszystkie kotowate są do siebie podobne. Możemy wyodrębnić cztery podrodziny: koty duże (Pantherinae), koty małe (Felinae), podrodzinę gepardów (Acinonychinae) i rysie (Lyncinae). Pierwotnie istniał podział na koty ryczące (*Panthera*) i nieryczące (*Felis*). Wielki koty ryczą, a małe mruczą. Jest to związane z ukształtowaniem kości gnykowych u podstawy języka. U wielkich kotów nie uległa całkowitemu skostnieniu, co pozwala na ryk. U małych natomiast kość podjęzykowa jest skostniała²³.

Koty należą do zwierząt mięsożernych, polujących drapieżników. Szybko biegają, ale nie przebywają z reguły większych odległości, doskonale pływają, ale wody nie lubią. Żyją z reguły samotnie, łączą się w pary jedynie na okres rui i czasem na okres wychowu młodych. Jedynie lwy (obok kota domowego) łączą się w stada.

W zależności od rasy, zwierzęta te charakteryzują się większą lub mniejszą skocznością i ruchliwością. Ich szybkość i zręczność jest zadziwiająca, w jednej chwili mogą zmienić położenie swojego ciała. Mają świetnie rozwinięty zmysł równowagi, co pozwala im bezproblemowo „startować” i lądować w tej samej pozycji. Spadając nawet grzbietem w dół, są w stanie wykonać taki skręt swoim korpusem aby obrócić się łapami do trajektorii lotu. Wtedy łapy pierwsze zetkną się z ziemią.

Najlepiej rozwiniętymi zmysłami u kota są zmysły wzroku, słuchu i dotyku. Słabiej zaś węchu i smaku. Ze wszystkich zmysłów największą rolę odgrywa u kota wzrok. Oczy kota znajdują się w niezwykle dużych oczodołach. Okrągła źrenica pod wpływem mocnego światła silnie się zwęża²⁴. Od dawna ludzie fascynowali się „świecącymi oczami kota”, któremu dzięki temu zjawisku przypisywano nadprzyrodzone właściwości.

Dziś wiemy, że owo fosforyzowanie w ciemnościach jest możliwe dzięki tzw. błonie odbłaskowej, która ułatwia zwierzęciu poruszanie się przy bardzo niskim świetle. Błona ta, to warstwa komórek znajdujących się na siatkówce oka, działająca na zasadzie zbierania i odbijania promieni świetlnych. Kot widzi sześciokrotnie lepiej niż człowiek. Sylwetkę właściciela potrafi rozróżnić z daleka na odległość ponad 100 m. Pole widzenia kota obejmuje 187 stopni, człowieka 125, lwa 120, a psa 87 stopni ²⁵. Każdy kto posiada kota mógłby zaświadczyć, że widzi on to, co niewidzialne. Czasem siedzi w kącie pokoju i wpatruje się w ścianę. Podąża wzrokiem za czymś, czego nie ma. Są nawet tacy, którzy twierdzą, że widzi duchy. *Felis catus* opiera się na poznaniu wzrokowym w dużo większym

stopniu niż człowiek. I w rzeczy samej widzi dużo więcej i lepiej niż my. „Co prawda jest dalekowidzem, ale kiepskie widzenie bliskie rekompensują mu wibrysy – włosy czuciowe, czyli wąsy. Takie same włosy czuciowe znajdują się na jego łapach. Wąsy pomagają mu w poruszaniu się w ciemności. Dla dokładniejszego poznania przedmiotu kot musi go dotknąć wąsami. Dlatego tak świetnie porusza się w znanym mu terenie. Oko i mózg zwierzęcia są nastawione na najmniejszy ruch wokół niego”²⁶.

Dużą rolę u kota odgrywa słuch, zwłaszcza zdolność poznawania kierunku, z którego pochodzi dźwięk. Dlatego kot, nie widząc myszy, lecz słysząc jej „drapanie”, jest w stanie bezbłędnie ją zlokalizować. Doświadczenia naukowe potwierdziły, że kot ma słuch bardziej czuły niż pies. Eksperyment prowadzony przez amerykańskiego zoologa dr Gerrit`a S. Millera²⁷ wykazał ścisłą zależność między zmysłem wzroku i słuchu. Badania te były bardzo barbarzyńskie, ale wyjaśniały, dlaczego koty mogą odbywać dalekie podróże i znajdować najkrótszą drogę do domu. Kot najpierw podąża za sygnałem dźwiękowym odbieranym na poziomie bardzo słabych impulsów elektrycznych, a dalszą orientację umożliwiają mu uszy, które niczym cieniutkie membrany ustawiają się jak anteny radiowe.

Do tej pory jedynie kotu można przypisać tak fenomenalną zdolność odbioru dźwięków. Oczywiście delfiny jako zwierzęta wysoce inteligentne wyposażone są również w pewną niezwykłą umiejętność. Emitują ultradźwięki, które pozwalają im na komunikowanie się między sobą. Wyczuwają instynktownie oraz przy pomocy mocno rozwiniętej empatii stan fizyczny swojego pobratymca jak i człowieka. Delfinoterapia, jak i felinoterapia odbywa się przy bliskim kontakcie człowieka ze zwierzęciem ale aby skorzystać z towarzystwa delfina potrzebny jest akwen wodny. Natomiast jeśli zamiast ultradźwięków zadowolimy się mruzeniem, kot powinien być dobrym remedium na nasze bóleczki.

Zanim zaczniemy jednak penetrować świat felinoterapii musimy usytuować go w odpowiednim miejscu.

Medycyna alternatywna, komplementarna i holistyczna – what`s what?

Felinoterapia jest to odłam znacznie szerszej dziedziny, zooterapii. Zooterapia natomiast jest częścią medycyny alternatywnej. Wiadomo, iż obok medycyny konwencjonalnej, opartej na dowodach i procedurach naukowych, istnieją kuracje tradycyjne (niekonwencjonalne). System leczenia budzący liczne, choć nie zawsze uzasadnione kontrowersje, pochodzi z wierzeń oraz rytuałów szamańskich rozmaitych kręgów kulturowych. To właśnie z tradycji ludowych także wywodzi się medycyna konwencjonalna. Dawniej leczenie opierało się na doświadczeniach i spostrzeżeniach wielu pokoleń ludzi zajmujących się uzdrawianiem. Naturalne metody leczenia, stosowane na dużą skalę przez całe stulecia, na początku XX w. zostały wyparte przez procedury naukowe. Jednak w ostatnich latach, mimo stałego postępu w zakresie diagnostyki i terapii, pacjenci chętnie wracają do naturalnych metod leczenia przyczynowego, takich jak choćby zmiana stylu życia i odpowiednie odżywianie. Po obu stronach tj. zarówno w medycynie konwencjonalnej, jak i niekonwencjonalnej, znane są praktyki, które sprawdzają się mniej lub bardziej. i komplementarnej. Amerykański departament zdrowia stosuje skrót CAM²⁸ do tych dwóch przenikających się dziedzin. Zakres CAM jest bardzo szeroki i wciąż się zmienia – dochodzą „nowe” praktyki, a stare częściowo są inkorporowane do obszaru medycyny konwencjonalnej (np. akupunktura, homeopatia).

National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)²⁹, jeden z 27 instytutów i centrów, działających w ramach amerykańskiego Departamentu Zdrowia (US Department of Health and Human Services), definiuje CAM jako grupę różnorodnych systemów opieki medycznej i zdrowotnej, praktyk oraz produktów, które nie mieszczą się w ramach medycyny konwencjonalnej³⁰. Według tej definicji medycyna konwencjonalna (nazywana także zachodnią lub alopacyjną) jest tym rodzajem medycyny, który praktykują lekarze medycyny i lekarze osteopatii, a także przedstawiciele zawodów powiązanych z opieką zdrowotną – fizjoterapeuci, psychologowie i pielęgniarki. Jednak granica między CAM i medycyną konwencjonalną nie jest sztywna i z czasem może się jeszcze bardziej uelastyczyć.

Opisując niekonwencjonalne podejście do tematyki zdrowia, używamy przede wszystkim dwóch pojęć: medycyna alternatywna i medycyna komplementarna. Mogą one współistnieć ale definiują dwie różne idee.

„Pierwsza odnosi się do wykorzystania niekonwencjonalnych metod w zamian za konwencjonalne, druga do wykorzystania niekonwencjonalnego podejścia do leczenia wraz z medycyną akademicką”³¹.

Zakres technik i terapii wykorzystywanych w medycynie niekonwencjonalnej jest bardzo szeroki. Wiele z nich objętych jest wspólnym mianem medycyny naturalnej, a więc polegającej głównie na użyciu środków pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego oraz metod oddziaływania fizycznego w celu podniesienia sprawności organizmu i uaktywnienia jego mechanizmów regeneracyjnych. Istnieje sporo takich kuracji, a choć znano je i stosowano już od wieków, współczesna medycyna przez dłuższy czas odrzucała je lub pomijała. A powody tego były zapewne różnorodne, przede wszystkim pęd do „jak najszybszego wyleczenia”, a więc jak najszybszego „zadziałania” leku lub terapii. Silny również był strach przed ośmieszeniem. Szanowany, poważny lekarz, nie mógł, nie chciał lub nie miał najmniejszej ochoty na podjęcie ryzyka straty prestiżu, by zalecić komuś zioła, głaskanie kota czy okłady z kapusty.

Medycyna holistyczna³² traktuje zaś człowieka jako całość. Istotne jest nie tyle schorzenie, co przyczyny tkwiące w organizmie, które pozwoliły, żeby dolegliwość się rozwinęła.

W XXI wieku lekarze lecząc chorobę, a nie człowieka, zapominają, że do gabinetu wchodzi istota ludzka ze swoimi wątpliwościami, obawami, frustracjami i doświadczeniami. Wszyscy funkcjonujemy jako byty fizyczne, mentalne i duchowe, człowiek przychodzący po pomoc powinien być wspierany i leczony na każdej z tych płaszczyzn. Takim właśnie kompleksowym podejściem do pacjenta charakteryzuje się medycyna holistyczna.

„W V w. p.n.e. znany, grecki lekarz - Hipokrates, stworzył szkołę leczenia, której podstawą było przywracanie u chorego równowagi psychofizycznej. Widział człowieka jako jedność ciała, umysłu i duszy oraz odzwierciedlenie makrokosmosu w mikrokosmosie. Ponieważ chorobę postrzegał jako brak równowagi świata wewnętrznego i zewnętrznego, nie stosował nazw do określenia dolegliwości, ani nie zwracał uwagi na objawy. Potomni uznali go za ojca medycyny. W istocie był propagatorem holistycznego leczenia, które znacznie odbiega od praktyk popularnie spotykanych we współczesnej medycynie akademickiej.

Holistyczne podejście prezentowali później inni wielcy lekarze, m.in. Samuel Hahnemann (twórca homeopatii) i Edward Bach (autor metody leczenia esencjami kwiatowymi). Obaj byli zdania, że psychika i osobowość są kluczem do osiągnięcia równowagi organizmu. Dzięki dialogowi z badanym i wytworzeniu z nim swoistej więzi opartej na zrozumieniu, akceptacji, współczuciu, odkrywali istotę występujących dolegliwości. Podejście takie nazwano leczeniem pacjenta, nie zaś choroby.”³³- pisze Igor Pietkiewicz.

Co determinuje nasze zdrowie?

Zdrowie nie jest wszystkim,

ale bez zdrowia wszystko jest niczym.

- Artur Schopenhauer

W XXI wieku, w wielu rozwiniętych krajach, choroby zwane potocznie cywilizacyjnymi rozwijają się, przeobrażają oraz zbierają obfite żniwa. Dzikie pościgi za profitami w celu stworzenia sobie lepszego życia, absurdalnie przyczynia się do gromadzenia stresu i napięcia, które z kolei wyniszczają ludzki organizm i wysysają energię życiową. Skutkiem tego jest coraz słabsza zdolność naszych organizmów do samoobrony. Co jest zastanawiające, coraz więcej ludzi wybiera zamiast poradni internistów, gabinety lekarzy medycyny alternatywnej. Należy podkreślić, iż nigdy dotąd współczesna medycyna akademicka nie zajmowała tak dominującej pozycji, nie dysponowała tak dużymi środkami finansowymi, pochłaniającymi pokaźną część budżetów państw, oraz nie była tak doskonale wyposażona w najnowsze urządzenia i techniki medyczne. Zastanawiający w tym kontekście jest fakt, iż dosłownie miliony ludzi stosuje inne terapie niż oficjalnie proponowane, np. "53% Polaków stosuje homeopatię"³⁴.

W istocie, kilka przyczyn leży u podłoża tej sytuacji. Mimo dynamicznego rozwoju nauk medycznych i zaawansowanej aparatury współczesna medycyna cierpi na pewne odhumanizowanie, wieczny pośpiech i nie wystarczającą troskę.

Trzeba pamiętać, że w terapiach alternatywnych jest inaczej. Korzystając z akupunktury, masażu czy zooterapii zauważymy, że coś takiego jak pośpiech nie istnieje. Podczas terapeutycznych zajęć z koniem będziemy wręcz zmuszeni nauczyć się spokojnych, opanowanych ruchów. Niektórzy twierdzą, że koń uczy pokory, gdyż jest zwierzęciem dużym, jest większy i silniejszy od człowieka (jego waga może dochodzić do 1500 kg a wzrost 180 cm w kłębie), ale jego strachliwość czyni go bardzo wrażliwym na gwałtowne bodźce zewnętrzne. Spoufalając się więc z nim musimy zachować spokój i rozwagę. Natomiast w trakcie terapii z psem, będziemy mogli odczuć radość, którą pies zechce się z nami szczerze podzielić.

W kontakcie z naturą stajemy się wyciszeni, odczuwamy coś w rodzaju „powrotu do źródeł”. Zwierzęta zaś posiadają cudowny dar bezinteresownego dawania swojej energii a spotkanie z nimi już samo w sobie jest terapią.

Jeśli więc przebywając ze zwierzętami jesteśmy w stanie odreagowywać stresy dnia codziennego, odczuć odprężenie i błogostan, to bez wątpienia zwierzęta mogą się przyczynić do utrzymania dobrego stanu zdrowia psychicznego.

Warto zauważyć, że obecna definicja zdrowia, przyjęta przez Światową Organizację

Zdrowia³⁵ w roku 1946 jest następująca: „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu”³⁶.

Kondycja zdrowotna zależy od wielu czynników. Teorię determinantów zdrowia przybliżył w 1974 Marc Lalonde, ówczesny Minister Zdrowia Kanady, w sprawozdaniu pt. Nowe Spojrzenie na Zdrowie Kanadyjczyków (A New Perspective on the Health of Canadians)³⁷. Zaproponował w nim koncepcję „pól zdrowia, w której wyróżnił 4 grupy czynników warunkujących zdrowie:

- Styl życia – czyli zbiór decyzji jednostki, które wpływają na zdrowie i które jednostka może w mniejszym lub większym stopniu kontrolować (ok. 50-53% ogółu wpływów).
- Środowisko – wszystkie jego elementy, zewnętrzne w stosunku do ciała ludzkiego, na które jednostka nie ma wpływu lub jest on bardzo ograniczony (ok. 20%).
- Biologia człowieka – wszystkie cechy związane z biologią organizmu ludzkiego, w tym czynniki genetyczne, wiek, płeć (ok. 20%).
- Organizacja opieki medycznej – dostępność, jakość, organizacja, rodzaj, zasoby opieki medycznej (ok. 10-15%)”³⁸.

Uznanie tezy, że swoimi zachowaniami budujemy własne zdrowie i uświadomienie sobie jak duża odpowiedzialność spoczywa na nas samych były kamieniami milowymi w postrzeganiu własnej witalności. Spowodowało to wzmożone zainteresowanie kształtowaniem i krzewieniem prozdrowotnego stylu życia. Można więc wywnioskować, że jeśli sposób w jaki żyjemy jest odpowiedzialny za naszą formę w 53%, to prozdrowotne zachowania i działania profilaktyczne pozwolą nam mieć wpływ na jego jakość. Aby cieszyć się zdrowiem trzeba wiedzieć, że lepiej zapobiegać niż leczyć, a do tego potrzebna jest odpowiednia edukacja zdrowotna, promocja zdrowia i profilaktyka.

Zooterapia, podział i główne nurty? (troszeczkę wymądrzania)

Zooterapia (animaloterapia) czyli metoda wspomagania terapii i edukacji przy udziale odpowiednio przygotowanych zwierząt jest metodą nowatorską i wciąż będącą obiektem badań. Jest to forma terapii wspierającej rehabilitację, przy współdziałaniu odpowiednio dobranego zwierzęcia (pies, kot, koń, lama, świnka morska, delfin itd.) „Spotkania ze zwierzęciem w żadnym przypadku nie mogą być jedynym rodzajem oddziaływań terapeutycznych, możliwe jest aby stanowiły uzupełnienie kompleksowej rehabilitacji (fizycznej, psychicznej, społecznej) pacjenta”³⁹. Zooterapia to również metoda leczenia drogą oddziaływania na pacjenta poprzez obecność zwierzęcia.

Zgodnie z regułami Polskiego Związku Zooterapeutów i Przewodników Zwierząt Pracujących⁴⁰, dogoterapeuci oraz felinoterapeuci prowadzą zazwyczaj zajęcia w formie:

- indywidualnej – zajęcia odbywają się w domu klienta lub gabinecie zooterapeuty,
- grupowej – w terenie lub w miejscu ustalonym przez terapeutę,

oraz w formie zajęć wspierających inne terapie (pedagogiczne, fizjoterapeutyczne, rehabilitacyjne i psychologiczne).

Z zajęć z zooterapii mogą korzystać:

- „osoby niepełnosprawne ruchowo i intelektualnie w każdym wieku,
- osoby chore, przebywające w szpitalnych, ośrodkach rehabilitacyjnych, sanatoriach, placówkach pobytu dziennego, obozach rehabilitacyjnych, długotrwale unieruchomione, leżące w domu,
- lub będące w trakcie rekonwalescencji,
- osoby dorosłe wykazujące stres i wypalenie zawodowe,
- dzieci i młodzież wykazujące stres i wypalenie szkolne, uniemożliwiające prawidłową naukę, zapamiętywanie i zaburzenia w autoregulacji emocjonalnej oraz tendencję do wagarowania i stosowania przemocy,
- dzieci i młodzież przebywające w opiece zastępczej i domach adopcyjnych,
- uczestnicy pomocy społecznej,
- matki i dzieci przebywające w ośrodkach dla matki z dzieckiem,
- osoby przebywające w ośrodkach dla uchodźców,
- dzieci i młodzież u której zdiagnozowano ADHD, FAS, PTSD,
- dorośli, u których zdiagnozowano ADHD, FAS, PTSD, DDA, Syndrom wyuczonej bezradności,
- młodzież przebywająca w ośrodkach resocjalizacyjnych, wychowawczych i

- socjalizacyjnych (MOS, MOW, poprawczakach i ośrodkach dla nieletnich),
- jak również: ofiary wypadków i zdarzeń traumatycznych,
- ofiary mobbingu, stalkingu, przemocy szkolnej, rówieśniczej, domowej, etc
- osoby u których zdiagnozowano nerwice, stres i wypalenie zawodowe, syndrom wyuczonej bezradności,
- osoby w trakcie terapii uzależnień”⁴¹.

Terapię prowadzą zawsze osoby wykwalifikowane i uprawnione do prowadzenia zajęć.

Delta Society⁴² wprowadziła nazwy i podział na AAA (Animal Assisted Activities), czyli zajęcia z udziałem zwierząt i AAT (Animal Assisted Therapy) - terapie z udziałem zwierząt. Zajęcia z udziałem zwierząt (AAA) są z reguły spotkaniami ze zwierzętami, swobodnymi rozmowami z ich właścicielami, bez konkretnego planu terapeutycznego. Natomiast terapia ze zwierzętami (AAT) posiada obrany konkretny cel terapeutyczny, przebiega według ściśle zaplanowanego programu i prowadzona jest dokumentacja.

„Zajęcia z udziałem zwierząt (AAA) dostarczają możliwości motywacyjnych, edukacyjnych, rekreacyjnych i/lub terapeutycznych korzyści, podnoszących jakość życia. AAA są przeprowadzane w różnych środowiskach przez wyszkolonych profesjonalistów i/lub wolontariuszy, z udziałem zwierząt spełniających określone kryteria”⁴³.

Można też wyodrębnić AAE (Animal Assisted Education) i AACR (Animal Assisted Crisis Response). AAE są to zajęcia edukacyjne. Zwierzę uczestniczy w procesie poznawczym, szczególnie wykorzystywane dla uczniów ze specjalnymi potrzebami nauczania. AACR jest to interwencja w sytuacjach kryzysowych. Zooterapeuta wraz ze zwierzęciem staje się częścią Zintegrowanego Systemu Ratownictwa. Zastosowanie psów okazuje się bardzo skuteczne np. w czasie klęsk żywiołowych.

Główne rodzaje terapii z użyciem zwierząt to niewątpliwie dogoterapia, hipoterapia i delfinoterapia. Ponieważ są powszechnie znane i poświęcono im już bardzo obszerne dzieła, nie będę się nadmiernie o nich rozpisywać. A poza tym dzisiaj jest O KOTACH! Tylko gwoli przypomnienia nakreślę kilka głównych cech tych terapii.

Dogoterapia znana jest także pod takimi nazwami jak kynoterapia lub kanisterapia. Lecz niezależnie od nazwy, filarem tego rodzaju terapii jest pies. „Kynoterapia jest to metoda wzmacniająca efektywność rozwoju osobowości, edukacji i rehabilitacji, w której motywatorem jest odpowiednio wyselekcjonowany i wyszkolony pies, prowadzona przez wykwalifikowanego kynoterapeutę”⁴⁴.

Terapia przy wsparciu psa odnajduje zastosowanie z pełnym powodzeniem we współpracy z osobami niepełnosprawnymi, chorymi oraz z ludźmi zdrowymi niezależnie od wieku. To również emocjonalny kontakt, specyficzna więź pomiędzy podopiecznym i psim terapeutą. Więź, która staje się motywatorem działań, daje poczucie akceptacji i sympatii. Jest rodzajem dodatkowej terapii, która szybko i zauważalnie przynosi rezultaty. Psia przyjaźń to oddanie, uwielbienie i troska. Brak osądzania, szufladkowania i niedostrzeganie wad, to cechy psa, które tworzą jego magię i czynią go kompanem na dobre i złe. Pies może przyczynić się do zmniejszenia poziomu stresu, poprzez obniżenie kortyzolu oraz wyzwolenie się endorfin, co redukuje odczuwanie bólu lub przyczynia się

do zapominania o nim. Zwierzę jest stymulatorem do nauki, pracy i podejmowania wszelkiej aktywności fizycznej.

Nie wszyscy natomiast wiedzą, że Hipoterapia sporadycznie jest stosowana w leczeniu nerwic, szczególnie wegetatywnych. Hipoterapia jest to lecznicze oddziaływanie konia na człowieka, jest obecnie bardzo rozpowszechnioną metodą rehabilitacyjną, stosowaną w wielu schorzeniach neurologicznych, psychicznych oraz układu kostno-stawowo-mięśniowego. Szczególnie często wykorzystywana jest jako element w kompleksowej terapii dzieci, „ma na celu przywracanie zdrowia i usprawnianie przy pomocy konia i jazdy konnej”⁴⁵.

Najbardziej znamienitym i unikatowym celem hipoterapii, jest „przekazywanie wzorca chodu”⁴⁶. Według Stanisława Izdebskiego⁴⁷, uzdrawiające działanie konia z powodzeniem sprawdza się przy usprawnianiu między innymi: mózgowego porażenia dziecięcego (MPD), porażen, niedowładów spastycznych, wiotkich, przy zespole Downa⁴⁸, w opóźnieniach psychoruchowych, przy stwardnieniu rozsianym (SM) – tylko łagodne formy hipoterapii, oraz przy wadach postawy, skrzywieniach, chorobie Scheurmanna⁴⁹ (nie obejmującej odcinka lędźwiowego kręgosłupa, nie w ostrej fazie choroby), w stanach po amputacji kończyn (szczególnie dolnych) jak i wielu innych.

Innym bardzo poważnym schorzeniem, poddawany leczeniu hipoterapią, jest zespół objawów zwanych autyzmem. Cierpiący na to zaburzenie nie są w stanie do końca dopasować się do społeczeństwa. Najczęściej nie posługują się językiem mówionym, mają silne zahamowania nawykowe. Osoby autystyczne dobrze czują się w świecie funkcjonującym według rutynowych, powtarzających się cykli, boją się wszelkich zmian, nie potrafią się skupić na podstawowych zadaniach niezbędnych do funkcjonowania. Żyją w swoim własnym świecie stworzonym z obrazów, swoje potrzeby manifestują poprzez mowę ciała. Monty Roberts⁵⁰ zauważył, „że podobnie jak konie, które są zwierzętami uciekającymi, autystycy nie lubią kontaktu wzrokowego i nie znoszą, gdy ktoś podchodzi wprost do nich. Nagłe, głośne dźwięki i zamknięte przestrzenie wzbudzają w nich lęk. Zbliżając się do innych osób najchętniej pozostają poza zasięgiem ich wzroku. Osoby autystyczne i konie reagują jedynie na aktualne sytuacje, których obraz został w danym momencie zarejestrowany w ich mózgu; myślą obrazami, podobnie jak konie, które dobrze się czują w towarzystwie ludzi dotkniętych autyzmem. One także porozumiewają się gestami. Dotknięci autyzmem wyrażają swoje lęki silniej niż osoby zdrowe, nie potrafią się koncentrować, ich uwaga jest rozproszona, a konie z natury mają rozproszoną uwagę. Stwierdzono, że kontakty z koniem mają korzystny wpływ szczególnie na dzieci dotknięte autyzmem”⁵¹.

Delfinoterapia (Dolphin - Assisted Therapy, w skrócie DAT)⁵², znana też pod nazwą Dolphin Human Therapy. Procedura została usystematyzowana przez Davida Nathansona, psychologa klinicznego, który przeprowadził wiele badań nad delfinoterapią. Jego terapia głównie zakładała, że delfin w kontakcie z niepełnosprawnymi psychicznie dziećmi, jest w stanie przyciągnąć ich uwagę na tyle, że zaczynają wchodzić z nim w interakcje.

Kuracja z delfinem „jest to terapia, podczas której pacjent znajduje się w bliskim kontakcie ze zwierzęciem. Zajęcia polegają na wspólnym pływaniu oraz zabawie, podczas

których osoby niepełnosprawne wykonują szereg, dostosowanych do indywidualnych potrzeb i możliwości ćwiczeń”⁵³. Jedną z hipotez mówi, że dzięki wytwarzanym przez delfiny ultradźwiękom organizm człowieka może regenerować się oraz odbudowywać szybciej. Ta „delfinia” zdolność powoduje, że rodzice bardzo często decydują się na ten rodzaj terapii dla swoich niepełnosprawnych dzieci. Umiejętność emitowania ultradźwięków, jest ich niebywałą przewagą nad innymi zwierzętami – terapeutami. Oczywiście są jeszcze koty ze swoimi wibracjami, lecz delfiny są zwierzętami wysoce inteligentnymi oraz jak się okazało odczuwają empatię do członków swojego stada jak i osobników innych gatunków.

Dochodzimy wreszcie do felinoterapii, do kotków, mruczków, kłębuszków, łobuzów i kotów wykwinnych. Zdradzających swoją obecność delikatnym, subtelnym mruczeniem oraz tych z rodziny traktorów, których słodkie vibrato przypomina pomruk silnika diesela z fabryki Ursusa.

Gato no Brasil - czyli skąd pochodzi felinoterapia?

Po raz pierwszy pojęcia „koterapeuta” w odniesieniu do kota, pojawiło się w Brazylii w latach 60.⁵⁴. Za prekursora felinoterapii na świecie uważana jest Nise da Silveira⁵⁵, brazylijska psychiatra, która jako pierwsza zdała sobie sprawę, że opieka nad zwierzęciem i budowanie więzi emocjonalnych pacjenta z kotem, mogą przyczynić się do rehabilitacji chorych psychicznie osób. Dlatego da Silveira włączyła koty do swojej pracy jako koterapeutów (współterapeutów).

Lekarka poświęciła swoje życie psychiatrii i wyrażała radykalne poglądy co do form uzdrawiania. Były one zgoła odmienne od myśli medycznej epoki, w której żyła. Agresywne formy leczenia, takie jak kompletne zamknięcie w szpitalach, elektrowstrząsy, insulinoterapia czy lobotomia była dla niej nie do przyjęcia. Była przeciwna jakimkolwiek ograniczeniu wolności, nawet jeśli chodzi o pacjentów chorych psychicznie. „Dziełem jej życia zostało stworzenie w 1946 roku Zawodowej Sekcji Terapeutycznej w Narodowym Centrum Psychiatrii w Rio de Janeiro, później przemianowanej na Centrum Psychiatryczne Piotra II”⁵⁶. Stosowała nowoczesne, często innowacyjne metody leczenia. Zapoczątkowała, w ramach terapii zajęciowej, warsztaty z malarstwa i rzeźby. Jako pierwszy lekarz wprowadziła na teren szpitala kota, początkowo tylko jednego, ale w krótkim czasie ich liczba wzrosła do pięciu. Większość z nich to porzucone przez ludzi małe kocięta. Pozostawały w szpitalu, były wykarmiane i chowane przez lekarkę. „Widząc wpływ jaki te zwierzęta mają na pacjentów, którzy stają się w ich obecności delikatni i wyciszeni - pisze Maria Habrowska - pozwala aby przebywały w pokojach chorych. Prowadzi również dokumentację opisową - jak obecność kotów u poszczególnych pacjentów wpływa na poprawę stanu psychicznego. Równolegle przeprowadza badania nad uczuciowymi relacjami między pacjentami a zwierzętami. Da Silveira jest niepisanym twórcą felinoterapii - terapii z wykorzystaniem kotów”⁵⁷.

Z obserwacji brazylijskiej psychiatry wynikała jasna konstatacja: wraz z powierzeniem choremu porzuconego zwierzęcia rodziła się w nim odpowiedzialność za słabszą, nieporadną istotę. Fakt ten okazywał się ważnym punktem odniesienia w emocjonalnym życiu pacjentów.

Część procesu, jaki zachodził między człowiekiem a zwierzęciem dr Silveira opisała w swojej książce *Koty, dreszcz życia (Gatos, A Emoção de lidar)*⁵⁸, ukazującej również jej wielką miłość do tych tajemniczych zwierząt. Bez wątplenia da Silveira zrewolucjonizowała brazylijską psychiatrię, utorowała drogę terapiom zajęciowym oraz używaniu psów i kotów w leczeniu chorych psychicznie na całym świecie. Koty okazały się stymulatorami do demonstrowania uczuć, więc nazwała je „koterapeutami”. Pacjenci, widząc zależne od siebie małe zwierzę, zmuszeni byli do działania, do zapomnienia o

sobie przez chwilę. „Bez wątpienia, dla wielu z tych pacjentów, zwierzęta były jego jedyną „deską ratunku” dla zdrowia psychicznego”⁵⁹. Mimo, że lekarze zauważali doskonałe wyniki terapeutyczne uczuciowych relacji zwierzęcia z pacjentem, zooterapia nie była jeszcze szeroko uprawiana⁶⁰.

Do Polski felinoterapia zawitała po roku 2000. Jedną z pierwszych placówek, która wykorzystwała kota do terapii i przeniosła na grunt Polski programy wizyt kotów w domach seniora, była Fundacja Dogtor⁶¹ z Trójmiasta. Jest to organizacja zajmująca się na co dzień promowaniem i prowadzeniem terapii kontaktowej ze zwierzętami. Różnica między fundacjami a podobnymi instytucjami polega na obecności zwierząt. Czworonogi pełnią najważniejszą rolę pośród proponowanych przez fundację terapii. Specjalnie wybrane i szkolone psy biorą udział w zajęciach terapeutycznych, zamieniając je w przygodę poznawczą i zamieniając żmudny proces rehabilitacji w radosną zabawę z psem.

Mruczę więc jestem – terapia z udziałem kota

Często nieświadomie, przytulając się do mruczącego kota, zawieramy z nim pakt - ty mnie drapiesz, ja ci mruczę. Prześcieradła miłośników kotów wyglądają jak wycieraczki a ubrania często na wyczerpane życiem, ale kto raz został zniewolony przez zielone oczy i wąsaty uśmiech Mony Lizy, już na zawsze pozostanie w kajdanach kociej miłości.



Ryc. 3. Koty w pracy.

Felinoterapia to najmłodsza z dziedzin zooterapii, jest formą kontaktowej terapii z wykorzystaniem kotów. Nazwa ta pochodzi od połączenia dwóch słów felis (łac.) - kot oraz therapeia (grec.) – opieka, leczenie. Natomiast termin zooterapia rozumieć należy przez pozytywny wpływ terapeutycznego kontaktu zwierzęcia z człowiekiem. Czy potrzebujemy go w celu poprawy pamięci, zdolności motorycznych czy obniżenia poziomu stresu, zwierzę zawsze będzie występowało tu jako mediator, czyli koterapeuta.

Tak więc terapia jest działaniem na człowieka (w sferze fizycznej i psychicznej) bez użycia środków farmakologicznych czy chirurgicznych. Jest to proces zaplanowany,

obejmujący różne płaszczyzny działania terapeuty, nakierowany na jednostki z różnorodnymi zaburzeniami. Pojęcie terapii może także dotyczyć osób dotkniętych patologią społeczną. W tym ujęciu zawiera w sobie działania reedukacyjne, kompensacyjne, korekcyjne, socjoterapeutyczne oraz psychoterapeutyczne.

Głaskanie kota wpływa uspokajająco oraz antydepresyjnie, co pomaga wyciszyć osoby nerwowe i poprawić nastrój osobom smutnym i chorym na depresję. Ponadto, obecność kota skłania do rozmów i dyskusji o zwierzętach, co pomaga przełamać się osobom niepewnym siebie, zamkniętym w sobie, nieśmiałym i mającym trudności z nawiązywaniem kontaktów.

Główne zalety wynikające z terapii przy pomocy zwierząt:

- złagodzenie odczuwania samotności,
- poprawa komunikacji,
- budowanie zaufania,
- zmniejszenie zapotrzebowania na leki przeciwbólowe,
- poprawa funkcji poznawczych,
- poprawa jakości życia,
- poprawa funkcjonowania fizycznego,
- zmniejszenie stresu i niepokoju,
- buduje motywację⁶².

Związek Zooterapeutów i Przewodników Zwierząt Pracujących uściśla cechy charakterystyczne felinoterapii:

- sama terapia z kotem poprzedzona jest profesjonalną diagnozą,
- cel terapeutyczny jest jasno określony,
- metodyka prowadzenia zajęć z kotem musi opierać się o zbadane teorie,
- całość felinoterapii powinna przebiegać zgodnie ze światowymi standardami pracy terapeutycznej i według uznanych naukowo procedur⁶³.

Terapia może być stosowana w rozwiązywaniu trudnych i stresujących sytuacji (kryzys rodzinny np. śmierć w rodzinie, choroby poważne oraz przy wsparciu pourazowym). W terapii pediatrycznej pacjenci mogą wspomagać się felinoterapią, aby wpłynąć na zmianę swoich zachowań, poprawę osiągnąć w szkole lub w celu rozwiązania różnych problemów wychowawczych. Kot wspomagający leczenie może mieć też „pozytywny wpływ przy diagnozach takich dolegliwości jak: depresja, stany lękowe, autyzm, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, apopleksja, upośledzenie umysłowe, reumatyzm mięśni, dystrofia mięśni i niepełnosprawności fizyczne”⁶⁴.

Jedne z pierwszych badań na temat wpływu zooterapii na sytuację zdrowotną pacjenta wykonali dr Dean Katcher i Erika Friedmann już w 1977 roku. Stwierdzono wówczas, iż zooterapia posiada pozytywny wpływ na ciśnienie krwi i redukuje śmiertelność pacjentów⁶⁵. Fakt ten potwierdzają również badania Warwick`a Andersona, Christopher`a Reida i Garry`ego Jenningsa⁶⁶ z 1992. W badaniach, autorzy dowiedli, iż właściciele

zwierząt mieli niższe skurczowe ciśnienie krwi, niższy poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, niż osoby, które zwierząt nie posiadały.

Niezależne badania, które wykonały Erika Friedmann i Sue Thomas⁶⁷ wykazały, że zwierzę żyjące z człowiekiem ma duży wpływ na prawdopodobieństwo jego przeżycia po przebytym zawale mięśnia sercowego. Gary Patronek i Lawrence Glickman⁶⁸ w badaniach zwrócili uwagę na fakt, że posiadanie w domu zwierzęcia zmniejsza ilość psychospołecznych czynników ryzyka, a tym samym może zmniejszyć częstość występowania chorób układu krążenia.

Leczenie wspomagane zastosowaniem kotów, można ogólnie zalecić w następujących sytuacjach:

- leczenie stanów ostrych,
- długoterminowe leczenie stanów przewlekłych,
- leczenie raka,
- rehabilitacja,
- hospicjum i opieka paliatywna,
- leczenie psychiatryczne i psychoterapia.

W leczeniu ciężkich przypadków wykorzystuje się zwierzęta do zredukowania stresu i niepokoju, na przykład podczas przygotowania przedoperacyjnego. Potwierdzają to badania Sandry Barker i Ananda Pandurangi⁶⁹, które wykazały pozytywny wpływ AAT, przyczyniający się do zmniejszania niepokoju, lęku i stanów depresyjnych przed znacznymi ingerencjami medycznymi. Według Connora i Millera⁷⁰, obecność kotów zastosowana w terapii do stymulacji będących w śpiączce pacjentów, wykazała pozytywne efekty.

Zooterapia może pomóc zmotywować pacjentów do czynnego udziału w procesie zdrowienia. Ma to bardzo pozytywne skutki przy długotrwałym leczeniu przewlekłe chorych i przy chorobach nowotworowych. Pozytywnym efektem jest jednocześnie wpływ na ogólny stan psychiczny pacjenta, na jakość jego życia i uczucie „dobrego samopoczucia”.

Felinoterapię zaleca się łączyć z rehabilitacją w tym samym czasie lub włączyć kota do ćwiczeń terapeutycznych. Ćwiczenia te obejmują doskonalenie umiejętności motorycznych, przez dotykanie i zabawę z kotem. Można również sprawić, aby kot siedząc na kolanach u pacjenta, był generatorem „łapania równowagi”. Pacjent zmuszony jest do pracy mięśniami nóg, tak aby kot nie spadł. Można również umieścić kota z dala od pacjenta specjalnie po to, aby zachęcić go do ruchu w celu osiągnięcia zwierzęcia. Duży wpływ mają też przyjemne bodźce dotykowe i ciepło zwierzęcia.

Konstatacja nasuwa się jednoznaczna. Oprócz korzyści psychologicznych felinoterapia wpływa na zdrowie fizyczne. Kontakt z kotem obniża ciśnienie, co zmniejsza ryzyko chorób serca i układu krążenia. Przy czym głaskanie, przytulanie, podnoszenie, karmienie kota to najprzyjemniejsza gimnastyka, jaką można sobie wymarzyć. Opieka hospicyjna i paliatywna, dzięki zwierzętom, może przebiegać mniej stresująco.

Felinoterapia jest rodzajem kuracji, która bardzo dobrze nadaje się do stosowania u

pacjentów w podeszłym wieku. Jak już zostało wspomniane, poprawia znacznie jakość życia osób starszych.

Kwestia starzenia się i starości jest różnie rozpatrywana przez wielu autorów. Przez co istnieje wiele definicji. „Starzenie charakteryzuje się sekwencjami nieodwracalnych zmian w organizmie żywym, stopniowym osłabieniem i zmniejszaniem jego funkcji. To „schodzenie” po osiągnięciu szczytu wzrostu anatomicznego i funkcjonalnego. Starzenie się jest procesem, który posiada dynamikę i jest zaprogramowany genetycznie, służy do kontroli czasu danego gatunku i podlega wpływom środowiska”⁷¹. Starzenie się jest też specyficznym, biologicznym procesem, który przebiega inaczej u każdego osobnika, jest zależny od wielu czynników. Czynnikiem takich jak: zmiany ewolucyjne, zmiany genetyczne, funkcjonowanie organizmu, styl życia, i inne⁷². Tymczasem wiemy, że od stylu życia i jego jakości będzie zależało czy nasza starość będzie dla nas łaskawa czy nie.

Jakość życia to wieloznaczny termin, jest zjawiskiem, w którym przenikają się wymiary biologiczne, psychologiczne, ekonomiczne, estetyczne, społeczne i etyczne. To wielowymiarowe i złożone pojęcie, które jest wykorzystywane w wielu dziedzinach (np. psychologii, medycynie, socjologii, ekologii, antropologii) i w związku z tym, nie ma zgodności, co do dokładnego, jednoznacznego określenia. Pavel Hartl określa jakość życia jako „wrażenie odczucia życiowego szczęścia”⁷³. Opis ten jest bardzo prosty i trafny jednakże jakość życia może być analizowana z trzech różnych perspektyw. Z perspektywy medycznej, psychologicznej i socjologicznej.

Odwiedziny kotów i ich właścicieli w domach dla osób starszych są miłym i pozytywnym wzbogaceniem hospicyjnej procedury⁷⁴. Felinoterapia i wykorzystanie terapeutycznych efektów pracy seniorów z kotami posiada ogromny potencjał.

Kot, w przeciwieństwie do psa, jest zwierzęciem elastycznym i niezależnym, które nie wymaga stałej uwagi ludzi. W zakładzie dla osób w podeszłym wieku, przewagę nad psem, będzie stanowiła, większa samodzielność kota. „Pacjenci, którzy spontanicznie wchodzili w regularny kontakt z kotami mieli znacznie lepsze wyniki w rehabilitacji – stwierdza Nerandžič. Wykazywali większą siłę kończyn i wykonywali lepiej podstawowe czynności związane z własną osobą. Nawet najtrudniejsze przypadki rehabilitowane były szybciej. Pacjenci ci znacznie lepiej przyjmowali i akceptowali prawdę o ich zdrowiu i zmagali się z życiem niż ci, którzy przestrzegali zasad leczenia, ale wykazywali pasywność i użalali się nad sobą”⁷⁵

Wymogi co do kota koterapeuty są duże i nie każdy człowiek jest w stanie umiejętnie korzystać z kociej terapeutycznej pomocy. Generalnie kocury są jak najbardziej wskazane, oczywiście, jeśli są kastrowane. Niewykastrowane samce nie nadają się zarówno ze względu na zbyt dużą agresywność, jak i ze względu na znakowanie terytorium. Konieczny jest zrównoważony i łagodny charakter kota, miłość do ludzi i towarzyskość. Trening w młodym wieku jest bardzo wskazany. Kot musi być w pełni uspołeczniony. Najlepiej gdy mieszka z ludźmi w domu z ogrodzonym wybiegiem lub mieszkaniu⁷⁶. Musi posiadać aktualne szczepienia i odrobaczenia. Zwierzęta żyjące na całkowitej wolności, wychodzące daleko od domu, nie są wskazane do pracy ze względów higienicznych. Kot musi również reagować spokojnie na zmiany wokół niego, łagodnie znosić pobyt w obcym

środowisku i nie może okazywać paniki podczas nietypowych dla niego sytuacji. Jednocześnie musi być wytrzymały na hałasy, ruch wokół niego, nowe zapachy (często drażniące dla kota, jak np. zapach środków dezynfekujących), zwiększony przepływ ludzi wokół oraz obecność innych zwierząt np. psów. Bardzo ważne jest też łatwe znoszenie przez kota trudów podróży. Najbardziej wskazane będzie zwierzę, które nie wykaże żadnych objawów choroby lokomocyjnej (jak wymioty, pobudzenie, nadmierne wydzielanie śliny, itp.).

Rasa kota terapeuty nie jest istotna. Nadawać się może świetnie zwierzę bez rodowodu. Często wykorzystywane rasy kotów do felinoterapii to: syjamskie, jawajskie, Maine Coon, perskie, ragdoll i syberyjskie.⁷⁷ Nie można wyodrębnić najbardziej nadającej się rasy kota do zastosowania w felinoterapii, gdyż każda ma swoje wady i zalety. Ragdoll np. jest bardzo użyteczny ze względu na swój duży rozmiar i małe napięcie mięśni, które czyni je łatwymi i idealnymi do przytulania.

Podobnie też oddziałują koty u pacjentów w szpitalach, pomagając łatwiej znieść chorobę. Samą obecnością odwracają troski leczenia, a ich dotyk działa relaksująco i kojąco. Dotyczy to też różnych zaburzeń i problemów u ludzi dorosłych i starszych.

Jak twierdzi Claire Bessant w pracy pt. Zaklinacz kotów: „kot może być doskonałym terapeutą. Dla wielu samotnych osób, które z powodu wieku bądź niesprawności fizycznej (...) nie wychodzą zbyt często z domu, koty są naprawdę jedynymi towarzyszami. Doskonale pełnią funkcje odbiorcy uczuć, reagują na przywołania, zapewniają kontakt, pozwalają zwierzać się z problemów dnia codziennego i pięknie mruczą na kolanach, opowiadając swe czarodziejskie historie. (...)W niektórych nowoczesnych klinikach i domach opieki koty są na stałe zatrudnione jako terapeuci pomagający rezydentom w odprężeniu się, a nawet w odstawieniu środków nasennych i uspokajających.

Przebywanie z kotem dodaje im pewności siebie i prowadzi do otwarcia się pacjenta na świat poprzez interakcje ze zwierzęciem i chęć ponownego z nim spotkania. dzięki tym odkryciom wiele kotów na stałe znalazło miejsce w domach spokojnej starości i szpitalach psychiatrycznych, gdzie czeka na nie wiele kolan spragnionych ich pluszowego ciepła i mrużącej kołysanki.

Znane są opowieści o ludziach, którzy dzięki kotom właśnie zaczęli mówić lub powrócili do zdrowia po ciężkich chorobach. Nie zbadaliśmy jeszcze możliwości naszego umysłu, ale już wiemy, jak wiele można osiągnąć siłą woli. Koty pomagają nam uwierzyć w siebie. Wiele kotów rozumie swą terapeutyczną rolę i wydaje się, że wiedzą one, kto jest w potrzebie”⁷⁸.

Felinoterapia znajduje szerokie zastosowanie w USA, Szwecji, wielkiej Brytanii i Republice Czeskiej. Terapeuci pracują z kotami w domach opieki, w domach seniora, więzieniach, domach dziecka. Są to zarówno sesje indywidualne jak i grupowe. Koty pomagają skutecznie w „walce” z lękiem oraz w przełamywaniu zahamowań i barier.

U ludzi pod wpływem kotów poprawia się nastrój, zwiększa się aktywność, więźniowie z kolei łagodnieją, co znacząco może wpływać na ich resocjalizację.

W Szwecji felinoterapia jest stosowana na szeroką skalę u dzieci molestowanych

seksualnie jak i autystycznych. Zauważono, że kot potrafi w zadziwiający sposób dotrzeć do ich zamkniętego świata. Mali pacjenci stają się bardziej otwarci, uspokajają się. Kot pomaga im przełamywać lęki i nabierać zaufania do otaczającej ich rzeczywistości. Kontakt z kotem pomaga im nawiązywać relacje z ludźmi, okazywać uczucia. Jest pomostem między ich światem a naszym. Felinoterapia okazuje się skuteczna w przypadku dzieci, którym nie pomogła dogoterapia. Pies dla niektórych osób jest zbyt absorbujący, głośny i bezpośredni. U takich osób kot zyskuje sympatię swoim spokojem i osobowością „od niechcienia”.

Wymruczeć chorobę – kot i jego bio-mechaniczny leczniczy mechanizm

Najbardziej tajemniczym i najmniej zbadanym sposobem komunikowania się kotów jest ich mruczenie.

Wszystkie z mniejszych kotowatych tj. kot domowy, karakal, ocelot oraz niektóre rodzaje pumy, mrużąc wytwarzają wibracje o częstotliwości między 25 a 150 Hz⁷⁹. Żadne inne stworzenie na świecie nie wydaje takiego dźwięku, dlatego kocie vibrato pozostaje ciekawą i złożoną funkcją.

Od 3000 lat istnieje pytanie „dlaczego koty mrużą?” Z braku odpowiednich badań i specjalistycznej wiedzy na ten temat, tłumaczenie kociego pomruku ograniczało się do następującego stwierdzenia: kot mruży gdy jest zadowolony. Co okazuje się, jest nieścisłością. Koty mrużą również, gdy są przestraszone, ciężko ranne, w trakcie porodu lub gdy umierają. Wokalizowanie u kotów jest wykorzystywane do przekazywania pewnych emocji, czy stanu fizjologicznego. Dzięki temu, w kocim społeczeństwie, poszczególne jednostki mogą wyrażać swoje potrzeby. Mrużenie możemy zaobserwować u kotów skrajnie wyczerpanych fizycznie, podczas silnego stresu np. w klatce u weterynarza lub w sytuacji znanej i dobrze tolerowanej, jak na kolanach u człowieka. Stąd wniosek, iż mrużenie przede wszystkim jest bardzo korzystnym rozwiązaniem dla gatunku, w celu ochrony jego przetrwania. Koty mrużały w różnych miejscach na ziemi, geograficznie od siebie oddalonych, w różnym czasie żyjąc na ziemi i pochodząc z różnych gatunków. Kieruje to bez wątpienia naszą uwagę na silny mechanizm przetrwania, jakim jest właśnie mrużenie.

Istniało kilka teorii na temat tego, skąd pochodzi i czym jest tajemnicze wibrowanie kota. W świetle dzisiejszych badań jedna z nich wydaje się najwłaściwsza, czyli ta, która utrzymuje, że mrużenie jest to fonia wytwarzana przez wibrowanie fałszywych strun głosowych, które mieszczą się obok więzadeł głosowych. Istniały też inne, starsze teorie dowodzące pochodzenia kociego mrużanda, ale okazały się mniej prawdopodobne (jak np. teoria o turbulencjach w strumieniu krwi wywołujących drgania w klatce piersiowej, by następnie rozbrzmiewać w jamach zatok czaszki, lub domniemanie o skurczach mięśni krtani i przepony brzusznej powodujących odgłos mrużenia).

Starając się odpowiedzieć na pytanie, dlaczego kot mruży, dochodzimy do wniosku, że nie mrużałby, gdyby nie wpływało to pozytywnie na jego organizm. Drgania membrany, która w krtani tworzy pomruk, wymagają użycia pewnej siły. W przypadku gdy zwierzę byłoby ranne lub chore, nie zużywałoby cennej energii, chyba że miałyby to wpłynąć korzystnie na jego przetrwanie⁸⁰.

Teoria na temat funkcji mruczenia i jego powiązania z nadzwyczajną zdolnością do regeneracji kociego organizmu okazuje się jak najbardziej właściwym torem. Stało się oczywistym, że wibracje, jakie powstają podczas mruczenia wspomagają regenerację kości, ścięgien, więzadeł i mięśni oraz są ulgą w bólu, stąd też koty nie cierpią na schorzenia układu kostno-mięśniowego i posiadają wielką odporność na urazy. Dzieje się tak, gdyż drgania o częstotliwości między 20 a 50 Hz poprawiają strukturę kości i zwiększają gęstość tkanki⁸¹.

Niemal 90% kotów wraca do **zdrowia** po upadku z wysokości kilku pięter. Prawie nie zdarza się, by kotom nie zrastały się kości po urazach, jak i nie zapadają na artretyzm. Znacznie rzadziej niż psy cierpią na komplikacje pooperacyjne, rzadko mają dysplazję. Lepiej i szybciej goją się im uszkodzenia skóry. Bardzo rzadko trafiają do weterynarza ze zwichnięciem stawu łopatkowo-ramiennego. Nie występują u nich guzy kości ani też uszkodzenie więzadeł krzyżowych, łąkotki, zwłóknienia mięśni, zapalenie ścięgna, zwichnięcia, czy martwica chrzęstno-kostna. Nie miewają kłopotów oddechowych, czterokrotnie rzadziej od psów zapadają na raka płuc. Nawet w podeszłym wieku zachowują niezwykłą sprawność⁸².

Istnieje dokumentacja weterynaryjna, na temat szybkiego wracania do zdrowia kotów, z tzw. „syndromem wieżowca” (ang. high rise syndrome). Pierwsza wzmianka dotycząca tego typu urazów pojawiła się w 1976 r. w pracach Gary`ego Robinsona, później przestudiowane zostało to przez lekarzy (Warren`a Whitney i Cheryl Mehlhaff) i publikowane w Journal of American Veterinary Medical Association⁸³.

Z badań przeprowadzonych przez dra Clintona Rubina⁸⁴ z Nowego Jorku wynika, że odpowiedzialne za tak szybką regenerację organizmu są wibracje, którymi właśnie dysponują koty. Głównym celem badawczym laboratorium C. Rubina było zrozumienie mechanizmów komórkowych odpowiedzialnych za wzrost, gojenie i homeostazę kości. A dokładniej, badał w jaki sposób bodźce biofizyczne (np. mechaniczne, elektryczne czy ultradźwiękowe) mogą być odpowiedzialne za te zmiany⁸⁵.

Clinton T. Rubin przeprowadził eksperymenty na kurczętach, indykach i królikach, umieszczając je na wibrujących platformach i dowiódł, że nastąpiło wzmocnienie szkieletu i wzrost gęstości tkanki kostnej. Okazało się, że poddanie zwierząt na działanie drgań o częstotliwości 20-50 Hz pomogło w tworzeniu się solidnych pasm tkanki o wzmożonej gęstości. W jednym z badań kurczęta były umieszczane na wibracyjnej płycie codziennie przez 20 minut. Zauważono, że ich kości stawały się silniejsze. To przełomowe odkrycie może zmienić zarówno obraz medycyny, jak i astronautyki. Dla astronautów przebywających długo w stanie nieważkości i tracących przez to siłę i gęstość kości może być to metodą rozwiązującą problem utrzymania szkieletu w poprawnej formie.

Obecnie toczą się **badania** nad wykorzystaniem wibracji biomechanicznych w leczeniu osteoporozy. Badacze stwierdzili również, że stymulacja wibracjami z przedziału 50-150 Hz działa przeciwbólowo. Wibracje, jako część masażu ręcznego, stosowane są od tysięcy lat. W medycynie sportowej „masażysta wykonuje ruchy „trzęsące” ręką powodując wibracje tkanki podskórnej. Najczęściej celem tego typu masażu jest zmniejszenie obrzęku tkanki lub wzmocnienie mięśni i zapobieganie skurczom”⁸⁶.

Niskie częstotliwości wpływają leczniczo na ścięgna i poprawiają ruchliwość stawów. Niesamowity wydaje się fakt, że częstotliwości kociego mrużenia odpowiadają dokładnie tym, które wspomagają regenerację układu ruchu i układu oddechowego. Najszybsza regeneracja kości zachodzi przy 25 i 50 Hz – a to maksimum natężenia mrużenia niemal wszystkich gatunków kotów. Kolejne wartości maksymalnego natężenia przypadają na 100 i 120 Hz, a te wpływają pozytywnie na leczenie choroby płuc i regenerację więzadeł.

Wniosek nasuwa się następujący, natura w swej tajemniczej hojności wyposażyła kota w moc regeneracji i biologicznego odnawiania. Weterynarze mawiają, że jeśli zamkniesz kota w pokoju, w którym leży kupka połamanych kości, kości się zrosną⁸⁷.

Kocia umiejętność nie pozostała bez echa w niektórych medycznych środowiskach. Projekt badawczy Katzenschnurrtherapie⁸⁸ (inaczej NBS – Stymulacja Niskiej Częstotliwości lub „KST-2010”) austriackich lekarzy, dr Kurta Pintera, praktyka z Graz i dr Fritza Floriana radiologa, opierał się na badaniach dr Clintona Rubina. Urządzenie KST-2010 jest pierwszym w świecie urządzeniem, które przesyła energie o niskiej częstotliwości na ciało ludzkie⁸⁹. Jego działanie opiera się na emitowaniu pasm o różnej częstotliwości naśladujących mrużenie kota. Szybko odnotowano dużą przydatność terapeutyczną tego urządzenia, przychylność pacjentów do stosowania oraz ogromny popyt na ten niezwykle sposób leczenia.

Na podstawie analizy widma pomruku kota oraz pomiarów rozchodzenia się fali dźwiękowej w organizmie człowieka, dr Florian badał wpływ określonych wibracji na określone schorzenia⁹⁰. Wyniki badań przyczyniły się do końcowej budowy leczniczego urządzenia. Według austriackich lekarzy, „wynalazek pomaga chorym na cukrzycę, ułatwia krążenie i często zapobiega amputacji części kończyny. Również szумы i mrużenia dobiegające z płyty i z urządzenia działają przeciwbólowo w dolegliwościach pleców i stawów. Terapia ta jest wskazana w różnych etapach procesu leczenia. W zdiagnozowanej astmie warto zastosować urządzenie, gdyż zmniejsza ono częstość korzystania z inhalatora. Zastosowanie KST-2010 jest również przydatne w chorobach płuc, po wysiłku fizycznym, przy bólach stawów w niektórych schorzeniach zawodowych np. u muzyków, informatyków i pracowników biurowych. Jeśli chodzi o proces leczniczy, zalecana jest terapia złożona z 5-10 seansów. Produkcją urządzeń zajmuje się firma Modern Media & Technologies Galler GmbH z siedzibą w Wiedniu”⁹¹. Artykuły o ich przeciwbólowym działaniu publikowane były m.in.: w „Medizin Popular” (Austria) i „Internationaler Medizinreport” (Szwajcaria)⁹².

Obecnie prowadzone są badania przy użyciu KST-2010 na sportowcach, testujące, czy wydajność mięśni i stabilizacji stawów może być zwiększona przez zastosowanie tego typu leczenia.

Historia Oskara – „Anioła Śmierci”

Wiemy, że kot jest postrzegany jako ważny czynnik wspomagający leczenie, oraz że zdobył sobie niekwestionowane miejsce w placówkach opiekuńczych. Historia Oskara wskazuje, że kot może posiadać dar całkiem inny niż umiejętność autoregeneracji.

Rehabilitacyjno - Opiekuńcze Centrum Steere House⁹³ w Providence w Stanach Zjednoczonych wprowadziło do swojego oddziału dla chorych na otępienie dwa koty: Oscara i Maję, zaadoptowane jako małe kocięta, doskonale się tam odnalazły jak i nikogo nie pozostawiły sobie obojętnym. Na stronie internetowej instytucji możemy czytać następujące słowa: „wierzymy głęboko w terapeutyczne działanie bliskości zwierząt. Zwierzęta są mile widziane na naszych oddziałach, włączając w to nasz oddział dla chorych na demencje, Safe Haven Advanced Care”⁹⁴.

Kot Oscar zdobył międzynarodową sławę dzięki wyjątkowej umiejętności, jaką była zdolność do „przepowiadania śmierci” pacjenta. Po kilku miesiącach jego pobytu w placówce, personel zorientował się, że kocisko odbywało swoje codzienne rundy, tak samo jak ekipa lekarska. Zwierzę obserwowało i obwąchiwało pacjentów, następnie kontynuowało swój obchód lub zostawało by zasnąć przy jednym z nich. Jak się okazało pacjent, którego kot „wybrał” umierał w przeciągu 2-4 godzin. Dzięki tej przedziwnej właściwości kot nazywany był często Aniołem Śmierci. Obserwujący kota personel stwierdził, że kot nigdy się nie myli. Jego „przepowiednie” śmierci pacjenta były dla lekarzy i opiekunów precyzyjnym wskaźnikiem nadchodzącej śmierci.

Niezwykły dar (lub przekleństwo) Oskara został przedstawiony szerszej, naukowej publiczności w 2007 roku w artykule A Day in the Life of Oscar The Cat opublikowanym w New England Journal of Medecin⁹⁵.

Doktor David Dosa⁹⁶ opisywał codzienne zwyczaje kota, jego wizyty u pacjentów i osobliwe zachowania. Ukazała się również książka “Making Rounds with Oscar, The extraordinary Gift of an Ordinary Cat”.

Hospicjum z Rhode Island przekazało Oskarowi nagrodę za jego troskę i przebywanie z pacjentami w ostatnich chwilach ich życia, bez czego wielu umarłoby w samotności. Jest nią tabliczka pamiątkowa zawieszona na ścianie placówki z wygrawerowaną na niej pochwałą: „Oscar - Steere House: za jego troskliwą opiekę w końcowych chwilach życia”.

Istnieje kilka teorii usiłujących tłumaczyć „szósty zmysł” kota, lecz koncepcja mówiąca o zdolności wyczuwania specyficznego zapachu wydzielanego przez umierający organizm jest najbardziej uznana naukowo. Hipoteza, potwierdzana przez behawiorystów i m.in. lekarzkę weterynarii Margie Scherk⁹⁷, która twierdzi, że skoro zwierzęta wyczuwają zmiany pogody, trzęsienia ziemi, a koty zazwyczaj znajdują na ciele człowieka osłabione

energetycznie miejsca, to jest bardzo możliwe, że Oskar wyczuwał pewne związki chemiczne wydzielane przed śmiercią. Tę właśnie hipotezę, sugerującą zdolność kota do wyczuwania związków ketonowych uwalnianych przez obumierające komórki opisywał dr Dosa w artykule *Day in the Life of Oscar The Cat*.



Ryc. 3. Kot Oscar - kot rezydujący w Steere House Nursing and Rehabilitation Center w Providence, USA, źródło: <http://www.steerehouse.org>

Na zakończenie

Pisałam więc o kotach, jako o zwierzętach niezwykłych, żyjących u boku człowieka od blisko 7000 lat, jednak nie do końca zrozumianych i określonych. Świadczy o tym zmienna reputacja kotów, jak i los jaki gotował mu człowiek na przestrzeni dziejów. Żadne inne zwierzę nie było tak dalece czczone, aby potem być strącone z piedestału, wyklęte i ścigane z wyjątkowym okrucieństwem. Niezwykłe oczy kota, jednych fascynowały i przynosiły spokój, wśród innych wzbudzały strach i uosabiały moce nieczyste.

Ewolucja wyposażyła kota w dar autoregeneracji, dzięki któremu jest bardzo wytrzymały i odporny na urazy. Tajemnicze vibrato, jakie wytwarza, poddawane było licznym analizom i okazało się, iż to właśnie kocie mruczenie odpowiedzialne jest za niezwykle szybkie zdrowienie jego ścięgien, kości czy regeneracje całego organizmu. Człowiek przebywając w towarzystwie kota, świadomie lub nie, korzysta z jego wyjątkowego daru. Odprężenie, obniżenie poziomu stresu, skurczowego ciśnienia krwi czy całkowite skupienie uwagi na swoim pupilu sprzyja poprawie nastroju człowieka oraz zdrowia.

Umysł jest potęgą, okiełznany, może dodać nam sił, rozszalały zaprowadzi na skraj przepaści. Spokój umysłu i harmonię możemy osiągnąć też dzięki zwierzętom.

Koty zostały docenione jako wartościowe ogniwo terapii dopiero w latach 60, gdy dr Nise da Silveira wprowadziła je na teren szpitala psychiatrycznego. Zwierzęta po raz pierwszy zostały wtedy nazwane koterapeutami. Z jej zapisków jasno wynikało, że obcujący z kotami pacjenci wyciszali się psychicznie a odpowiedzialność za drugą istotę wspomagała ich emocjonalne zakotwiczenie w życiu. Ze względu na swą elastyczność i dużą samodzielność te małe czworonogi są ciepło przyjmowane w domach spokojnej starości oraz hospicjach. Felinoterapia jest włączona do rehabilitacji seniorów oraz pacjentów przewlekle chorych. W szpitalach stwierdzono, iż koty są pomocne przy stymulowaniu pacjentów będących w śpiączce oraz łagodzenia stresu i niepokoju przedoperacyjnego. Natomiast biomechaniczne kocie vibracje, obecnie dokładnie zbadane (badania dr C. T. Rubina, dr Pintera, dr Floriana), zostały uznane za lecznicze. Kot sam dla siebie jest lekarzem, wytwarzając vibracje o częstotliwości 20-100Hz. Dr Rubin dowiódł, iż właśnie drgania o natężeniu 20-50Hz poprawiają strukturę kości i gęstość tkanki oraz właśnie taki zakres drgań sprawia, iż zachodzi najszybsza regeneracja organizmu.

Nasuwa się wniosek, że kot żyjący blisko człowieka może być mu pomocny, w trakcie procesu zdrowienia organizmu.

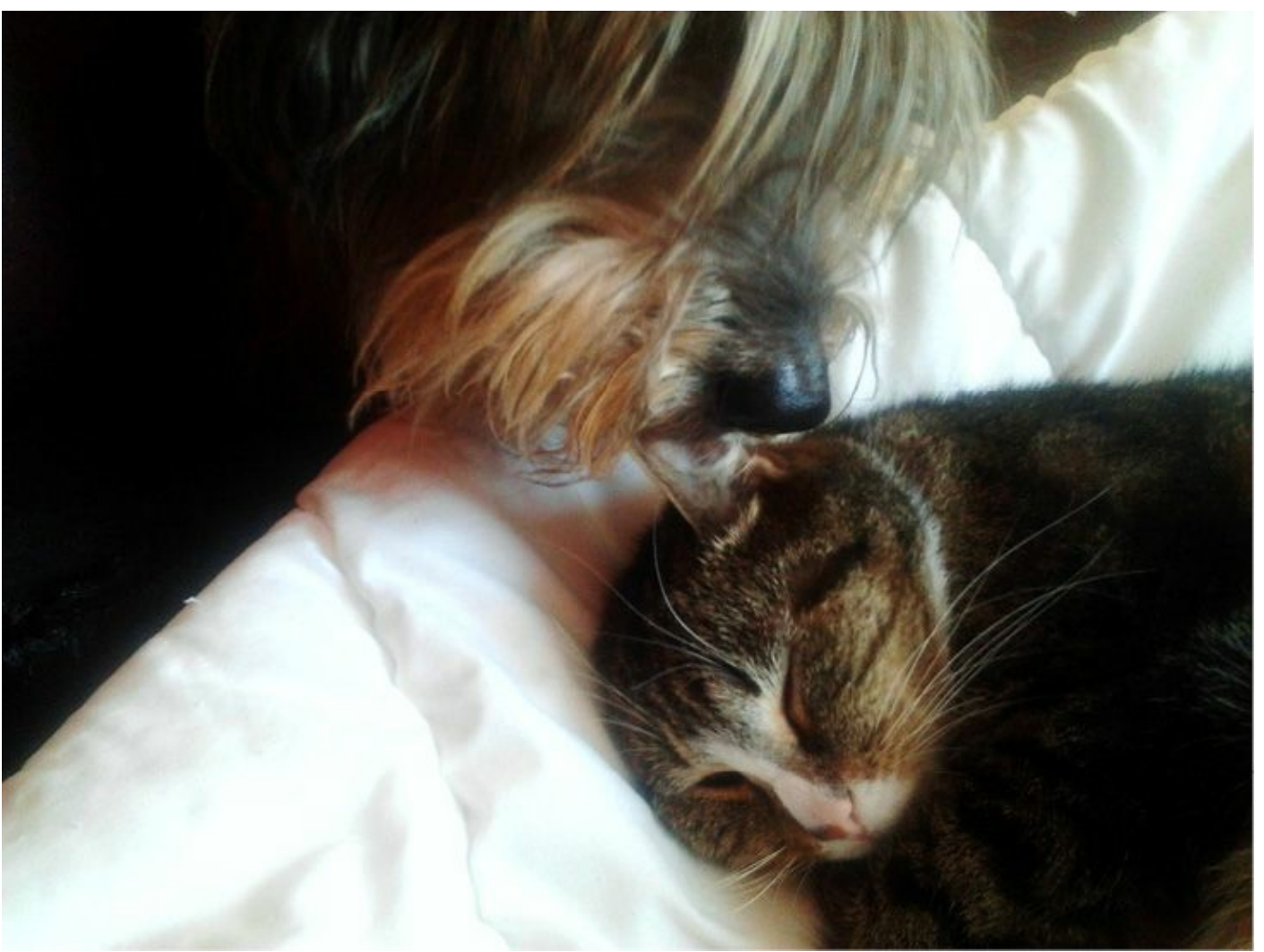
Mam świadomość, że stereotypy myślowe zakorzenione są u ludzi bardzo silnie, żywię jednak nadzieję, iż udało mi się choć po części wskazać, jak bardzo koty mogą być naszymi kompanami i oddanymi przyjaciółmi (psy i konie mają już ugruntowaną pozycję). Istota

dialogu polega na dostrzeżeniu inności i na czerpaniu z niej. Wymiana emocji, gestów czy nawet spojrzeń jest również rozmową. Zwierzęta mają całą gamę zachowań, których nie znamy a, poznając je stajemy się wewnątrznie bogatsi. Martin Buber⁹⁸ napisał, że „postrzega się inność drugiego i nie tylko świadomie się jej nie zwalcza, ale to, co jej właściwe, włącza się do własnego myślenia, pod jej kątem myśląc, ją myślowo zagadując”⁹⁹.

Ludzie dręczeni chorobą lub uzależnieniem, często „wyruszają w podróż”, aby odnaleźć miłość własną, radość, Boga czy po prostu szczęście. Zwierzęta zaś są idealnymi przyjaciółmi, nie oceniają, nie kwestionują, pomagają nam skoncentrować się na chwili obecnej. A skupienie na teraźniejszości jest bardzo potrzebne właśnie w leczeniu uzależnień. Aby porzucić „winę” i nie myśleć o popełnionych błędach musimy uwolnić umysł od minionych urazów. „Dopóki nie uwolnię mego umysłu od przeszłości, nie poznam naprawdę siebie, a miłość będzie nadal uchodzić mojej uwadze”¹⁰⁰ – trafnie ujął Lee Jampolsky. Zwierzę zmusza nas do bycia tu i teraz, i jak już wspomniałam nigdy nas nie osądza, a „osądzanie stawia miłości warunki, podczas gdy akceptacja pozwala miłości być sobą”¹⁰¹.

Ślepa wiara w naukę i próżność intelektualna lekarzy nie pozwalała im uznać faktu, iż jakiś dachowiec mógłby wiedzieć coś więcej niż oni. Kot Oskar był przykładem zagadki, która długo pozostawała zjawiskiem ciekawym i niewyjaśnionym. Dla pracowników amerykańskiej placówki opiekuńczej pozostaje wciąż niewidoczne to, co widział i widzi kot. Dzięki niemu pacjenci, którzy nie posiadali rodzin, nigdy nie pozostali sami w chwili śmierci. Oskar przychodził zawsze i niezawodnie aby, towarzyszyć umierającemu człowiekowi podczas ostatniej drogi i przeprowadzić go na drugą stronę Styksu.

Zwierzęta są żywym instynktem, więc prawdą. Bez zakłamania i pogardy pomagają nam w naszych ułomnościach, kochają nas, więc dodają nam wartości. My również kochamy nasze zwierzęta, dbamy o nie, robimy im zdjęcia, tulimy je do siebie, opowiadamy o nich godzinami, a gdy odchodzą cierpimy głęboko. Zatem najważniejszą rzeczą w naszych relacjach z nimi wydaje się być miłość. To właśnie ona nas uzdrawia przepływając przez nasze ciała, dusze i serca a felinoterapia to tylko składnik procesu leczenia gdzie koty wspaniałomyślnie dzielą się z nami swoim niezwykłym darem.



Ryc. 5. Przyjaźń

Koty to kochane cwaniaki, układając się obok nas do snu wiedzą, że będzie im tam ciepło i miło. Uśmiechają się do nas wąsami, płosząc szare chmury samotności a mrużąc oczy i ziewając zdają się mówić: „- nic nie jest takie straszne, na jakie wygląda”.

- Autor

Bibliografia

- Bessant Claire, Zaklinacz kotów. Jak rozmawiać z kotem, Galaktyka, Warszawa 2007.
- Bobis Laurence, Kot. Historia i legendy, Avalon, Kraków 2008.
- Buber Martin, Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych, Pax, Warszawa 1992.
- Bułhakow Michaił, Mistrz i Małgorzata, Porozumienie Wydawców, Warszawa 1999.
- Carlier Paul Henry, Les Chats, Nathan, Paris 1983.
- Dosa David, Oskar. Kto, który przeczuwa śmierć, Świat Książki, Warszawa 2011.
- Franklin Alfred, La vie privée d'autrefois: les animaux, Plon, Paris 1899.
- Hartl Pavel, Hartłowa Helena, Psychologický slovník, Portal, Praha 2000.
- Hypsova Dona, Felinoterapie, Zooterapie ve svetle objektivních poznatku, Dona, Ceske Budejovice 2007.
- Jampolsky Lee, Leczenie uzależnionego umysłu, Jacek Santorski&Co, Warszawa 1992.
- Konarska-Szubska Aleksandra, Koty, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1980.
- Krivohlavy Jaro, Psychologie zdraví, Portal, Praha 2001.
- Kwaśniewski Jan, Tłuste życie, WG P, Warszawa 1997.
- Levack Brian P., Witch-Hunt in Early Modern Europe, Pearson Education Limited, Edinburgh 2006.
- Nerandic Zoran, Animoterapie aneb. Jak nas zvířata umi lecit, Albatros, Praha 2006.
- Manteuffel Tadeusz, Historia powszechna. Średniowiecze, PWN, Warszawa 2008.
- Pacovsky Vladimir, Proti věku není léku, Karolinum, Praha 1997.
- Pacovsky Vladimir, Hermanowa Hana, Gerantologie, Avicenum, Praha 1981.
- Paszkiewicz Hanna i Piotr, Persy, Syjamy i dachowce, Alfa, Warszawa 1990.
- Pietkiewicz Igor, Medycyna Nowej Ery, Igor Pietkiewicz, Warszawa 2001.
- Roberts Monty, Shy boy, Media Rodzina, Poznań 2000.
- Saint-Exupery Antoine, Le Petit Prince, Gallimard, Evreux 1999.
- Silveira Nise, Gatos-A Emocao de Lidar, Leo Christiano Editorial, Rio de Janeiro 1998.
- Strauss Ingrid, Hipoterapia. Neurofizjologiczna gimnastyka na koniu, Hipokrates Verlag

Gmbh, Stuttgart 1991.

Rousselet- Blanc Pierre, Le Chat, Larousse, Paris 1992.

Sumińska Dorota, Co warto wiedzieć o kocie, Warszawa 2009.

Vartier Jean, Les proces d`animaux du Moyen Age a nos jours, Hachette, Paris 1970.

Vadurova Helena, Kvalita života, Muni, Brno 2005.

Williams Emily, Koty, Parragon, Warszawa 2007.

Zborowski Adam, Masaż klasyczny, AZ, Kraków 2008.

Publikacje internetowe

Dosa D., A Day in the Life of Oscar the Cat, New England Journal of Medecin, NEJ Med, 07/2007, 357:328-329, <http://www.nejm.org>, (dostęp 28.06.2013).

Friedmann, E, Thomas S.A., (1995). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial, 1995,[Electronic version]. American Journal of Cardiology. 76(17). 1213-1217.

Komendant T, Sztuka Mruczenia, Gazeta Wyborcza, <http://www.wyborcza.pl> 01/2001, (dostęp 26.06.2013).

M. Lichnerowicz, Historia terapii z udziałem zwierząt oraz ich wpływ na człowieka w świetle badań naukowych, Kraków 2012, <http://www.dogoterapeuta.wortale.net/> (dostęp 23.06.2013).

Nizamoglu Cem, Cats in Islamic Culture, <http://www.muslimheritage.com/topics/default/cfm?ArticleID686> (dostęp 03.09.2013).

Masgutowa S. –Hawryluk, H. Wojciechowska, Kynoterapia w integracji odruchów, Metody i techniki neurokinezyologiczne w pracy z deficytami rozwoju psychoruchowego, [http:// www.kynoterapia.eu/](http://www.kynoterapia.eu/) (dostęp 2013-06-25).

Morrison M. L., Health Benefits of Animal-Assisted Interventions

[Electronic version]. Complementary Health Practice Review, 12(1)2007, s. 51-62.

Muggenthaler E., The felid purr. A Healing Mechanism, <http://www.animalvoice.com/catpur.html> (dostęp 28.06.2013).

Patronek G., Glickman L. (1993). Pet ownership protects against the risks and consequences of coronary heart disease. Medical Hypotheses.

40(4), 245-249 (dostęp 28.06.2013).

Paszkiwicz A, Model neurofizjologiczny czy cybernetyczny, Przegląd hipoterapeutyczny, 1(4), 2007, s. 27-28.

Raczkowska A., Koń wspaniały terapeuta, Koń Polski (7), Warszawa 2009, s. 2.

Vigne J.D., Guilaine J., Debue K., Haye L., Gerard P., Un chat apprivoise a Chypre, plus de 7000 ans avant J.-C., CNRS 2004, <http://www2.cnrs.fr/presse/communique/454.htm> (dostęp 19.06.2003).

Wade N., Study Traces Cat`s Ancestry to Middle East, New Your Times

Źródła internetowe

www.anthrozoologyfoundation.com

www.kst-2010.com.katzenscnurrenterapy

www.animalvoice.com

www.psiram.com

www.bme.sunysb.edu

www.steerehouse.org

www.nejm.org

www.sir-kane.flog.pl

www.ronbay.com

www2.cnrs.fr

www.nytimes.com

www.muslimheritage.com

www.czydelfinoterapia.pl

www.nccam.gov

www.cdnmedhall.org

www.polbr.med.br

www.who.int.en

www.fundacjadogtor.org

www.tudogato.com

www.czeneka.org

www.hipoterapia.org

www.pinel.qc.ca

www.osrodek-empatia.pl

www.rda-east.org.uk

www.hippoland.pl

www.konie.biz.pl

www.pthip.org.pl

www.dogoterapeutawortale.net

www.petpartners.org

www.assisteddogsinternational.org

www.kynoterapia.eu

www.deltasociety.org

www.zooterapia.org.pl

Przypisy

1 Test lustra – pierwszy raz przeprowadzony 1970 roku przez Gordona Gallupa, Jr w celu zbadania poziomu samoświadomości u zwierząt. Polega on na pozostawieniu zwierzęcia w pobliżu dużego lustra i obserwacji czy jest ono w stanie rozpoznać w nim samego siebie. W tym celu robiono kolorowe, bezwonne znaki, na czole lub karku zwierzęcia i obserwowano czy będzie w stanie zauważyć tę zmianę lub pozbyć się jej. Przez ostatnie 40 lat badano pod tym kątem wiele gatunków zwierząt. Do tej pory zdały go niektóre prymaty tj. szympansy, bonobo, orangutany, jeden goryl o imieniu Koko wychowany przez ludzi oraz delfiny, orki, słonie i sroki.

2 M. Bułhakow, Mistrz i Małgorzata, Warszawa 1999, s. 505.

3 Por. Hipokrates, Corpus Hippocraticum, ok. 300 r. p. n e., tłumaczone z łaciny na jęz. nowożytny w 1525.

4 Por. B.M. Levinson, The dog as a "co-therapist". Mental Hygiene. 46, New York 1962, s. 59-65.

Levinsona uważa się za prekursora dogoterapii. W swojej publikacji dowodził pozytywnego wpływu psów na dzieci z zaburzeniami, uczestniczących w prowadzonej przez niego terapii.

5 A. Brehm, Życie zwierząt (Illustriertes Thierleben), 1864-69, Warszawa 1963, s. 196.

6 Por. J. D. Vigne, J. Guilaine, K. Debue, L. Haye, P. Gerard, Un chat apprivoisé a Chypre, plus de 7000 ans avant J.-C., CNRS 2004, <http://www2.cnrs.fr/presse/communique/454.htm> (dostęp 19.06.2003)

7 Por. N. Wade, Study Traces Cat's Ancestry to Middle East, New Your Times Science/29/06/2007, <http://www.nytimes.com/2007/06/29cat.html> (dostęp 19.06.2003).

8 H. P. Paszkiewiczowie, Persy, syjamy i dachowce, Warszawa 1990, s. 24.

9 Por. H. P. Paszkiewiczowie, op. cit. s. 34.

10 Maneki Neko – również manekineko (jap.- kot zapraszający, wabiący, witający) - figurka kota z krótkim ogonem, z podniesioną w geście przywołania prawą lub lewą łapką.

11 Por. C. Nizamoglu, Cats in Islamic Culture, <http://www.muslimheritage.com/> (dostęp 03.09.2013).

12 Por. L. Chittock, Koty Kairu, [w:] Cats in Islamic Culture, <http://www.muslimheritage.com/topic/default/cfm>.

13 Freja, także Freya, Freyja, (staronord. - Pani) – nordycka bogini piękna, miłości, płodności, wegetacji.

14 Por. <http://www.uniwers-des-chats.com>.

15 T. Manteuffel, Historia powszechna. Średniowiecze, Warszawa 2008, s. 8.

16 Zob. A. Franklin, La vie privee d`autrefois: les animaux, t. II, Paris 1899, s. 105.

17 Zob. J. Vartier, Les proces d`animaux du Moyen Age a nos jours, Paris 1970, passim

18 Por. B. P. Levack, Witch-Hunt in Early Modern Europe, Edinburgh 2006, s. 220.

19 Por. P. Rousselet - Blanc, Le Chat, Paris 1992, s. 11.

20 Wielka zaraza ("czarna śmierć", "wielki pomór") - epidemia dżumy, która w średniowieczu uśmierciła ok. 150 mln ludzi na świecie. Do Europy dotarła w 1347 r., do roku 1355 rozlała się na cały kontynent. Obecnie za przyczynę pandemii uważa się bakterię *Yersinia pestis* zwaną pałeczką dżumy.

21 Por. H. P. Paszkiewiczowie, op. cit., s. 36-38.

22 *Felis catus*- (łac., też *felis domestica*)- kot domowy, W.C. Wozencraft, *Species Felis catus*, 2005.

23 Zob. D.E Reeder, J. Hopkins, [Mammal Species of the World](#), 2001, passim.

24 Zob. A. Konarska-Szubska, *Koty*, Warszawa 1980, passim.

25 Ibidem.

26 D. Sumińska, *Co warto wiedzieć o kocie*, Warszawa 2009, s. 16.

27 G. S. Miller – amerykański zoolog, biolog (1869 -1956), zajmował się analizowaniem ewolucji człękokształtnych, badał rzędy, rodziny, gatunki, podgatunki fauny i opisywał je jako pierwszy. W trakcie doświadczenia wszczepił kotom mikroskopijne odbiorniki radiowe w te okolice kory mózgowej, które odbierają bodźce wzrokowe za pośrednictwem nerwów (bodźce te stanowią słabe impulsy elektryczne, przekazywane następnie do innych części mózgu). Koty siedziały w zupełnie ciemnym miejscu, bez sygnałów świetlnych. Jedynymi sygnałami mającymi działać na zwierzęta były sygnały dźwiękowe. Wskazówki przyrządów mających połączenie z kocimi mózgami wychyliły się. Komórki kory mózgowej wrażliwej na bodźce wzrokowe reagowały na sygnały dźwiękowe.

28 CAM - Complementary and Alternative Medicine - Medycyna Komplementarna i Alternatywna, <http://www.nccan.nih.gov>, (dostęp 09-06-2013).

29 NCCAM – Narodowe Centrum Medycyny Komplementarnej i Alternatywnej, <http://www.nccam.nih.gov>, (dostęp 09-06-2013).

30 Por. <http://www.nccan.nih.gov>, (dostęp 09-06-2013).

31 Ibidem.

32 Holistyka – (gr. holos – całość) - nauka o całości, pogląd, wg. którego wszelkie układy tworzą jedną, współgrającą całość.

33 I. Pietkiewicz, *Medycyna Nowej Ery*, Warszawa 2001, s. 133.

34 Por. Polacy o homeopatii, sondaż TNS OBOP, <http://www.homeopatia.edu.pl> (dostęp 15.08.2013).

35 WHO – World Health Organization, Światowa Organizacja Zdrowia. Jest to

międzynarodowa komórka, agencja zdrowia działająca przy ONZ. Zajmuje się ochroną zdrowia. Siedziba znajduje się w Genewie. Nadaje ona ton i kierunek trendom współczesnej medycyny. WHO została powołana do istnienia w 07.04.1948, zrzesza 193 państwa.

36 Zob. [http:// www.who.int.en](http://www.who.int.en) (dostęp 21.03.2006).

37 Por. A New Perspective on the Health of Canadians kwestionował tradycyjne poglądy na temat zdrowia, zauważał kardynalny wpływ stylu życia, zachowań oraz środowiska na zdrowie człowieka. <http://www.cdnmedhall.org.honorable-marc-lalonde>, (dostęp 15.08.2013).

38 J. Z. Pierózek, Czynniki warunkujące zdrowie i dbałość ludzi o zdrowie, [w:] materiały wykładowe dr Pierózka z LWSZP w Zielonej Górze.

39 Zob. [http:// www.fundacjadogtor.org](http://www.fundacjadogtor.org) (dostęp 17.06.2013).

40 Związek Zooterapeutów i Przewodników Zwierząt Pracujących - związek zajmujący się prowadzeniem szkoleń i kursów z zakresu zoo terapii: kynoterapii i felinoterapii, <http://www.zooterapia.org> (dostęp 2013-06-17).

41 Zob. <http://www.zooterapia.org.pl/zoo-terapia/dla-kogo-zooterapia> (dostęp 28.08.2013)

42 Delta Society - międzynarodowa organizacja zajmująca się badaniem więzi pomiędzy ludźmi, a zwierzętami. Główne cele tej organizacji to: szerzenie świadomości na temat pozytywnego wpływu kontaktu ze zwierzętami na ludzkie zdrowie, rozszerzenie możliwości wykorzystania zwierząt w działaniach medycznych i edukacyjnych. W 1996 r. ustanowiła Standardy Praktyczne określające, wyznaczające i definiujące rolę zwierząt w programach terapeutycznych.

43 Por. Standards of Practice for Animal-Assisted Activities and Therapy, Delta Society, <http://www.deltasociety.org> (dostęp 28.08.2013)

44 S. Masgutowa –Hawryluk, H. Wojciechowska, Kynoterapia w integracji odruchów, Metody i technik neurokinezyjologiczne w pracy z deficytami rozwoju psychoruchowego, <http://www.kynoterapia.eu/> (dostęp 2013-06-25).

45 I. Sraus, Hipoterapia. Neurofizjologiczna gimnastyka lecznicza na koniu, (przekład W. Rynadak). Fundacja na rzecz Rozwoju Rehabilitacji Konnej Dzieci Niepełnosprawnych „Hipoterapia”, Kraków 1996.

46 A. Paszkiewicz, Model neurofizjologiczny czy cybernetyczny, Przegląd hipoterapeutyczny, 1(4), 2007, s. 27-28.

47 Dr S. Izdebski - członek PTHip, autor artykułu w HorseSport, <http://www.konie.biz.pl> (dostęp 2011-06-06).

48 Zespół Downa/trisomia21(dawniej mongolizm) - najczęstsza autosomalna mutacja genomowa, zespół wad wrodzonych powodujący duże dysfunkcje, B. Stratford, Zespół Downa. Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość,. Warszawa 1993.

49 Choroba Scheurmana - kifotyczna deformacja pleców, powstająca przed okresem pokwitania. Kifoza piersiowa objawia się w postaci garbu. B. Bakalarek, <http://www.ortopeda.biz.pl> (dostęp 2013-06-19).

50 Monty Roberts (ur.1935 w Salinas) wybitny trener koni, którego metody opierają się na bezkonfliktowym kontakcie z koniem. Jego trening jest kompletnie pozbawionym przemocy. Twórca wykorzystuje język ciała w nawiązaniu kontaktu i budowaniu zaufania. Jego metoda znana jest na całym świecie jako naturalna i jest uznawana za lepszą od zwykle stosowanych gdyż nie zawiera elementów „łamania” woli konia. Roberts jest autorem kilku bestsellerów, m. innymi: Człowiek który słucha koni, Shy Boy i inne.

51 A. Raczkowska, Koń wspaniały terapeuta, Koń Polski (7), Warszawa 2009, s. 2.

52 Dr T. L. Humphries, Effectiveness of Dolphin-Assisted Therapy as a Behavioral Intervention for Young Children with Disabilities (Nathanson 1998, de Castro, Friend & McMahon 1997, Nathanson & de Faria 1993, <http://www.czydelfinoterapia.pl> (dostęp 14.06.2013)

53 L. Marino, Neuroscience and Behavioral Biology Program Emory University Atlanta, a Multidisciplinary Journal of The Interaction of People&Animals, <http://www.ingentaconnect.com> (dostęp 2013-06-27).

54 F. Portela, Życie i dzieło Nise da Silveira, Psychiatriy on-line Brazil, <http://www.polbr.med.br> (dostęp 24.06.2013).

55 Nise da Silveira, (1905 - 1999) - lekarz psychiatra, uczennica Carla Junga, studiowała m.in. w Instytucie Carla Gustava Junga i otrzymała atest z psychoanalizy, wielokrotnie nagradzana. Była pionierem psychologii jungowskiej w Brazylii, F. Portela, Życie i dzieło Nise da Silveira, Psychiatriy on Line- Brazil 2004, (dostęp 24.06.2013).

56 M. Habrowska, Kot i człowiek. Czy zwierzęta potrafią leczyć? : terapie z udziałem zwierząt wspomagające rehabilitację osób niepełnosprawnych / red. prow. Nina Bekasiewicz, aut. Wioletta Bartkiewicz, Warszawa 2006, s. 123-153.

57 Ibidem.

58 N. da Silveira, Gatos- A Emocao de Lidar (Koty - dreszcz życia), Rio de Janeiro 1998.

59 Zob. B. Levinson, <http://www.tudogato.com>, 2012-08/ (2013-06-24).

60 Por. <http://www.tudogato.com>, 2012-08/ (2013-06-24).

61 Fundacja Dogtor – organizacja pożytku publicznego, zajmująca się szeroko pojętą terapią przy udziale zwierząt. Powstała w 2002 r. Zajmuje się osobami niepełnosprawnymi, dziećmi i młodzieżą zagrożoną patologiami społecznymi, osobami w trudnej sytuacji życiowej, pacjentami szpitali psychiatrycznych, a także osobami po traumach, potrzebujących wsparcia psychologicznego.

62 Zob. K. Connor, J. Miller, Animal-assited therapy: An in-depth look. Dimensions of Critical Care Nursing, 2000, 19(3), s. 20-26.

63 Por. <http://www.zooterapia.org.pl/zooterapia-felinoterapia-definicje-standardy-pracy/>(dostęp 20.08.2013).

64 M. Freeman, Terminologie v zooterapii, Z Zooterapie ve světle objektivních poznatků, 2007, s. 282.

- 65 Zob. M. L. Morrison, Health Benefits of Animal-Assisted Interventions [Electronic version]. Complementary Health Practice Review, 12(1) 2007, s. 51-62.
- 66 Zob. W.P. Anderson, C.M. Reid, G.L. Jennings. Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. The Medical Journal. 1992, 157(5).s. 298-301.
- 67 Zob. E. Friedmann, S.A. Thomas, (1995). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial, 1995, [Electronic version]. American Journal of Cardiology. 76(17). 1213-1217.
- 68 Zob. G. Patronek, L. Glickman, Pet ownership protects against the risks and consequences of coronary heart disease [Electronic version]. Medical Hypotheses. 1993, 40(4), s. 245-249.
- 69 S.B. Barker, A.K. Pandurangi, Effects of animal-assisted therapy on patients' anxiety, fear, and depression before ECT. [Electronic version]. The Journal of ECT, 2003, 19(1), 38-44.
- 70 K. Connor, J. Miller, op.cit. s. 20-26.
- 71 V. Pacovský, Proti věku není léku. Praha 1997, s. 54.
- 72 Zob. V. Pacovský, H. Heřmanová, Gerontologie, Praha 1981, passim.
- 73 P. Hartl, H. Hartlová, Psychologický slovník. Praha 2004, s. 284.
- 74 Zob. D. Hypšová, Felinoterapie. In M. Velemínský (Ed.), Zooterapie ve světle objektivních poznatků. České Budějovice, Dona 2007, s. 259-280.
- 75 Z. Nerandžič, Animoterapie aneb. Jak nás zvířata umí léčit., Praha 2006, s. 72.
- 76 D. Hypšová, op.cit. s. 268.
- 77 Ibidem.
- 78 Zob. C. Bessant, Zaklinacz kotów. Jak rozmawiać z kotem, Warszawa 2007.
- 79 Zob. E. Muggenthaler, The felid purr. A healing mechanism, /12/2001, Fauna Communication Research Insitute USA, <http://www.animalvoice.com/catpur/scientific-abstract>, (dostęp 23.06.2013).
- 80 Por. E. Muggenthaler, op.cit. s. 2.
- 81 Ibidem.
- 82 Ibidem.
- 83 Ibidem.
- 84 C. T. Rubin, prof. dyrektor Centrum Biotechnologii Katedry Inżynierii Biomedycznej w Nowym Jorku
- 85 Por. http://www.bme.sunysb.edu/people/faculty/c_rubin/html (dostęp 28.06.2013).
- 86 Por. A. Zborowski, Masaż klasyczny, Kraków 2008.

- 87 Por. E. Muggenthaler, The felid purr. A Healing Mechanism, <http://www.animalvoice.com/catpur.html> (dostęp 28.06.2013).
- 88 Katzenschnurrtherapie – (j. niem.) - terapia przy pomocy mruczenia kota.
- 89 Por. [http:// www.psiram.com/fritzflorian](http://www.psiram.com/fritzflorian) (dostęp 29.06.2013).
- 90 Por. <http://www.kst-2010.com/forschung.html> (dostęp 29.06.2013).
- 91 Por. <http://www.kst-2010.com.katzenschnurrtherapie> (dostęp 2013-06-28).
- 92 Por. <http://www.kst-2010.com.grundlagen/69-medizin-populaer.html> (dostęp 28.06.2013).
- 93 Steere House, Dom Opieki i Rehabilitacji, (Nursing and Rehabilitation Center), Providence, Rhode Island, United States, <http://www.steerehouse.org/activities/pets> (dostęp 2013-06-22).
- 94 Zob. <http://www.steerehouse.org>, ibid. (dostęp 23.06.2013).
- 95 D.M. Dosa, New England Journal of Medicine, NEJ Med 07/2007, 357:328-329. <http://www.nejm.org> (dostęp 2013-06-23).
- 96 D.M Dosa, dr chorób geriatrycznych, Hospicjum Steere House.
- 97 M. Scherk, dr weterynarii w Vancouver, przewodnicząca American Association of Feline Practitioners.
- 98 Martin Buber (1878-1965) – żydowski myśliciel, twórca filozofii dialogu inspirowanej Biblią hebrajską.
- 99 M. Buber, Dialog. Znaki, [w:] Ja i Ty, Warszawa 1992, s. 235.
- 100 L. Jampolsky, Leczenie uzależnionego umysłu, Warszawa 1992, s. 48.
- 101 Ibidem s. 93.

Spis treści

[Bóstwo czy czarci pomiot?](#)

[Kot, cóż to za jeden? - miejsce kota w królestwie zwierząt.](#)

[Medycyna alternatywna, komplementarna i holistyczna – what`s what?](#)

[Co determinuje nasze zdrowie?](#)

[Zooterapia, podział i główne nurty? \(troszeczkę wymądrzania\)](#)

[Gato no Brasil - czyli skąd pochodzi felinoterapia?](#)

[Mruczę więc jestem – terapia z udziałem kota](#)

[Wymruczeć chorobę – kot i jego bio-mechaniczny leczniczy mechanizm](#)

[Historia Oskara – „Anioła Śmierci”](#)

[Na zakończenie](#)

[Bibliografia](#)

[Przypisy](#)