



Stary człowiek i pies

DOI: 10.17399/HW.2015.143203

STRESZCZENIE

Tekst prezentuje analizę potencjalnego pozytywnego wpływu zwierząt i terapii z udziałem zwierząt na poczucie dobrostanu seniorów. W kontekście starzejącej się populacji współczesne społeczeństwa zachodnioeuropejskie napotykają coraz większe wyzwania dbania o wiekową kohortę, jaką stanowią seniorzy. W tekście zaprezentowano specyfikę wieku senioralnego oraz wynikające z niej trudności. Szczególny nacisk został położony na wagę relacji społecznych, w tym relacji człowiek – zwierzę, mogących w znaczący sposób zredukować poczucie osamotnienia wśród seniorów.

→ **SŁOWA KLUCZOWE – SENIORZY, TERAPIE Z UDZIAŁEM
ZWIERZĄT, RELACJE CZŁOWIEK-PIES**

SUMMARY

An Old Man and a Dog

The article aims at analyzing a potential positive influence of animal assisted therapies on senior citizens. In the context of ageing, contemporary Western societies face a challenge of taking care of wellbeing of a growing number of their senior citizens. Not only should medical assistance be taken into account, but also adequate psychological support. Animal assisted therapies are still an undiscovered option of increasing a subjective sense of elderly person's wellbeing. The article presents difficulties that senior citizens face due to their ageing and selected options of applying animal assisted therapies as a solution to some of these challenges. Special emphasis is placed on reducing a sense of loneliness experienced by the elderly, and a brief comparison of the situation in Poland and other countries is presented.

→ **KEYWORDS – SENIOR CITIZENS, ANIMAL ASSISTED THERAPIES,
DOG-HUMAN RELATIONS**

Stary człowiek i pies

Ten z pozoru trywialnie brzmiący tytuł kryje w sobie wiele znaczeń. Nie tylko stanowi odniesienie do fabularnego filmu Witolda Leszczyńskiego z 2008 roku pod tym samym tytułem (film traktuje o losach starzejącego się artysty, który przygarnia znalezione w rowie, potrąconego psa), ale ma w przypadku tego tekstu stanowić metaforę związku starego człowieka ze zwierzętami. Tytuł sygnalizuje jednak przede wszystkim wpisanie się niniejszego eseju w coraz silniej dochodzący do głosu posthumanistyczny paradygmat, doceniający nie tylko status zwierząt, ale także honorujący wartość i sens relacji, jakie tworzą ludzie i zwierzęta. W ten sposób relacje ludzi, w każdym wieku, i ich zwierząt, przestają być marginalnymi, traktowanymi z pobłażaniem zastępnikami dla relacji ludzko-ludzkich¹. Należy podkreślić, że życie w świecie ponowoczesnym przesyccone jest na wskroś indywidualizmem. Dotyczy on nie tylko ludzi młodych, świadomie wybierających egzystencję w pojedynkę (single), ale także każdej innej grupy wiekowej – ze względu bowiem na specyfikę naszych współczesnych społeczności świata zachodniego, opartych na technologicznym postępie, przemieszczamy się po całym świecie, pozostawiając swoje rodziny pochodzenia nie raz w bardzo odległych miejscach. W ten sposób starsze pokolenia zostają zdane przez indywidualizm z wyboru na indywidualizm z przymusu. Życie w świecie realnym miesza się z życiem w świecie wirtualnym: mamy więc dwa rodzaje kontaktów: i te realne, i te cyfrowe. Pielęgnacja zarówno jednych, jak i drugich wymaga czasu i zaangażowania. Starzy ludzie są zatem niejako automatycznie odsuwani na bok: ich biografie stają się wyłącznie ich biografiami².

O starości

Na temat starości, tego, czym jest, jak ją definiować i z czym się ona wiąże, piszą nie tylko autorzy prezentujący swoje prace w niniejszym tomie, ale także liczni inni autorzy o uznanej

¹ Por. J. Serpell, *W towarzystwie zwierząt*, Warszawa 1999, s. 49-52.

² Por. Z. Bauman, *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, Warszawa 2000; A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, Warszawa 2002.

pozycji w humanistyce³. Wypowiadałam się także na ten temat w innych miejscach⁴. W niniejszym tekście chcę się skupić na jednym z deficytów, jaki towarzyszy starości – na ograniczeniu kontaktów społecznych oraz na sposobie ich rekompensowania poprzez pewne formy terapii z udziałem zwierząt.

Jednym z poważnych deficytów, jakich doświadczają ludzie starzy, znacząco obniżających komfort życia, jest osłabienie więzi społecznych. Następuje ono na skutek zbiegu kilku przyczyn – nie tylko zarysowanego powyżej charakteru życia w społecznościach ponowoczesnych, choć specyfika współczesnych nam społeczeństw postindustrialnych silnie wzmacnia działanie innych czynników. Oczywiście jest, że przede wszystkim wiek podeszły nieuchronnie wiąże się z osłabieniem motorycznej sprawności człowieka i z obniżeniem poziomu somatycznego funkcjonowania w wielu innych sferach. To ogólne osłabienie motoryki, aktywności fizycznej, koordynacji sensorycznej, zdolności percepcji i interpretowania prowadzi do wytwarzania braku zaufania do swojego własnego organizmu i do niezawodności swojego ciała. W toku nabywania różnych negatywnych doświadczeń z zakresu zawodności funkcjonowania własnego organizmu w aspekcie somatycznym osoba stara obawiać się zaczyna, czy aby na pewno może polegać na swoim organizmie (np. osoby stare, wiedząc, że nie są w stanie długo chodzić, unikają wielkopowierzchniowych marketów, w których nie ma jak odpocząć; doświadczając problemów z nietrzymaniem moczu, unikają długotrwałych wyjazdów, bez możliwości zaspokojenia tych potrzeb fizjologicznych). Pojawiają się więc własne obawy, czy jest się w stanie kontrolować ciało i czy ono nie zawiedzie, prezentując

³ Por. S. de Beauvoir, *Starość*, Warszawa 2011; A. Michalska, *Starość w aspekcie socjologicznym*, w: *Profile starości*, red. L. Leońska, Poznań 2000, s. 87-97; Z. Woźniak, *Najstarsi z poznańskich seniorów. Jesień życia w perspektywie gerontologicznej*, Poznań 1997; Z. Woźniak, *Pokłosie międzynarodowego Roku Seniora '99 wyzwaniem dla polityków i zobowiązaniem społeczeństwa wobec najstarszego pokolenia*, w: *Profile starości*, dz. cyt., s. 12-20; Z. Woźniak, *Starość i starzenie się w polskich przysłowia*, w: *Profile starości*, dz. cyt., s. 67-78.

⁴ Por. H. Mamzer, *Społeczno-kulturowa percepcja starości w Polsce*, „Studia Kulturoznawcze” 2(4)/2013: *Senior i kultura. O aktywności kulturalnej osób starszych*; H. Mamzer, *New Social Relations: The role of intergenerational cooperation in building civil society*, Bydgoszcz 2013; H. Mamzer, J. Isański, A. Bełkot, *New Social Relations: Seniors in Post-modern societies*, Bydgoszcz 2013; H. Mamzer, *Kulturowe uwarunkowania starości*, „Roczniki Socjologii Rodziny. Studia socjologiczne i interdyscyplinarne” 2013, t. XXIII (2013).

na przykład nieoczekiwaną słabość. Towarzyszy temu poczucie braku zrozumienia ze strony otoczenia społecznego. Doświadczając choćby już takich odczuć, osoba stara zaczyna ograniczać swoje kontakty z zewnętrznym światem społecznym. Zjawiska o takim charakterze w dużej mierze prowadzą do społecznej izolacji i autoizolacji ludzi starych. Niejako automatycznie, samoistnie, coraz trudniej wychodzić im z domu i coraz trudniej utrzymywać społeczne kontakty w realnym świecie. Dodać należy, że nie jest to proste, jednowymiarowe zjawisko – nakładają się na nie zarówno uwarunkowania kulturowe, jak i psychologicznie indywidualne. Na przykład w niektórych kulturach prośenie innych o pomoc stanowi duże wyzwanie, a jeszcze większym wyzwaniem jest umiejętność przyjmowania pomocy, co niejednokrotnie jest przez osoby stare traktowane jako przyznanie się do własnej nieudolności.

Kolejnym, oczywistym i smutnym powodem tego, że społeczne kontakty osób starych są rzadkie, jest fakt, że ich rówieśnicy umierają, przez co krąg osób znajomych, bliskich zmniejsza się i przez co zmniejszają się możliwości realizowania potrzeb afiliacji. Równolatkiwole przeciwieście również coraz częściej cierpią na różnorodne schorzenia i z tego powodu także nie odpowiadają na potrzeby swoich dawnych znajomych. Powoduje to zrozumiałe ograniczenie i intensywności, i częstotliwości spotkań, czy choćby rozmów telefonicznych.

Dzieci osób starych dojrzewają – prowadzą swoje aktywne życie zawodowe, zakładają rodziny i muszą dzielić czas pomiędzy kontakty ze starymi rodzicami i krewnymi, ze swoją rodziną, znajomymi i obowiązkami zawodowe. Odpowiadając na wzrastające wymogi drapieżnych rynków pracy, niejednokrotnie dokonują wyborów ograniczających właśnie kontakty z osobami starymi, powierzając je sąsiadom, różnego rodzaju opiekunom czy wolontariuszom organizacji pozarządowych. Ograniczenie tego rodzaju kontaktów jest szczególnie dotkliwe dla osób starych, odczuwających pragnienie nie tylko afiliacji z innymi, ale także potrzebę bycia użytecznym.

Zmienia się też przestrzeń publiczna i jej charakter. Ta, do której przyzwyczajeni są ludzie starzy, jest modyfikowana, a nadawany jej nowoczesny charakter może powodować poczucie wyobcowania, niezrozumienia i zagubienia. Ludzie starzy nie czują się w nowych aranżacjach dobrze, unikają więc przebywania we współczesnych budynkach ze stali i szkła. To także osłabia ich

kontakty z zewnętrznym światem: poprzez ich własne poczucie dyskomfortu oraz przez społeczną percepcję niepewnie zachowujących się osób jako społecznie nieprzystosowanych. Należy też wspomnieć o fakcie niedostosowania przestrzeni publicznej do potrzeb osób starych: duże odległości do pokonywania, liczne przeszkody architektoniczne (schody, ciężkie drzwi), niewuwzględniająca ich możliwości mała architektura. Idąc tropem wyznaczonym przez realia Stanów Zjednoczonych, coraz częściej także w Europie tak organizuje się przestrzeń, że dla osób z jakimikolwiek ograniczeniami jest ona nie do pokonania (niemożliwe do przekroczenia autostrady, centra handlowe wymagające dojazdu autem, złożone skrzyżowania arterii dróg itd.).

Wszystkie te skrótowo omówione czynniki powodują, że kontakty społeczne osób starych stają się coraz bardziej ograniczone. A wspólne interaktywne oddziaływanie tych czynników sprawia, że negatywne konsekwencje ich działania mogą ulec osłabieniu jedynie przy wprowadzeniu systemowych, zintegrowanych zmian. Oczywiście rodzi się tutaj ważne pytanie: jak w takim nieludzkim świecie normalnie funkcjonować i jak prowadzić satysfakcjonujące życie społeczne.

Jedną z propozycji tak postawionego problemu jest odpowiedź ze strony najnowszych technologii. Proponuje się bowiem osobom starym zastosowanie wielu innowacyjnych rozwiązań, które mają podnieść komfort ich codziennego życia. W interesującym nas tutaj aspekcie należy wspomnieć o już wdrażanych projektach budowania pet-robotów, a więc robotów, które mają zastępować relacje z żywymi organizmami. Są to urządzenia o konstrukcji opartej na zaawansowanych rozwiązaniach technologicznych, działające na zasadzie możliwych do zaprogramowania robotów, ale mające zaspokajać potrzeby emocjonalne i psychologiczne. Tego rodzaju roboty przyjmują postać psów-robotów czy kotów-robotów. Ich stosowanie nie ma funkcji utylitarnej i praktycznej, jedynym zadaniem jest dostarczanie doznań o charakterze dotykowym i pozorowanie kontaktu z żywym zwierzęciem, co ma stanowić źródło pozytywnych doznań emocjonalnych⁵. Te technologiczne rozwiązania mają umożliwić nawet mało sprawnym ludziom obcowanie ze „zwierzętami” i korzystanie z dobrodziejstw relacji z nimi. Czy jest to możliwe w kontekście złożonych badań nad relacjami

⁵ Por. <www.adelerobots.com>, <www.roboterapia.es>, <www.robotshop.com/en/robot-pets-toys.html>.

pomiędzy żywymi organizmami? To temat odrębny. Tutaj chcę jedynie zwrócić uwagę na fakt podejmowania kosztownych przedsięwzięć technologicznych, mających zrekompensować ludziom (w tym ludziom starym) brak realnych relacji ze zwierzętami i z innymi ludźmi. W zasadzie jednak należy podkreślić, że te rozwiązania nie są rozwiązaniami wyłącznie dla zainteresowanych, czyli dla wspomnianych tutaj osób starych. Pet-roboty oferuje się bowiem nie tylko osobom starym, ale i dzieciom, z przesłaniem takim, że kupując takiego „towarzysza”, klient zyskuje wszystkie rodzaje pozytywnych doznań wynikających z kontaktu ze zwierzętami, bez obciążania się odpowiedzialnością i koniecznością dbania o te zwierzęta (co wiąże się z unikaniem kłopotliwych wizyt u weterynarzy, problemów społecznych oraz obowiązków, które modyfikują rutynę dnia codziennego – wyprowadzenie, karmienie, sprzątanie odchodów). Czy takie rozwiązania mogą spełniać funkcję, której się od nich oczekuje?

O wadze relacji z innymi

Człowiek jest społeczną istotą i jego kontakty z innymi są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania w świecie społecznym. W hierarchii potrzeb Abrahama Maslowa⁶ trzeci podstawowy poziom potrzeb wymagających zaspokojenia dla dobrostanu człowieka to potrzeby afiliacji (ujawniające się zaraz po potrzebach fizjologicznych i bezpieczeństwa). Wielokrotnie udowodniano, że kontakty społeczne dają rodzaj wsparcia, który znacząco podnosi poczucie psychologicznego dobrostanu, jednocześnie przekładającego się na dobrostan fizjologiczno-somatyczny. Dotyczy to nie tylko dobrostanu psychicznego, ale także somatycznego i społecznego. Nawet w klasycznych podręcznikach psychologii społecznej dla studentów mówi się, że człowiek jest istotą społeczną⁷. Nasilenie potrzeb afiliacji może być różne u poszczególnych osób, nie ma jednak żadnej wątpliwości, że izolacja od kontaktów społecznych stanowi znacząco dyskomfortowy czynnik oddziałujący na codzienne funkcjonowanie człowieka i zwiastując o silnie rozwiniętych potrzebach społecznych.

⁶ Por. A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Warszawa 1990.

⁷ Por. P.G. Zimbardo, F.L. Ruch, *Psychologia i życie*, Warszawa 1994.

Wiadomo, że człowiekowi do normalnego funkcjonowania (ze świadomością względności pojęcia normy) są potrzebne relacje społeczne. Te relacje mogą mieć przynajmniej dwojaki charakter. Po pierwsze, co oczywiste, są to relacje z ludźmi. O te jednak coraz trudniej w starszym wieku. Warto więc rozważyć drugi rodzaj relacji ważny dla człowieka – relacje ze zwierzętami. Sygnalizowane wcześniej propozycje wykorzystania pet-robotów stanowią jeszcze jeden krok naprzód, bowiem biorą pod uwagę kwestię ograniczonej sprawności seniorów, która także utrudnia opiekowanie się zwierzętami. Samoświadomość osób starych podkreśla też wiedzę na temat tych własnych ograniczeń: jednym z najbardziej dających do myślenia w tym zakresie doświadczeń była dla mnie rozmowa z pewną panią, ponad osiemdziesięcioletnią sąsiadką, cieszącą się doskonałą sprawnością i fizyczną, i intelektualną, kochającą psy. Po śmierci ostatniego z nich rozmawiałymy, czy należy wziąć kolejnego – moja rozmówczyni skonstatowała, że mogłaby przyjąć jedynie dorosłego psa, nie chciałaby bowiem, by ją przeżył. Jej wcześniejsza ewentualna śmierć pozostawiłaby psa na cudzą łaskę i niełaskę, a jednocześnie obarczyła dzieci obowiązkiem zajmowania się zwierzęciem. Ta ogromna świadomość własnych ograniczeń, także w kontekście najbardziej nieuniknionym: śmierci, stawia problem w zupełnie innym świetle. Dla postronnego bowiem widza być może jest jedynie kwestią decyzji: przyjąć do domu zwierzę czy nie. Po dogłębnym namyśle pojawiają się jednak tak poważne refleksje jak ta przytoczona powyżej.

Dysonans pojawiający się u osób starych na skutek niemożności i jednoczesnej chęci uzupełniania relacji ludzko-ludzkich innymi relacjami: ludzko-zwierzęcymi może być bardzo przynębiającym doświadczeniem. Pomimo bowiem tego, że zwierzęta, najczęściej psy i koty, są wiernymi towarzyszami, których obecność jest dla ludzi starych znaczącym wsparciem emocjonalnym, ludzie ci mogą nie podejmować decyzji o życiu ze zwierzętami w trosce o dobro innych: albo tychże zwierząt, albo swoich bliskich, którym chcą zaoszczędzić kłopotów i dodatkowych obowiązków. W takim kontekście jeszcze większego znaczenia nabiera propozycja realizowania terapii z udziałem zwierząt przystosowanych do potrzeb i możliwości seniorów.

O terapii z udziałem zwierząt dla seniorów w Polsce

W zasadzie w Polsce nie praktykuje się kynoterapii dedykowanej seniorom. Literatura przedmiotu, dotycząca terapii z udziałem zwierząt, jest uboga. Jeśli już można mówić o naukowych opracowaniach na ten temat, są one zazwyczaj poświęcone hipoterapii, kierowanej do dzieci i osób dorosłych, ale upośledzonych psychicznie lub fizycznie w stopniu lekkim, umożliwiającym wykonywanie czynności i ćwiczeń na grzbiecie konia. Ze względu na niższą średnio sprawność ruchową seniorów nie stosuje się dla nich hipoterapii jako metody terapeutycznej. W opracowaniach na temat zastosowania hipoterapii – jeśli nawet są one profesjonalnie przygotowane – dominuje perspektywa psychologiczna, dla której hipoterapia jest jedynie narzędziem usprawniania jakiegoś rodzaju kompetencji (podobnie takim narzędziem mógłby być kontakt z innym zwierzęciem). Rzadko podkreśla się tutaj specyfikę relacji człowieka z koniem, podając jedynie jako fakt to, że pacjenci reagują na obecność zwierzęcia pozytywnie i emocjonalnie, że hipoterapia i kontakt z koniem jest dla tychże pacjentów źródłem cennej motywacji do działania. Relacja z koniem jest tutaj opisywana jako zawsze zapośredniczona przez obecność terapeuty, siła terapeutyczna ćwiczeń z koniem także jest oparta na tym kontakcie mediowanym przez hipoterapeutę:

Hipoterapia jest jedną z możliwych form pracy rewalidacyjnej z dziećmi o opóźnionym rozwoju umysłowym. Jej główne cele to rozwijanie, usprawnianie lub terapia zachowania pacjenta. Nie mniej ważny inny aspekt: przyjemność i rekreacja. Powodzenie programu hipoterapii w dużej mierze zależy od relacji między terapeutą a pacjentem. Chociaż koń wyróżnia tę formę oddziaływań i jest bardzo ważnym elementem zajęć, sam kontakt z nim nie zapewnia skuteczności terapii⁸.

Zapewne w przypadku hipoterapii ten bardzo znaczący wpływ terapeuty wynika z faktu, że to on właściwie buduje relację z koniem jako swoim zwierzęciem czy zwierzęciem, którym się opiekuje. Pacjent nie ma możliwości zbudowania relacji tak głębokiej ze zwierzęciem jak jego właściciel, dlatego że spędza z nim mniej

⁸ E. Czownicka, M. Mokrzyński, *Zasady pracy hipoterapeuty z pacjentami niepełnosprawnymi intelektualnie*, w: *Psychopedagogiczne aspekty hipoterapii dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie*, red. A. Strumińska, Warszawa 2007, s. 67.

czasu, że jest mniej aktywny ze względu na swoje upośledzenie i że osób występujących w takiej samej roli wobec zwierzęcia jest wiele (wielu pacjentów), więc dla samego zwierzęcia nie są one ważne. To powoduje, że terapeuta jest swoistym pomostem emocjonalnym pomiędzy zwierzęciem (które mu ufa) a pacjentem (który mu także ufa). Podstawowym łącznikiem jest tu zatem osobowość terapeuty.

Rzecz ma się inaczej w przypadku relacji z psem i w przypadku stosowania kynoterapii w formie, o jakiej myślę. Przede wszystkim jeśli mówimy o kynoterapii kierowanej do seniorów, zakres podstawowych form terapeutycznych oraz sposób rozumienia tego rodzaju terapii powinien ulec zmianie. Ze względu na specyfikę rozwojową okresu starości, a także ze względu na specyfikę funkcjonowania społecznego, kynoterapia kierowana do dzieci i do seniorów musi się od siebie różnić: na pewno należy wziąć pod uwagę poziom ogólnej sprawności fizycznej klientów, poziom energii życiowej, zdolności percepcyjne, zdolności werbalizacyjne itd. Dostosowanie zadań i ćwiczeń terapeutycznych o charakterze wspierającym terapię musi być uzależnione także od rodzaju dysfunkcji, w której minimalizowaniu ćwiczenia mają pomóc. Oprócz więc wspomnianych ograniczeń wynikających z okresu rozwojowego odbiorcy należy brać pod uwagę indywidualną sytuację zdrowotną klienta. Tak jak dla dzieci kynoterapia jest prowadzona przy udziale specjalnie wyselekcjonowanego i wyszkolonego psa, tak w przypadku seniorów może być inaczej (pies musi odpowiadać na inny rodzaj zapotrzebowań i ograniczeń wynikających zarówno z wieku, jak i z zaburzeń). Podobnie – usprawnianiu mają być poddawane inne funkcje i kompetencje w przypadku obu grup wiekowych. Sposób realizowania ćwiczeń musi także być inny (same ćwiczenia powinny być inne, ale też ich wdrażanie musi uwzględniać specyfikę starości jako stadia rozwojowego człowieka).

Proponuję posługiwać się definicją kynoterapii przyjętą przez Polskie Towarzystwo Kynoterapeutyczne, które ujmuje kynoterapię jako:

metodę wzmacniającą efektywność rozwoju osobowości, edukacji i rehabilitacji, w której motywatorem jest odpowiednio wyselekcjonowany i wyszkolony pies, prowadzoną przez wykwalifikowanego kynoterapeutę⁹,

⁹ <www.kynoterapia.eu>.

z przyjęciem jednak, że pies w tym przypadku nie musi przechodzić przez odpowiednie testy i egzaminy, że może to być własny pies seniora i że obecność kynoterapeuty nie jest konieczna w tym sensie, że senior może sam realizować swoją własną terapię. W tym przypadku relacja klient (senior) – zwierzę (pies) – terapeuta będzie miała odmienną dynamikę niż w przypadku innych metod stosowanych w ramach Animal Assisted Therapies (AAT) zaprojektowanych dla innych grup klientów. W tym sensie w zasadzie należałoby traktować taką formę kynoterapii jako bardzo specyficzny rodzaj terapii – terapię zajęciową. Dlatego też myśląc o seniorach i oferowaniu im kynoterapii w pomocy przy rozwiązywaniu kłopotów zdrowotnych, widzę dwie możliwości aplikowania tej metody: w formie tradycyjnie rozumianej kynoterapii oraz w formie terapii zajęciowej. Tradycyjnie rozumiana kynoterapia koncentruje się na konkretnych zadaniach przy udziale psa. Terapia zajęciowa nie musi się opierać na obecności psa, nie ma założonych stałych celów terapeutycznych i może polegać na podejmowaniu czynności, dla których pies jest jedynie tematem (np. malowanie).

Po planowo i sensownie prowadzonej terapii zajęciowej z psem można się spodziewać zmian w następujących obszarach funkcjonowania człowieka:

- poprawa ogólnej kondycji psychicznej i fizycznej;
- budowanie pozytywnego nastawienia do siebie i otoczenia;
- usuwanie barier psychicznych, społecznych i izolacji, nawiązywanie kontaktów ze światem, aktywizacja;
- wspomaganie w rozwoju fizycznym i umysłowym;
- naturalne wyciszenie, harmonia i równowaga psychiczna;
- pomoc w zaburzeniach koncentracji uwagi;
- wspomaganie rehabilitacji;
- socjalizacja człowieka i psa¹⁰.

W stosunku do osób starych działania kynoterapeutyczne spełniają wszystkie te funkcje. Ponadto stymulują poznawczo i sensorycznie. Z punktu widzenia wspomagania funkcji poznawczych mózgu ważne jest bodźcowanie poprzez dostarczanie nowych doświadczeń, zmienianie rutynowych działań, poprzez fakt, że zwierzę jest nieprzewidywalne w swoich zachowaniach,

¹⁰ Por. J. Serpell, *Animal Companions and Human Well-Being: An Historical Exploration of the Value of Human-Animal Relationships*, w: *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, red. A.H. Fine, San Diego 2000, s. 3-17.

wymaga czujności, uważności i koncentracji (oczywiście nieprzewidywalność zwierzęcia może też być wadą stosowania kynoterapii – wiele tu zależy od sposobu socjalizowania psa). Praca z psem może przyjmować różne formy:

- Szkolenie psa – w rutynowo realizowanych szkoleniach, mających na celu socjalizację psów i wyuczenie ich pewnych zachowań, nacisk kładziony jest na zwierzę, to on jest centralnym bohaterem szkolenia. W przypadku szkoleń realizowanych dla seniorów sens tych zajęć jest skupiony na potrzebach seniora. Zadania stawiane przed psem mają więc albo podnieść komfort życia seniora ze zwierzęciem, albo poprawić jakiś zakres kompetencyjny seniora: dostarczyć pozytywnych wzmocnień, podnieść poczucie skuteczności, wzmocnić poczucie sprawstwa, podbudować pozytywną samoocenę¹¹.
- Ćwiczenia fizyczne z psem – należy podkreślić, że mimo ograniczeń wynikających ze specyfiki rozwojowej okresu starości wielu seniorów pozostaje bardzo sprawnymi osobami. Dla tych osób doskonałymi formami aktywności fizycznej mogą być spacery z psem, *bikejoring* (jazda na rowerze z psem), psie zaprzęgi, *agility* (szkolenia w zakresie posłuszeństwa), inne „psie” sporty czy choćby uczestniczenie w wystawach psów. Wszystkie te typy aktywności łączą aktywność zwierzęcia z aktywnością człowieka. Z licznych obserwacji przeprowadzonych w tym zakresie jednoznacznie wynika, że pies ma bardzo pozytywny wpływ motywujący seniorów do aktywności fizycznej. Schylając się po piłkę, rzucając ją zwierzakowi, człowiek podejmuje fizyczną aktywność „dla psa”, nie dla siebie. Efekty motoryczne mogą być porównywalne z efektami tradycyjnie wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych. Ćwiczenia fizyczne takie jak: zmiana drogi spacerowania z psem, modyfikacja zachowań względem psa stanowić mogą źródła bodźców dostarczanych do mózgu, podnoszących jego czujność i sprawność.

¹¹ W ramach realizowanego m.in. przeze mnie projektu Generations – Interreg Creator w latach 2011-2013 podjęliśmy z grupą badaczy z różnych krajów działania, które miałyby stymulować współpracę międzypokoleniową. W Polsce współpraca ta odbywała się właśnie na kanwie realizowania dla seniorów szkoleń czy warsztatów, na których uczyli swoje psy. Warsztaty pt. „Aktywny senior i pies” cieszyły się dużym zainteresowaniem i wzbudziły wiele pozytywnych emocji.

- Budowanie relacji poprzez kontakt – pies poprzez swoje niezwykle zdolności komunikacyjne jest w stanie doskonale odczytywać emocje ludzkie, odpowiadać na nie, ale także je wywoływać. Budowanie relacji ze zwierzęciem jest bardzo silnym doświadczeniem dostarczającym dobrych emocji. Wspomnieć należy też o bardzo charakterystycznym elemencie specyfiki bytowania z psem. Otóż pies modyfikuje relacje międzyludzkie: skłania do komunikacji, stając się tematem konwersacji; zachęca do nawiązywania i zacieśniania społecznych kontaktów, jest motywatorem do wychodzenia w przestrzeń publiczną. W tym sensie pies stanowi pomost pomiędzy seniorem a jego społecznym otoczeniem, przejmując niejako funkcję hipnoterapeuty, omawianą wyżej. W ramach budowania relacji poprzez kontakt należy wspomnieć o samym dosłownym kontakcie fizycznym z psem – znacząco podnosi on poziom dobrostanu człowieka, nie tylko poprzez wywoływanie pozytywnych emocji, ale także poprzez pobudzanie układu nerwowego do wydzielania neurotransmiterów. Terapie z udziałem zwierząt prowokują do wyrażania emocji, dostarczają stymulacji poznawczej przez wspomnienia, dyskusje, zachęcają do aktywnej komunikacji¹².
- Terapie zajęciowe zorientowane wokół tematyki kynologicznej – mogą przyjmować charakter działań twórczych i artystycznych, ale także altruistycznych (np. wolontariat w schroniskach dla zwierząt¹³).

Pies stanowi rekompensatę za obcość i niewrażliwość świata, kłopoty w pracy i w domu, brak przyjaciela. Tęsknota za psem stanowi pewnego rodzaju samoobronę człowieka samotnego i zagubionego w wyobcowanym zmaterializowanym świecie. Pies nie widzi brzydoty, nie dostrzega kalectwa czy upośledzenia, nie ocenia, nie dzieli na ładnych i brzydkich, dobrych i złych, młodych i starych. Pies kocha bezwarunkowo. W kontakcie z psem człowiek odzyskuje swoją godność. Zauważa się to szczególnie wśród osób chorych na AIDS. Ta przerażająca choroba zanim doprowadzi do

¹² Por. S.B. Barker, K.S. Dawson, *The Effects of Animal-Assisted Therapy on Anxiety ratings of Hospitalized Psychiatric Patients*, „Psychiatric Services” 1998, 49 (6), s. 797-801, retrieved 18.03.2012.

¹³ Por. tamże. Ta forma aktywności jest trudna do pomyślenia w Polsce, przede wszystkim ze względu na bardzo ograniczoną aktywność Polaków w sektorze organizacji pozarządowych w ogóle.

śmierci, powoduje dehumanizację chorego w oczach innych. Ludzie nią zarażeni tracą pracę, znajomych, a nawet rodziny. Dla tych chorych zwierzęta stają się jedynymi towarzyszami, zmniejszają osamotnienie, przywracają poczucie wartości i sensu życia. Trzeba tu podkreślić, że psy w żaden sposób nie mogą zarazić się HIV ani być jego nosicielem¹⁴.

Warto wspomnieć o jeszcze jednym wymiarze kynoterapii (a szerzej wszelkich terapii z wykorzystaniem zwierząt) dla seniorów, przeznaczonych dla osób przebywających w domach opieki społecznej, spokojnej starości i tym podobnych instytucjach. Terapie z udziałem zwierząt wspomagają funkcjonowanie jednostki¹⁵, minimalizując pojawianie się zachowań niepożądanych i dysfunkcyjnych. Pensjonariusze tych instytucji tracą poczucie własnej sprawczości i niezależności, nie muszą się troszczyć o codzienne zadania. Skutkuje to w krańcowych przypadkach aspołecznymi zachowaniami wobec innych, szczególnie jeśli nikt ich regularnie nie odwiedza.

O kynoterapii seniorów za granicą

Poza Polską prowadzi się już zaawansowane badania naukowe i projekty o charakterze aplikacyjnym mające na celu wykorzystanie terapii z udziałem zwierząt do podnoszenia komfortu życia seniorów, w szczególności przebywających w różnorodnych instytucjach opieki. Podczas kiedy w Polsce w zasadzie terapie ze zwierzętami (Animal Assisted Therapies AAT) są stosowane jedynie dla dzieci, za granicą wyniki wielu badań¹⁶ wskazują, że komunikacja ze zwierzętami przynosi pozytywne efekty w aktywizowaniu starszych dorosłych, podnoszeniu ich werbalnej aktywności oraz w obniżaniu poczucia samotności i redukowaniu zachowań niepożądanych¹⁷.

¹⁴ J. Monkiewicz, K. Rogowska, J. Wajdzik, *Kynologia. Wiedza o psie*, Wrocław 2011, s. 605.

¹⁵ Por. B. Martindale, *Effect of animal-assisted therapy on engagement of rural nursing home resident*, „American Journal of Recreation Therapy” 2008, 7, s. 45-53.

¹⁶ Por. D.M. Sutton, *Use of pets in therapy with elderly nursing home residents*, Toronto 1984.

¹⁷ Por. tamże.

Pierwsze zastosowania zwierząt do terapii o charakterze psychologicznym, a więc takich terapii, gdzie wykorzystuje się pozytywne emocjonalne oddziaływanie na człowieka obecności zwierząt, sięgają wieku XVIII i wynikają z wiary człowieka w nadprzyrodzoną moc niektórych gatunków zwierząt i duchów zwierzęcych. Tego rodzaju nastawienia były oczywiście obecne już w pierwotnych ludzkich grupach łowiecko-zbieraczych, w których funkcjonował człowiek u zarania swoich dziejów. Dzisiaj tego rodzaju percepcja jest już bardzo rzadka, raczej traktuje się zwierzęta jako „pośredników” w procesie socjalizacji i jako źródło pozytywnych inspiracji i emocji; choć sądzi się, że początki AAT sięgają tych wczesnych dziejów człowieka, domniemania te są jednak oparte na spekulacjach i domysłach. Pierwsze doniesienia na temat zastosowania zwierząt w terapii osób z zaburzeniami psychicznymi pochodzą od Williama Tuke’a z New York Retreat w Anglii. W otoczeniu tego szpitala pacjenci mogli spacerować po terenie, na którym żyły małe udomowione zwierzęta. Ich obecność uznano za źródło pozytywnego wpływu na proces socjalizowania pacjentów. W 1860 roku Bethlem Hospital w Anglii także zastosował podobną metodę wspomaganiania terapii pacjentów z zaburzeniami psychicznymi¹⁸. W podobnym celu wykorzystywał obecność zwierząt Zygmunt Freud, który miał uważać, że obecność zwierząt ułatwia pacjentom werbalizację ich odczuć – sądził, że brak reakcji zwierząt na wypowiedzi pacjentów umacnia ich w przekonaniu, że można mówić dalej i że wypowiedź nie jest szokująca¹⁹. Z kolei Jerzy Monkiewicz, Katarzyna Rogowska i Jolanta Wajdzik piszą:

Od roku 1870 w jednym z paryskich szpitali psy oprowadzały pacjentów po budynku i wyprowadzały na spacer do ogrodu, potem nawet na ulice. Taki jest początek psa pracującego przy niewidomym. (...) Współczesna medycyna coraz częściej sygnalizuje, że bliski kontakt ze zwierzęciem wpływa na układ nerwowy człowieka i poprawia ogólny stan psychiczny i fizyczny chorych (...). Zauważa się to szczególnie w przewlekłych chorobach dzieci, u osób z silną depresją i załamaniem psychicznymi, u osób starszych z zaburzeniami pamięci²⁰.

¹⁸ Por. J. Serpell, *Animal Companions and Human Well-Being: An Historical Exploration of the Value of Human-Animal Relationships*, art. cyt., s. 3-17.

¹⁹ Por. S. Coren, *Foreword*, w: *Handbook on Animal-Assisted Therapy*, London 2010.

²⁰ J. Monkiewicz, K. Rogowska, J. Wajdzik, *Kynologia. Wiedza o psie*, art. cyt., s. 605.

Teoria psychologiczna, jaka leży u podłoża stosowania AAT we wspomaganie terapii ludzi, to teoria przywiązania (Attachment Theory). Jest to koncepcja sformułowana przez Johna Bolby'ego i wyjaśnia ona rozwój człowieka poprzez siłę wpływu osób znaczących, z którymi ludzie, ale przede wszystkim dzieci wiążą się emocjonalnie. Według tego podejścia dzieci czują więź emocjonalną z tymi dorosłymi, którzy w szczególny sposób reagują na ich potrzeby emocjonalne. Polska autorka Joanna Nawrocka-Rohnka przytacza wyniki interesującego badania:

Miho i współpracownicy wykonali badanie poziomu oksytocyny u osób mających kontakt z psem. Poziom oksytocyny mierzono przed samym kontaktem oraz tuż po nim. Na podstawie obserwacji i deklaracji badanych właściciele psów podzieleni zostali na dwie grupy. Osoby należące do pierwszej grupy deklarowały silną relację ze swoim psem, miało to także przełożenie na długość patrzenia psa na badanych. Z kolei osoby należące do drugiej grupy deklarowały słabszą relację z psem – pies patrzył na nie krócej. Obie grupy były poddane dwóm eksperymentom: w pierwszym z nich właściciele mogli bawić się z czworonogami 30 minut, w drugim natomiast przebywali w jednym pomieszczeniu, jednak nie mogli nawiązywać kontaktu wzrokowego z psem. Wyniki wskazywały, iż każdorazowo poziom oksytocyny był wyższy u właścicieli, którzy mieli lepszą relację ze swoim psem. Kolejną obserwacją był fakt, iż w przypadku możliwości swobodnej zabawy poziom oksytocyny był znacznie wyższy niż w przypadku, gdy tylko pies i właściciel przebywali razem w jednym pomieszczeniu bez nawiązywania kontaktu wzrokowego. Badacze sugerują, iż kontakt z psem, w szczególności inicjowany przez psa (patrzenie na właściciela), może podnieść poziom oksytocyny w moczu właściciela. Przypuszczalnie jest to związane z odwzajemnioną reakcją przywiązania u ludzi i oznacza to, że ludzie i psy wytworzyli wspólny sposób komunikacji przez wiele lat koegzystencji, pomimo istniejących różnic międzygatunkowych²¹.

Jeśli oksytocyna jest tym hormonem, który wpływa na siłę budowania więzi międzyludzkich (odgrywa też szczególną rolę w czasie ciąży, porodu i wczesnych etapów macierzyństwa), to w istocie obecność psa może seniorom znacząco ułatwiać społeczne funkcjonowanie – nie tylko ułatwiając przywiązanie się do swojego psa, ale też do innych ludzi i aktywne poszukiwanie z nimi kontaktu. Jest to ważne w kontekście faktu, że ludzie

²¹ J. Nawrocka-Rohnka, *Wpływ kontaktu z psem na organizm człowieka – przegląd literatury*, „Nowiny Lekarskie” 2011, 80, 2, s. 149.

starsi często żyją samotnie, przeżywszy utratę partnera życiowego oraz usamodzielnienie się dzieci. W tym sensie kontakt z psem może być nieoceniony:

Relacja z psem może wpływać na interakcje właściciela z innymi ludźmi – pies jest silnym katalizatorem kontaktów społecznych, co niewątpliwie skutkuje pozytywną kondycją psychiczną – w szczególności u osób samotnych. Silne przywiązanie do psa w momencie jego śmierci może wiązać się z traumatycznym, zmieniającym życie zdarzeniem i wpływać negatywnie na kondycję psychiczną. Jednak pomimo możliwości tak silnych przeżyć wiele osób świadomie decyduje się na kolejnego czworonoga, gdyż w subiektywnym odczuciu podnosi on jakość życia właściciela. Osoby cierpiące na zespół przewlekłego zmęczenia uważały, że ich zwierzęta domowe, w szczególności psy, poprawiają jakość ich życia i poprawiają kondycję psychiczną. Jednak wyniki obiektywnych badań nie wskazują, aby ich stan zdrowia różnił się w znaczący sposób od osób nieposiadających psa. Pozytywne nastawienie do zwierząt przyczyniało się do tego, iż odgrywały one centralną rolę w życiu osób samotnych i stanowiły substytut towarzystwa innych ludzi. Osoby posiadające psa i deklarujące pozytywną relację z nim znacznie rzadziej uskarżały się na uczucie osamotnienia²².

Anegdota mówi, że Levinson, uważany za twórcę AAT, odkrył korzystny wpływ zwierząt na zachowanie ludzi, kiedy zostawił przez przypadek swojego psa z dzieckiem, które wykazywało problemy behawioralne o podłożu psychologicznym. Po powrocie zastał Levinson dziecko mówiące do psa²³. Inne źródła podają jednak, że początki AAT należy lokować w działalności szpitali i stowarzyszeń działających na rzecz chorych pacjentów oraz seniorów: w 1792 roku w Quaker Society of Friends York Retreat in England²⁴. Zgodnie z inną opinią,

Florence Nightingale appreciated the benefits of pets in the treatment of individuals with illness. The US military promoted the use of dogs as a therapeutic intervention with psychiatric patients

²² Tamże, s. 150.

²³ Por. E. Reichert, *Individual counseling for sexually abused children: A role for animals and storytelling*, „Child & Adolescent Social Work Journal” 1998, 15, s. 177-185.

²⁴ Por. B.P. Velde, J. Cipriani, G. Fisher, *Resident and therapist views of animal-assisted therapy: Implications for occupational therapy practice*, „Australian Occupational Therapy Journal” 2005, 52(1), s. 43-50.

in 1919 at St Elizabeth's Hospital in Washington, DC. Increased recognition of the value of human-pet bonding was noted by Dr. Boris Levinson in 1961²⁵.

Trudno jednoznacznie nakreślić granicę demarkacyjną, od której rozpoczyna się świadome wykorzystywanie zwierząt we wspomaganie terapii i samej terapii. Z pewnością jednak jest dziś więcej niż pewne, że zwierzęta w terapiach się wykorzystuje.

Krytyka terapii z udziałem zwierząt

Dla porządku należy wspomnieć, że chociaż terapie z udziałem zwierząt przynoszą wiele pozytywnych zmian w dobrostanie życia osób cierpiących na nadaktywność, autyzm, redukują poczucie lęku i samotności, osłabiają negatywne skutki depresji, ta forma terapii ma też przeciwników. Podkreśla się, że w badaniach naukowych niezwykle trudno zmierzyć w sposób obiektywny poczucie komfortu lub dyskomfortu, szczególnie w odniesieniu do jakości życia czy nastroju, a na te przede wszystkim sfery oddziałują terapie z udziałem zwierząt²⁶; sugeruje się tu uznawać AAT raczej za metodę terapii afektywnej niż behawioralnej – z czym trudno się nie zgodzić. Inne słabe strony tego rodzaju terapii to możliwość wywoływania alergii, niebezpieczne sytuacje, jakie mogą powstać poprzez niekontrolowane zachowania zwierząt, przywiązanie do nie swojego zwierzęcia – co może być przyczyną dramatu psychologicznego itd. Z kolei Guay i Rich wraz ze współpracownikami wskazują, iż

osoby starsze, które uczestniczyły w regularnych spotkaniach z psem, jednak nieposiadające go na co dzień w domu, skarżyły się na wysypkę, katar sienny, biegunkę czy nasilenie napadów astmy. Podobnie wyglądała sytuacja w przypadku osób, które zdecydowały się na posiadanie psa dopiero w starszym wieku. Osoby te także znacznie mocniej były narażone na zarażenie się chorobami odzwierzęcymi niż osoby, które miały psa w młodszym wieku. Może to wynikać z faktu, iż młody układ immunologiczny w kontakcie ze zwierzętami nabywa tolerancji w stosunku do ich antygenów, a w starszym wieku jest bardziej narażony na

²⁵ Tamże.

²⁶ Por. T. Humphries, *Effectiveness of dolphin-assisted therapy as a behavioral intervention for young children with disabilities*, „Bridges” 2003, 1 (6).

wzmoczoną reakcją. Dlatego wydaje się bardzo zasadne, aby już od najmłodszych lat dzieci miały kontakt ze zwierzętami, żeby w przyszłości nie ponosiły negatywnych konsekwencji – na przykład w postaci alergii²⁷.

Konkluzja

Kwestie związane z wpływem psa na osoby starsze są szeroko dyskutowane w literaturze światowej, co jest pozytywnym objawem zainteresowania tą tematyką. Liczni autorzy prezentują rozbieżne wyniki dotyczące wpływu psa na funkcjonowanie osób w wieku podeszłym. Warto przytoczyć tutaj cytaty z pracy J. Nawrockiej-Rohnki:

Z jednej strony Wells wskazuje, iż kontakt z psami wpływa pozytywnie na aktywność fizyczną osób starszych, poprawiając także ogólną kondycję organizmu. Natomiast Parslow i współpracownicy wskazują, że posiadanie zwierząt nie wpływa ani na fizyczną, ani na psychiczną kondycję właścicieli psów po 60. roku życia. Z kolei Thorpe i współpracownicy mówią o tym, że czworonogi rzeczywiście podnoszą aktywność osób starszych. Sugerują jednak, że zdobyta w ten sposób mobilność nie różni się od mobilności osób po prostu dużo spacerujących bez psa. Najbardziej adekwatne wydają się badania Winefielda i współpracowników, w których autorzy twierdzą, że posiadanie psa może rzeczywiście wpływać pozytywnie na funkcjonowanie jego właściciela, jednak należy pamiętać o tym, że bycie właścicielem zwierzęcia niekoniecznie przynosi same korzyści. Psy mogą powodować reakcje alergiczne, czy nawet przyczyniać się do większej ilości upadków. Dlatego należy przyjąć, że kondycja danej osoby zależy głównie od stanu zdrowia i relacji z innymi osobami, a nie faktu posiadania psa²⁸.

Sądzę, że przywołany fragment jest dobrym podsumowaniem niniejszego tekstu – jakkolwiek nadal kontrowersyjne jest uznanie pozytywnych efektów stosowania AAT dla seniorów, wydaje się, że zarówno z psychologicznego, jak i socjologicznego punktu widzenia jest to temat godny uwagi i dalszej eksploracji. W Polsce są to zagadnienia traktowane nadal marginalnie, na

²⁷ J. Nawrocka-Rohnka, *Wpływ kontaktu z psem na organizm człowieka – przegląd literatury*, art. cyt., s. 148-149.

²⁸ Tamże, s. 150.

świecie cieszą się dużym zainteresowaniem i uwagą, stanowiąc istotną formę wspierania terapii opartych na farmakologii. Nawet jeśli traktować AAT, a w szczególności kynoterapię, jako niekonwencjonalną metodę terapeutyczną służącą jako wsparcie dla osób poddających się konwencjonalnemu leczeniu, z pewnością warto po tę terapię sięgać. Mniej też przywiązywałabym wagi do statystycznych wskaźników mierzących jej efektywność. Jeśli główne zadanie stawiane kynoterapii to podniesienie komfortu życia człowieka, subiektywne odczucie człowieka, choć niereprezentatywne, jest tu najbardziej miarodajne.

BIBLIOGRAFIA

- Barker S.B, Dawson K.S., *The Effects of Animal-Assisted Therapy on Anxiety ratings of Hospitalized Psychiatric Patients*, „Psychiatric Services” 1998, 49 (6), s. 797-801 (accessed 18.03.2012).
- Bauman Z., *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, Wydawnictwo Sic, Warszawa 2000.
- de Beauvoir S., *Starość*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2011.
- Bochowicz K. i in., *Dogoterapia. Terapia kontaktowa z udziałem psów: założenia i wykorzystanie w pracy z osobami niepełnosprawnymi*, Przyjaciel. Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym, Warszawa 2003.
- Burszta W.J., *Starość w kulturze*, w: *Profile starości*, red. L. Leońska, Wydawnictwo Miejskie, Poznań 2000, s. 63-67.
- CBOS, Komunikat z badań: *Czy zmienia się stosunek Polaków do starości*, BS/33/2007, Warszawa 2007.
- CBOS, Komunikat z badań: *Polacy wobec własnej starości*, BS/94/2012, Warszawa 2012.
- Coren S., *Foreword*, w: *Handbook on Animal-Assisted Therapy*, red. A. Fine, Academic Press, London 2010.
- Czownicka E., Mokrzyśczak M., *Zasady pracy hipnoterapeuty z pacjentami niepełnosprawnymi intelektualnie*, w: *Psychopedagogiczne aspekty hipoterapii dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie*, red. A. Strumińska, Powszechné Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 2007, s. 67-83.
- Eichelberger W., Stanisławska I.A., *Być lekarzem, być pacjentem. Rozmowy o psychologii relacji*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2013.
- Filozof J., *Dogoterapia? Co to jest?*, Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, Jarosław 2004.
- Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
- Humphries T., *Effectiveness of dolphin-assisted therapy as a behavioral intervention for young children with disabilities*, „Bridges” 2003, 1 (6).

- Korpikiewicz H., *Biokomunikacja. Jak zwierzęta porozumiewają się ze światem*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2011.
- Levinson B.M., *Pet and personality development*, „Psychological Reports” 1978, 42.
- Levinson B.M., *Pets and Human Development*, Charles Thomas, Springfield 1972.
- Levinson B.M., *Pet-oriented Child Psychotherapy*, Charles Thomas, Springfield 1969.
- Levinson B.M., *The child and his pet: a world of non-verbal communication*, w: *Ethology and nonverbal communication in mental health*, red. S.A. Corson, E.O’Leary Corson, Pergamon Press, Oxford 1980.
- Levinson B.M., *The dog as co-therapist*, „Mental Hygiene” 1962, s. 46.
- Mamzer H., *Kulturowe uwarunkowania starości*, „Roczniki Socjologii Rodziny. Studia socjologiczne i interdyscyplinarne” 2013, t. XXIII, s. 101-127.
- Mamzer H., *New Social Relations: The role of intergenerational cooperation in building civil society*, Epigram, Bydgoszcz 2013.
- Mamzer H., *Społeczno-kulturowa percepcja starości w Polsce*, „Studia Kulturoznawcze”, czasopismo naukowe Instytutu Kulturoznawstwa 2(4)/2013: *Senior i kultura. O aktywności kulturalnej osób starszych*.
- Mamzer H., Isański J., Bełkot A., *New Social Relations: Seniors in Post-modern societies*, Epigram, Bydgoszcz 2013.
- Martindale B., *Effect of animal-assisted therapy on engagement of rural nursing home resident*, „American Journal of Recreation Therapy” 2008, 7, s. 45-53.
- Maslow A., *Motywacja i osobowość*, PAX, Warszawa 1990.
- Michalska A., *Starość w aspekcie socjologicznym*, w: *Profile starości*, red. L. Leońska, Wydawnictwo Miejskie, Poznań 2000, s. 87-97.
- Minois G., *Historia starości. Od antyku do renesansu*, Marabut, Warszawa 1995.
- Monkiewicz J., Rogowska K., Wajdzik J., *Kynologia. Wiedza o psie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, Wrocław 2011.
- Nawrocka-Rohnka J., *Wpływ kontaktu z psem na organizm człowieka – przegląd literatury*, „Nowiny Lekarskie” 2011, 80, 2, s. 147-152.
- Raport GUS, *Jak się żyje osobom starszym w Polsce*, Warszawa 2012.
- Reichert E., *Individual counseling for sexually abused children: A role for animals and storytelling*, „Child & Adolescent Social Work Journal” 1998, 15, s. 177-185.
- Saint-Exupery A., *Mały książe*, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2009.
- Serpell J., *Animal Companions and Human Well-Being: An Historical Exploration of the Value of Human-Animal Relationships*, w: *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, red. A.H. Fine, Academic Press, San Diego 2000, s. 3-17.
- Serpell J., *W towarzystwie zwierząt*, PIW, Warszawa 1999.
- Starega-Piasek J., Lisowski A., Suchecka J., *Starość psychospołeczna i potrzeby opieki medycznej ludzi starych*, Szkoła Główna

- Planowania i Statystyki, Instytut Statystyki i Demografii, Warszawa 1985.
- Strumińska A., *Psychopedagogiczne aspekty hipoterapii dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie*, Powszechnie Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 2007.
- Sutton D.M., *Use of pets in therapy with elderly nursing home residents*, American Psychological Association, Toronto 1984.
- Synak B., *Polska starość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 1999.
- Szatur-Jaworska B., *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA, Warszawa 2000.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006.
- Velde B.P., Cipriani J., Fisher G., *Resident and therapist views of animal-assisted therapy: Implications for occupational therapy practice*, „Australian Occupational Therapy Journal” 2005, 52(1), s. 43-50.
- Wiśniewska-Roszkowska K., *Nowe życie po sześćdziesiątce*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 1978.
- Wojciechowska H., Masgutowa-Hawryluk S., *Kynoterapia w integracji odruchów. Metody i techniki neurokinezyologiczne w pracy z deficytami rozwoju psychoruchowego*, Międzynarodowy Instytut dr Swietłany Masgutowej, Fundacja Kynoterapeutyczna „Właśnie Tak!”, Warszawa-Bydgoszcz 2006.
- Woźniak Z., *Najstarsi z poznańskich seniorów. Jesień życia w perspektywie gerontologicznej*, Wydawnictwo Miejskie, Poznań 1997.
- Woźniak Z., *Pokłosie międzynarodowego Roku Seniora '99 wyzwaniem dla polityków i zobowiązaniem społeczeństwa wobec najstarszego pokolenia*, w: *Profile starości*, red. L. Leońska, Wydawnictwo Miejskie, Poznań 2000, s. 12-20.
- Woźniak Z., *Starość i starzenie się w polskich przysłowiach*, w: *Profile starości*, red. L. Leońska, Wydawnictwo Miejskie, Poznań 2000, s. 67-78.
- Zimbardo P.G., Ruch F.L., *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa 1994.
- <www.adelerobots.com>
- <www.roboterapia.es>
- <www.robotshop.com/en/robot-pets-toys.html>
- <www.kynoterapia.eu>