

Mačkoherňa

Od uverejnenia môjho prvého článku „Moja cesta felinoterapie“ v časopise Pes a Mačka ubehli už viac ako tri roky. V roku 2020 sme spolu s mojím manželom Petrom založili občianske združenie Felinoterapia, aby sme takto dokázali ešte viac pomáhať tým, ktorí to tak potrebujú.

Ďalšou metou na tejto málo prebádanej ceste je pre mňa náš najnovší, na Slovensku unikátny projekt Mačkoherňa. Poďme ale pekne po poriadku.

Ako funguje felinoterapia?

Spolužitie človeka a mačky trvá preukázateľne už od doby kamennej. Starovekými Egypťanmi boli tieto

zvieratá uctievané ako prostredníci medzi svetom ľudí a bohov. V japonskej a čínskej tradícii aj v súčasnosti prináša Maneki Neko (jap. 招き猫 — vítajúca mačka) svojmu majiteľovi šťastie a prosperitu.

Prítomnosť zvierat vyvoláva u väčšiny ľudí príjemné pocity. Pri kontakte s mačkou je toto prežívanie veľmi intenzívne. Ich prítulnosť, nežné pradenie, hravosť, čistota a vznešenosť u nás nevedome navodzuje pocity uvoľnenia, radosti a šťastia. Mačka sa vyznačuje vysokou inteligenciou a mierou empatie, a tak je schopná rozpoznávať správanie človeka a poskytovať mu emocionálnu odozvu.

Felinoterapeut tieto benefity využíva cielene za pomoci mačiek s osobitnými vlohami, starostlivo pripravovanými pre takúto prácu. Felinoterapia je tak súčasťou širšieho odboru animoterapie, využívanej k podpore liečby, zlepšeniu kvality života, rozvoju a krízovej intervencii u osôb so znevýhodnením.

Terapeutickým prínosom v psychickej oblasti je najmä zníženie úzkosti, strachu, hnevu, zmierňovanie depresie a napr. v prípade autizmu aj panických stavov a sebaopoškodzovania. Felinoterapia môže u detí pozitívne pôsobiť aj pri rozvoji kognitívnych funkcií — pozornosti, učenia, reči a komunikácie.

Na fyzickej úrovni je ju možné využiť pri rehabilitácii, rozvoji motorických zručností, motivácii k fyzickej aktivite, polohovaniu u klientov so zníženou mobilitou, pri tzv. mačacej masáži, či prikladaní a liečivom pôsobení tepla mačacieho organizmu.

Z vlastných skúseností môžem jednoznačne potvrdiť, že felinoterapia je neoceniteľnou pomocou pri poruchách autistického spektra, Downovom syndróme, ADHD, poruchách učenia a pri psychických ochoreniach. Pre optimálny výsledok felinoterapie je však mimoriadne dôležitá rola skúseného felinoterapeuta, osobitne silné puto a dôvera, ktoré má voči nemu jeho zvieratá a ich vzájomná súhra.





Výsledky felinoterapie

V roku 2020 publikoval americký Human Animal Bond Research Institute výsledky štúdie¹ University of Missouri o prínosoch adopcií mačiek v rodinách detí s autizmom. Vedúca výskumu Dr. Gretchen Carlisle uviedla, že u týchto detí preukázateľne došlo k značnému zlepšeniu sociálnej zručnosti empatie a k výraznému zníženiu problémového správania vrátane, hyperaktivity, nepozornosti, úzkosti a šikanovania. S deťmi, ktoré sú mojimi klientami, pracujem dlhodobo, a preto viem takéto výsledky nielen potvrdiť, ale aj zhodnotiť dopady felinoterapie na ich život. Ako príklad uvediem aspoň tri zaujímavé kazuistiky.

12-ročný Adamko s Aspergerovým syndrómom nevedel nadväzovať priateľstvá a stal sa obeťou šikany. Jeho depresie vyústili až do samovražedných myšlienok. Počas dlhodobej felinoterapie došlo k zlepšeniu, postupne sa otváral a zdôveroval a s rodičmi som neskôr spolupracovala pri osvojení vlastného zvieratka. Jasmínka — jeho nerozlučný mačací kamarát napomohla ďalšiemu a trvalému zlepšeniu Adamkovho psychického stavu.

U 5-ročnej Lily sa zas po nástupe do bežnej škôlky rozvinul autistický regres, čiže zastavenie vývoja a jeho otočenie sa späť. Prestávala komunikovať, ješť a obliekať sa, počas dňa sa skrývala pod stolom. Naši kocúrikovia ju veľmi zaujali. Počas 6-mesačnej felinoterapie sme najprv odbúrali stres a psychické bloky. Prejavy regresu postupne pominuli a rodičia dievčatku po našom odporúčaní obstarali vlastného kocúrika. Lily úspešne zvládla nástup do školy a dodnes sa jej veľmi dobre darí.

5-ročnému Leovi spôsobovala detská mozgová obrna spazmy rúk, ktoré mával krčvito stuhnuté a studené. Aktivitami s kocúrikmi sa mu podarilo ruky postupne uvoľniť a rozcvičiť. Jeho asistentka potvrdila, že v dňoch, kedy mával felinoterapiu, zostávali jeho ruky po celý deň netypicky uvoľnené a teplé.



Čo je Snoezelen?

Snoezelen je terapeutická metóda, realizovaná vo veľmi príjemnom, špeciálne upravenom prostredí pomocou svetelných, zvukových a hmatových prvkov, vôní a hudby. Jej cieľom je nedirektívnym prístupom zaujať jej užívateľa zmyslovými zážitkami, vyvolávajúcimi pocity uvoľnenia a relaxácie. Využitie nachádza najmä v špeciálnej pedagogike pri práci s deťmi so znevýhodnením.

Názov Snoezelen je spojením holandských výrazov „*snuffelen*“ — čuchať, skúmať a „*doezelen*“ — odpočívať, relaxovať. V anglicky hovoriacom prostredí sa viac ujal názov sensory (multisensory) environment, čiže zmyslové (prípadne viac-zmyslové) prostredie. Snoezelen sa v posledných 10 — 15 rokoch výrazne ujal aj na Slovensku a stal sa vybavením viacerých škôl, centier sociálnych služieb a detských domovov.

Prečo Mačkoherňa?

Pri práci s mojim mačacím tímom som vždy využívala množstvo špeciálnych pomôcok a hračiek, osobitne u detí s poruchami autistického spektra. V priebehu rokov som začala prikladať väčšiu dôležitosť prostrediu pre felinoterapiu a jeho zdokonaľovaniu. Pri felinoterapii formou návštevných služieb sa mi osvedčilo vykonávať ju v senzorickom prostredí a v tejto metodike som sa začala vzdelávať.

Tieto Snoezelen miestnosti som sa snažila aspoň do istej miery prispôbiť aj potrebám mojich mačacích kolegov. Práve toto ma doviedlo k myšlienke vytvoriť Mačkoherňu — senzorické prostredie, vybudované osobitne pre poskytovanie felinoterapie.

Snoezelen je vynikajúcou terapeutickou metódou, istou nevýhodou sa však môže javiť jeho určitá „sterilnosť“ a pretechnizovanosť. Mačka senzorické prostredie oživuje, stáva sa jeho ústredným prvkom a dáva mu vyšší zmysel. Jej nezávislosť a spontánnosť je plne v súlade s nedirektívnymi postupmi Snoezelen.



Prítomnosť mačky naplňa myšlienku multisenzorického (viaczmyslového) pôsobenia tak vynikajúco, ako to ani jeho objavitelia nemohli predpokladať. Hmat je stimulovaný hladkaním mačky, jej prikladaním, pôsobením tepla, vibráciami pradenia a masážou „mliečnym krokom“. Mačka intenzívne podporuje zrakové vnímanie svojou krásou, vznešenou rečou tela a aktivitou. Sluch je stimulovaný jej rôznorodými zvukovými prejavmi, ale aj brúsením pazúrikov, hraním sa s hračkou vydávajúcou zvuk a množstvom iných podnetov. Vďaka absencii zápachu je zasa čuchom možno poznávať jej jemnú, prirodzenú zvieraciu vôňu.

Mačkoherňa je súčasťou nášho domova, a teda domáceho prostredia našich felinoterapeutických kocúrikov

plemena Devon Rex (Hugo, Leo, Fredy a Tony). Aj keď sú trénovaní zvládať najrôznejšie rušivé podnety v cudzom prostredí, práve tu dokážu najlepšie prejať svoje mimoriadne vlohy. Mačkoherňa tak ideálnym spôsobom naplňa potreby ľudských klientov a zároveň aj mačacích terapeutov a ich „wellfare“. 🐾

Viera Hajnalová

www.facebook.com/felinoterapia.sk

Snímky: © Peter Hajnala

Literatúra:

1. Gretchen K. Carlisle, PhD, MEd, RN: „Exploratory study of cat adoption in families of children with autism“, *Journal of Pediatric Nursing* (2020), <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0882596320306631?dgcid=author>

