

Rozmowa z Joanną Sobierajską o alpakoterapii, czułości i sile relacji ze zwierzętami

Alpakoterapia i inne formy terapii z udziałem zwierząt zyskują coraz większe uznanie jako skuteczna metoda wspierania osób z niepełnosprawnościami, seniorów oraz dzieci ze szczególnymi potrzebami. Joanna Sobierajska, zootechniczka, fizjoterapeutka i terapeutka zajmująca się pracą ze zwierzętami opowiada o tym, jak pomagają one ludziom otworzyć się na emocje, budować relacje i odnaleźć radość w codzienności. Joanna ma swoją zagrodę **Jo-alpa** w podpoznańskim Lusowie.

Jak zaczęła się Twoja przygoda z pracą ze zwierzętami?

Od dziecka byłam zafascynowana zwierzętami. W domu miałam chomiki, papugi, żółwie, a od trzynastego roku życia także psa – owczarka niemieckiego o imieniu Bar. To on sprawił, że zainteresowałam się psim behawioryzmem. Bar ugryzł mojego młodszego brata i w rodzinie zapadła decyzja, że musi odejść. Ja nie mogłam się z tym pogodzić, więc zaczęłam szukać kogoś, kto pomógłby mi go uratować. Tak trafiłam do behawiorysty, Waldka, który reklamował się, że „z krwiożerczych bestii robi łagodne baranki”.

To było dla mnie ogromne odkrycie. Okazało się, że to nie pies miał problem, tylko w naszej rodzinie zaburzona była hierarchia. Ponadto to co zrobił pies nie było atakiem na dziecko tylko próbą odgonienia dziecka, pies nie warczał i nawet się nie podniósł. Kłapnął zębami i tak to się niestety skończyło. Bar ostatecznie znalazł inną rodzinę, rodzinę z trójką dzieci i nigdy nie zdarzyła się tam podobna sytuacja. U nas w domu pojawił się nowy pies.

No i tak to się właśnie zaczęło, ta dynamika relacji między ludźmi a zwierzętami bardzo mnie zainteresowała. Zaczęłam jeździć na szkolenia, udzielać się wolontariacko, pomagałam w szkoleniu psów. Później marzyłam o tym, żeby zostać weterynarzem, ale nie dostałam się na studia. Poszłam więc na medycynę, ale po dwóch i pół roku wiedziałam, że to nie moje miejsce, że nie pasuję do tego środowiska i rzuciłam te studia. Poszłam zaocznie na zootechnikę i dziennie na fizjoterapię. Moją pierwszą pracą był Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy, gdzie zajmowałam się dziećmi z niepełnosprawnościami, dodatkowo popołudniami pracowałam w warsztacie terapii zajęciowej.

Mniej więcej w tym samym czasie dostałam w prezencie ślubnym szczeniaka owczarka niemieckiego. To była mała kruszyna a ja dużo pracowałam. Ciężko mi było na sercu zostawiać go samego w domu, więc zaczęłam zabierać go do pracy. I zobaczyłam diametralną różnicę. Pies tylko leżał w kącie sali, a dzieci zupełnie inaczej współpracowały ze mną w trakcie rehabilitacji. Wystarczyła sama obecność psa! Zaczęło mnie to jeszcze bardziej fascynować.

Przez kilka lat pracowałam z końmi, prowadząc hipoterapię i zajęcia z jazdy konnej. Z resztą to właśnie konie były powodem, dla którego poszłam na zootechnikę, pracę magisterską pisałam właśnie o hipoterapii. Aż pewnego dnia, będąc w sanatorium w Świeradowie-Zdroju, zobaczyłam alpaki. I przepadłam, zupełnie się zakochałam. Wcześniej, po urodzeniu dzieci musiałam zrezygnować z pracy z końmi, bo to ekonomicznie było nie do pogodzenia. Ale alpaki - wiedziałam, że to jest to! Miałam warunki do ich hodowli, a do tego mogłam wrócić do pracy terapeutycznej, która zawsze sprawiała mi radość.

Tak więc, jak widzisz, zwierzęta zawsze były mi bliskie. Dogoterapię prowadzę z przerwami od 25 lat. Zawsze mówię, że w tej pracy ja jestem tylko takim głuchym telefonem pomiędzy zwierzęciem a człowiekiem. Pomagam się po prostu porozumieć.

Z jakimi zwierzętami pracujesz teraz?

Zajmuję się alpakoterapią, dogoterapią (terapią z psami), felinoterapią (z kotami), lagoterapią (z królikami) i kawioterapią (ze świnkami morskimi). Każde zwierzę wnosi coś innego.

Dużo pracuję z dziećmi, w tym z dziećmi w spektrum autyzmu. Właśnie wróciłam z przedszkola, w którym wcześniej byłam z psami, tym razem pojechałam tam ze świnkami morskimi. Niektóre dzieci, które wcześniej w ogóle nie były zainteresowane psami ani królikami, tym razem chętnie nawiązywały kontakt ze świnkami. Często mówimy, że ludzie dzielą się na kociarzy i psiarzy. I coś w tym jest, wierzę w to, że ze zwierzętami porozumiewamy się też na poziomie energetycznym i myślę, że każdy z nas ma jakieś swoje zwierzę, które szczególnie go woła. Dzięki temu, że mam tyle zwierząt, mamy szansę dotrzeć do większej liczby osób, które ten kontakt wspiera.

Sporo pracuję też z dziećmi, które mają zoofobię, panicznie boją się zwierząt. Próbujemy różnych metod, z różnymi zwierzętami, żeby dziecko mogło poczuć się w tej relacji bezpiecznie i zrozumieć, nauczyć się, że to ono wyznacza granice. Moje zwierzęta szkolę tak, że nie są nachalne. Czekają aż dziecko poczuje wewnętrzną decyzję, że chce kontaktu. Tak jest szczególnie z psami i apakami, bo świnki morskie i króliki to jednak trochę inny temat.

Jak wyglądają Twoje zajęcia?

To zależy, gdzie pracuję, jak liczna jest grupa, czy dzieci przychodzą na zajęcia pojedynczo czy w grupkach, jakie mają możliwości skupienia, jaki jest kontakt z danym dzieckiem. W przedszkolach i szkołach prowadzę zajęcia edukacyjne, często w grupach, w placówkach specjalnych i w przypadku zajęć terapeutycznych szczególnie uważnie dostosowuję program do indywidualnych potrzeb dzieci.

W przedszkolach i innych placówkach spotkanie trwa zazwyczaj około pół godziny. Zaczynamy zwykle od obserwacji, opowiadam o zwierzętach. Uczę dzieci jak witać się ze zwierzętami, o tym, że zwierzęta poznają świat nosem i dlatego na przykład bardzo ważne jest, żeby pokazać wnętrze dłoni, dać zwierzęciu je powąchać. To miejsce najbardziej się poci, więc zapach jest łatwo wyczuwalny dla czułego nosa. To ma znaczenie szczególnie

przy psach - dzieci często bojąc się podnoszą rączki do góry. Jeśli tak robimy i dodatkowo zaciskamy dłonie w pięści, nieszkolony pies może odebrać to jako agresję i zaatakować. Rozmawiamy o mowie ciała, o tym jak zwierzęta ją rozpoznają i jakie ona ma znaczenie - zdecydowanie większe niż komunikaty słowne. Jeśli pokażę psu (znającemu komedy) gest oznaczający komendę "leżeć" i jednocześnie powiem komendę "siad", pies się położy.

Pracuję nie tylko z dziećmi, ale też z osobami dorosłymi z niepełnosprawnościami, z seniorami. Szczególnie zależy mi, żeby w tej edukacji kłaść nacisk na to, jak ważne jest wyznaczanie granic. Samą mową ciała i swoją postawą możemy te granice pokazywać. Z moimi zwierzętami można to ćwiczyć w bezpiecznych warunkach. Mam na przykład Frytkę - adoptowaną Shih Tzu. Frytka jest psem liżącym, jeśli damy jej dłoń, to będziemy mieli ją wylizaną. Nie każda osoba to lubi. Możemy pokazać jej w tej sytuacji, że tego nie chcemy, że mamy swoje granice, pokazać stop i dać znać, że jesteśmy ważni. I w drugą stronę. Nie zabieramy się do głaskania psa zanim nie damy mu do powąchania ręki i nie zobaczymy, czy on chce tego kontaktu. Jeśli zwierze nas nie powącha to go nie dotykamy, bo to znaczy po prostu - że ono nie chce tego kontaktu. Jego granice też są ważne.

U siebie w zagrodzie prowadzę spotkania indywidualne, które trwają 45 minut i są dopasowane do potrzeb danej osoby. Bardzo zależy mi na tym, żeby to nie były tylko „pokazy zwierząt”, ale prawdziwe, terapeutyczne doświadczenie. Zwierzęta pomagają nawiązać relacje, uczą komunikacji i uważności na drugą istotę.

Jakie jeszcze korzyści daje kontakt ze zwierzętami?

Kontakt ze zwierzętami podnosi samoocenę. Zwierzę nas nie ocenia, bierze nas takimi, jakimi jesteśmy. Akceptuje. I jednocześnie uczy empatii, uszanowania granic. Być może pies nie będzie chciał się z nami bawić, chociaż przed chwilą bawił się z kimś inny. To pomaga zrozumieć, że ta odmowa ze strony zwierzęcia nie jest o nas, że to nie z nami jest coś nie tak. Że druga istota ma swoje potrzeby, ma prawo być zmęczona i nie chce w danym momencie bliskości.

Niedawno w ramach wolontariatu jeździłam ze zwierzętami na dzienny oddział psychiatrii dziecięcej. Dużo pięknych rzeczy się wydarzało w czasie tych spotkań. Myślę, że przy pierwszym kontakcie znaczenie ma temperatura ciała - zwierzęta są cieplejsze niż ludzie. Są ciepłe i miłe. Kiedy byłam na oddziale po raz pierwszy wzięłam ze sobą króliczki, które niedawno się urodziły. Wszyscy dostali na ręce króliki. Nikt nie miał z tym problemu, mimo, że niektóre z maluchów w tym czasie się posikały. Żadne dziecko nie chciało wychodzić z zajęć, a przecież "tylko" trzymali króliczki. W wieku 16, 17 lat młodzieży często trudno jest okazywać emocje, często popisują się przed sobą i sobą nawzajem, zgrywają się, zakładają maski niewzruszonych i twardych. A tutaj nikt nie odstawiał teatryku, wszyscy byli przejęci. W grupie dość szybko zapanowała atmosfera spokoju i skupienia, wszystko ucichło. Takie momenty są dla mnie najważniejsze, żeby być w tu i teraz. Jestem ze zwierzęciem i nawiązuje relację, a reszta świata chwilowo mnie nie interesuje.

Słuchając Cię myślę sobie, że ten rodzaj spotkania jest piękną szansą na to, by zobaczyć i pokazać swoją wrażliwą

i czułą część, którą często chowamy i bywa, że nawet się jej wstydzimy. A w kontakcie z małym króliczkiem...

dokładnie, nagle okazuje się, że po prostu nie da się jej ukryć. Nawet najtwardsze zgrywusy i prześmiewcy są zmiękczeni. I to jest ważne, żeby mogli doświadczyć, że to jest ich cenna strona, że nie muszą jej chować, że mogą też pokazywać swoją miękkość i to nie będzie wykorzystane przeciwko nim. Że to cecha ważna i wspólna właściwie wszystkim ludziom. Opowiadałam o młodzieży, ale też prowadziłam zajęcia w domu seniora. Zaczęło się od "popisów", starsi panowie sobie robili żarty, że to takie głupie, oni nie będą z jakimiś zwierzątkami się bawić. Przygadywali sobie, zgrywali się. Ale po jakimś czasie - to jest niezwykle, że właściwie nie trzeba nic szczególnego robić - ta energia zaczyna płynąć, ludzie się rozluźniają i odpuszcza napięcie. Szczególnie alpaki w moim przekonaniu mają taki dar, jakby były bioenergoterapeutami. W tym domu seniora później ci panowie, co tak sobie przygadywali później ukradkiem ocierali łzy. Bo coś puściło w ciele i po prostu zadziało.

I jeszcze mam taką obserwację, że od jakiegoś czasu jest swego rodzaju boom na terapię, rozwój osobisty, różne tego typu inicjatywy. Spotkania ze zwierzętami są w ten sposób wyjątkowe, że z nimi nie trzeba rozmawiać. Komunikujemy się na innym poziomie. Możemy po prostu być. Doświadczać. I uważam też, że ogólnie mamy trochę mało radości w życiu. A kontakt ze zwierzęciem podnosi poziom endorfin, prawda? I mimowolnie, nawet jeśli się pilnujemy, żeby nam się usta nie śmiały, bo się wstydzimy, to oczyszcza się błyszczą. Tego nie da się zakłamać. Po prostu w tym momencie jesteśmy szczęśliwi. To jest bardzo ważne w dobie depresji, ta radość jest jak jakiegoś rodzaju zasilanie życia.

Co jeszcze jest dla Ciebie ważne w tej pracy?

Dobrostan zwierząt! Większość moich zwierząt jest adoptowana, szkolę je i dbam o nie. Mój mąż czasem się śmieje, że bardziej dbam o zwierzęta, niż o niego czy siebie. Trochę tak, moje zwierzęta pracują maksymalnie 2,5 godziny dziennie i to co drugi dzień – nigdy więcej. Sama pracuję cały dzień, ale zwierzęta się zmieniają, żeby się nie przemęczały. Dbam też o to, żeby miały czas na odreagowanie. Zależy mi, żeby zwierzęta były szczęśliwie i żeby one chciały tego kontaktu, żeby chciały iść do pracy. Jestem bardzo uważna na to. Ludzie myślą, że co taki pies się napracuje na zajęciach, skoro cały czas leży na dywanie. Ale on nie leży bo jest zmęczony i odpoczywa. Leży, bo tak jest wyszkolony. To wymaga od niego skupienia i zaangażowania, a wokół dzieją się przecież rzeczy, dzieci bywają głośne. Dlatego po pracy z psami idę z psami na długi spacer lub jadę rowerem, żeby mogły pobiegać i zredukować stres. Króliki i świnki morskie wypuszczam na wybieg, by mogły się poruszać.

U mnie nie ma możliwości wynajęcia zwierzęcia, zostawienia go w placówce. Ja jestem z tymi zwierzętami nierozdzielnie związana, w pakiecie. Podczas zajęć cały czas je obserwuję. I jeśli jest tak, że zwierzę nie chce kontaktu, nikt go do tego nie zmusza. Taki przykład - przyjeżdżam na zajęcia z dwoma owczarkami. Po jakimś czasie jedna z nich jest już zmęczona, więc kładzie się za mną a druga uczestniczy czynnie w zajęciach. I bywa, że ktoś ma o to pretensje - jak to tak, miały być dwa psy, a tu jeden leży i nic nie robi. Ja uważam, że to jest szansa na naukę dla wszystkich też dla uczestników, że oni też mogą nie

chcieć wziąć w czymś udziału kiedy mają gorszy moment. Bywa też tak, że jestem umówiona na terapię czy spotkanie, a widzę, że zwierzak nie jest w formie - wtedy odwołuję spotkanie albo przyjeżdżam z innym zwierzęciem.

W tej chwili alpakoterapie inne formy terapii ze zwierzętami przeżywają okres dużej popularności. Martwi mnie, że kurs dogoterapii można zrobić on-line i właściwie pracować bez żadnego doświadczenia. Różne też są trendy w tej pracy, mi czasem obrywa się za to, że moje zwierzęta uczestniczą w zajęciach, a lepiej, jakby leżały w kącie a ja bym prowadziła zajęcia edukacyjne na kartkach. Nie zgadzam się z tym. Pracuję od 25 lat, kocham moje zwierzęta, dbam o nie. Pracuję tak, jak uważam za słuszne, tak, żeby obie strony z tego korzystały. Bo korzystają nie tylko osoby, które przychodzą na terapię, ale też zwierzęta, one lubią ten kontakt, łakną go.

Dziękuję Ci za rozmowę i za to, że pokazujesz swoją pracę, że zwierzęta mogą być nie tylko towarzyszami, ale także cennymi partnerami w terapii, pod warunkiem, że dbamy o ich dobrostan - bo tylko szczęśliwe i zadbane zwierzęta mogą pomagać innym.