

# Miben segít az állatterápia?

Néha a lovakban, a nyuszikban vagy a hüllőkben is jobban megbízunk, mint a barátainkban. Nekik ugyanis nincsenek elvárásai, nem kritizálnak, feltétel nélkül elfogadnak és szeretnek bennünket. Épp ezért alkalmasak terápiás célokra is.

ZÁDROVICH ALIZ | 2014. 11. 20.

PSZICHÉ

Forrás: Nők Lapja Psziché

Az állatokat számos területen használják gyógyításra, lelki problémák feloldására, fejlesztésre. Talán a kutyás terápiák a legelterjedtebbek nálunk, ám ma már többek közt egereket, kígyókat és nyuszikat is alkalmaznak kezeléseikben. Utóbbiakkal idősek otthonában, kórházak ápolási osztályain, **hospice-intézményekben** és fogyatékkal élőknel nagyon jó eredményeket értek el a szakemberek. Tőlünk nyugatabbra előfordult olyan is, hogy súlyos égési sérültek kezelésébe vonták be a kis szörmókókat. Puha bundájuk simogatásával, de már a pusztá jelenlétükkel is jobb kedvre derítették a sérülteket, ezzel segítve a felépülésüket.

## A ló érzelmi tükör

Suri Szilvia (32) újságírói szakmája mellé választotta hivatásul a gyógypedagógiai lovagoltatást két évvel ezelőtt. A lovak mindig is közel álltak a szívéhez. Gyerekként abádszalóki nyaralójukban minden reggel patadobogásra ébredt, így már kicsi korában szerelem szövődött közte és a négylábúak között. Most három csodaszép, szőke sörényű hafingi pónival segít autista, Down-szindrómás, hiperaktív, magatartás- és viselkedésszavaros, értelmileg akadályozott és tanulási nehézségekkel küzdő gyerekeken. „Ez pontosan olyan gyógypedagógiai fejlesztés, mintha egy szobában, papírral és ceruzával dolgoznánk, csak annyi a különbség, hogy a foglalkozás lóháton történik – mondja Szilvi. – Ez azért jó, mert a ló kiválóan motiválja a gyerekeket. Amit az én kedvemért nem biztos, hogy megcsinálnának, azt az állat kedvéért megteszik.”



Szilvi **meseterápiával** is gyakran kombinálja a lovaglást. A gyerekek ilyenkor beöltözhetnek királyfinak, királylányoknak, és lóháton kell teljesíteniük a kalandos próbatételeket. Ezek valójában kökemény fejlesztő feladatok, de ők ezt észre sem veszik. Az autistáknál például azért különösen hatékony ez a fajta terápia, mert a ló kizökkenti őket abból a rögzült állapotból, amiben épp vannak.

### Az elfogadásért

„Nem kell, hogy egy állat feltétlenül cuki, kedves és aranyos legyen. Gyakran épp az ún. »nemszeretem« állatokkal lehet jó eredményeket elérni. Dolgozunk csótányokkal, ezerlábúakkal, egerekkel, kígyókkal is – mondja dr. Sători Ágnes állatorvos, a pszichológiatudományok doktora. – A tinédzserek sokszor nyitottabbak, ha nem kutyával, hanem valamilyen különleges vagy az átlagemberek számára visszataszító állattal érkezünk. A »nemszeretem« állatokkal a másság elfogadása és a tolerancia is nagyon jól fejleszhető. Például ha egy osztályban valakit nem fogadnak be, mert nagyon más, mint a többiek, akkor beviszünk ilyen fajokat, és anélkül, hogy direktben a problémával foglalkoznánk, arról beszélgetünk, miért nehéz elfogadnunk azt, aki más, mint mi.”

„Az autisták figyelmét a legapróbb vizuális ingerek is elterelhetik. Volt egy kisfiú, akinél semmivel sem tudtam elérni, hogy rám koncentráljon. Egyszer felraktam fordítva a lóra, és elkezdett kacagni. Így tartottuk a foglalkozást, és végig tudott rám figyelni” – meséli Szilvi.

A lovak alkalmazása nem csak a gyógypedagógiában kedvelt. A lovas gyógytorna, azaz a hippoterápia és a lovas pszichoterápia kiváló segítséget nyújt a lélekápolásban, gyógyításban. Utóbbi azért hatékony, mert a ló olyan, mint egy tükör. Pontosan megérzi és visszatükrözi a rajta ülő ember érzelmeit, lelkiállapotát, így elősegíti a problémák feltárását. Például szorongás, depresszió, személyiség- és viselkedészavarok, szenvedélybetegségek, magánéleti és munkahelyi konfliktusok kezelésére, de pusztán az önismeret fejlesztésére is használható – kiegészítő vagy önálló terápia formájában. Szilvi is gyakran fordul a lovaihoz segítségért. „Amikor felülök a lóra, rögtön átveszi a rezgésemet. Ha rosszkedvem van, ő is lehangolt lesz. Ha ideges vagyok, akkor befeszül, hiszen ilyenkor görcsösebb vagyok, megfeszülnek az izmaim, és ezt a mozgással tudat alatt átadom a lónak. Jelzései pedig az önismeretemben fejlődnek. Ha érzem rajta, hogy valami nem stimmel, rögtön önvizsgálatot tartok, elengedem a rossz gondolataimat, lenyugtatom magam, és csak a lóra koncentrálok. Ettől ő is azonnal megnyugszik, ami fantasztikus élmény. Kimegy belőlem az összes feszültség, és máris minden sokkal egyszerűbbnek tűnik. Néha az is előfordul, hogy flow-élményt élek át: tökéletesen eggyé válunk a lóval, és nem kell tudatosan figyelnem arra, éppen mit csinálok, hanem csak gondolok valamire, és megtörténik.”

#### **Terápia, aktivitás, pedagógia**

Az állatokat – miután komoly egészségügyi és alkalmassági szűrőkön estek át – három különböző módon használják segítő, terápiás célokra. Az állatasszisztált terápia során egy konkrét, diagnosztizált problémából indulnak ki, és mérik a folyamat eredményességét a szakemberek. Ennél jóval gyakoribb az állatasszisztált aktivitás, amikor kötetlenebb formában, például idősek otthonában vagy kórházakban segítik a kedvencekkel az ott lakók felépülését. A harmadik ág az állatasszisztált pedagógia, amikor tanórán, többek közt az osztályon belül előforduló problémák megoldására vetik be az állatokat.