

ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS DE MALALTS MENTALS DE LES TERRES DE L'EBRE

Una vintena d'usuaris del Club Social de les Terres de l'Ebre realitzen tallers d'equinoteràpia

Terres de l'Ebre Andrea Capilla

"Cada animal té una energia i una mirada diferent. Quan miro el cavall, per exemple, em transmet bondat i tranquil·litat", diu Montse González, de 52 anys. **"Són uns animals molt corpulents que, al principi, imposen; però quan els toques, els mires i et miren, es crea un vincle. Ells noten la teua energia i tu la d'ells, i hi ha un respecte mutu",** detalla Loles Pardo, de 52 anys. Al seu torn, Nadina Miró, de 72 anys, conta que **"estem aprenent com hem de tractar els cavalls, a entendre el seu comportament i les seues reaccions, a cuidar-los, a no tenir-los por, però sí respectar-los"**. Estes són les opinions de tres usuàries del Club Social de l'Ebre, ubicat a Amposta, que pertany a l'Associació de Familiars de Malalts Mentals de les Terres de l'Ebre (AFMMTE), i que des del passat mes de maig participen en els tallers d'equinoteràpia que porten a terme a l'Hípica Frisones de la Cruz.

L'associació va decidir apostar per esta nova iniciativa, que s'emporta els usuaris fora del Club Social, amb autobús, per tal de realitzar diverses sessions de teràpia amb cavalls, davant dels innumerable beneficis, sigui en l'àmbit emocional, com el cognitiu i el psicomotriu, que els reporta en persones amb problemàtiques de salut mental. Segons explica l'ampostina Nerea Reverté, una de les monitores dels tallers, **"els cavalls**



són uns animals molt intel·ligents, capaços de sentir tant les energies com les pors. Amb els usuaris del Club Social de les Terres de l'Ebre, l'equinoteràpia que fem se centra principalment en la relació de pacient-cavall, per a afavorir, entre altres coses, l'adaptació i la integració social".

Muntar a cavall ajuda a desenvolupar el to muscular, ja que es treballen diversos músculs a la vegada, també permet incrementar la força, la resistència, l'equilibri i la coordinació d'aquell que ho practica. A més, en l'àmbit psicològic, la interacció amb cavalls incrementa l'autoconfiança i l'autoestima de les persones que tenen algun problema de salut

mental, els millora l'expressió i l'exteriorització de les emocions, els augmenta la capacitat d'adaptació, la responsabilitat, l'agilització de la memòria, la socialització, els ajuda a desenvolupar la paciència, i també ajuda a superar pors personals.

De fet, segons detalla Nadina Miró, durant les primeres sessions d'equinoteràpia, no va atrevir-se a pujar al cavall perquè li feia por caure i fer-se mal. **"L'últim dia que vam anar, em van animar i, com era un cavall més baixet, vaig pujar"**, diu, i afegix **"he superat una por gràcies a Nerea i Núria -les dos monitores-, ja que saben molt bé el que fan"**. Ara el següent pas és aprendre a anar al trot, però ni la Nadina ni la Montse

ho veuen clar. En canvi, Loles, més atrevida, assegura que li agradaria molt aprendre-ho **"perquè seria una altra fita, una altra meta. Si pujar a dalt del cavall, cosa que no havia fet mai, ja va ser molt emocionant, anar al trot seria acabar de completar el cercle"**.

L'activitat es realitza en grups reduïts d'entre 8 i 9 persones, i està adreçada a tots els usuaris que formen part del Club Social. Entre les principals tasques que realitzen al llarg de l'hora i mitja de la sessió, s'encarreguen de cuidar-los, raspallar-los, netejar-los, fer-los trenes a la crin, pintar les ungles, aprendre a com apropar-se a ells, a com posar la cadira de muntar, com han de pujar-

hi, entre d'altres.

Malgrat que l'equinoteràpia **"es pot treballar amb totes les races de cavall"**, segons Reverté, **"nosaltres ho fem amb els frisons, que són de sang freda i no tenen tant nervi com la raça espanyola o l'àrab"**. Són uns cavalls que impacten perquè **"són molt grans, negres i amb molta cabellera; però d'altra banda, proporcionen molta calma i seguretat gràcies al seu caràcter"**.

Des de l'associació indiquen que els resultats d'esta activitat estan **"sent molt bons i funcionant molt bé, ja que en acabar-la, els usuaris estan més relaxats, tranquils i amb un millor estat d'ànim"**. De fet, no només ho noten les tècniques de l'entitat que els acompanyen a totes les sessions, sinó que els mateixos usuaris ho admeten. **"Quan acabem de cuidar els cavalls, et quedes molt relaxat"**, afirma Montse González, que afegix **"és molt beneficiós interactuar amb un animal. A mi em canvia l'estat d'ànim, em surt l'empatia i l'estima. Això és el que tenen els animals: tot amor, no tenen rancor a diferència de les persones. N'hem d'aprendre molt d'ells perquè en moltes ocasions són més civilitzats que nosaltres"**.

Esta és la primera activitat de teràpia assistida amb animals que ha organitzat l'AFMMTE, que és gratuïta per als usuaris, i davant la bona rebuda que ha tingut no es tanquen la porta a organitzar-ne d'altres. ■

FOTO NÚRIA CARO