

Ebre

Montsià

Obren un centre d'equinoteràpia a la Galera

L'impulsor, el psicòleg Pere Clotet, destaca els beneficis del contacte amb la natura

N. SERRA
LA GALERA

El psicòleg Pere Clotet ha traslladat el seu projecte Temps de Cavalls a una finca de la Galera. El projecte d'equinoteràpia que va engegar ara fa una dècada busca aconseguir efectes beneficiosos per a la persona mitjançant el contacte amb els cavalls i l'entorn natural.

Des d'aquest mes de maig, Temps de Cavalls té el seu propi espai. Fins ara, les teràpies assistides amb animal eqüestre es feien a Temps de Terra, el projecte agrícola i ramader situat a la finca de la Vall de Cabiscot, al terme d'Ampostà. Amb l'adquisició d'aquest nou terreny es continuaran oferint aquestes sessions dirigides tant a persones individuals com a grups, a més de diversificar serveis.

Així, Temps de Cavalls es presenta com un centre d'educació emocional que posa èmfasi en la relació amb la natura i els animals amb resultats beneficiosos per a tota classe de persones.

D'una banda, és motivador perquè s'allunya la teràpia a l'habitual ambient clínic i, de l'altra, perquè es poden assolir molts beneficis psíquics i emocionals gràcies a les activitats a l'aire lliure. Amb aquestes sessions es poden treballar aptituds com la cohesió de grup, l'empatia, la seguretat o les relacions interpersonals, entre altres.

Equinoteràpia també està especialment indicada per a persones autistes i amb TDAH. «El 80% dels usuaris tenen aquest diagnòstic. Els efectes sobre el TDAH són molt fàcils de veure. Per estar al costat d'un cavall has d'estar tranquil, això a la canalla més hiperactiva els ajuda molt. Als usuaris amb dèficit d'atenció els indueix motivació. El que tractem en consulta ho podem passar a aquest escenari», explica Clotet.

Actualment, Temps de Cavalls ofereix sessions d'equinoteràpia, però, segons detalla el seu impulsor, en els pròxims mesos preveuen ampliar la seva oferta i col·laborar també amb professio-



L'equinoteràpia té beneficis per a tots els públics, però està especialment indicada per a persones autistes i amb TDAH.

FOTO: CEDIDA

nals de les teràpies alternatives. «Volem convertir el lloc en un espai més holístic i fer ioga, retirs espirituals d'autoconeixement, i altres», detalla el psicòleg, tot destacant que «el projecte que iniciem comptarà amb diferents disciplines individuals, grupals i terapèutiques. Farem tallers més intensius de creixement personal i de contacte amb la natura».

Relació amb l'entorn natural

El contacte amb la natura és essencial en el projecte i en la vida, especialment en el context actual en què hem passat moltes de temps en espais tancats. Se-

gons el psicòleg, tenim la necessitat de passar més temps a l'aire lliure, «hem de fer un canvi social i no estar tan tancats. Hem de tornar als nostres orígens i a estar en contacte amb la natura, això ens equilibra, és d'on venim. Últimament, ens hem desconectat molt».

Tal com indica el psicòleg, el contacte amb l'entorn natural i animal fa sentir bé a tothom i a través d'aquesta teràpia es busca aconseguir efectes beneficiosos més enllà de la clínica convencional. «El que veiem és que tot s'accelera perquè l'ambient és molt més agradable».