

Mascotas terapéuticas

CUANDO LOS ANIMALES «CURAN»

Nos dan amor y compañía, pero los animales también pueden ser terapeutas y ayudarnos a mejorar la autoestima y la relación con los demás.

No es raro encontrar psicólogos que recomiendan a los padres de un niño problemático que le regalen un perro y existen fundaciones que financian la adopción de animales domésticos para ancianos, porque distintos estudios demuestran que su presencia ayuda a controlar la presión sanguínea. Es lo que se denomina Psicoterapia Asistida con Animales (PTACA) y que se lleva años aplicando con éxito en todo tipo de conflictos psicológicos, tanto en niños como en adultos.

Sacar lo mejor de ti misma

Fue la psicóloga clínica española Isabel Salama la primera que empezó a aplicar la PTCA. Desde niña había convivido con caballos, perros, gatos... y descubrió que muchas veces se había apoyado en ellos para superar sus frustraciones y desengaños vitales. Empezó a recibir a sus pacientes rodeada de mascotas y se dio cuenta de que aquéllos salían de la consulta más aliviados. Poco a poco, y tras formarse en EE.UU., fue dando forma a su revolucionaria terapia, en la que los animales, con

Con los perros aprendemos fidelidad, honestidad y amor incondicional.

los que los pacientes mantienen una especie de convivencia, son coterapeutas. «Funciona porque con ellos [perros, gatos, caballos, delfines, animales de granja...] de nada sirve mentir, fingir, proyectar o juzgar, tu interlocutor es un ser puro y has de ponerte a su altura, sacando lo mejor de ti mismo. A través del contacto con los animales conectamos con nuestra humildad y nuestra nobleza, y apartamos las pautas de enfrentamiento con el mundo para tomar conciencia de que formamos parte de la naturaleza», relata Isabel.

DESCUBRE TU «ANIMAL DE PODER»

El animal de poder, en un sentido metafórico, puede ser nuestro guía, porque nos conecta con nuestra esencia y es ahí donde reside la fuerza. ¿Con cuál te identificas?

Animal	Símbolo
Águila	Visión aérea, valentía. Es la visión panorámica y pacífica que alcanzas cuando has luchado por conquistar tu interior, superando las distintas pruebas vitales.
Búho	Intuición, clarividencia. La capacidad de ver detrás de las máscaras y actuar velozmente y con precisión.
Caballo	Vigor, fuerza, lealtad y espíritu salvaje y libre. El caballo te conecta con tu fuerza y coraje internos y te recuerda que eres libre.
Delfín	Guía del inconsciente, juego, transformación. Enseña a tomarte la vida como un juego, a reírte de ti misma, a convertir los problemas en aprendizaje.
Gato	Independencia, lucha. El gato te hace independiente y te recuerda tu capacidad para luchar en los momentos difíciles.
Perro	Fidelidad y amor incondicional. El perro te recuerda que la lealtad siempre debe ser hacia ti misma y a tu propia verdad.

Logra aceptarte

Los animales y el entorno natural nos ayudan, además, mediante mensajes subliminales que se graban en nuestro inconsciente, a valorarnos, a relajarnos, a descubrir quiénes somos, a aceptar nuestras vidas tal y como vienen, con todos sus ciclos, y a disfrutar del presente. Algo fundamental si tenemos



UN CASO REAL

Una paciente empezó a vencer la anorexia montando a caballo

«En una ocasión, estaba tratando en mi consulta a una mujer de 30 años anoréxica –explica la psicoterapeuta Isabel Salama–. Yo estaba trabajando en colaboración con un psiquiatra y un médico, puesto que ella pesaba 40 kilos y medía 1,70 cm y aún así se veía gorda. Un día decidí llevarla a montar a caballo por el campo. La interacción con el caballo la hizo disfrutar y, por una vez, olvidarse de sus obsesiones. Cuando volvió, fuimos a un bar y yo me pedí un pepito de ternera. La paciente, que llevaba meses sin comer más que tomates, me imitó. Aquello no supuso su curación pero fue un gran paso para lograrla».

en cuenta que la mayoría de los problemas afectivos proceden, precisamente, de la no aceptación de determinadas situaciones: del estatus socioeconómico a una separación o una muerte, pasando por la madurez, la ancianidad... o, algo muy de moda, la propia imagen, lo que genera trastornos como la anorexia. «Las afectadas aprenden que la imagen no vale nada y, sobre todo, que en la naturaleza todos los organismos y todas las características de los mismos son necesarios», afirma Isabel Salama.

Una ayuda con la pareja y con los hijos

El 70% de las personas que recurren a la Psicoterapia Asistida con Animales son mujeres. Aunque no se dirige exclusivamente a ellas, es cierto que está muy ligada a la parte femenina del ser humano y es lo que potencia: la intuición, la sensibilidad, la comunicación, la es-

cucha, el respeto y la ternura. «Lo primero que aprenden las personas que eligen esta psicoterapia es que comunicarse no significa únicamente hablar. Toman así conciencia de su cuerpo y de lo que el mismo expresa», explica Isabel. Esta es la razón por la que esta modalidad terapéutica resulta muy útil cuando se trata de resolver problemas interpersonales, como la falta de entendimiento entre padres e hijos o conflictos conyugales. Se empiezan a solucionar, precisamente, cuando se potencia la comunicación, la escucha activa, el no juicio y el autocontrol de la agresividad. Por otro lado, la PTACA, en la que la persona se relaciona tanto con la naturaleza que llega a reconocerse como integrante de la misma, tiene otro aspecto muy positivo: incita a quien se somete a ella a frecuentar ambientes naturales y a practicar actividades que mejoran su salud física, mental y emocional.



El caballo nos ayuda a mejorar las relaciones interpersonales.

Más información

Si quieres seguir una Terapia Asistida con animales debes recurrir a un terapeuta formado en PTACA.

Cuántas sesiones: entre 10 y 20.

Precio: entre 50 y 60 € por sesión.

Direcciones:

■ Isabel Salama, tel. 646.724.202.
www.isabelsalama.com. Madrid.

■ Felipe Illeras, tel. 657301019.
felleras40@yahoo.com Madrid.

■ Juan Vives juanvivesvillarraig@yahoo.es.
Valencia.

■ José Luis Barbero, Tel. 629187384.
JLBarbero@aspro-ocio.es. Tenerife.