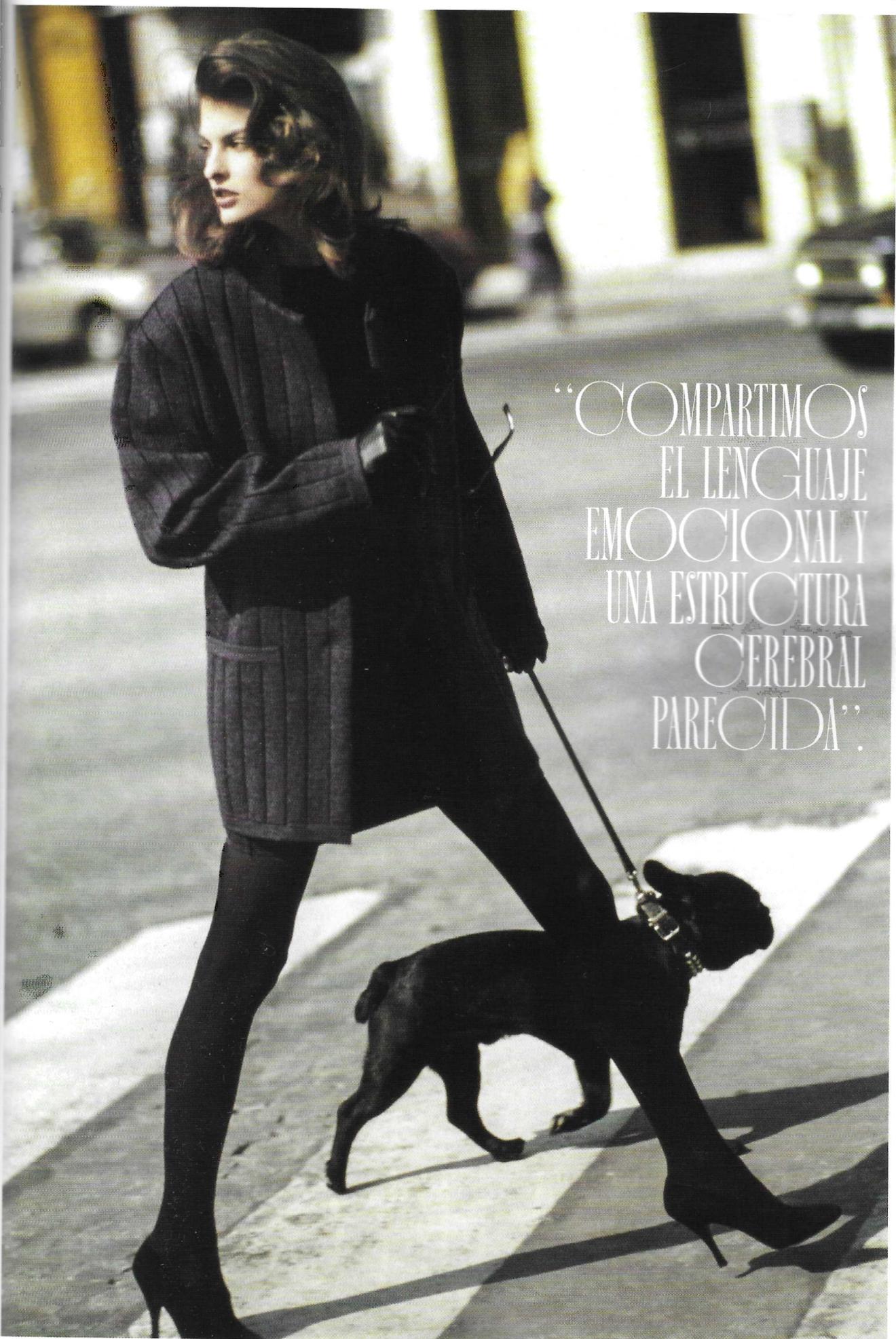




¿QUIÉN DIJO
‘DEMURE’? *Todo*
sobre el regreso
del ‘BOHO’

Ester Expósito

00439
8413042772705



“COMPARTIMOS
EL LENGUAJE
EMOCIONAL Y
UNA ESTRUCTURA
CEREBRAL
PARECIDA”.

H

ace poco llegó a mis oídos la historia de una mujer que, atravesando una depresión, logró salir adelante tras adoptar a un perro que necesitaba su compañía tanto como ella requería la de él. Desde entonces, otros casos similares surgieron entremedias, como el de los gimnastas olímpicos estadounidenses, que se prepararon para los JJ. OO. de París con la ayuda de Beacon, un *golden retriever* que les sirvió como apoyo emocional. Junto a él, los deportistas consiguieron evadirse durante los momentos de estrés, pero también cuando sintieron dolor físico y emocional durante los entrenamientos. Esta figura, la del can de terapia, está cada vez más presente en el ámbito de la salud mental. La psicóloga especializada en intervención asistida con perros y codirectora de Entrelazadogs, Mireia Bosch Falgueras, es consciente de los beneficios que la cercanía de estos animales y el vínculo que establecemos con ellos suponen en nuestro día a día. “Que se produzca esta interacción aumenta significativamente nuestros niveles de oxitocina y dopamina, lo que contribuye a una mayor sensación de bienestar emocional; pero también reduce los niveles de ansiedad, así como la sensación de soledad”, adelanta la experta. “Y por si fuera poco, los canes ejercen como catalizadores sociales que facilitan las interacciones entre personas”, apostilla.

Es, por tanto, un lazo afectivo con claros beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que estudia la antrozoología –la ciencia que aborda la conexión emocional entre los seres humanos y sus mascotas para así analizar nuestro comportamiento–, en la que ya es posible formarse. Una urgencia, la de conocer y de paso poner en valor una de nuestras relaciones más habituales –fuente de infinitos placeres diarios–, que por resultar quizás demasiado prosaica nunca había sido estudiada. “Los animales, generalmente, mejoran el estado de ánimo”, opina Marian Orellana, socióloga y especialista en terapia Gestalt asistida con perros. “Y con los canes mantenemos un vínculo muy especial desde hace miles de años, ya que compartimos el lenguaje emocional y una estructura cerebral parecida que facilita la comunicación entre ambas partes”, desarrolla la profesional. Esta cercanía innata convierte a la terapia canina en una forma de apoyo emocional única y efectiva. “La clave está en el vínculo que se establece porque es muy profundo y se basa en la confianza y la reciprocidad”, observa Falgueras. De esta ma-

nera, el paciente se muestra más comprometido y se incrementa su adherencia al tratamiento. Lo que resulta especialmente relevante en el caso de los adolescentes, ya que a menudo enfrentan desafíos en términos de compromiso y participación a través de las terapias convencionales. “La presencia de un perro logra, en muchas ocasiones, que estos acompañamientos resulten más atractivos y accesibles para los más jóvenes, fomentando una mayor apertura, así como una mejor disposición a trabajar en sus problemas emocionales y conductuales”, continúa la psicóloga. Una ventaja que suscribe Orellana. “Muchos quizás nunca habrían asistido a estas sesiones, incluso sabiendo que lo necesitan”, añade.

Para aquellos que no sienten esa indisposición y que, por el contrario, desean realizar terapia, esta metodología ofrece una información sobre sí mismos que con otras herramientas no habrían obtenido. “Mi perra Tinta, de una manera tierna y muy natural, pone las cosas por delante, y la persona en cuestión las puede ver y recibir sin pelear”, apostilla la socióloga, que trabaja tanto con ella como con los perros de las personas a las que acompaña; a todos ellos se les permite la mayor espontaneidad posible. “Además, estos pueden actuar como mediadores en la comunicación, facilitando la expresión de emociones y pensamientos difíciles de verbalizar”, añade Falgueras. Todo ello nos calma y aleja de una cierta incoherencia, que casi siempre mostramos de manera inconsciente. “Cuando ocurre, el animal tiende a mostrarse activo e incómodo, pero si está tranquilo es porque la persona en cuestión ha encontrado ese punto de equilibrio y conexión, lo cual me indica que en ese momento estamos tratando un tema verdadero, sin el ruido mental que solemos generar los seres humanos”, comparte Orellana. Porque lo que se busca es tan sencillo como arduo: estar en el aquí y el ahora. “Si lo conseguimos y ponemos nuestra conciencia en el presente, podremos ver lo que nos está parando, decreciendo, desconectando o bloqueando. Todos acarreamos heridas que nos hacen movernos torpemente en las relaciones; se trata de curarlas con este vínculo reparador que se genera entre los perros y nosotros. Solo así nos sentiremos con más capacidad de movimiento”, continúa la especialista.

También hay espacio en la terapia canina para aquellos que atraviesan momentos difíciles y sienten su autoestima dañada. Falgueras y su equipo realizan sesiones de terapia a nivel grupal acudiendo con los animales a centros de salud mental, hospitales, escuelas o residencias para mayores. “Los perros actúan como reforzadores que ayudan a mantener a los pacientes con un alto grado de motivación”, considera la psicóloga. “Su presencia contribuye a crear un ambiente de confianza, lo que facilita la apertura emocional y la participación activa. Quienes están junto a ellos desarrollan sus habilidades sociales y mejoran sus relaciones interpersonales, ya que estos pueden ayudar a romper el hielo”, remata. Una infinidad de beneficios que ya intuimos y que ahora se han profesionalizado. Fue el biólogo Edward O. Wilson quien subrayó la necesidad ancestral que siente el ser humano de estar en contacto con plantas o animales. Sin ellos, nunca seríamos tan felices.

EL AMIGO MÁS FIEL

El vínculo milenario entre el ser humano y el perro goza de múltiples BENEFICIOS y nos aleja de la soledad. Ahora, se estudia en las universidades y ya funciona como TERAPIA. Por ALEXANDRA LORES.