

Η εμπιστοσύνη ξεπερνά το φόβο: Διευκολυμένη από τα ιπποειδή αφηγηματική πρακτική



Δανιήλ Δανιλόπουλος¹

Στο άρθρο περιγράφεται η προσωπική διαδρομή που οδήγησε τον συγγραφέα να συμπεριλάβει ιδέες από την αφηγηματική θεραπεία, τη διαπροσωπική νευρο-βιολογία και τη θεραπευτική ιππασία στην τρέχουσα εθελοντική εργασία του με την διευκολυμένη από τα άλογα αφηγηματική πρακτική. Παρουσιάζονται οι ιδέες και οι πρακτικές που συνδέουν θεωρητικές οπτικές με προσωπικούς αναστοχασμούς των ανθρώπων και παρατηρούμενες αλλαγές στη συμπεριφορά και τις σχέσεις με τα άλογα. Περιγράφονται συζητήσεις αλλά και μη λεκτικές αλληλεπιδράσεις που στοχεύουν στην προαγωγή συνδέσεων με ασφάλεια και εμπιστοσύνη, καθώς και θετικές και ενδυναμωτικές εμπειρίες για τους εμπλεκόμενους ανθρώπους και άλογα. Μέσα από στιγμές μοναδικών εκβάσεων² αποκαλύπτονται (με τρόπους λεκτικούς και μη) και καταγράφονται αόρατες, μη επιωμένες ιστορίες για να διευκολύνονται προτιμώμενες αλλαγές.

Γνωριμία με την αφηγηματική θεραπεία

Κατά τη διάρκεια της ειδικότητάς μου στην παιδοψυχιατρική παρακολούθησα ένα διετές σεμινάριο στη συστημική θεραπεία και έτσι έμαθα για την αφηγηματική θεραπεία. Οι νέες ιδέες ήταν ελκυστικές για μένα και με βοήθησαν να κινηθώ πέρα από την εξίσωση αξιολόγηση + διάγνωση = θεραπεία που κυριαρχεί στο χώρο της ψυχικής υγείας και επιβάλλει παθολογικοποιητικές ταμπέλες και θεραπείες σε ανθρώπους που βρίσκονται σε δυσκολία.

Σε πολλές περιπτώσεις έβλεπα ότι η πολυπλοκότητα της ζωής των ανθρώπων και των προβλημάτων που τους οδηγούσαν στην κλινική που εργαζόμουν ήταν τέτοια που δεν μπορούσε να αντιμετωπιστεί μέσα από ραντεβού επανεξέτασης 15 έως 30 λεπτών για παιδιά που είχαν διαγνωστεί με ΔΕΠΥ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας) και έπαιρναν φάρμακα από μήνες έως χρόνια αφού η ΔΕΠΥ είχε αγκυροβολήσει για τα καλά στη ζωή τους. Ο εστιασμός μόνο στα συμπτώματα και τη φαρμακευτική αγωγή δημιουργούσε τεράστια απόσταση ανάμεσα σε εμένα ως ειδικό και στην εμπειρία των παιδιών και των οικογενειών τους, δίνοντας έμφαση στη δική μου εξειδίκευση

¹Παιδοψυχίατρος, αφηγηματικός ψυχοθεραπευτής, συντονιστής θεραπευτικής ιππασίας, daniildan@gmail.com

²Μοναδικές εκβάσεις ή φωτεινές στιγμές ονομάζονται οι εξαιρέσεις στην κυρίαρχη ιστορία του προβλήματος. Είναι στιγμές, γεγονότα ή πράξεις που σχετίζονται με την αντίσταση του ανθρώπου απέναντι στο πρόβλημα και είναι σύμφωνες με τις αξίες του (White, 2008).

και αγνοώντας τις δυνάμεις, τον αγώνα που έκαναν οι ίδιοι και τις σχετικές ιστορίες τους. Ευτυχώς υπήρχαν δυνατότητες να κάνω και συνεδρίες ψυχοθεραπείας με τους περισσότερους και έτσι αναζητούσα τρόπους να συνδεθώ μαζί τους και να συμβάλλω στον αγώνα για να κάνουν τη ζωή τους και των παιδιών τους καλύτερη.

Η «εξωτερίκευση» είναι μία θεραπευτική πρακτική που ενθαρρύνει τα άτομα να αντικειμενοποιήσουν και μερικές φορές να προσωποποιήσουν προβλήματα τα οποία βιώνουν ως καταπιεστικά. Σε αυτήν τη διαδικασία το πρόβλημα γίνεται μία διαφορετική ενότητα και επομένως εξωτερική προς το άτομο ή στη σχέση στην οποία αποδίδονταν (White, 2008). Όταν άρχισα να ρωτάω παιδιά και γονείς στις συναντήσεις μας για το πώς τους φαινόταν που ο φόβος εμπόδιζε κάποιο παιδί να μιλήσει, και τι έκαναν για να το βοηθήσουν, φαινόταν έκπληκτοι, σαν να μην είχαν σκεφτεί ποτέ κάτι τέτοιο. Μέχρι τότε πίστευαν ότι ο φόβος είναι κάτι εσωτερικό, μέσα στο παιδί ή την οικογένεια και κάτι για το οποίο κάποιος έπρεπε να φταίει. Οι συζητήσεις για το πώς αντιστάθηκαν στο παρελθόν και πώς θα μπορούσαν να αντισταθούν στο πρόβλημα στο παρόν και στο μέλλον, όπως και για τις προτιμώμενες πράξεις και επιλογές τους, συνέβαλαν στο να ξαναγράψουν την ιστορία τους με έναν πιο θετικό και ενδυναμωτικό τρόπο που τους έκανε να βλέπουν τον εαυτό τους πιο πολύ όπως τον ήθελαν.

Στη συνέχεια, κράτησα επαφή με τον χώρο της συστημικής και εμπνεύστηκα από τις μεταμοντέρνες ιδέες που δίνουν προτεραιότητα στη γνώση των πελατών και αμφισβητούν τη γνώση των ειδικών. Χρησιμοποιούσα τις ιδέες της αφηγηματικής στο ιδιωτικό ιατρείο και σε συνεδρίες με παιδιά, εφήβους και οικογένειες που έβλεπα σε δομές των τοπικών δήμων που παρείχαν υπηρεσίες για άτομα με αναπηρίες και προβλήματα κινητικά, νοητικά και αναπτυξιακά. Επηρεασμένος από τις ιδέες της αφηγηματικής προσπάθησα να έρθω σε επαφή με τις εκ των έσω γνώσεις, τις ανάγκες, τα προβλήματα και τις δεξιότητες των εξυπηρετούμενων, των οικογενειών τους και του θεραπευτικού - υποστηρικτικού προσωπικού των δομών αυτών.

Νευροβιολογία - εισαγωγή

Το 2001 ήρθα σε επαφή με τη διαπροσωπική νευροβιολογία διαβάζοντας σχετικά άρθρα και βιβλία. Με συγκίνησαν οι ιδέες που μιλούσαν για το πώς χτίζονται σχέσεις ασφαλούς σύνδεσης μεταξύ παιδιών και γονιών και σημαντικών άλλων. Επομένως, στο πιο βασικό επίπεδο, οι ασφαλείς προσκολλήσεις τόσο στην παιδική ηλικία και την ενήλικη ζωή καθιερώνονται από δύο άτομα που μοιράζονται μια μη λεκτική εστίαση στη ροή ενέργειας (συναισθηματικές καταστάσεις) και μια λεκτική εστίαση στις πτυχές της επεξεργασίας πληροφοριών (αναπαραστατικές διαδικασίες της μνήμης και της αφήγησης) της νοητικής ζωής (Siegel, 1999, σελ. 89). Η εξωτερίκευση και η ανα-συγγραφή με βοηθούσαν στη λεκτική εστίαση όσον αφορούσε στην επαφή μου με τους θεραπευόμενους.

Αυτό που με βοηθούσε να συνεργάζομαι μαζί τους, μένοντας κοντά στην εμπειρία τους, ο Siegel το ονομάζει εξαρτώμενη από τις περιστάσεις επικοινωνία (Contingent communication, Siegel, 1) και είναι ο τρόπος με τον οποίο δύο άτομα συνεργάζονται μεταξύ τους. Συμβαίνει όταν ένα πρόσωπο Α στέλνει ένα σήμα σε ένα άλλο πρόσωπο Β. Αυτό το σήμα μπορεί να πάρει και μη λεκτική μορφή, όπως μια βλεμματική επαφή, μια έκφραση του προσώπου, αλλαγή στον τόνο της φωνής, στάσεις του σώματος ή μπορεί να είναι μία λέξη. Ο Β στέλνει ένα σήμα πίσω, που δεν είναι απλά ένα καθρέφτισμα αυτού που έστειλε ο Α αλλά ένα σήμα που αντανακλά ότι ο Β έχει λάβει το αρχικό σήμα, του έδωσε κάποιο νόημα και τώρα στέλνει ένα άλλο σήμα πίσω στον Α ως μέρος αυτού του συνεργατικού χορού της επικοινωνίας.

Αυτές οι ιδέες είναι πολύ ελπιδοφόρες καθώς μιλούν για την πλαστικότητα του εγκεφάλου και για τη δυνατότητα να αλλάξουν τα μοτίβα συσχέτισης, όπως και η ίδια η δομή και λειτουργία του κάθε ατομικού εγκεφάλου ως αποτέλεσμα σχέσεων, νέων εμπειριών, μάθησης ή θεραπείας.

Θεραπευτική ιππασία – εισαγωγή

Το 2003 μετά από μία άσχημη πτώση που είχα κατά τη διάρκεια μιας εκδρομής με άλογα, μου έμειναν πολλά ερωτηματικά για τα θέματα ασφάλειας στη σχέση μας με τα άλογα, ένας πόνος στην πλάτη για μερικές εβδομάδες και ένας φόβος που με έκανε να αποφεύγω κάθε επαφή με τα άλογα και την ιππασία. Ταυτόχρονα ήξερα ότι η σύζυγός μου Π (τότε εργάζονταν ως βρεφονηπιοκόμος) είχε μεγάλη αγάπη για τα άλογα και όταν είδα το φυλλάδιο για ένα σεμινάριο θεραπευτικής ιππασίας που θα γινόταν σε έναν ιππικό όμιλο της το έδωσα. Έτσι εκείνη ήρθε σε επαφή με τον όμιλο και προσκλήθηκε από τη φυσικοθεραπεύτρια, που έκανε εκεί θεραπευτική ιππασία για άτομα με κινητικά προβλήματα, να συμμετέχει βοηθώντας ως εθελόντρια, πλάϊνή βοηθός αρχικά και ως οδηγός του αλόγου στη συνέχεια.

Η Π πήγαινε τακτικά στον όμιλο, άρχισε να κάνει μαθήματα ιππασίας για την ίδια, ήταν πολύ χαρούμενη και εγώ χαιρόμουν που της άρεσε αλλά κρατούσα αποστάσεις. Η στάση μου αυτή άλλαξε μέσα σε μία μέρα, όταν το καλοκαίρι του 2004 επέστρεψε αναστατωμένη και είπε πως οι υπεύθυνοι του ομίλου της είπαν να αποχαιρετήσει τον Ράδο, το άλογο που ίππευε και αγαπούσε πολύ, καθώς την επομένη θα έφευγε για «ένα ωραίο λιβάδι όπου θα έβοσκε ανέμελος». Αυτό σήμαινε ότι επειδή το άλογο τρόμαζε εύκολα και έπεφταν οι αναβάτες, θα στέλνονταν στην Ιταλία για σφαγή ώστε να γίνει τροφή για ανθρώπους και ζώα που τρώνε άλογα. Ρώτησε αν μπορεί να αποτραπεί αυτό και της πρότειναν να τον αγοράσει η ίδια. Γνωρίζοντας για το δικό μου φόβο, με κάλεσε επιφυλακτικά να σκεφτώ αν θέλω να πάμε να τον δούμε.



Ο Ράδος

Αν και στον σύγχρονο κόσμο η κυρίαρχη πρακτική είναι να θανατώνονται τα άλογα όταν γεράσουν ή όταν πάψουν να είναι χρήσιμα για τις ανθρώπινες δραστηριότητες, από την αρχαιότητα υπήρχαν εξαιρέσεις. Όπως αποκαλύφθηκε από αρχαιολογικές μελέτες των οστών μιας φοράδας που έζησε πριν 2.500 χρόνια και βρέθηκαν στη Νεκρόπολη της Σίνδου αν και είχε υποστεί κάταγμα, αυτό αντιμετωπίστηκε θεραπευτικά και επουλώθηκε τουλάχιστον 3 με 4 χρόνια πριν το θάνατό της (Antikas, 2007).

Η διάσωση του Ράδου δεν ήταν ένας εύκολος δρόμος καθώς είχε πολλά προβλήματα ως πρώην ιπποδρομιακό, παραμελημένο και κακοποιημένο άλογο, αλλά μας άλλαξε τη ζωή. Κατ' αρχάς, εγώ για να μπορέσω να βοηθήσω τον Ράδο, έπρεπε να αντιμετωπίσω τον φόβο που με κρατούσε μακριά από τα άλογα και να μάθω να συνεργάζομαι και να επικοινωνώ μαζί τους. Στον ιππικό όμιλο υπήρχε και ο Μάρκος, ένα θεσσαλικό άλογο που χρησιμοποιούνταν στη σχολή ιππασίας και στις συνεδρίες της θεραπευτικής ιππασίας. Άρχισα διστακτικά να εμπλέκομαι και με τα δύο άλογα και με τη θεραπευτική ιππασία. Με την Π αναζητήσαμε τρόπους να βοηθήσουμε τον Ράδο να ξεπεράσει τους δικούς του φόβους και τα προβλήματα που διαπιστώσαμε ότι είχε με την υγεία του λόγω κακοποίησης και παραμέλησης.



Ο Μάρκος στο χιόνι

Στα επόμενα δύο χρόνια, διαπιστώσαμε ότι στους ανθρώπους που εμπλέκονταν με τα άλογα κυριαρχούσε η αντίληψη της επιβολής, ότι δηλαδή τα άλογα πρέπει να ελέγχονται και να υπακούν σε ό,τι τους ζητούν οι άνθρωποι. Μέσα από την επαφή μας σε σεμινάρια και την εποπτεία με τον ψυχολόγο, συντονιστή και εκπαιδευτή θεραπευτικής ιππασίας Νιχάντ Ιμπραήμ γνωρίσαμε την εναλλακτική προσέγγιση στην επικοινωνία με τα άλογα. Προσπαθήσαμε να καταλάβουμε τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τις προτιμήσεις και την εμπειρία τους χρησιμοποιώντας τη δική τους γλώσσα ώστε να μην τα φοβίζουμε αλλά να τα βοηθάμε να νιώθουν ασφαλή σε ό,τι τους καλούσαμε να κάνουν μαζί μας. Με την υπόδειξή του γνωρίσαμε τη σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας του ανθρώπου μέσω στάσεων, κινήσεων, της αναπνοής και την επίδραση που έχει στη σχέση με το άλογο, στην εκπαίδευση, στη φροντίδα και στην ευζωία του αλόγου. Η Tellington Jones που έχει αναπτύξει δική της μέθοδο εκπαίδευσης αλόγων αναφέρει: «Τα άλογα θα 'καθρεφτίσουν' την αναπνοή σας» (2006, σελ. 123).

Για παράδειγμα, όταν βρισκόμαστε κοντά σε ένα άλογο, και ειδικά αν το καθοδηγούμε από το έδαφος ή το ιππεύουμε, νιώθει και ακούει την αναπνοή μας και την ερμηνεύει ως καθησυχαστική ή ανησυχητική για το ίδιο. Αν κρατάμε την αναπνοή μας, ανασαίνουμε γρήγορα ή άρρυθμα, το άλογο είναι σε επαγρύπνηση, μπορεί να αμφιβάλει για το αν μπορούμε να το προστατέψουμε από πιθανό κίνδυνο και νιώθοντάς μας αναστατωμένους διστάζει να μας εμπιστευτεί. Μας συγκίνησαν οι ιδέες του Monty Roberts (2000, σελ. 37-40) για τη «γλώσσα» του αλόγου και χρησιμοποιώντας τις τα άλογα μάς φαίνονταν ότι επικοινωνούσαν καλύτερα μαζί μας. Παρακολούθησαμε σεμινάρια του Franklin Levinson σχετικά με το χτίσιμο εμπιστοσύνης στη σχέση μας με τα άλογα.

Οι προσπάθειές μας έπιαναν τόπο και τα δύο άλογα άρχισαν να μας εμπιστεύονται πάρα πολύ, να μας ακολουθούν ακόμη και ελεύθερα σε διάφορες διαδρομές και ασκήσεις που κάναμε στον στίβο. Όταν η φυσικοθεραπεύτρια, που ήταν υπεύθυνη για τη θεραπευτική ιππασία στον όμιλο, παραιτήθηκε αρχίσαμε να κάνουμε συνεδρίες θεραπευτικής ιππασίας με μερικά παιδιά και εφήβους. Η αφοσίωσή τους σε όσα τους προτείναμε να κάνουν με τα άλογα ήταν εντυπωσιακή. Δίναμε έμφαση στο να βοηθάμε το άλογο να νιώθει ασφαλές μαζί μας, να το φροντίζουμε όσο καλύτερα μπορούμε, να επικοινωνούμε μαζί του με τρόπους που να καταλαβαίνει και κάναμε δραστηριότητες από το έδαφος και ίππευση με τον Μάρκο και τον Ράδο. Η Π εστιαζόταν σε μαθησιακούς στόχους και εγώ σε ψυχοθεραπευτικούς. Ήταν έκδηλες οι εναλλαγές συναισθημάτων -μέσα σε δευτερόλεπτα - που ένιωθαν οι θεραπευόμενοι. Από πολύ φοβισμένοι έδειχναν ενθουσιασμένοι και επέμεναν στην προσπάθειά τους παρά το φόβο που μπορεί να βίωναν όσο ήταν κοντά ή πάνω στο άλογο.

Αλλαγές στην ιππική: μετακίνηση από την κυριαρχία στην έμπνευση

Προσπάθησα να βοηθήσω τον Ράδο να ξεπεράσει τους φόβους του. Σε αυτή τη διαδικασία αντέδρασε όλες τις φορές που έκανα πράγματα που τον τρόμαξαν. Έπρεπε να μάθουμε όσα μπορούσαμε για την ιστορία του, να καταλάβουμε τις ευαισθησίες και τους φόβους του. Και μέσα από αυτή την κατανόηση και από την επικοινωνία μας μαζί του στο παρόν, θέλαμε να βρούμε τρόπους να τον εμπνεύσουμε να μας εμπιστευθεί και να δοκιμάσει τρόπους που του προτείναμε για να αντιμετωπίσει τους φόβους του.

Είχε γεννηθεί σε ιπποφορβείο. Σε ηλικία τριών ετών πήγε στον ιππόδρομο και έτρεξε σε 10 ιπποδρομίες. Στις πρώτες δεν είχε πάει πολύ καλά αλλά στη συνέχεια είχε δύο πρωτιές και μετά άρχισε να πέφτει η απόδοσή του. Τελικά, δεν ήταν πλέον χρήσιμος στον ιππόδρομο και δόθηκε σε έναν έμπορο αλόγων. Αυτός τον είχε σε άθλια κατάσταση χωρίς φροντίδα και επαρκή τροφή. Στη συνέχεια τον πούλησε στον όμιλο όπου τον συναντήσαμε. Τον χρησιμοποίησαν αρκετά χρόνια στη σχολή ιππασίας, όπου οι περισσότεροι μαθητές τον υπεραγαπούσαν καθώς ήταν πολύ εκδηλωτικό άλογο. Όταν τον φρόντιζαν ανταπέδιδε την αγάπη του επιζητώντας τα χάδια τους και το απολάμβαναν μικροί και μεγάλοι. Πάντα όμως τρόμαζε εύκολα και κάποιες φορές έπεφταν οι αναβάτες. Για να αποτραπεί αυτό, οι προπονητές ιππασίας είχαν προσαρμόσει στο χαλινάρι και στη σέλα του ιμάντες για να περιορίζουν την κίνηση του κεφαλιού του. Ακόμα και έτσι όμως, πάλι τρόμαζε και αποφάσισαν να τον στείλουν σε εκείνο το λιβάδι. Στην αρχή, τον φροντίζαμε και εμείς με τον τρόπο που μας υπέδειξαν οι προπονητές του ομίλου και εστιαζόμασταν στο να τον ελέγξουμε και να μας υπακούει.

Ο Νιχάντ μάς έμαθε για το πώς να επικοινωνούμε μαζί του ώστε να μας καταλαβαίνει και ο Franklin για το πώς να τον βοηθάμε να αντιμετωπίζει φόβους που πυροδοτούνται από τη δική μας συμπεριφορά και από αλλαγές στο περιβάλλον ώστε να κερδίζουμε την εμπιστοσύνη του και να κατευνάζονται οι φόβοι του. Αρχίσαμε να αλληλεπιδρούμε μαζί του από το έδαφος χωρίς να φοράει καπίστρι και χωρίς να μας συνδέει τίποτα υλικό. Έτσι αρχίσαμε να μετακινούμαστε από την προσπάθεια κυριαρχίας προς μια προσπάθεια έμπνευσης. Δεν επιθυμούσαμε να επιβάλουμε πλέον στον Ράδο και στον Μάρκο τη θέλησή μας αλλά να τους εμπνεύσουμε να συνεργαστούν μαζί μας. Επικοινωνούσαμε μαζί τους με τρόπους που καταλάβαιναν και που ανταποκρίνονταν στις δικές τους αντιδράσεις και επιθυμίες, όπως αυτές εκφράζονταν με τη μη λεκτική τους επικοινωνία.

Παραδοσιακά, πολλοί εκπαιδευτές και ιδιοκτήτες αλόγων όταν αντιμετωπίζουν προκλήσεις ή δυσκολίες στη σχέση τους με τα άλογα θεωρούν το άλογο ως το πρόβλημα. Εναλλακτικά, θα μπορούσαν να προσπαθήσουν να βρουν ποιο είναι το πρόβλημα που οδηγεί το άλογο σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές. Η εξωτερικευτική - αφηγηματική οπτική με βοήθησε να πάρω απόσταση από τα προβλήματα που ταλαιπωρούσαν εμένα, τον Ράδο και τους θεραπευόμενους και να αναζητήσω τρόπους και συνεργάτες με σκοπό να υπονομεύσουμε την επιρροή των προβλημάτων και να χτίσουμε σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ

όλων μας. Το θέαμα ήταν παράξενο για όσους μας έβλεπαν και μερικοί μιλούσαν υποτιμητικά λέγοντας «Κάνατε τα άλογα να σας ακολουθούν σαν σκυλάκια». Αν και τους έκανε εντύπωση που τόσο ο Ράδος όσο και ο Μάρκος συνεργάζονταν πολύ καλά μαζί μας και έκαναν πράγματα που φαινόταν αδύνατα τον προηγούμενο καιρό, θεωρούσαν αυτά τα άλογα κατώτερης ποιότητας αφού δεν συμμετείχαν σε ιππικούς αγώνες και δεν μπορούσαν να φέρουν μετάλλια. Όμως ο Ράδος και ο Μάρκος άρχισαν να μας εμπιστεύονται και έτσι πηγαίναμε οδηγώντας τους από το έδαφος και ιππεύοντας τους σε διαδρομές έξω από τον όμιλο, πράγμα αδιανόητο μέχρι τότε, ειδικά για τον Ράδο.

Αυτές οι αλλαγές πήραν πάρα πολύ χρόνο και εμένα εξακολουθούσε να με ταλαιπωρεί ο φόβος ότι κάτι κακό θα συμβεί πάλι. Όταν οδηγούσα τον Ράδο από το έδαφος, έξω από τον όμιλο, ήταν κάποιες φορές που ένιωθα την καρδιά μου να χτυπάει πολύ έντονα. Να ανασαίνω σταθερά μου ήταν δύσκολο αλλά η Π μου πρότεινε να σφυρίζω ή να τραγουδάω τραγούδια που μου αρέσουν και με ηρεμούν. Τραγουδώντας δεν κρατούσα την αναπνοή μου, κατευνόζονταν οι δικοί μου φόβοι και ο Ράδος έδειχνε να το απολαμβάνει. Όταν σφύριζα ή τραγουδούσα εκείνος είχε κατεβασμένο το κεφάλι και τα αυτιά του μπροστά, που σημαίνει ότι ήταν ήρεμος παρότι περπατούσαμε σε ένα περιβάλλον που δεν του ήταν γνώριμο.

Τα άλογα μπορεί να μην αφηγούνται την ιστορία τους με λόγια όπως οι άνθρωποι αλλά τη δείχνουν με τη συμπεριφορά τους. Οι αντιδράσεις τους στο πλησίασμα, στο άγγιγμα, στις κινήσεις μας, σε αλλαγές που γίνονται γύρω τους μας λένε για την τωρινή τους ιστορία. Και η τωρινή ιστορία του Ράδου άρχισε να έχει τέτοιες εικόνες. Ήταν φορές που περπατούσαμε ήρεμα χωρίς να μιλάμε. Αν κάτι τρόμαζε εμένα ή τον Ράδο, σφύριζα, τραγουδούσα ή τον χάραινε στο λαιμό, τον άφηνα να κοιτάξει τριγύρω του, να βεβαιωθεί ότι δεν παραμονεύει κάποιος εχθρός και μόλις ησυχάζαμε συνεχίζαμε τη διαδρομή μας.



Ο Ράδος στο χιόνι

Το άλογο ως καθρέφτης των εσωτερικών καταστάσεων του ανθρώπου

Τα άλογα είναι πολύ ικανά να ανταποκρίνονται σε αλλαγές στο περιβάλλον και στις σχέσεις τους με άλλα πλάσματα, ζώα και ανθρώπους, γιατί έτσι αναγνωρίζουν τους κινδύνους, εξασφαλίζεται η επιβίωσή τους και διατηρείται η συνοχή της αγέλης τους. Μία κοινή έκφραση που χρησιμοποιείται στη διευκολυμένη από τα ιπποειδή θεραπεία είναι ότι «Τα άλογα κρατάνε έναν καθρέφτη για το ποιοι είμαστε εμείς». Θεωρούμε ότι αυτή είναι μία πολύ ακριβής περιγραφή των αντανakλάσεων που δίνουν τα άλογα για μας. Τα άλογα δεν μπορούν να πουν ψέματα και η επιβίωσή τους για εκατομμύρια χρόνια έχει εξαρτηθεί από την ικανότητά τους να ερμηνεύουν και να αντανakλούν τις κινήσεις, τα συναισθήματα και την ενέργεια των θηρευτών. Οι άνθρωποι είναι οι πιο επικίνδυνοι θηρευτές για τα άλογα και αυτά είναι πάρα πολύ ενήμερα για αυτό (Emonson, 2011).

Ο έξυπνος Χάνς³ ήταν ένα άλογο που ο ιδιοκτήτης του υποστήριζε πώς μπορούσε να κάνει αριθμητικές πράξεις. Όταν του ζητούσαν να απαντήσει σε μία ερώτηση, όπως πόσο κάνει 5 + 4, εκείνος χτυπούσε την οπλή του στο έδαφος ακριβώς 9 φορές και σταματούσε. Είχε γίνει ξακουστός στην εποχή του για αυτό. Έγιναν έρευνες για να βρεθεί πώς μπορούσε να το κάνει. Δοκίμασαν να του ζητήσουν να κάνει την πράξη άλλοι άνθρωποι και όχι ο ιδιοκτήτης του και πάλι έβρισκε τη σωστή απάντηση. Δεν μπόρεσε να βρει τη σωστή απάντηση όταν δεν μπορούσε να δει τους ανθρώπους γύρω του που του μιλούσαν. Τότε έκανε λάθος, όταν δεν μπορούσε να δει τους παρατηρητές του και να λάβει μηνύματα από τις αντιδράσεις τους. Παράγουμε μηνύματα αθέλητα και ανεξάρτητα από το αν εμείς προτιμάμε να τα δείχνουμε ή να τα κρύβουμε. Τα άλογα μπορούν και αντιλαμβάνονται αλλαγές στη διάθεσή μας μέσα από τον τρόπο που αυτές επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας και που εκφράζονται μέσα από τη μη λεκτική επικοινωνία μας. Τα άλογα διαβάζουν αυτό που εκπέμπουμε με το σώμα, τη συνειδητή και τη μη συνειδητή συμπεριφορά μας και το μεταφράζουν σε προθέσεις που τους προκαλούν εμπιστοσύνη και ηρεμία ή φόβο και αναστάτωση. «Η ασφάλεια ισοδυναμεί με την εμπιστοσύνη, η οποία ισοδυναμεί με ειρήνη στη ζωή του αλόγου» (Levinson, 1).

Η εμπιστοσύνη ανάμεσα σε ένα άλογο και έναν άνθρωπο είναι η βάση για την ασφαλή ιππική και αυτή η εμπιστοσύνη κρατά εξημερωμένο τον φόβο του αλόγου και την περιέργεια του ζωντανή. «Η περιέργεια είναι το αντίθετο συναίσθημα από τον φόβο στο άλογο» (Pat Parelli όπως αναφέρεται στο Miller & Lamb, 2005, σελ. 28). Όταν ένα άλογο νιώθει εμπιστοσύνη και περιέργεια συνεργάζεται πρόθυμα και ευχαριστιέται να εξερευνά ό,τι του προτείνει ο άνθρωπος.

Βλέποντάς την ανταπόκριση των αλόγων και των παιδιών με τα οποία κάναμε τις συνεδρίες και παρατηρώντας τις βελτιώσεις στις κινητικές, νοητικές και επικοινωνιακές τους δεξιότητες εντυπωσιαστήκαμε και αρχίσαμε να

³ https://en.wikipedia.org/wiki/Clever_Hans

ονειρευόμαστε να ζήσουμε σε ένα κτήμα με τα άλογά μας. Δουλεύαμε με κάποια παιδιά και εφήβους με κινητικά προβλήματα και συμβουλευόμασταν τους φυσικοθεραπευτές τους ώστε να μην κάνουμε δραστηριότητες που μπορεί να έβλαπταν αλλά οι ίδιοι δεν ήταν παρόντες στις συνεδρίες. Η Π ανησυχώντας μην τυχόν κάνουμε κακό και έχοντας ήδη αρχίσει να βλέπει οφέλη από τις χειροπρακτικές μεθόδους της Tellington Jones που εφαρμόζε στον Ράδο για να τον βοηθήσει σε θέματα υγείας που είχε, έδωσε πανελλήνιες εξετάσεις και άρχισε σπουδές φυσικοθεραπείας. Τότε εκπαιδευόμασταν μαζί στον Σύνδεσμο Θεραπευτικής Ιππασίας Ελλάδας (ΣΘΙΕ) ως συντονιστές θεραπευτικής ιππασίας από τον Νιχάντ. Μαζί με όλους τους υπόλοιπους συμμετέχοντες στο σεμινάριο αρχίσαμε προσπάθειες για την εξέλιξη και διάδοση της θεραπευτικής ιππασίας στην Ελλάδα.

Παραμέληση, κακοποίηση και «απαγωγή» των αλόγων

Ενώ ήμασταν ενθουσιασμένοι με αυτά που μαθαίναμε και με την εξέλιξη της σχέσης μας με τα άλογα και με τους θεραπευόμενους, υπήρχαν θέματα που μας απασχόλησαν πολύ καθώς διαπιστώναμε ότι ο Μάρκος και ο Ράδος παραμελούνταν όσον αφορά τη σίτισή τους και την ευημερία τους. Δεν τους δίνονταν κατάλληλη και επαρκής τροφή και επιπλέον ένας προπονητής χτύπησε με τις γροθιές του τον Μάρκο στο πρόσωπο όταν τρόμαξε και έριξε τον αναβάτη. Επίσης από τον όμιλο μάς ανακοινώθηκε ότι δεν θα επέτρεπαν στο εξής να μπαίνει το αυτοκίνητο που μετέφερε έναν έφηβο με αμαξίδιο μέσα στον χώρο του ομίλου, οπότε έπρεπε να βγαίνει από το αυτοκίνητο σε αρκετή απόσταση και να ανεβαίνει με το αμαξίδιο μία πολύ απότομη ανηφόρα για να έρθει. Στο ίδιο διάστημα κάποια αρτιμελή μέλη του ομίλου έμπαιναν με τα αυτοκίνητά τους στον όμιλο. Είχαμε την αίσθηση ότι ήμασταν ανεπιθύμητοι και καθώς παραβιάζονταν στοιχειώδεις αξίες μας σχετικές με τα δικαιώματα και τη φροντίδα ανθρώπων και αλόγων, αυτή η κατάσταση είχε γίνει αφόρητη οδηγώντας μας σε ρήξη με τον όμιλο. Τους απειλήσαμε ότι θα καταγγείλουμε την κακοποίηση και έτσι μας πούλησαν τον Μάρκο και τον πήραμε μαζί με τον Ράδο.

Αυτού του είδους η «απαγωγή» των αλόγων ήταν περιπετειώδης και επικίνδυνη καθώς ο Ράδος είχε κλειστοφοβία και χρειαστήκαμε 2 με 3 ώρες, πολλές σταθερές ανάσες και πολλή υπομονή για να επιβιβαστεί στο τρέιλερ μεταφοράς.



Μάρκος και Ράδος

Στον νέο όμιλο υπήρχε πολύ μεγαλύτερη αποδοχή και καλύτερη προσβασιμότητα για τα άτομα με διαφορετικότητα, καλύτερες συνθήκες διαβίωσης για τα άλογα όπως και καλύτερη συνεργασία με τους ανθρώπους. Εκεί δεν ασχολούνταν με την αθλητική ιππασία και τα μετάλλια, ήταν πιο χαλαροί και έκαναν ελεύθερη ιππασία, δηλαδή βόλτες με τα άλογα στην εξοχή. Αν και εφάρμοζαν μεθόδους κυριαρχίας στη σχέση τους με τα άλογα, ήταν πιο ήπιοι και δεκτικοί στη δική μας προσέγγιση.

Στη συνέχεια ήρθαμε σε επαφή με τις ιδέες του Mark Rashid (2000) σχετικά με την κυριαρχική (ή Άλφα) και την παθητική καθοδήγηση. Ο όρος παθητική καθοδήγηση αναφέρεται στην καθοδήγηση μέσω της έμπνευσης και του προσωπικού παραδείγματος που παρατηρείται να συμβαίνει στις σχέσεις μεταξύ αλόγων σε μεγάλες αγέλες. Αναφέρεται η ιστορία της Kit (σελ. 34-40) που την επέλεξαν τα άλλα άλογα της αγέλης για να τους καθοδηγεί - επιλέχθηκε δηλαδή παθητικά, χωρίς να το επιζητήσει. Ο Levinson (2) επίσης αναφέρει ότι «Το άλογο που καθοδηγεί την αγέλη είναι συνήθως μία φοράδα, η οποία δεν εξαναγκάζει τα άλλα μέλη της αγέλης να την ακολουθούν, δεν επιβάλλει τη συνεργασία τους, ούτε τα δωροδοκεί. Δεν τα παρακαλά, δεν τα απωθεί, ούτε τα δελεάζει. Απλά πηγαίνει εκεί που θέλει όταν το χρειάζεται και την ακολουθούν. Αυτό είναι το είδος εμπνευσμένης καθοδήγησης που χρειάζεται να προσφέρουμε εμείς οι άνθρωποι στα άλογά μας».

Έχοντας ευνοϊκότερες συνθήκες στον νέο όμιλο και σε συνεργασία με την αστική μη κερδοσκοπική εταιρία κοινωνικής φροντίδας Πολίτροπο υλοποιήσαμε ένα πιλοτικό πρόγραμμα θεραπευτικής ιππασίας, που ήταν δωρεάν για άτομα με αναπηρίες και ιδιαιτερότητες. Στο πρόγραμμα αυτό προσπαθήσαμε να εξασφαλίσουμε όσο καλύτερες συνθήκες μπορούσαμε όσον αφορά την προσβασιμότητα, τις ίσες ευκαιρίες και την επικέντρωση στις προσπάθειες για αντίσταση στα προβλήματα, βελτίωση της ζωής των

συμμετεχόντων και την καλλιέργεια μιας σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ θεραπευομένων, ομάδας θεραπευτικής ιππασίας και αλόγων.

Αλλαγές στην ιππική

Η αλληλεπίδραση μεταξύ ενός αλόγου και ενός ανθρώπου είναι μία μοναδική εμπειρία που έχει προσελκύσει τον θαυμασμό και αποτελεί πηγή έμπνευσης από την αρχαιότητα. Ο μύθος του Κένταυρου Χείρωνα, του πληγωμένου θεραπευτή και δάσκαλου της Ιατρικής, που είχε τη βάση του στο Πήλιο, είχε μεγάλη σημασία για τη φιλοσοφία του προγράμματος. Ο Χείρωνας ήταν ένα τερατόμορφο, εγκαταλειμμένο ορφανό πλάσμα, προϊόν ενός βιασμού. Καθώς ήταν πολύ διαφορετικός από τους ανθρώπους και από τους υπόλοιπους κένταυρους που ήταν βίαιοι, το μέλλον του διαγραφόταν δυσοίωνα. Με την υιοθεσία του όμως από τον Απόλλωνα και την εκπαίδευσή του στην τοξοβολία, στην αστρολογία, τις τέχνες και τη θεραπευτική, όχι μόνο επιβίωσε αλλά αυτο-θεραπεύτηκε και εξελίχθηκε σε θεραπευτή και δάσκαλο πολλών ηρώων και του Ασκληπιού. Ο Χείρωνας συμβολίζει για εμάς μια αρχετυπική, εσωτερική δύναμη που μας ωθεί να αντιστεκόμαστε στα προβλήματα και να αναζητούμε λύσεις για εμάς και τους άλλους.

«Ο Κένταυρος (Χείρωνας) εξακολουθεί να υπάρχει στον σύγχρονο πολιτισμό. Ο καλοήθης χαρακτήρας του έχει καθιερωθεί κυρίως ίσως γιατί το μοναδικό χαρακτηριστικό που συνδέεται άμεσα με τα άλογα είναι η ευγένεια. Το ευγενές άλογο είναι μια αρχετυπική έννοια και ο ίππος ως ζώο συχνά έχει την ικανότητα να μεταδίδει αυτή την ποιότητα στους ανθρώπους-συνεργάτες του. Καμία άλλη σχέση ανθρώπου-ζώου δεν είναι τόσο άμεση, τόσο πνευματικά όσο και σωματικά, όπως αυτή ανάμεσα σε ένα άλογο και τον αναβάτη του, επειδή οι δυο τους μοιράζονται μία ενότητα κατανόησης και μια κινητική επικοινωνία που είναι ασύγκριτη. Η μορφή του Κένταυρου είναι ολιστική, εορτάζοντας την ενότητα και τη συμπληρωματικότητα της ανθρώπινης και της ιππικής φύσης, ενώνοντας συμβολικά τις σωματικές πτυχές της ύπαρξης με τις νοητικές και τις πνευματικές» (Atwood Lawrence, 1994, σελ. 66).

Όσον αφορά στην εκπαίδευση των αλόγων, νήματα από τις νέες, επικεντρωμένες στην έμπνευση ιδέες που έγιναν δημοφιλείς τις τελευταίες δεκαετίες, είχαν ήδη εκφραστεί από τον Ξενοφώντα (5^{ος} αιώνας π.Χ.) ο οποίος έγραψε το «Περί Ιππικής». Από αυτό το πρώτο διασωζόμενο στην ιστορία εγχειρίδιο ιππικής απάνθισε το «Δεκάλογο Ιππικής του Ξενοφώντα» ο Αντίκας (2012, σελ. 26) και αναφέρει: «Ποτέ μη θυμώνετε κατά τη συμπεριφορά σας στον ίππο και αυτό είναι η πρώτη και καλύτερη αρχή στις σχέσεις σας με αυτόν. Γιατί η οργή είναι κάτι χωρίς έννοια, που συχνά οδηγεί σε πράξεις για τις οποίες μετανιώνουμε αργότερα».

Ο Levinson (2018) αναφέρει την αλληλεπίδραση με το άλογο ως «συζήτηση» (σελ. 56-63), κατά την οποία προτιμά να απευθύνει στο άλογο «προτάσεις» (σελ. 62) και να το βλέπει ως συζητησιακό συνεργάτη που επικοινωνεί με τις κινήσεις, στάσεις και αντιδράσεις του. Η συζήτηση είναι επιτυχημένη όταν

υπάρχει ανταλλαγή πληροφοριών και συναισθημάτων με έναν θετικό και για τους δυο τρόπο. Η ιδέα αυτή αγγίζει τη δική μου προτίμηση να απευθύνω στους ανθρώπους προτάσεις και όχι κατευθύνσεις, συνταγές ή έτοιμες λύσεις, προσκαλώντας και αναγνωρίζοντας με αυτό τον τρόπο τη δική τους ειδημοσύνη σχετικά με τα θέματα που συζητούμε. Ο Rashid (2000, σελ. 83-103) περιγράφει πως υιοθετώντας την «παθητική» καθοδήγηση είναι σε επαγρύπνηση για να ανακαλύπτει την παραμικρή προσπάθεια του αλόγου στη συνεργασία μαζί του, να την αναγνωρίζει ώστε να το εμπνέει και να κερδίζει την εμπιστοσύνη του. Όταν συζητώ με ανθρώπους για τα προβλήματά τους είμαι σε παρόμοια εγρήγορση ώστε να αναγνωρίσω την προσπάθεια για αντίσταση προς τα προβλήματά τους, και να προσκαλέσω συζητήσεις για αυτές τις φωτεινές στιγμές, τις μοναδικές εκβάσεις. Όσον αφορά στον ρόλο του ειδικού υπάρχει μια παράλληλη μετακίνηση στους χώρους της ψυχοθεραπείας και της ιππικής από μια στάση κυριαρχίας προς μια στάση έμπνευσης, σεβασμού και συνεργασίας (Anderson, 1) που με εκφράζει και με συγκινεί.



Προσπάθεια Ανάβασης

Σε αυτό το πρόγραμμα, προσφέραμε για πρώτη φορά στην περιοχή του Βόλου μία οργανωμένη υπηρεσία θεραπευτικής ιππασίας για εφήβους και ενήλικες με αναπηρίες, νοητικά και αναπτυξιακά προβλήματα. Λάβαμε κάθε δυνατό μέτρο ασφάλειας για ανθρώπους και άλογα, σε χώρο πλήρως προσβάσιμο για όλους τους ανθρώπους και με μεγάλη φροντίδα για την ευζωία των αλόγων. Οι Miller & Lamb (2005, σελ. 14) αναφέρουν «Έχουμε αρχίσει να βλέπουμε τα άλογα ως παράγοντες αλλαγής στην ανθρώπινη κατάσταση». Υπάρχουν πλέον πάρα πολλά μέρη σε όλο τον κόσμο όπου τα άλογα διευκολύνουν την εκπαίδευση και τη θεραπεία ανθρώπων (Myers, κ.α., 2018· Hutton & Emonson, 2015). Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν εξαπλωθεί και στην Ελλάδα οι δραστηριότητες αυτές ως αποτέλεσμα της αυξημένης ζήτησης από γονείς παιδιών και από άτομα με αναπηρίες και προβλήματα αναπτυξιακά, νευρολογικά και ψυχικής υγείας.



Μια ομάδα

Στην Ελλάδα τα άτομα με αναπηρία συνήθως συμμετέχουν σε εκπαιδευτικές θεραπευτικές αθλητικές και δραστηριότητες διασκέδασης σε εσωτερικούς χώρους, σε κέντρα που είναι ειδικά σχεδιασμένα για τις ανάγκες τους. Στην περιοχή μας δεν υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για δραστηριότητες σε προσβάσιμους εξωτερικούς χώρους. Δεν υπήρχε εγκατάσταση που να παρέχει ίσες ευκαιρίες και προσβασιμότητα για άτομα με αναπηρίες, όπως διαδρομές κατάλληλες για αμαξίδιο, ειδική τουαλέτα και ράμπα επιβίβασης στο άλογο. Κάναμε το καλύτερο που μπορούσαμε, χρησιμοποιήσαμε εγκαταστάσεις, ιππικό εξοπλισμό και εργαλεία σύμφωνα με διεθνή στάνταρ ασφάλειας και δεν υπήρξαν ατυχήματα. Η ιππασία και οι δραστηριότητες με τα άλογα έχουν πάρα πολύ μεγάλο βαθμό επικινδυνότητας και πολλά θανατηφόρα ατυχήματα σε σχέση με άλλα αθλήματα και δραστηριότητες.

Εξωτερίκευση στην ομάδα της θεραπευτικής ιππασίας

Οι θεραπευόμενοι, το άλογο, ο συντονιστής, ο οδηγός του αλόγου και οι πλαϊνοί βοηθοί συνεργάζονται πολύ στενά στις δραστηριότητες που γίνονται, όπως είναι η ιπποκομία, η οδήγησή του αλόγου από το έδαφος, οι ασκήσεις και τα παιχνίδια. Μέσα από αυτή την αλληλεπίδραση και συνεργασία οι θεραπευόμενοι αναπτύσσουν κινητικές, γνωστικές, και κοινωνικές δεξιότητες και ανθεκτικότητα. Το άλογο είναι ο σύμμαχος του θεραπευόμενου και βοηθός στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που είναι εξωτερικά προς το άτομο και στην αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής του που θεωρούνται ως δοκιμασίες και ευκαιρίες για μάθηση. Οι συντονιστές, τα άλογα και η ομάδα της θεραπευτικής ιππασίας βοηθούν τους πελάτες να αντισταθούν στο φόβο και σε άλλες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων με τα άλογα ώστε να καλλιεργήσουν γνώσεις και δεξιότητες που μπορεί να τους φανούν χρήσιμες στην καθημερινή τους ζωή.



Φροντίζοντας...

Οι θεραπευόμενοι περιέγραψαν το άλογο ως έναν πολύτιμο φίλο και αποκαλούσαν «μαθήματα» τις συνεδρίες της θεραπευτικής ιππασίας. Το όνομα «μαθήματα» είναι πολύ απελευθερωτικό σε σύγκριση με το όνομα θεραπεία που εστιάζεται στην παθολογία. Επίσης όλοι γνώριζαν ότι τόσο ο Ράδος όσο και ο Μάρκος ήταν κακοποιημένα άλογα και ότι έπρεπε οι ίδιοι να είναι πολύ προσεκτικοί μαζί τους ώστε να τα βοηθήσουν να μη νιώθουν απειλημένα και να είναι ήρεμα και πρόθυμα να συνεργαστούν.

Ανα-συγγραφή - Η Αόρατη ιστορία

Στην ομάδα της θεραπευτικής ιππασίας χρησιμοποιούσαμε απλούς, δημοφιλείς και αμοιβαία συν-εννοημένους με τους πελάτες ορισμούς για τα προβλήματά τους και αποφεύγουμε τη χρήση των «ειδικών» (White, 2008) ώστε να διευκολύνουμε την αλλαγή της οπτικής των ίδιων και των οικείων τους τόσο για τα προβλήματα όσο και για τις ευκαιρίες για την επίλυσή τους. Όταν οι συγγενείς, οι συνοδοί ή και οι ίδιοι ανέφεραν ειδικούς όρους, όπως «φοβία» ή «υπερκινητικότητα» τούς προσκαλούσαμε με ερωτήσεις να εξετάσουν τη προέλευση και τη χρησιμότητα των όρων αυτών οι οποίοι συνήθως προέρχονται από ειδικούς. Όταν τους ρωτούσαμε πως λένε το πρόβλημα με απλά λόγια μεταξύ τους, φάνηκε ότι χρησιμοποιούσαν απλούς και δημοφιλείς όρους, όπως φόβος και βιασύνη, και εμείς συνειδητά δίναμε προνόμιο σε αυτούς τους ορισμούς. Αν κάποιος προτιμούσαν ορισμούς ειδικών, τιμούσαμε αυτή τους την επιλογή και εξωτερικεύαμε τον ορισμό των ειδικών. Αυτό ήταν το πρώτο βήμα για την «εξωτερίκευση» των προβλημάτων. Η ομάδα της θεραπευτικής ιππασίας και τα άλογα ήταν οι σύμμαχοι και βοηθοί των θεραπευόμενων σε μία συλλογική προσπάθεια να υπονομευτεί το πρόβλημα και να επισκιαστούν οι επιδράσεις του με τις προσπάθειες και τις επιτυχίες των μελών της ομάδας.

Μέσα από την οπτική της αφηγηματικής θεραπείας γίνεται προσπάθεια να έρθουν σε επαφή οι θεραπευόμενοι με τη συνήθως ισχνή ή σχεδόν αόρατη, εναλλακτική ιστορία της αντίστασής τους προς την επιρροή των προβλημάτων στη ζωή και τις σχέσεις τους. Οι προτιμώμενες και εναλλακτικές ιστορίες της ζωής και των σχέσεών τους είναι λιγότερο ορατές κάτω από το βάρος των κυρίαρχων, εμποτισμένων από το πρόβλημα, περιγραφών που φέρνουν στη θεραπεία (Morgan, 2006, σελ. 71).

Παραδείγματα ερωτήσεων είναι:

- Υποκύπτεις πάντα στις απαιτήσεις του άγχους να αποφύγεις να πας κοντά στο άλογό σου;
- Όταν ο φόβος κάνει τα χέρια σου να τρέμουν και εσύ θέλεις να βουρτσίζεις το άλογό σου πώς τον αντιμετωπίζεις;
- Τι σκέφτεσαι για να βοηθήσεις τον εαυτό σου να συγκεντρωθεί σε αυτό που κάνεις και να αγνοήσει τις σκέψεις που σου φέρνει ο φόβος;
- Πώς επηρεάζεσαι εσύ και πώς ο φόβος, όταν βλέπεις τον Ράδο να απολαμβάνει τη φροντίδα που του δίνεις - δυναμώνεις εσύ ή ο φόβος;

Εξαιρέσεις στην ιστορία του προβλήματος, μοναδικές εκβάσεις και καταγραφές

Με τη διερεύνηση και αναγνώριση της αντίστασής τους προς το πρόβλημα, των γνώσεων και των δεξιοτήτων που χρησιμοποιούσαν, όπως και των νέων που αποκτούσαν στην επαφή τους με τα άλογα και στην καθημερινή τους ζωή, άρχιζε η ανα-συγγραφή της ιστορίας τους. Προσπαθήσαμε να αμφισβητήσουμε τις κυρίαρχες περιγραφές για τα άτομα με αναπηρίες, όπως «απομονωμένος», «προβληματικός», «μειονεκτικός», «ανάπηρος» και να διευκολύνουμε την ανάδυση νέων περιγραφών όπως «συμμετέχων», «συνεργάτης», «φίλος», «βοηθός», «αγωνιστής», «ιππέας» και «αμαζόνα». Αυτές οι νέες περιγραφές, ρόλοι και ιστορίες ενδυναμώθηκαν με την αλλαγή στην οπτική και στη γλώσσα που εκείνοι και εμείς χρησιμοποιούσαμε για να τους περιγράψουμε και με την καταγραφή των ιππικών προσπαθειών τους, των μοναδικών εκβάσεων ζωής (White, 2008) ή των «εξαιρέσεων» στα προβλήματα, με φωτογραφίες, βίντεο, πιστοποιητικά, δημοσιεύματα και συναντήσεις. Για τους θεραπευόμενους που συμμετείχαν στο πρόγραμμα, πολλοί από τους οποίους δυσκολεύονταν να διαβάσουν και να καταλάβουν κείμενα και για τους οποίους ήταν πολύ πιο οικείο να βλέπουν φωτογραφίες ή βίντεο, αυτές οι καταγραφές αποτελούσαν έναν τρόπο να διατηρούν την επαφή τους με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις επιδιώξεις τους στον καθημερινό τους αγώνα.

Προσπαθήσαμε επίσης να αμφισβητήσουμε την παραδοσιακή σχέση θεραπευτή-θεραπευόμενου η οποία υποδηλώνει μία θέση ισχύος και εξειδίκευσης για τον πρώτο και μία θέση παθητικότητας και άγνοιας για τον

δεύτερο. Προσκαλέσαμε τους θεραπευόμενους να μας βοηθήσουν στις προσπάθειες μας για τη διάσωση, επιβίωση, καλοπέραση, ασφάλεια και φροντίδα των αλόγων και ως ανταπόδοση, τους δώσαμε ευκαιρίες να επεκτείνουν τη μάθηση και τις δεξιότητές τους στην ιππική και να βιώσουν μια διαφορετική εμπειρία. Οι περισσότεροι είχαν προηγούμενη επαφή με τα άλογα και μία ισχυρή επιθυμία να βρίσκονται κοντά τους.

Οι θεραπευόμενοι συμμετείχαν σε εβδομαδιαίες ομαδικές συνεδρίες θεραπευτικής ιππασίας, σε δύο ομάδες των 5 ατόμων η καθεμία. Μόλις έφταναν στον ιππικό όμιλο πηγαίναμε μαζί τους στους στάβλους να συναντήσουμε τα άλογα και να τα βγάλουμε έξω. Το όνομα «θεραπευτική ιππασία» μπορεί να μην παραπέμπει σε άλλες πτυχές της σχέσης με το άλογο αλλά θεωρούμε όπως και οι McCormick & McCormick (1997, σελ. 43) ότι «Η ιππασία είναι μόνο ένα στοιχείο της δουλειάς μας, δίνουμε έμφαση στη σημαντικότητα όλων των πτυχών της σχέσης με το άλογο». Έτσι τα μέλη της ομάδας οδηγούσαν τα άλογα από το έδαφος προς τον χώρο έξω από τον στίβο και όλοι τους διδάχτηκαν ιπποκομία, βασικές αρχές επικοινωνίας με τα άλογα, βασικές δεξιότητες ίππευσης και συμμετείχαν σε παιχνίδια και ασκήσεις με τα άλογα.

Οι θεραπευόμενοι ανταποκρίθηκαν στις προσκλήσεις μας και έδειξαν μεγάλη περιέργεια να μάθουν, συμμετέχοντας σε αυτές τις δραστηριότητες. Ένας έφηβος με έντονα υπερκινητική συμπεριφορά έκανε μερικούς γύρους τρέχοντας σαν άλογο στον στίβο και έτσι κατάφερε να επιβραδύνει τις κινήσεις του και να αντισταθεί στη «βιασύνη» ώστε να αποφύγει να τρομάξει τον Μάρκο κατά τη διάρκεια της ιπποκομίας και της ιππασίας. Προσφέροντας αυτή τη φροντίδα σε κάθε άλογο οι θεραπευόμενοι τού επικοινωνούσαν τις φιλικές τους προθέσεις και τη συμπόνια τους και έμεναν έκπληκτοι από τη συνεργασία και των δύο αλόγων. Κατά τη διάρκεια της ιπποκομίας, όπως και σε άλλες στιγμές, φιλοξενήσαμε συζητήσεις σχετικά με την επικοινωνία, τα συναισθήματα, τις ευαισθησίες και τις ανάγκες των αλόγων και αυτό μας έδωσε την ευκαιρία να συζητήσουμε για την επικοινωνία, τα συναισθήματα, τις ευαισθησίες, τις ανάγκες και τις πράξεις του κάθε μέλους της ομάδας για τη φροντίδα του εαυτού και των άλλων. Σε αυτές τις συζητήσεις αναγνωρίζονταν, επικυρώνονταν και ενισχύονταν οι προσπάθειές τους αυτές τόσο από τα μέλη της ομάδας θεραπευτικής ιππασίας όσο και από τα άλλα μέλη της ομάδας των θεραπευομένων.

Η φροντίδα των οπλών ήταν ιδιαίτερα σημαντική. Όταν ένα άλογο δέχεται να επιτρέψει σε έναν άνθρωπο να πιάσει και να σηκώσει τις οπλές του, κυριολεκτικά παραδίδει τη μοναδική άμυνα που έχει για να προστατέψει τον εαυτό του από κίνδυνο καθώς είναι θήραμα και η φυγή από τον κίνδυνο είναι η μοναδική επιλογή. Μόνο αν είναι εγκλωβισμένο θα επιτεθεί δαγκώνοντας ή κλωτσώντας για να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Το άλογο δείχνει αυτού του είδους την προθυμία προς έναν άνθρωπο μόνο όταν τον εμπιστεύεται και νιώθει ασφαλές μαζί του. Η φροντίδα των οπλών είναι μία δοκιμασία για κάθε θεραπευόμενο. Ανεξαρτήτως των νοητικών και κινητικών τους δεξιοτήτων, όλοι τους αντιλαμβάνονταν τον κίνδυνο αλλά με ενθάρρυνση της προσπάθειάς τους

και καθοδήγηση πέτυχαν μεγάλες νίκες πάνω στον φόβο. Σε συζητήσεις που ακολουθούσαν μιλούσαν για τα εμπόδια που τους έφερνε ο φόβος, όπως άσχημες σκέψεις, συναισθήματα, σωματικές αισθήσεις, για τη δυσκολία που είχε η προσπάθεια τους και για το πώς έβλεπαν τον εαυτό τους μετά από κάθε τι νέο που μάθαιναν και πετύχαιναν. Πολλοί έλεγαν ότι νιώθουν πως εμπιστεύονται περισσότερο τον εαυτό τους μετά από κάθε τι δύσκολο που έκαναν. Όλοι τους ήταν πρόθυμοι να προσφέρουν φροντίδα στα άλογα και χρησιμοποιούσαν ικανότητες που δεν ήταν ορατές καθώς προηγουμένως επισκιάζονταν από τα προβλήματα.



Φροντίδα οπλών

Ένας πατέρας έμεινε έκπληκτος όταν με άκουσε να ζητάω από τον γιο του να πάει στην ράμπα επιβίβασης και να περιμένει εκεί. Βιάστηκε να τον βοηθήσει αλλά σταμάτησε καθώς τον είδε να κινείται αργά με το αμαξίδιο του. Ο γιος πήγε μόνος του στη ράμπα και περίμενε να πλησιάσουμε και να τον βοηθήσουμε να ανέβει στον Μάρκο. Ο πατέρας δεν πίστευε στα μάτια του καθώς νόμιζε ότι ο γιος του δεν θα καταλάβαινε την οδηγία, δεν θα συνεργάζονταν ή ότι δεν θα μπορούσε να τα καταφέρει μόνος του. Η επιβίβαση στο άλογο ήταν μία διασκεδαστική, μεταμορφωτική και προκλητική εμπειρία. Επιτρέπει στους θεραπευόμενους να αλλάξουν την οπτική τους γωνία να δουν τον κόσμο διαφορετικά και από ένα υψηλότερο επίπεδο, κυριολεκτικά.

Η ίππευση και η οδήγησή του αλόγου με τα ηνία είναι ένας δύσκολος και αρκετά πολύπλοκος στόχος. Ο αναβάτης πρέπει να διατηρεί τη σωματική του ισορροπία, να αντέξει συναισθήματα που μπορεί να είναι δύσκολα και να επικοινωνεί με το άλογο και τον συντονιστή. Ο τροχασμός με το άλογο είναι πολύ συναρπαστικός και διασκεδαστικός και επίσης βοηθά στη βελτίωση της σωματικής ισορροπίας, του αυτοελέγχου, της ενημερότητας για το ρυθμό, της φυσικής δύναμης και της αντοχής. Ένας έφηβος ευχαριστιόταν να τραγουδάει «Χέρια ψηλά και όλα τα φτάνω έλα να πάμε από την αγάπη πιο πάνω» κάθε φορά που τρόχαζε με τον Μάρκο.



Χέρια ψηλά

Οι θεραπευόμενοι αποβιβάζονταν από το άλογο με ή χωρίς τη χρήση της ράμπας. Μία νεαρή γυναίκα με κινητικές δυσκολίες και νοητική υστέρηση έκανε μία πολύ μεγάλη προσπάθεια να ξεπεράσει τον φόβο και την αστάθεια που την ταλαιπωρούσαν και τελικά κατάφερε να ανεβεί στον Μάρκο και να τον ιππεύσει. Όταν αφίππευσε για πρώτη φορά είπε με περηφάνια «Είμαι μεγάλη τώρα». Η οδήγηση του αλόγου από το έδαφος σε ελεύθερη ή προσχεδιασμένη διαδρομή είναι επίσης ένας πολύ δύσκολος στόχος που απαιτεί μεγάλη συγκέντρωση, συντονισμό και καλή επικοινωνία με το άλογο.



Είμαι μεγάλη τώρα

Προς το τέλος κάθε ομαδικής συνεδρίας, οι αναβάτες έδιναν με το χέρι τους ή με ένα κουβά μικρή ποσότητα φρούτων στα άλογα ως ανταμοιβή για την ευχαρίστηση και τη συνεργασία που έλαβαν. Συνεργάζονταν πολύ καλά μεταξύ τους και ενθάρρυναν ο ένας τον άλλο καθώς κάποιοι φοβόταν μην τους δαγκώσει το άλογο. Το προσεκτικό τάισμα διευκόλυνε τις ικανότητες διαχείρισης κινδύνου και τη συνοχή της ομάδας. Ήταν όλοι πολύ υποστηρικτικοί προς έναν έφηβο που φοβόταν πολύ το δάγκωμα και έτσι κατάφερε τελικά να ταΐσει το άλογο προσφέροντας καρτό με το χέρι του σχεδόν σε όλες τις συνεδρίες.



Τάισμα...

Εξωτερίκευση, Ανα-συγγραφή και εξέλιξη των δεξιοτήτων

Η ονοματοδοσία και εξωτερίκευση των προβλημάτων που ταλαιπωρούν τους θεραπευόμενους ήταν το πρώτο βήμα για να τους βοηθήσουμε να αποστασιοποιηθούν από τα προβλήματα. Με την ενθάρρυνση του συντονιστή να αντισταθούν στις απαιτήσεις των προβλημάτων και να επιμείνουν στις δικές τους προσπάθειες, οι θεραπευόμενοι έκαναν διάφορες ασκήσεις και συμμετείχαν σε παιχνίδια με τα άλογα. Σε μία περίπτωση, ο Μάρκος τρόμαξε από κάτι και έκανε μία απότομη κίνηση στο πλάι, αλλά γρήγορα ηρέμησε. Παρότι ο νεαρός άντρας που τον ίππευε φοβήθηκε πάρα πολύ, κατάφερε να παραμείνει στη θέση του, να μην φωνάξει και να βοηθήσει τον Μάρκο να ηρεμήσει. Ενώ ήταν πάνω στον Μάρκο, ένας εθελοντής τον φωτογράφησε καθώς χαμογελούσε κρατώντας έναν άσπρο πίνακα στον οποίο έγραψε «Σήμερα νίκησα τον φόβο».



Σήμερα νίκησα τον φόβο

Η μέχρι τότε κατανόηση μου για την αφηγηματική θεραπεία στηριζόταν σε βιβλία, άρθρα και βίντεο που είχα δει αλλά δεν μου είχε δοθεί η ευκαιρία να εκπαιδευτώ. Οι θεραπευόμενοι που συμμετείχαν στο πρόγραμμα είχαν επικοινωνιακές και νοητικές δυσκολίες, που τότε έμοιαζε αρκετά βολικό να «εξωτερικεύω» τα προβλήματα θεωρώντας τα ως «εχθρούς» και η ανταπόκριση των θεραπευομένων ήταν καλή. Μέσα από την εκπαίδευση έμαθα πως κάτι που είναι πρόβλημα μπορεί να μην έχει μόνο αρνητικές πλευρές αλλά και θετικές. Για παράδειγμα, μια γυναίκα που είχε κινητικές δυσκολίες και αστάθεια περιέγραψε ότι μερικές φορές ο φόβος τής ήταν χρήσιμος ώστε να πηγαίνει πολύ προσεκτικά και να μην κινδυνεύει να χάσει την ισορροπία της. Όταν όμως την πλημμύριζε ήταν κυριολεκτικά εχθρός γιατί την έκανε να τρέμει και να κινδυνεύει να πέσει.

Παραδείγματα ερωτήσεων που μπορεί να τεθούν στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων με τα άλογα είναι:

- Τι σε έκανε να τρέμεις όταν προσπάθησες να ανέβεις στον Μάρκο την πρώτη φορά;
- Πώς θα το ονόμαζες αυτό;
- Σου φέρνει και κάτι άλλο ο φόβος εκτός από τρεμούλα;
- Πώς σου φαίνεται που σε κάνει να νιώθεις έτσι;
- Γιατί δεν σου αρέσει, πως αλλιώς θέλεις να νιώθεις;
- Τι σε βοήθησε να συγκρατηθείς, να μη φωνάξεις και να κρατήσεις την ισορροπία σου όταν μπήκε το φορτηγό στον όμιλο και ανησύχησε ο Μάρκος;
- Πώς σου φαίνεται αυτό που έκανες; Τι σημαίνει για εσένα;
- Πώς βλέπεις τώρα τον εαυτό σου και πώς νιώθεις;

Βοηθώντας ο ένας τον άλλον και καταγράφοντας τις προσπάθειες

Τα διαστήματα που οι θεραπευόμενοι δεν αλληλεπιδρούσαν με τα άλογα έκαναν ζωγραφίες, έφτιαχναν ruzzle με εικόνες από άλογα, παρατηρούσαν όσους ήταν κοντά στα άλογα και έπαιρναν φωτογραφίες ή βίντεο με μία κάμερα. Δόθηκε μεγάλη έμφαση σε στόχους εκμάθησης γιατί σύμφωνα με την Dweck (2000, σελ. 131) «Η αντιμετώπιση προκλήσεων, η σκληρή δουλειά, η επέκταση των ικανοτήτων τους και η χρησιμοποίηση των δεξιοτήτων και γνώσεων τους για να βοηθήσουν άλλους κάνει τους μαθητές να νιώθουν καλά για τον εαυτό τους» Οι έρευνές της Dweck έδειξαν ότι ο εστιασμός σε στόχους εκμάθησης διευκολύνει μια επαυξητική (incremental) θεώρηση για τον εαυτό, ενώ η κριτική και ο εστιασμός στα αρνητικά και τις αποτυχίες του ατόμου ενισχύει μια στατική θεώρηση.

Στις συζητήσεις που έγιναν χρησιμοποιούσαμε μια απλή και την ντόπια γλώσσα για να τιμήσουμε την ιστορία του κάθε θεραπευόμενου και αποφεύγαμε τη χρήση εξειδικευμένων όρων. Συμπεριλαμβάναμε τις τοπικές, ιδιοσυγκρασιακές και αγαπημένες εκφράσεις του κάθε θεραπευόμενου στις συζητήσεις μας και τραγουδούσαμε μαζί με εκείνους που αυθόρμητα τραγουδούσαν τα αγαπημένα τους τραγούδια κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Επίσης συμμετείχαμε στους διαλόγους από τον Καραγκιόζη, το παραδοσιακό θέατρο σκιών, που αγαπούσε ένας θεραπευόμενος. Του άρεσε πάρα πολύ το παίξιμο τέτοιων ρόλων. Όσοι ήμασταν παρόντες αναγνωρίσαμε, επικυρώσαμε και ενισχύσαμε τις προσπάθειές του για μία παράσταση που ήθελε να οργανώσει και λίγους μήνες αργότερα έδωσε την παράσταση σε αίθουσα διαλέξεων του τοπικού πανεπιστημίου με μεγάλη επιτυχία!

Κάποια στιγμή ο Ράδος αρρώστησε με μία πολύ σοβαρή λοίμωξη στο πόδι του και έπρεπε να σταματήσουμε να τον ιππεύουμε και να του δώσουμε πολλή φροντίδα. Το ενδιαφέρον, η φροντίδα και η συμπόνια των μελών της ομάδας για αυτόν ήταν πολύ συγκινητικά. Ρωτούσαν για αυτόν, ήθελαν να τον βλέπουν, να τον χαϊδεύουν και αυτός το απολάμβανε!

Στη τελετή λήξης του προγράμματος η μητέρα ενός θεραπευόμενου μοιράστηκε την προσωπική της αντίληψη για τη σχέση του γιου της με τα άλογα και τη θετική τους επιρροή στη ζωή και στη συμπεριφορά του. Είπε ότι σκεφτόταν πως «οι κένταυροι υπήρξαν στην πραγματικότητα, και ότι ήταν σοφοί παραπληγικοί, που ήταν ικανοί να επιτύχουν τη συνεργασία του αλόγου μέχρι το σημείο που να ξαπλώνει κάτω για να τους βοηθήσει να επιβιβαστούν και μετά περπατούσαν ενωμένοι». Είπε ότι θέλει να κάνει ο γιος της θεραπευτική ιππασία για να περπατάει με τα πόδια του αλόγου.

Μετά τη λήξη του προγράμματος διοργανώθηκε στον όμιλο μία αποχαιρετιστήρια συνάντηση με τους θεραπευόμενους και τους οικείους τους. Για να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα και να διατηρήσουν την επαφή με την εναλλακτική τους ιστορία, την ιστορία της αντίστασης τους προς τα προβλήματα, δόθηκε στον καθέναν ένα άλμπουμ με φωτογραφίες τους από τις συνεδρίες, ένα δωδεκάλεπτο βίντεο, ένα CD με περισσότερες φωτογραφίες και βίντεο από τη συμμετοχή τους, και ένα έγχρωμο πιστοποιητικό. Με τη συγκατάθεση των θεραπευόμενων και των οικείων τους δημιουργήσαμε οκτώ προσβάσιμα στο διαδίκτυο βίντεο και την ιστοσελίδα του *Πολίτροπου*, στην οποία υπάρχουν αναλυτικές πληροφορίες για το πρόγραμμα.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ



Πιστοποιητικό μέλους ομάδας

Σε αυτό το πρόγραμμα θεραπευτικής ιππασίας, επενδύσαμε στο να χτίσουμε την εμπιστοσύνη με τους θεραπευόμενους και τα άλογα σαν έναν τρόπο να καλλιεργηθούν η ανθεκτικότητα και οι ικανότητές επίλυσης προβλημάτων τους. Ήταν μία συλλογική προσπάθεια να τους βοηθήσουμε να συγγράψουν νέα επικεντρωμένα στις δεξιότητες κεφάλαια στην ιστορία της ζωής τους. Το πρόγραμμα θεραπευτικής ιππασίας έγινε ένας χώρος συνάντησης για ανθρώπους από διαφορετικά συστήματα και ειδικότητες (εκπαίδευση, ψυχική υγεία, κοινωνικές επιστήμες, ιππασία) και ελπίζουμε ότι συνέβαλε στο να γεφυρωθούν οι επιμέρους οπτικές που κυριαρχούν σε καθένα από αυτά τα συστήματα. Επίσης ελπίζουμε ότι η πιλοτική αυτή προσπάθεια άνοιξε χώρο για πιο ολιστικές, με περισσότερο σεβασμό και πιο «συνεκτικές περιγραφές» (Michailakis, 2003, σελ. 225-226) για τους ανθρώπους με αναπηρία.

Μετά το πιλοτικό πρόγραμμα

Μετά το πρόγραμμα, σταμάτησε η χρηματοδότηση αλλά συνεχίσαμε να προσφέρουμε υπηρεσίες θεραπευτικής ιππασίας. Δεν είχαμε την ευκαιρία να ξανακάνουμε ομάδες αλλά καθώς τα παιδιά τα έφερναν πλέον οι γονείς και όχι οι συνοδοί είχαμε την ευκαιρία να δουλέψουμε με την οικογένεια.

Στη συνέχεια μου δόθηκε η ευκαιρία να εκπαιδευτώ στην αφηγηματική θεραπεία και μεταφέραμε τα άλογα σε ένα κτήμα στο Σέσκλο, όπου οι συνθήκες είναι καλύτερες για αυτά, με περισσότερη ελευθερία και χώρο να κινούνται και όπου υπάρχει καλύτερη προσβασιμότητα για ανθρώπους ανεξαρτήτως ικανοτήτων και δυσκολιών. Το όνειρο είχε αρχίσει να γίνεται πραγματικότητα!

Ταυτόχρονα άρχισαν να εμφανίζονται στη βιβλιογραφία έρευνες που αναφέρουν οφέλη της θεραπείας με τα άλογα για πολύ διαφορετικούς πληθυσμούς και προβλήματα, όπως είναι οι νοσηλεύόμενοι με επιθετική συμπεριφορά (Nuremberg κ.α., 2015) και τα άτομα με αυτισμό (Borgik, κ.α., 2015). Η ιδιαιτερότητα της σχέσης ανθρώπου-αλόγου προσέλκυσε το

ενδιαφέρον ερευνητών, οι οποίοι προσπαθώντας να ερευνήσουν το βιολογικό υπόβαθρο της σχέσης αυτής διεξάγουν μελέτες που ερευνούν τη σύζευξη (coupling) του καρδιακού ρυθμού του αναβάτη με αυτόν του αλόγου (Gehrke, 2007· Lanatak.α., 2016), τη συσχέτιση μεταξύ επιπέδων κορτιζόλης αίματος θεραπευτικών αλόγων και παιδιών που έχουν υποστεί τραύμα και έρχονται σε επαφή μαζί τους (Yorkek.α., 2013) και τις ορμονικές αλλαγές σε αυτιστικούς ως επίδραση της διευκολυμένης από τα άλογα θεραπείας (Tabares Sánchez κ.α., 2014).

Εμπνευστήκαμε από τους Hutton & Emonson (2015) που δουλεύουν αφηγηματικά εκπαιδώντας παιδιά, εφήβους και ενήλικες να συνδέονται με κακοποιημένα ή παραμελημένα άλογα, αλληλεπιδρώντας μαζί τους από το έδαφος ώστε να συμβάλλουν στο να τους εμπιστευτούν και να «πάψει το μαρτύριο των αλόγων» («unsuffering the suffering of horses», Monty Roberts, 2008). Στη συνέχεια, αρχίσαμε συνειδητά να προσκαλούμε κυρίως αρτιμελή άτομα, να συνδεθούν με το άλογο έχοντάς το ελεύθερο στον στίβο, χωρίς αντικείμενα, «μιλώντας» τη γλώσσα του. Μετά συζητούσαμε για αυτή τους την εμπειρία, για τις δυσκολίες και για τις γνώσεις και δεξιότητες που χρησιμοποίησαν.

Η Beaudoin (2010, σελ. 155-162) συμβολίζει την νευρωνική οδό μέσα από την οποία εξασκείται η επιρροή του προβλήματος στον εγκέφαλο σαν μία λεωφόρο στην οποία η κυκλοφορία των πληροφοριών είναι πολύ μεγάλη. Αν κάτι πυροδοτήσει το πρόβλημα η επιρροή του είναι καθολική. Είναι σαν το πρόβλημα να κάνει εγκεφαλο-πειρατεία, παρεμβαίνοντας στην ομαλή ή στην προτιμώμενη λειτουργία του. Το νευρωνικό δίκτυο για το πρόβλημα είναι πυκνό και γρήγορο και η επιρροή του στον εγκέφαλο μπορεί να επηρεάσει και να διαμορφώσει την αίσθηση ταυτότητας του ατόμου. Όταν λειτουργεί η «λεωφόρος», με την εστιασμένη προσπάθεια του θεραπευόμενου σε στόχους που επιθυμεί, δημιουργείται η ευκαιρία να αρχίσουν να λειτουργούν παράπλευρα νευρωνικά κυκλώματα, «δρομάκια» που αντιστοιχούν στις προτιμήσεις του. Όταν ρώτησα έναν έφηβο πώς τα είχε πάει τις προηγούμενες μέρες, είπε: «Στρώνω πλάκες για να πηγαίνει το μυαλό μου εκεί που θέλω και όχι εκεί που το πάει το άγχος».

Κάνοντας προσπάθειες να αντισταθούν στην επιρροή του φόβου ή του άγχους, διατηρώντας σταθερή την αναπνοή τους, καλή ισορροπία στο σώμα τους και εστιασμένη την προσοχή τους στην επικοινωνία με το άλογο, οι θεραπευόμενοι πυροδοτούν τη λειτουργία εναλλακτικών νευρωνικών κυκλωμάτων με τα οποία λειτουργούν η υπομονή, η επιμονή και άλλες αξίες και χρησιμοποιούνται δεξιότητες σωματικές και νοητικές.

Με επαναλαμβανόμενες τέτοιες εμπειρίες αντίστασης εναντίον των «προβλημάτων», χρησιμοποίησης δεξιοτήτων και γνώσεων και σύνδεσής τους με αξίες, όνειρα, ελπίδες και προσδοκίες του, το άτομο αρχίζει σταδιακά να αλλάζει οπτική και για τον ίδιο του τον εαυτό. Αρχίζουν να λειτουργούν τα εναλλακτικά και παράπλευρα στη Λεωφόρο του προβλήματος προτιμώμενα δρομάκια, να χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο και να συνδέονται με την

προτιμώμενη ταυτότητα του ατόμου, με το πώς θέλει δηλαδή να είναι και να βλέπει τον εαυτό του, ενώ η λεωφόρος αρχίζει να έχει λιγότερη κίνηση και το πρόβλημα μικρότερη επιρροή.

Η Δήμητρα⁴ τώρα είναι 26 ετών και σπουδάζει στο πανεπιστήμιο. Όταν ήταν στο Λύκειο ταλαιπωρήθηκε από κάποιο είδος κοινωνικής φοβίας που την εμπόδιζε να βγαίνει από το σπίτι. Τότε είχαμε κάνει αρκετές συνεδρίες στο γραφείο και γύρω στις 10 συνεδρίες με τον Μάρκο στο κτήμα. Έγραψε: «Από τότε που αρχίσαμε τις συνεδρίες θεραπευτικής ιππασίας με τον Μάρκο έχω δει αλλαγές. Στην αρχή αγχωνόμουν πολύ πριν ανέβω στο άλογο. Όταν το ίππευα ο φόβος μου έλεγε ότι θα πέσω και θα χτυπήσω. Πλέον δεν το νιώθω αυτό και δεν βιώνω καθόλου άγχος όταν είμαι κοντά στον Μάρκο. Ακόμη και ο ύπνος μου είναι ελαφρύς μετά από κάθε συνεδρία και δεν ξυπνάω στη μέση της νύχτας, σε αντίθεση με προηγούμενα βράδια. Εμπιστεύομαι απόλυτα τον Μάρκο όταν τον ιππεύω με αποτέλεσμα να ξεχνάω όλους τους φόβους μου». Ο Νίκος, ένα αγόρι 8 ετών με κινητικά προβλήματα στα άκρα του, είπε «Όσο δύσκολο και να είναι θα συνεχίσω να προσπαθώ μέχρι να γίνει εύκολο».

Προέλαση, οπισθοχώρηση και η αντίσταση των αλόγων στον φόβο

Ο Roberts (2000, σελ. 40) περιγράφει πως ως παιδί συνάντησε για πρώτη φορά στην έρημο της Νεβάδα άγρια άλογα Mustang και κατάλαβε πώς μπορούν να αιχμαλωτιστούν. Οι ινδιάνοι τού είχαν διδάξει τις αρχές της προέλασης και της οπισθοχώρησης. Η άγρια αγέλη οδηγείται μακριά από μία παγίδα (μία περιοχή με σχήμα ελλειπτικό περιφραγμένη με στύλους που συνδέονται με σχοινιά) για τουλάχιστον μία ημέρα καθώς ένας ή περισσότεροι αναβάτες κυνηγούν την αγέλη. Σε κάποιο σημείο, οι αναβάτες σταματούν το κυνήγι και επιστρέφουν προς τα εκεί από όπου ξεκίνησαν. Τότε η αγέλη τείνει να τους ακολουθεί. Μένουν πίσω μερικοί αναβάτες που ακολουθούν την αγέλη η οποία οδηγείται μέσα στην παγίδα και οι αναβάτες κλείνουν την έξοδο. Άρα τα άλογα που τρομάζουν πολύ εύκολα, τείνουν να τρέξουν μακριά από απειλητικά ερεθίσματα προκειμένου να ξεφύγουν από τον κίνδυνο (πχ. από έναν θηρευτή). Αφού τρέξουν για κάποια απόσταση όμως, σταματούν και κοιτάζουν προς τα πίσω για να δουν αν αυτό που τους τρόμαξε τους κυνηγάει. Αν δεν τους κυνηγάει γυρίζουν προς τα πίσω και ψάχνουν να δουν τι ήταν αυτό που αντιλήφθηκαν ως κίνδυνο. Υποθέτω πως αυτή τους η πράξη είναι η δική τους αντίσταση στο φόβο και ένας τρόπος απευαισθητοποίησης ώστε να ξεχωρίζουν τι είναι απειλητικό και τι όχι, για να μην τρέχουν άσκοπα και καταναλώνουν την ενέργειά τους. Αν δεν έχουν ενέργεια για να τρέξουν τότε είναι πολύ εκτεθειμένα σε θηρευτές, άρα η αποταμίευση ενέργειας είναι κρίσιμη για την επιβίωσή τους.

⁴ Σε εισαγωγικά περιλαμβάνονται, με τη συγκατάθεση των συμμετεχόντων, οι ακριβείς αφηγήσεις, εκφράσεις και περιγραφές τους από τις θεραπευτικές συζητήσεις που έγιναν. Τα προσωπικά τους δεδομένα έχουν αλλαχθεί ώστε να αισθάνονται άνετα.

Ενσώματη επικοινωνία και εμπειρία στη σχέση με τα άλογα

Η Brandt (2004) μελετώντας την επικοινωνία ανθρώπου-αλόγου αναφέρεται σε ευκαιρίες για ενσώματη (embodied) επικοινωνία και εμπειρία στη σχέση με τα άλογα. Προτείνει ότι η ικανότητα της ομιλούμενης γλώσσας είναι περιορισμένη στο να εξηγήσει ένα μη λεκτικό σύστημα επικοινωνίας, που είναι μια τρίτη γλώσσα η οποία επιτρέπει στους δυο να δημιουργούν έναν κόσμο κοινού νοήματος και ενισχύει μια βαθύτερη κατανόηση του ενός για τον άλλο. Είναι αλήθεια ότι ένα μεγάλο μέρος της συνεργασίας με τους θεραπευόμενους είναι μη λεκτικό ακόμη και με όσους έχουν λόγο. Οι συζητήσεις γίνονται όταν οι ίδιοι τις ξεκινούν ή δείχνουν σημάδια ότι είναι έτοιμοι να ρωτήσουν ή να πουν κάτι.

Έχω αναφερθεί αλλού (Danilopoulos, 2012) σε ομοιότητες που υπάρχουν μεταξύ κάποιων σύγχρονων μη κυριαρχικών προσεγγίσεων στην εκπαίδευση και στη θεραπεία τόσο των αλόγων όσο και των αυτιστικών ατόμων. Τα αυτιστικά άτομα δεν ξεχνούν, σκέφτονται με εικόνες, έχουν τόσο έντονη, ευαίσθητη και ενσώματη κατανόηση για τη θέση και τις προθέσεις του άλλου που είναι δύσκολο να διαχειριστούν τα συναισθήματα που βιώνουν. Όπως και στις μεταμοντέρνες ψυχοθεραπείες, δίνεται μεγάλη προσοχή στις ανάγκες. Δίνονται επιλογές για την αλληλεπίδραση, τη συζήτηση, τις δράσεις και το πρόγραμμα της κάθε συνεδρίας. Με τον Γιάννη, έναν έφηβο με χαρακτηριστικά Asperger, μιλούσαμε ελάχιστα στις συνεδρίες με τον Μάρκο. Αρχικά ο Γιάννης οδηγούσε τον Μάρκο από το έδαφος με καπίστρι και σχοινί, και μετά ελεύθερο. Όταν τον είδα να καθυστερεί να κάνει την επόμενη πρόταση στον Μάρκο ρώτησα τι του συνέβαινε. Είπε πως έκανε ασκήσεις διαλογισμού που βρήκε στο διαδίκτυο ώστε να επικεντρώνεται στην αναπνοή του για να είναι ήρεμος. Ονειρευόταν να φτιάξει τη δική του φάρμα και τον απασχολούσε πολύ πώς να βρει τον τρόπο. Χωρίς να γνωρίζει ότι στη νευροβιολογία προτείνεται ο διαλογισμός, βρήκε μόνος του τον τρόπο να ηρεμεί.

Ακόμη και αν ένας θεραπευόμενος δεν έχει (ή δεν χρησιμοποιεί) τον λόγο, μπορεί να γίνουν συζητήσεις με τους γονείς, συγγενείς ή συνοδούς μετά τη δράση. Μερικές φορές οι φροντιστές καλούνται να προσέξουν αν κάτι από όσα βλέπουν να προσπαθεί το παιδί τους κάνει εντύπωση και γιατί. Οι φροντιστές αυτοί έχουν καλή γνώση της καθημερινότητας του παιδιού γιατί το ζουν, έχουν εκ των έσω γνώση, οπότε αν κάτι τους κάνει εντύπωση, μπορεί να είναι κάτι μοναδικό. Τους καλούμε λοιπόν να το βάλουν σε λόγια και έτσι μέσα από τον λόγο να διασώσουν τη μοναδική έκβαση που προηγουμένως βιώθηκε αλλά ίσως δεν συνδέθηκε με την προτιμώμενη ιστορία. Τα παιδιά και οι γονείς φαίνεται να απολαμβάνουν τη διαδικασία αυτή.

Ο Τάκης έφερνε τον γιο του Ντίνο (με κινητικά προβλήματα) πριν από 5 χρόνια και κάναμε θεραπευτική ιππασία. Αναγκάστηκαν να σταματήσουν λόγω αλλαγών στη ζωή τους. Λίγο πριν σταματήσουν, όταν μετά από μια συνεδρία επικεντρωμένη στις κινητικές δεξιότητες του Ντίνου κλήθηκε ο Τάκης να πει αν κάτι του έκανε εντύπωση. Είπε: «Είχε όρεξη σήμερα, οι κινήσεις του ήταν μετρημένες πάνω στο άλογο, πρόσεχε περισσότερο από τις προηγούμενες φορές». Πρόσθεσε δε ότι του ήρθε στο νου μια εικόνα με τον Ντίνο να βάζει ο

ίδιος στόχους για την εξέλιξή του, να δουλεύει πάνω σε αυτούς, να γίνεται πιο αυτόνομος και «να παίρνει το πτυχίο του».

Καθώς προετοίμαζα αυτό το άρθρο, τους κάλεσα να συναντηθούμε για να δώσουν ανατροφοδότηση για την παλιότερη εμπειρία τους. Ανέφεραν ότι ο Ντίνος είχε βοηθηθεί πολύ όσον αφορά στην κινητικότητά του και ότι είχε βελτιωθεί η μεταξύ τους επικοινωνία. Ο Ντίνος είπε: «Θα έλεγα ότι από εδώ ξεκίνησε στην ουσία το ταξίδι μου ώστε να μπορέσω να φτάσω σε ένα καλό επίπεδο, όπως είμαι τώρα, με τις όποιες δυσκολίες με τα όποια προβλήματα που μου τύχανε στην πορεία». Είπε επίσης, «Υπήρχαν και κάποιες στιγμές που σημάδεψαν τη ζωή μου προς το καλύτερο, ήταν εκείνη η πρώτη στιγμή που ανέβηκα πάνω στον Μάρκο και έσκασα στο κλάμα γιατί δεν μπορούσα. Γιατί κατάλαβα ότι σε αυτή τη ζωή τίποτα δεν είναι ανίκητο και τίποτα δεν είναι όπως λένε ότι δεν μπορούμε να το καταφέρουμε. Τα πάντα μπορείς να καταφέρεις αρκεί να έχεις πείσμα και θέληση». Όσον αφορά στο που θέλει να πάει στην πορεία αυτού του ταξιδιού, είπε «Θα ήθελα να πετύχω το στόχο μου με τη γυμναστική ακαδημία, να μπω δηλαδή σε αυτή τη σχολή στο τμήμα ειδικής αγωγής με την ειδικότητα κωπηλασίας και μέσα από αυτό να μπορέσω μεταδώσω στον κόσμο την κωπηλασία όσον αφορά τα άτομα με ειδικές ανάγκες».

Ο Τάκης είπε ότι και ο ίδιος επηρεάστηκε από την εμπειρία με τα άλογα, πιο πολύ από τον Μάρκο. «Όταν βλέπεις ένα ζώο, όπως το άλογο, να μπορεί να κάνει αυτά τα πράγματα, να είναι υπομονετικό, να μπορεί να δέχεται οποιονδήποτε, να τον βοηθάει με τον κάθε τρόπο του, με τους χειριστές του, να βοηθάει αυτό το άτομο, αυτό σημαίνει ότι σου μεταδίδει πολλά» και πρόσθεσε ότι είναι σημαντικό που ο Μάρκος του μετάδωσε υπομονή, πράγμα που δεν είχε ούτε με το παιδί του, και έτσι από τότε αντιμετωπίζει τα προβλήματα και οτιδήποτε στη ζωή πιο ήρεμα. Είπε πως θυμάται ότι έκλαψε τη στιγμή που ο Ντίνος ίππευσε μόνος του τον Μάρκο, οδηγώντας τον με τα ηνία σε ημι-όρθια θέση (ιππαστί) για πρώτη φορά. Ο Ντίνος είπε ότι θυμάται αυτή τη στιγμή σαν ονειρική εμπειρία, όπως και μια άλλη φορά που είχε ανέβει στον Μάρκο και είχε αρχίσει να χιονίζει.

Οι Beaudoin & Zimmerman (2011 & 2015) προτείνουν να φέρνουμε το συναίσθημα πιο συνειδητά και άμεσα στην αφηγηματική συνεδρία και να εστιάζομαστε σε «στιγμές» από πραγματικές εμπειρίες που αφορούν τόσο στην επιρροή των προβλημάτων όσο και σε «στιγμές» μοναδικών εκβάσεων, ώστε να μη χανόμαστε ακολουθώντας την ιστορία αντί για τη συναισθηματική εμπειρία του πελάτη. Ο εστιασμός σε τέτοιες «στιγμές» αποτρέπει θεωρητικές συζητήσεις και οδηγεί σε «ενσώματες» (embodied – συναισθηματικά συνδεδεμένες) συζητήσεις (Zimmerman, 2017).

Όπως έγραψα αλλού, μέσα από το ταξίδι μου με την αφηγηματική θεραπεία «Γίνομαι άλλος από αυτόν που ήμουν, όχι τόσο ειδικός σε προβλήματα και λύσεις αλλά ίσως λίγο πιο ενήμερος για το πώς να συνεισφέρω σε διαδικασίες θεραπείας, θέτοντας μία ερώτηση κάθε φορά και αναζητώντας νήματα εναλλακτικών ιστοριών» (Danilopoulos, 2011). Μέσα από την επαφή μου με τα

άλογα ίσως έγινα και εγώ λίγο σοφότερος και ικανότερος στο να αντιμετωπίζω τον φόβο μου για αυτά. Ο Ράδος μου μετέδωσε υπομονή και πείσμα. Ποτέ δεν άφησε την προσπάθεια, ήταν πάντα συνεργάσιμος και υπομονετικός σε πολλές επίπονες θεραπείες που χρειάστηκε να του κάνουμε και για το καθημερινό περπάτημα που χρειαζόταν για να φεύγει το οίδημα από το πόδι του. Δεν ξεχνώ τα χάρδια που ήθελε μετά την τελευταία θεραπεία. Έτριβε για ώρα το κεφάλι του πάνω στο στήθος μου, έλεγε ευχαριστώ με τον δικό του τρόπο και μετά από μερικές ώρες αναπαύθηκε. «Τα άλογα μπορούν να διδάξουν κάποιον να αγαπάει, να φροντίζει και να νοιάζεται για τον άλλον. Λένε ότι καθρεφτίζουν τα συναισθήματα των ανθρώπων. Νομίζω ότι υπερβαίνουν το καθρέφτισμα και αντ' αυτού διδάσκουν». (Myers κ.α., 2018).

Ο Χρήστος και η Ευανθία, γονείς της 8χρονης Τούλας που έχει αναπτυξιακές δυσκολίες έγραψαν «Πρέπει να ομολογήσουμε ότι η πρώτη επαφή του παιδιού με τον Μάρκο, δικαιολογημένα ίσως, χαρακτηριζόταν κυρίως από φόβο, μπροστά στη θέα ενός μεγαλόσωμου ζώου σε τόσο κοντινή απόσταση. Πιστεύαμε ότι η ίππευσή του φάνταζε ως κάτι το πραγματικό απίθανο, καθώς δε φαίνονταν ότι το παιδί μπορεί να νικήσει τον φόβο του. Τα γεγονότα δεν άργησαν να μας διαψεύσουν. Μέσα σε λίγους μήνες, όχι μόνο ανεβαίνει μόνη της στον Μάρκο και κάνει ιππασία με μεγάλη άνεση, εκδηλώνει συναισθήματα αγάπης γι' αυτόν, της λείπει, και πραγματικά ανυπομονεί για την επόμενη συνεδρία. Θα πρέπει να τονίσουμε σε αυτό το σημείο, ότι είναι ένα παιδί που δύσκολα εκδηλώνεται. Είναι εκπληκτικό να βλέπεις ένα μικρό κοριτσάκι στο μέγεθος του ενός ποδιού του αλόγου, να το περιποιείται και να το φροντίζει».



Ευστρίζοντας...

Όπως αναφέρουν οι (Myers κ.α., 2018) και εμείς ακούμε συχνά σχόλια περί «αγαλλίασης» και «παραδείσου» από τους θεραπευόμενους και τους συγγενείς τους που έρχονται στο κτήμα, και εμείς νιώθουμε παρόμοια, μόνο που αυτός ο επίγειος παράδεισος δεν έχει μόνο ομορφιές αλλά και προκλήσεις, κινδύνους και απώλειες. Οι Evans & Gray (2012) αναφέρονται στην ηθική ευθύνη των ανθρώπων που εμπλέκονται με τα θεραπευτικά άλογα να τους δίνουν «κατάλληλες ευκαιρίες για ξεκούραση και ανάνηψη». Με τις σημερινές συνθήκες, ειδικά στην Ελλάδα που λόγω οικονομικής κρίσης πολλά άλογα και άλλα ζώα εγκαταλείπονται στην τύχη τους, θα πρόσθετα ότι μέσα

από τη διάσωση και τη σύνδεση μαζί τους, μπορεί να ανοίγονται μοναδικές ευκαιρίες για καλύτερευση της ζωής ανθρώπων με προβλήματα. Βοηθώντας τα άλογα να επιβιώνουν και να νιώθουν ασφαλή βοηθούνται οι άνθρωποι.

Το μέλλον

Ο Τάκης στην πρόσφατη συνάντησή μας, είπε πως έχει ένα Σχέδιο πάνω στο οποίο δουλεύει μαζί με τον Ντίνο και άλλα πέντε άτομα. Έχουν στόχο να δημιουργήσουν έναν μεγάλο χώρο για φιλοξενία, διασκέδαση, εναλλακτικές δραστηριότητες και θεραπείες που θα είναι πλήρως προσβάσιμος για άτομα με ιδιαιτερότητες και αναπηρίες. Εκεί θέλουν να κάνουν εγκαταστάσεις για να γίνονται δραστηριότητες με άλογα και άλλα ζώα.

Η Γεωργία είναι νεαρή ενήλικας με κινητικά και αναπτυξιακά προβλήματα που έχει επαφή με τον Μάρκο εδώ και μερικά χρόνια. Ο Θύμιος και η Μαρία είναι οι γονείς της και όταν προσκλήθηκαν σε έναν απολογισμό για τη συνεργασία μας, η Μαρία είπε:

«Ήταν πάρα πολύ αξιοπρεπής και διακριτική η προσπάθεια προσέγγισής σας χωρίς να μας φέρετε ποτέ σε δύσκολη θέση. Η Γεωργία έχει βελτιωθεί πάρα πολύ κινητικά και αντιληπτικά, συνεργάζεται καλύτερα, για πολλά πράγματα ξέρει από πριν τι θα γίνει μετά και ανταποκρίνεται. Το σημαντικότερο είναι ότι έρχεται με χαρά και είναι ευτυχισμένη. Μετά από κάποια επέμβαση που έκανε για τα μάτια, δεν θυμάμαι ποια, με συγκίνησε που τα θυμόταν όλα όσα είχαμε κάνει πριν, ενώ ήταν κάποιοι μήνες που είχαμε σταματήσει, αυτό ήταν συγκινητικό γιατί φοβόμουν ότι θα έχει πάει πίσω. Κατάλαβα ότι όλη η προηγούμενη δουλειά που έγινε έχει αφομοιωθεί, έχει εγγραφεί, υπάρχει, είναι δεδομένη μέσα της. Έναν χειμώνα είχε πολύ χιόνι και δεν μπορούσαμε να έρθουμε. Είχες ανεβάσει και βλέπαμε και ξανα-βλέπαμε κάτι βίντεο με τον Μάρκο με πολύ μεγάλη χαρά και μιλούσαμε με τη Γεωργία για αυτά. Ακούμε από άλλους θεραπευτές που δουλεύουν μαζί της σε εσωτερικούς χώρους από ηλικία μηνών να λένε «Δεν φανταζόμουν ότι η Γεωργία θα μπορούσε να κάνει... και όμως τα κάνει...»

Και ο Θύμιος είπε πως:

«Αν και έχω επαφή με ζώα, τέτοιο άλογο σαν το Μάρκο δεν έχω δει πού να τον φωνάζουμε και να έρχεται. Τόσο υπομονετικός και να ανταποκρίνεται σε ότι του ζητάμε, δεν το πίστευα ότι μπορεί να γίνεται και ειδικά με άτομο με αναπηρία. Στις δύο τελευταίες συνεδρίες με συγκίνησε πολύ που είδα να έχει μεγάλη ευλυγισία στο σώμα της. Παρόλο που έχει επιδεινωθεί η όρασή της, εξακολουθεί να μπορεί να κάνει όλα τα πράγματα που έκανε και πριν που έβλεπε καλύτερα. Πήγαμε βόλτα και για μερικά μέτρα δεν ήθελε να την κρατάω, ούτε από το μπουφάν. Εγώ βέβαια ήμουν δίπλα αλλά περπατούσε μόνη της. Θέλω να πάρουμε και άλλο άλογο να έχει ο Μάρκος παρέα».

Συνοψίζοντας, χρησιμοποιώντας αφηγηματικές πρακτικές σε ένα πλαίσιο θεραπευτικής ιππικής έχουμε ευκαιρίες να προσέξουμε την επιρροή του

προβλήματος στον πελάτη και στη σχέση του με εμάς και το άλογο. Οι εξαιρέσεις στην επιρροή του προβλήματος στη διάρκεια της επαφής με το άλογο είναι συχνές και διαθέσιμες για την ανα-συγγραφή νέων κεφαλαίων στην ιστορία της ζωής και της ταυτότητας του ατόμου, επικυρώνοντας και καταγράφοντας τις δεξιότητες, τις γνώσεις και τις αξίες του. Έχοντας επαφή με αυτές μπορεί να κάνει επιλογές και δράσεις για να διαμορφώσει τη ζωή του όπως την προτιμά.

Ευχαριστίες

Προσωπικά και εκ μέρους της Π. και των μελών του Πολίτροπου ευχαριστούμε ολόψυχα τον ψυχολόγο, συστημικό θεραπευτή, συντονιστή και εκπαιδευτή θεραπευτικής ιππασίας Νιχάντ Ιμπραήμ, τον καθηγητή Ιππιατρικής Θεόδωρο Αντικατζίδη (Theodore Antikas), τους εκπαιδευτές αλόγων Franklin Levinson και Ιλόνα Στάϊκου, τον ιδιοκτήτη του Ιππικού Ομίλου Μαγνησίας Γεώργιο Στύλλα, τα αρωγά μέλη του Πολίτροπου που συμμετέχουν στις δραστηριότητες και συμβάλλουν στη φροντίδα των ζώων και στη βελτίωση των εγκαταστάσεων και όσους βοηθούν στη διάσωση και ευζωία των ζώων και στις δράσεις που γίνονται.

Βιβλιογραφία

Anderson, H., (1). Collaborative Practice: Performing spontaneously, creatively and competently. Ανακτήθηκε την 16.11.2019 από την ιστοσελίδα της Harlene Anderson:

<http://www.harleneanderson.org/articles/newbatch/Constructing%20Worlds%20Anderson%20Article%20for%20web%20site.pdf>

Antikas, T. (2007). They Didn't Shoot Horses: Fracture Management in a Horse of the 5thc. BCE from Sindos, C. Macedonia, Greece. *Veterinarijair Zootechnika* 42,64, 24-27.

Αντίκας, Θ. (2012). *Ιπποι και Ιππολογία, τόμος Α*. 2^η Έκδοση, Το Τέταρτο, Κατερίνη.

Atwood Lawrence, E. (1994). The Centaur: Its history and meaning in human culture. *Journal of Popular Culture*, 27, 4, 57-68.

Beaudoin, M. N. (2010). *The SKiLL-ionaire in every child: Boosting children's socio-emotional skills using the latest in brain research*. Goshawk Publications, US.

Beaudoin, M. N., & Zimmerman, J. (2011). Narrative therapy and interpersonal neurobiology: Revisiting classic practices, developing new emphases. *Journal of Systemic Therapies*, 30, 1, 1-13.

Borgi M., Loliva D., Cerino S., Chiarotti F., Venerosi A., Bramini M., Nonnis E., Marcelli M., Vinti C., De Santis, C., Bisacco F., Fagerlie, M., Frascarelli M., Cirulli F. (2016). Effectiveness of a Standardized Equine-Assisted Therapy Program for Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46, 1, 1-9.

Brandt, K. (2004). A language of their own: An interactionist approach to human-horse communication. *Society and Animals*, 12, 4, 299-316.

Danilopoulos, D. (2011). Rooftop dreams: Steps during a rite of passage from a life dominated by the effects of drugs and abuse to a 'safe and full of care' life. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2, 40-50.

Danilopoulos, D. (2012). The role of hippotherapy in autism: XIV International Congress of Therapeutic Riding, Athens. Διαθέσιμο στο:

<http://www.slideshare.net/daniildan>

Dweck, C. (2000). *Self theories: Their role in motivation, personality and development*. Philadelphia: Psychology Press.

Emonson, C., (2011). Horses for hope. In: Epston, D. (Ed.), *The Corner: Innovative services. Journal Of Systemic Therapies*, 3, 86-95.

Evans N., and Gray C., (2012). The Practice and Ethics of Animal - Assisted Therapy with Children and Young People: Is It Enough that We Don't Eat Our Co-Workers? *British Journal of Social Work*, 42, 600-617.

Gehrke K. (2007). *Heart to heart – A quantitative approach to measuring the emotional bond between horses and humans*. Ανακτήθηκε την 30.4.2019 από:

<http://horseconnection.com/heart-to-heart-a-quantitative-approach-to-measuring-the-emotional-bond-between-horses-and-humans-august-2007/>

Hutton J., & Emonson C. (2015). *Horses for Hope Principles and Practices*

Kildonan Uniting Care. Ανακτήθηκε την 30.4.2019 από την ιστοσελίδα Horses for Hope:

<https://www.unitingkildonan.org.au/assets/Uploads/Horses-For-Hope-Principles-and-Practices.pdf>

Lanata, A., Guidi A., Valenza G., Baragli P., Scilingo E.P., (2016) Quantitative heartbeat coupling measures in human-horse interaction. 38th Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC), FL, US.

Levinson, F. (2018). *Trust 'n Horses*. Ohio: Monday Creek Publishing.

Levinson, F. (1) Great Horsemanship. Going beyond ribbons and trophies. Ανακτήθηκε την 30.4.2019 από την ιστοσελίδα του Franklin Levinson:

<http://www.beyondnaturalhorsemanship.com/Essays/beyond-ribbons.html>

Levinson (2) Beyond natural horsemanship. The next step to successful horse training through compassion, wisdom, skill and trust. Ανακτήθηκε την 30.4.2019 από την ιστοσελίδα του Levinson:

<http://www.wayofthehorse.org/Essays/beyond1.html>

McCormick, A.R. & McCormick, M.D. (1997). *Horse sense and the human heart: What horses can teach us about trust, bonding, creativity and spirituality*. Deerfield Beach, FL, US: Health Communications.

Miller, R. & Lamb, R. (2005). *The revolution in horsemanship and what it means to mankind*. Guildford, CT: The Lyons Press.

Michailakis, D. (2003). The systems theory concept of disability: One is not born a disabled person, one is observed to be one. *Disability & Society*, 18, 209-229.

Morgan, A. (2006). The position of the therapist in working with children and their families. In M. White & A. Morgan (Eds): *Narrative therapy with children and their families* (pp. 57-84). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Myers, L., Priest, A., Mikawa, T., Zilifyan L., & Swim S. (2018). Το Ινστιτούτο «Τώρα Βλέπω ένα Πρόσωπο»: Ψυχοθεραπεία με τη βοήθεια ίππων. Δέσμευση της Κοινότητας: Μια συνεργατική κοινότητα φωνών σε ένα μοντέλο ανάληψης. *Μετάλογος*, 33.

Nurenberg, J., Schleifer, S., Shaffer, T., Yellin, M., Desai, P., Amin, R., Bouchard, A., Montalvo, C.(2015). Animal-Assisted Therapy With Chronic Psychiatric Inpatients: Equine-Assisted Psychotherapy and Aggressive Behavior. *Psychiatric Services*, 66, 1.

Ξενοφών (1993). *Ιππαρχικός, Περί Ιππικής, Κυνηγετικός*. Εκδ. Κάκτος.

Rashid, M. (2000). *Horses never lie. The heart of passive leadership*. Johnson Books.

Roberts, M. (2000). *Horse sense for people*. Penguin Books.

Siegel, D., J., (1999). *The Developing Mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. The Guilford Press.

Siegel, D., J., (1) Interview with Daniel Siegel, MD. Ανακτήθηκε την 30.4.2019 από την ιστοσελίδα mentalhelp.net:

<https://www.mentalhelp.net/blogs/interview-with-daniel-siegel-md/>

Tabares Sánchez C., Castro, F.V., Sánchez Herrera S., CuberoJuárez J., (2014)Hormonal changes analysis by effects of Horses Assisted Therapy in the autistic population. *Social and Behavioral Sciences*, 132, 87 – 91

Tellington Jones, L. (2006). *The ultimate horse behavior and training book*. Trafalgar Square Publishing.

White, M. (2008). Η Εξωτερίκευση του Προβλήματος και η Ανασυγγραφή Ζωής και Σχέσεων. *Μετάλογος*, 13, 82-120.

Yorke J., Nugent W., Strand E., Bolen R., New J., & Davis, C. (2013) Equine-assisted therapy and its impact on cortisol levels of children and horses: a pilot study and meta-analysis. *Early Child Development and Care*, 183(7) 874-894.

Zimmerman, J., &Beaudoin, M. N. (2015). Neurobiology for your narrative: How brain science can influence narrative work. *Journal of Systemic Therapies*, 34, 2, 56–71.

Zimmerman, J. (2017) Neuro-Narrative therapy: Brain science, narrative therapy, poststructuralism and preferred identities. *Journal of Systemic Therapies*, 36, 2, 12–26.

Διαδικτυακές πηγές

<http://politropo.org/>

https://en.wikipedia.org/wiki/Clever_Hans

<http://www.wayofthehorse.org/index.php>

<http://narrativetherapy.gr/>

<http://www.slideshare.net/daniildan/the-role-of-hippotherapy-in-autism-pdf>

<http://www.skillionaire.org/>