

Τα άλογα του Λαγκαδά που... θεραπεύουν

Νότες ελπίδας και αισιοδοξίας προσφέρει η πρότυπη μονάδα ιππασίας «Ιπποστήριξη»

ΤΟΥ ΤΙΜΟΥ ΦΑΚΑΛΗ

Ο τετράχρονος Αγγελος ταλαιπωρείται όλη του τη ζωή από επιληψία. Μέχρι που πριν από έξι μήνες άρχισαν τα μαθήματα θεραπευτικής ιππασίας με συντροφιά τη Μαριλού, ένα τετράχρονο άλογο ράτσας Χάφλινγκερ. Κανείς δεν θα περίμενε ότι η ανακούφιση του αναβάτη από το Σοχό θα ερχόταν από τα χαριτωμένα τετράποδα ζώα.

Η πρότυπη μονάδα θεραπευτικής ιππασίας «Ιπποστήριξη» έχει να διηγηθεί πολλές ανάλογες ιστορίες. Δύο ανήσυχες 32χρονης ψυχολόγοι άφησαν πίσω τη Θεσσαλονίκη και την Αθήνα, όπου σπούδασαν, και από την αρχή της χρονιάς ένωσαν τις δυνάμεις τους και την αγάπη τους για τα άλογα και τα παιδιά, δημιουργώντας ένα θεραπευτικό κέντρο για παιδιά με τη βοήθεια αλόγων. Εδώ και έξι μήνες η Κατερίνα Ρόκου και η Μαρία Μητρούλη σε ένα κτήμα τεσσάρων στρεμμάτων, λίγο έξω από το Λαγκαδά, λειτουργούν την «Ιπποστήριξη», ένα από τα ελάχιστα πιστοποιημένα κέντρα από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Θεραπευτικής Ιππασίας στην Ελλάδα. Εκεί, σήμερα, τρία εξειδικευμένα άλογα στη θεραπευτική ιππασία, η Μαριλού, η Τίνα και η Ανθή, φιλοξενούν στη ράχη τους είκοσι μικρούς αναβάτες με φυσική, νοητική ή συναισθηματική υστέρηση, βελτιώνοντας την υγεία και την ποιότητα ζωής τους.

«Είναι καλύτεροι θεραπευτές»

«Τα άλογα εξημερώνουν τις ψυχές μας», λέει στον «ΑτΚ» η Κατερίνα Ρόκου. Όπως εξηγεί, τα άλογα είναι καλύτεροι θεραπευτές από τους ανθρώπους. Λειτουργούν αυθόρμητα με τα συναισθήματα και χωρίς να κρίνουν και να κρύβονται. Τα παιδιά εμπιστεύονται τα άλογα και ανοίγονται πιο εύκολα, γιατί αυτά δεν κριτικάρουν. Αντίθετα γίνονται προέκταση του σώματός τους, βοηθώντας τα να ανακαλύψουν πρωτόγνωρα συναισθήματα, όπως η χαρά ενός περιπάτου, μίας βόλτας στην ύπαιθρο και, κυρίως, της κινητικής και προσωπικής ανεξαρτησίας, εξηγεί η Κατερίνα Ρόκου. Τόσο ο Ανθή όσο η Μαριλού και η Τίνα προ-

σαρμόζονται κάθε φορά στις ανάγκες κάθε παιδιού. Έχουν μάθει να ακολουθούν τη διαδικασία, δεν αντιδρούν καθόλου, σέβονται τον αναβάτη και αν νιώσουν ότι ο αναβάτης χάνει την ισορροπία του, σταματούν. «Το άλογο μάς λέει τι νιώθει ο αναβάτης. Αντιλαμβάνεται την αναστάτωση, το άγχος, το θυμό, το φόβο του παιδιού και αυτό μας το δείχνει με τον τρόπο του», αναφέρει από την πλευρά της η Μαρία Μητρούλη.

«Αλλάζει ζωές»

Η βελτίωση, σύμφωνα με τις δύο ψυχολόγους, είναι εμφανής μετά τις τρεις πρώτες συνεδρίες. «Δεν κοιτάμε το πρόβλημα. Επικεντρωνόμαστε σ' αυτό που μπορούμε να βελτιώσουμε και δουλεύουμε με τα πλεονεκτήματα που έχει το κάθε παιδί», συμφωνούν οι δύο νεαρές ψυχολόγοι. Η θεραπευτική ιππασία βελτιώνει την ισορροπία, την επικοινωνία και το άτομο γίνεται πιο λειτουργικό. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο μικρός Αγγελος. Ανέκαθεν ήταν πολύ δύσκολος χαρακτήρας. Δεν μπορούσε εύκολα να τον χειριστείς. Συχνά παρουσίαζε κρίσεις θυμού, ενώ ήταν πολύ επιθετικός και με το μικρό του αδερφό, περιγράφει η 30χρονη μητέρα του Γιούλια Σπαθάρου. Σε λιγότερο από έξι συνεδρίες οι κρίσεις του τετράχρονου έχουν ελαττωθεί, έχει μάθει να ελέγχει τα συναισθήματά του, να διαχειρίζεται το θυμό του, έχει μάθει να ηρεμεί μόνος του, να μοιράζεται τα παιχνίδια και να παίζει με τον αδερφό του, επιβεβαιώνει η μητέρα του τετράχρονου. «Το άλογο έχει τον τρόπο να περάσει το μήνυμα στο παιδί και αυτό ήταν εμφανές από τα πρώτα μαθήματα», λέει η κ. Σπαθάρου.

Αλλά και ο 8χρονος Βαγγέλης, ο οποίος πάσχει από εγκεφαλική παράλυση, μετά από έξι συνεδρίες με την Ανθή, ένα οχτάχρονο άλογο Πίνδου, δυνάμωσε, στηρίζεται στα πόδια του, κάνει βήματα και μπορεί πλέον να περπατήσει με τη βοήθεια των γονιών του. «Κάθε φορά που βλέπουμε ένα παιδί να κάνει άλματα, αυτό που νιώθουμε δεν πληρώνεται ούτε και περιγράφεται», λέει η Κατερίνα Ρόκου. «Η θεραπευτική ιππασία αλλάζει ζωές», παρατηρεί η Μαρία Μητρούλη, τονίζοντας ότι θα πρέπει να διαδοθεί, να συνταγογραφείται και ο κόσμος να την αγκαλιάσει.



«Το άλογο μας λέει τι νιώθει ο αναβάτης», αναφέρουν οι εκπαιδευτριες



Από το Σεπτέμβριο η Μαρία Μητρούλη και η Κατερίνα Ρόκου λειτουργούν την πρότυπη μονάδα



Τα παιδιά εμπιστεύονται το άλογο και ανοίγονται

Πώς οργανώνονται οι συνεδρίες

Οι συνεδρίες αποτελούνται από ασκήσεις που εκτελούν τα παιδιά μαζί και δίπλα στο άλογο, πάντα υπό την καθοδήγηση επιστημονικού προσωπικού, το οποίο και καταγράφει τις αντιδράσεις τόσο των θεραπευομένων όσο και των αλόγων. Συνήθως απαιτούνται 10-12 συνεδρίες για την ολοκλήρωση ενός κύκλου θεραπείας.

Πριν από τη συνεδρία γίνεται αξιολόγηση του προβλήματος και καταστρώνεται ένα πλάνο, περιλαμβάνοντας ασκήσεις είτε ψυχοθεραπευτικές είτε εκπαιδευτικές που θα βελτιώσουν την καθημερινότητα του παιδιού. Κάθε συνεδρία διαρκεί μία ώρα περίπου. Ξεκινάει με το συμμετέχοντα να προετοιμάζει το άλογό του. Αφού το βουρτσώσει, τοποθετεί

τον εξοπλισμό του, προκειμένου να αναπτύξει σχέση εμπιστοσύνης και σεβασμού μαζί του. Αμέσως μετά ξεκινάει η συνεδρία με όσες δραστηριότητες έχουν σχεδιάσει οι εκπαιδευτές, χρησιμοποιώντας ανά περίπτωση μπάλες, κορίνες και παζλ. Στο τέλος ο ιππέας αφαιρεί τον εξοπλισμό και επιβραβεύει με ένα καρότο, ένα μήλο ή μια αγκαλιά το άλογο.