

# La eficacia de la terapia ecuestre con adolescentes que tienen problemas de drogas

**FERNANDO PÉREZ DEL RÍO.**

Psicólogo. Coordinador Terapéutico Proyecto Hombre Burgos.

**MARIA VICTORIA RODRÍGUEZ DEL BURGO.**

Directora de Proyecto Joven Burgos. Terapeuta Técnico Deportivo en Equitación.



Se expone a continuación por qué motivos las terapias que presentan el complemento de trabajar caballos favorecen el tratamiento de adolescentes con problemas de drogas. Se debate cómo debe articularse el trabajo terapéutico y se evidencian determinados elementos que pueden favorecer dicho tratamiento, tales como el cambio de contexto terapéutico, la ausencia de prejuicios, la mayor motivación, el trabajo corporal, etc.

**PALABRAS CLAVE:** *Caballos, equinoterapia, tratamiento, adolescentes.*

## INTRODUCCIÓN

La psicología del deporte la podemos dividir en dos grandes líneas. Una es la terapéutica y otra la denominada desarrollista o del rendimiento, enfocada principalmente a la competición. Dentro de la línea terapéutica ha cobrado especial relevancia el tratamiento terapéutico con caballos, la *Equinoterapia*, se trata de experiencias que comenzaron tratando casos concretos

y con el tiempo se han ido ampliado a grupos con necesidades especiales, programas que se muestran útiles a numerosos colectivos: personas con deficiencias psíquicas, con depresión, adolescentes que tienen problemas con las drogas y la *Hipoterapia* concepto que se ha usado fundamentalmente para aquellos necesitados de recuperación física por haber padecido accidentes que les han dejado dis-

capacidades motoras, estudios como los de<sup>1</sup> Potter, Evans y Nolt (1994) han puesto de relieve los beneficios.

Como en otras terapias, se aconseja que el trabajo sea flexible y abierto y al mismo tiempo se ajuste a las nece-

<sup>1</sup> Potter, J., Evans, J., Nolt, B. (1994). Therapeutic horseback riding. *Journal of the American Veterinary of the Medical Association*. 204, 14-133.

sidades particulares de cada persona. Un plan y unas expectativas son el eje vertebrador del proceso. Tradicionalmente se ha considerado al animal un espejo donde proyectamos lo que somos y que a su vez nos devuelve información sobre cómo actuamos. En ocasiones, y salvando las distancias, se ha comparado con otras formas de hacer devoluciones a los pacientes, como las máquinas de *bio-feedback* que facilitan información del usuario. Se suele afirmar que esto se produce por medio de la liberación de sustancias (aunque sea un concepto confuso incluso para la propia biología): el animal detecta nuestras emociones. Observamos que lo que sí es determinante es la articulación de nuestros movimientos: el caballo puede intuir, puede diferenciar nuestra tensión muscular, nuestro equilibrio.

Por lo general la literatura sobre la equinoterapia ha sido un tanto "idílica" y ha estado teñida de tintes mágicos a la hora de mostrarnos las grandes bon-

otras muchas variables. Sólo generalizando "mucho" podemos afirmar que "un caballo malo o poco generoso es, invariablemente, el resultado de la falta de conocimientos, comprensión o habilidad del hombre".<sup>2</sup> De todas formas, sea cual fuere la respuesta del animal y su carácter, lo valioso es la interrelación. Así es que trabajar con caballos facilita determinados trabajos terapéuticos, una actividad que puede dar cabida a diferentes técnicas pedagógicas y psicológicas, un deporte que puede englobar lo creativo, lo analítico y lo relacional al mismo tiempo.

## EL TRIÁNGULO TERAPÉUTICO

Por muchos beneficios que encontremos en la relación con el caballo, no son suficientes ni aportan especialmente un valor extra si el terapeuta no ayuda al paciente a dar sentido a lo que allí ocurre, a hacer devoluciones, a subjetivizar y relacionar los hechos que están ocurriendo en ese momento con

sepa articular. Lo ideal es que el clínico disponga de unos mínimos conocimientos y que se haya formado convenientemente para tal efecto. Una formación que por lo general suele ser larga. Es deseable que el terapeuta tenga conocimientos sobre el manejo del caballo, conocimientos del equipo, y posea los cursos homologados para poder ser técnico de equitación. Otra opción es trabajar en coordinación con los monitores que se encargan de los picaderos.

Uno de los mayores problemas que nos encontramos a la hora de trabajar con adolescentes es motivarlos. En este sentido, una de las características más interesantes del trabajo con animales es que el adolescente, en poco tiempo, se encuentra educando al caballo, y el terapeuta es quien sugiere al adolescente cómo hacerlo, dándose de este modo un proceso en cierta manera "inverso", es decir su motivación será controlar al caballo, y es trasladable a la hora de generar control sobre la propia vida del joven, ya que las habilidades y estrategias son las mismas.

El terapeuta que trabaja con adolescentes debe ser muy claro, firme y cercano al mismo tiempo. Estos mismos elementos básicos dentro de un enfoque educativo terapéutico son los que el adolescente deberá tener en cuenta y poner en práctica a la hora de relacionarse con los caballos. El terapeuta sugerirá al adolescente cómo ser firme y cercano al mismo tiempo, sugerirá cómo tener paciencia con el caballo. El adolescente convertido en "terapeuta" será protagonista y responsable de su propia historia, y quien rubrique sus propios logros.

## QUÉ SE PUEDE TRABAJAR

Una ventaja es situarnos en un medio natural, un cambio de contexto que supone una nueva vinculación con lo social y una desvinculación con el

## Una de las características más interesantes del trabajo con animales es que el adolescente, en poco tiempo, se encuentra educando al caballo, y el terapeuta es quien sugiere al adolescente cómo hacerlo.

dades de los caballos, y nos ha puesto como ejemplos a caballos verdaderamente ejemplares. Una literatura que reiteradamente hace afirmaciones como, por ejemplo, que si los caballos sienten fragilidad y miedo en la persona que les monta comienzan a ir más lentos. Sobre estas afirmaciones, los propios especialistas en caballos afirman en su mayoría que no tiene por qué ser así y que más bien queda lejos de la realidad, ya que cada caballo responderá de una forma diferente al miedo de su jinete. No existiendo entonces claras correlaciones, dependerá de la educación del caballo, de su naturaleza, y de

otros aspectos de su vida y con las dificultades y expectativas que el paciente trae consigo.

En la interacción con los caballos siempre surgen emociones, pensamientos y conductas determinadas, las cuales se pueden comentar o reflejar en un registro para posteriormente poder ser abordadas junto con el clínico. Añadir un elemento externo a una terapia como es la del caballo, tendrá valor en tanto en cuanto el terapeuta lo

<sup>2</sup> Manual de hípica. (2002). Manual Oficial de la Sociedad de Hípica Británica y Pony Club. Barcelona: Ed. Blume.

concepto de “despacho del psicólogo”, una forma de trabajar ésta última que suele haber sido probada y rechazada por la mayoría de los adolescentes al ser impuesta incluso bajo presión. Otra ventaja es la de poder facilitar el aprendizaje de los límites en la naturaleza. En numerosas ocasiones se ha hablado de los problemas y consecuencias del hombre desnaturalizado. “La civilización agrícola encontraba sus referencias, sus símbolos en la naturaleza [...], en las estaciones”,<sup>3</sup> Jacques-Alein Miller (2004).

Los animales responden mal ante la confusión o la falta de límites, y cuando se trabaja con caballos hay modos correctos e incorrectos de actuar. Se aprenden las reglas y costumbres de los animales, cómo se relacionan entre ellos, cómo se juntan y actúan en su sentido gregario, cómo es importante en ellos el grupo y lo social, cómo se ubican en una jerarquía, cómo, por ejemplo, dirige la yegua y protege el macho, cómo cuidan las yeguas a sus hijos y por qué este hecho es importante en los animales. Se podrán trabajar muy diversas dinámicas y juegos sobre cuál es la posición del adolescente en el grupo, con qué caballo se identifica, descubrir cuál es su estilo.

Los temas tratados en revistas de psicología del deporte -en la línea de la del rendimiento o desarrollista- han versado en su mayoría sobre los procesos y estrategias cognitivas, aparte el hecho de que el trabajo cognitivo sea prácticamente el mismo para todos los deportes. “El 25,98% de todos los artículos publicados”,<sup>4</sup> Mora, Toro, Zarco, (2000). Lo diferenciador en los caballos es que la rela-



**Uno de los elementos más diferenciadores de la terapia con caballos y que la gente que se dedica a estas terapias considera determinante, es que es difícil actuar con máscaras o prejuicios, ya que el caballo es sincero y no juzga.**

ción que se establece es primordialmente afectiva, abriendo la puerta al trabajo del vínculo. Una asociación en la cual está en juego cómo respetar al otro para poder interactuar con él. Cómo ponerse en el lugar del caballo para facilitar e idear de otra forma la relación. Lo que se crea es algo que no se puede comprar ni vender. Para ello habrá que intentar trabajar la comunicación no verbal con normas simples, establecer cómo comunicarse sin palabras y utilizando los gestos, una comunicación que debe anticiparse a las cosas pero no a la mera improvisación. Si el joven es agresivo tirando de las riendas o columpiando su cuerpo no conectará con el caballo y dará mal resultado, ya que el animal responderá negativamente si es dañado. Se puede trabajar la sensación de invulnerabilidad que suelen tener los adolescentes -la pedagogía de la vida y la muerte- favoreciendo la relación desde el ser y no desde el tener.

Por lo general no se obliga a montar, aunque lo que suele ocurrir es que el adolescente, intrigado finalmente, acabe haciéndolo. En otras ocasiones la necesidad de identificación propia de la adolescencia será determinante para que termine subido a la cabalgadura. Aun así, si el adolescente se niega a montar un día concreto, se trabajará su comunicación adscrita a la falta de participación o su ausencia.

Creemos que se puede fomentar fácilmente el desarrollo de la concentración en los eventos sutiles y en el mantenimiento de la atención en un largo periodo de tiempo, ya que la monta así lo requiere, -una de las muchas puertas abiertas a futuras investigaciones-. La persona utilizará su propio estilo en el manejo del caballo, de esta forma se pueden dilucidar las pautas de comportamiento del usuario, si una persona tiene una posición sumisa o creativa. Al mismo tiempo irá aumentando el conocimiento de sí mismo,

<sup>3</sup> Miller, J. (2004). Una fantasía. Conferencia en Comandatua. IV Congreso de la Asociación Mundial de Psicoanálisis. Comandatua Bahía Brasil.

<sup>4</sup> Mora, J., Toro, S., Zarco, J. (2000). Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva Madrid: Pirámide.



que es una de las mayores motivaciones en un adolescente.

Se establece una relación donde también está en juego la interrelación entre lo físico y lo mental. Es una relación que igualmente se basa en la salud tanto del jinete como del caballo. El trabajo con caballos facilita los aspectos corporales: cepillar al caballo, sentarse sin silla, tocarlo, acariciarlo, ser acariciados, jugar con el sentido del equilibrio, etc. Se podrán realizar juegos y técnicas para trabajar la sensibilidad, la cual también forma parte del aprendizaje del jinete.

Uno de los elementos más diferenciadores de la terapia con caballos y que la gente que se dedica a estas terapias considera determinante, es que es difícil actuar con máscaras o prejuicios, ya que el caballo es sincero y no juzga.

Uno se ve en la tesitura de tener que comportarse tal como es, lo que nos aleja de la clínica y de los tratamientos asistenciales que imputan la responsabilidad del cambio al clínico. La persona es más responsable de lo que le suceda; pasa de ser cuidada y problemática a ser cuidador, a fomentar el control y la autonomía. Pasa de ser juzgado a ser tutor.

## EL PROCESO

Se plantean metas acordes con las personas, retos óptimos. A este plan añadimos un elemento externo: el caballo, que siempre nos está enseñando algo nuevo y que podrá ir dinamizando todo el proceso. El trabajo con caballos también puede establecerse en niveles que pueden ir en paralelo con el tratamiento.

En un inicio el joven empezará realizando tareas como el cepillado, el ajuste de la silla, se comprará él mismo el casco, irá a federarse; en suma, aprenderá poco a poco el extenso vocabulario del mundo equino. En algunas ocasiones se podrá empezar a montar el mismo día. Esa primera vez suele ser descrita como una mezcla de temor, respeto y excitación, un momento "catártico", un momento en que no es posible utilizar los mecanismos de defensa, en que de algún modo se pierde el control, en que dependes de otro y debes confiar en otra cosa que no sea uno mismo. ¿Qué siente el paciente cuando pierde el control, cuando no depende de él mismo, cuando tiene que confiar en otras fuerzas? A medida que el jinete se haga más experto pasará a otra fase de confianza y se sentirá más competente; el joven

paciente se ve sólo y debe aceptar la situación sin ayuda, para lo cual se requiere paciencia y hacer hincapié en la disciplina. Las técnicas requieren tiempo y algunos animales necesitan también su propio tiempo. En la relación con el caballo se reproducirá la relación que el paciente establezca comúnmente con los demás, las pautas de relación con lo que le rodea, con los compañeros, con sus familiares, etc. En este sentido el caballo es un animal óptimo para poder ver *in situ* el estilo del paciente. Abrirse a una nueva experiencia es paralelo a abrirse al proceso, un proceso donde es más sencillo encontrar oportunidades y motivos para valorar a los chicos y detectar sus fortalezas, sus excepciones positivas, esas que raras veces muestran en otros contextos. El adolescente empezará a percibir de otra forma su cuerpo, las posturas de sentarse. Y no sólo el suyo, también el del animal que dirige. Llegará a controlar situaciones diversas desde una posición lúdica, pasará a percibir control del exterior. Un control que podrá aumentar a través de la relación con el caballo y del aprendizaje de las técnicas. Un estilo de ser proactivo. Se lo tiene que ganar, y ahí estarán en juego muchas de sus habilidades: su prudencia, su creatividad, su respeto, su madurez, su conocimiento de sí mismo. Una actividad que tiene más que ver con la técnica que con la fuerza, más con lo emocional y con el vínculo que con lo intelectual o racional, más frecuente en las terapias actuales.

En las últimas fases, las menos directivas, se les ayudará a encontrar su estilo propio, su ritmo, su medida.

Finalmente podrá ser un factor de prevención el que continúen con la actividad. Se puede continuar con ella fácilmente en cualquier momento de la vida, ya que el rango de edad en que puede montarse a caballo es muy amplio. Una actividad semejante puede disfrutarse toda la vida.

