

Zooteràpia i addiccions

Núria Marcet Hauk

ADVERTIMENT. L'accés als continguts d'aquest treball de recerca i la seva utilització ha de respectar els drets de la persona autora. Pot ser utilitzada per a consulta o estudi personal, així com en activitats o materials d'investigació i docència en els termes establerts a l'art. 32 del Text Refós de la Llei de Propietat Intel·lectual (RDL 1/1996). Per a altres utilitzacions es requereix l'autorització prèvia i expressa de la persona autora. En qualsevol cas, en la utilització dels seus continguts caldrà indicar de forma clara el nom i cognoms de la persona autora i el títol del treball. No s'autoritza la seva reproducció o altres formes d'explotació efectuades amb finalitats de lucre ni la seva comunicació pública des d'un lloc aliè al web de la URL. Aquesta reserva de drets afecta tant als continguts del treball com als seus resums i índexs.

ADVERTENCIA. El acceso a los contenidos de este trabajo de investigación y su utilización debe respetar los derechos de la persona autora. Puede ser utilizada para consulta o estudio personal, así como en actividades o materiales de investigación y docencia en los términos establecidos en el art. 32 del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual (RDL 1/1996). Para otros usos se requiere la autorización previa y expresa de la persona autora. En cualquier caso, en la utilización de sus contenidos se deberá indicar de forma clara el nombre y apellidos de la persona autora y el título del trabajo. No se autoriza su reproducción u otras formas de explotación efectuadas con fines lucrativos ni su comunicación pública desde un sitio ajeno al web de la URL. Esta reserva de derechos afecta tanto al contenido de la tesis como a sus resúmenes e índices.

WARNING. The access to the contents of this research work and its use must respect the rights of the author. It can be used for reference or private study, as well as research and learning activities or materials in the terms established by the 32nd article of the Spanish Consolidated Copyright Act (RDL 1/1996). Express and previous authorization of the author is required for any other uses. In any case, when using its content, full name of the author and title of the work must be clearly indicated. Reproduction or other forms of for profit use or public communication from outside URL web is not allowed. These rights affect both the content of the work and its abstracts and indexes.

ZOOTERÀPIA I ADDICCIONS

Núria Marcet Hauk



Grup classe: S/H Batxillerat
Tutora del treball: Marta Hernández
Curs acadèmic: 2020-2021
Data de presentació: 16/12/2020

Agraïments

Vull agrair a totes aquelles persones que s'han interessat per aquest treball de recerca. Les seves mostres d'interès, per petites que siguin, m'han animat i encoratjat.

Però sobretot vull agrair el treball de recerca a varies persones en concret, ja que possiblement sense elles no hauria pogut realitzar-ho:

A la meva tutora del treball de recerca per haver continuat sent la meva tutora tot i que estava de baixa laboral.

A les 1.379 persones que han dedicat el seu temps a respondre la meva enquesta que era bastant llarga. Sobretot voldria agrair a totes aquestes persones que a més a més han enviat la meva enquesta als seus contactes.

Al Marc, addicte rehabilitat, per haver trencat el seu anonimat amb mi per contestar-me unes preguntes sobre la seva experiència per correu electrònic, no una si no dues vegades i per haver-me ofert de contestar més preguntes que se'm poguessin acudir.

A un pare desconegut d'un company de classe del meu germà que em va posar en contacte amb l'etòloga Ana Güimil.

A tots els professionals que he pogut entrevistar en línia o per escrit:

- a l'etòloga Ana Güimil per l'entrevista i per respondre'm amb un àudio preguntes addicionals que em van sorgir després de l'entrevista.
- a l'equinoterapeuta Joana Elósequi per l'entrevista en línia i per explicar-me qui a Epona havia treballat amb drogoaddictes.
- a l'equinoterapeuta Maria Isidoro per contestar les meves preguntes per escrit i per facilitar-me el contacte amb un addicte rehabilitat amb Psicologia Assistida per Equins.
- a l'autora del llibre La Efectividad de la Terapia con Delfines Tati Cortés Marco per acceptar de fer una entrevista per Skype.

- al fundador de Lyon Ranch California, on utilitzen animals rescatats per fer teràpia assistida amb animals, per haver-me enviat un text i per haver fet una entrevista en línia malgrat la gran diferència horària.
- a Nancy del Fuzzy Friends Rescue Center que treballa amb fures per haver-me contestat unes preguntes per escrit.
- a Anan Chaisombat per haver-me contestat per escrit preguntes sobre la teràpia assistida amb elefants a Tailàndia.
- a la terapeuta especialitzada en drogodependència Cristina Domènech per l'entrevista en línia.
- a la directora del Grupo Lur, Gema Hernández Molina per l'entrevista llarga que em va concedir durant la migdiada dels seus fills, allargant el temps quasi 20 minuts.
- a la responsable del Centre d'Equinoteràpia Epona, Mónica Goya per l'entrevista en línia.
- a la psicòloga Mari Carmen Sánchez de la clínica CITA per respondre'm unes preguntes per escrit.
- a la responsable de la teràpia amb dofins salvatges al centre de desintoxicació Hawaii Island Recovery, Eliza Wille per contestar-me una sèrie de preguntes per escrit.

A la meua mare, Esther Hauk per fer-me sempre costat i per haver-me facilitat la seva contrasenya del CSIC per poder accedir a articles científics que no estaven en accés obert.

ÍNDEX¹

INTRODUCCIÓ.....	8
OBJECTIUS.....	10
HIPÒTESIS	11
METODOLOGIA	11
ESTRUCTURA I MATERIAL	12
1. ELS BENEFICIS D'INTERACTUAR AMB ANIMALS	14
1.1. ELS BENEFICIS DE TRACTAR AMB ANIMALS DE COMPANYIA	14
1.2. L'ÚS TERAPÈUTIC DELS ANIMALS	15
2. LA TERÀPIA ASSISTIDA AMB ANIMALS.....	18
2.1. ELS ANIMALS MÉS COMUNS	18
2.1.1. <i>Gossos</i>	18
2.1.2. <i>Cavalls</i>	20
2.1.3. <i>Dofins</i>	23
2.2. ANIMALS MENYS COMUNS	25
2.2.1. <i>Lyon Ranch California</i>	25
2.2.2. <i>L'Associació Catalana de Zooteràpia i Critter Therapy</i>	27
2.2.3. <i>Teràpia amb elefants a Tailàndia</i>	31
2.2.4. <i>Teràpia amb llames i alpaques</i>	32
2.2.5. <i>Teràpia amb peixos</i>	34
2.3 L'EFECTE SOBRE L'ANIMAL	34
3. LES ADDICCIONS.....	38
3.1. ADDICCIONS CONDUCTUALS	38
3.1.1. <i>Addicció sexual</i>	38
3.1.2. <i>Addicció a la compra</i>	39
3.1.3. <i>Addicció a les noves tecnologies</i>	40
3.1.4. <i>Dependència emocional</i>	41
3.2. DROGODEPENDÈNCIA.....	42
3.2.1. <i>Alcohol</i>	42
3.2.2. <i>Tabac</i>	44
3.2.3. <i>Cocaïna</i>	45
3.2.4. <i>Heroïna</i>	46
3.2.5. <i>Benzodiazepina</i>	46
3.2.6. <i>Marihuana</i>	47
3.3. RAONS PER LES ADDICCIONS	48
3.3.1. <i>Evidència científica</i>	50
4. COM AJUDAR ELS DROGOADDICTES.....	51
4.1. REPTES I INGREDIENTS D'UN PROGRAMA EXITÓS	51
4.2. LES PRINCIPALS TERÀPIES PER DROGOADDICTES.....	52
4.2.1. <i>Model de Minnesota (tractament de 12 passos)</i>	52
4.2.2. <i>Teràpia cognitiva conductual</i>	53
4.2.3. <i>Intervencions familiars</i>	54
4.2.4. <i>Tractaments residencials</i>	54
4.2.5. <i>Teràpia Gestalt</i>	55
4.2.6. <i>PNL</i>	56

¹ Les fotografies de la portada són extretes de https://www.ambiance-sticker.com/images/Image/sticker-origami-cheval-ambiance-sticker-col-SAND_A053.png, <https://helpmestop.org.uk/storage/273/iStock-1135033893.jpg> i de <https://www.ccmaine.org/wp-content/uploads/2017/09/animal-assisted-therapy-bbl-word-cloud.jpg> [data consulta: 8.12.2020]

4.2.7. <i>Programes holístics</i>	56
5. L'ÚS D'ANIMALS EN DROGOADDICTES	58
5.1. HIPÒTESIS PRINCIPALS	58
5.2. JUSTIFICACIÓ HIPÒTESIS	58
5.3. GOS O CAVALL? TERÀPIA DIRIGIDA AMB ANIMALS	59
6. EXEMPLES DE SESSIONS DE ZOOTERÀPIES PER DROGOADDICTES	62
6.1. TERÀPIA AMB CAVALLS	62
6.2. TERÀPIA AMB GOSSOS	65
6.3. TERÀPIA AMB DOFINS SALVATGES	67
7. ZOOTERÀPIA PER A DROGODEPENDENTS: EVIDÈNCIA CIENTÍFICA	69
7.1. EINES CIENTÍFIQUES UTILITZADES	69
7.1.1. <i>Estudi de casos</i>	69
7.1.2. <i>Assaig controlat</i>	70
7.1.3. <i>Dispositius d'avaluació</i>	70
7.2. TREBALLS CIENTÍFICS BASATS EN ESTUDIS DE CASOS	71
7.3. TREBALLS CIENTÍFICS BASATS EN ASSAIGS CONTROLATS	73
7.4. RESUM DE L'EVIDÈNCIA CIENTÍFICA	75
8. TREBALL DE CAMP: OPINIONS DELS PROFESSIONALS SOBRE LES TERÀPIES AMB ANIMALS	78
8.1. OPINIONS DE PROFESSIONALS QUE FAN TERÀPIA DIRIGIDA AMB ANIMALS PERÒ NO TREBALLEN AMB DROGOADDICTES	78
8.2. OPINIÓ D'UNA PROFESSIONAL QUE NO FA TERÀPIA DIRIGIDA AMB ANIMALS PERÒ TREBALLA AMB DROGOADDICTES	79
8.3. OPINIONS DE PROFESSIONALS QUE FAN TERÀPIA DIRIGIDA AMB ANIMALS I TREBALLEN AMB DROGOADDICTES ...	80
8.3.1. <i>Professional que treballa amb gossos</i>	80
8.3.2. <i>Professionals que treballen amb cavalls</i>	82
8.3.3. <i>Professional que treballa amb dofins salvatges</i>	84
9. TREBALL DE CAMP: OPINIÓ D'UN ADDICTE QUE HA ESTAT TRACTAT AMB EQUINOTERÀPIA	86
10. TREBALL DE CAMP: ENQUESTA A LA POBLACIÓ	90
10.1. OBJECTIUS DE L'ENQUESTA	90
10.2. FORMAT DE L'ENQUESTA	91
10.3. RESULTATS DE L'ENQUESTA	92
10.3.1. <i>Factors socio-demogràfics</i>	92
10.3.2. <i>Efectes de la Covid-19 i confinament</i>	94
10.3.3. <i>Respostes a les preguntes relacionades amb els meus objectius</i>	96
10.3.4. <i>Relació entre consum de substàncies, hàbits potencialment addictius i mascotes</i>	109
11. COVID-19, ADDICCIONS I MASCOTES	112
11.1. L'EFECTE DE TENIR UNA MASCOTA DURANT EL CONFINAMENT	112
11.2. COVID-19 I ADDICCIONS	115
11.2.1. <i>Enquestes sobre com el confinament afecta les addiccions</i>	117
11.2.2. <i>Opinions dels experts entrevistats</i>	119
12. PROPOSTA PERSONAL: INCORPORACIÓ D'ANIMALS EN LA TERÀPIA PER DROGOADDICTES	125
CONCLUSIONS	127
BIBLIOGRAFIA	129
WEBGRAFIA	137
ANNEXOS	140
ANNEX A: ENTREVISTA A L'ETÒLOGA ANA GÜIMIL, FUNDADORA DE L'ASSOCIACIÓ CATALANA DE ZOOTERÀPIA	140
ANNEX B: ENTREVISTA A JOANA ELÓSEQUI, EQUINOTERAPEUTA D'EPONA.....	145

ANNEX C: ENTREVISTA A MARIA ISIDORO, EQUINOTERAPEUTA D'EPONA	153
ANNEX D: ENTREVISTA A TATI CORTÉS MARCO, AUTORA DEL LLIBRE LA EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA CON DELFINES .	158
ANNEX E: ORIGINAL DEL TEXT DEL FUNDADOR DE LYON RANCH CALIFORNIA I DE L'ENTREVISTA	165
ANNEX F: ENTREVISTA A NANCY DE FUZZY FRIENDS RESCUE SHELTER	176
ANNEX G: ORIGINAL DE L'ENTREVISTA SOBRE TERÀPIA AMB ELEFANTS A TAILÀNDIA	177
ANNEX H: ORIGINAL DE L'ENTREVISTA A CRISTINA DOMÈNECH CASES, TERAPEUTA ESPECIALITZADA EN DROGODEPENDÈNCIA	180
ANNEX I: ENQUESTA A GEMA HERNÁNDEZ MOLINA, DIRECTORA DEL GRUPO LUR	190
ANNEX J: ENTREVISTA A MÓNICA GOYA, COORDINADORA EQUINOTERÀPIA EPONA	208
ANNEX K: ENTREVISTA A MARI CARMEN SÁNCHEZ, PSICÒLOGA CLÍNICA DE LA CLÍNICA CITA	216
ANNEX L: ENTREVISTA A L'ELIZA WILLE, ESPECIALISTA EN DOFINS SALVATGES DE HAWAII ISLAND RECOVERY	219
ANNEX M: ENQUESTA A LA POBLACIÓ (DE MAIG A SETEMBRE DE 2020)	223

Índex de taules

Taula 1: Literatura científica sobre la teràpia assistida amb animals amb drogoaddictes (elaboració pròpia).....	75
Taula 2: Resultats de l'enquesta "Qüestionari de Salut en temps de confinament per coronavirus"	118

Índex de figures

Figura 1: Gos terapeuta	19
Figura 2: Cavall	22
Figura 3: Delfinoteràpia	24
Figura 4: Nimfa carolina	28
Figura 5: Gat	28
Figura 6: Conill	28
Figura 7: Tortuga	29
Figura 8: Insecte pal	29
Figura 9: Serp	29
Figura 10: Eriçó	30
Figura 11: Fura	30
Figura 12: Mofeta	30
Figura 13: Taràntula Rose de Xile	31
Figura 14: Elefants	32
Figura 15: Llama	33
Figura 16: Alpaques	33
Figura 17: Peixos	34
Figura 18: L'addició al sexe	38
Figura 19: L'addició a la compra	39
Figura 20: Addicció a les noves technologies	40
Figura 21: Dependència emocional	41
Figura 22: Relacions tòxiques	41
Figura 23: Co-addicció.....	42
Figura 24: L'alcohòlic.....	43
Figura 25: Varietats de càncer provocats per tabac	44
Figura 26: Tabac	45
Figura 27: Consum de cocaïna	45
Figura 28: Preparació per l'injecció de l'heroïna	46
Figura 29: Pastilles de benzodiazepina	47
Figura 30: Fulla de marihuana	47
Figura 31: Adolescent drogoaddicta desconsolada	50
Figura 32: Teràpia grupal del model de Minnesota.....	53
Figura 33: La teràpia cognitiva conductual.....	54
Figura 34: Teràpia Gestalt.....	55

Figura 35: Comunicació entre persones	56
Figura 36: El poder curatiu de la natura	57
Figura 37: Edat de la població enquestada.....	92
Figura 38: Sexe de la població enquestada	92
Figura 39: Situació de convivència amb persones durant el confinament.....	93
Figura 40: Convivència amb mascotes durant el confinament	94
Figura 41: Efecte del confinament sobre la feina	94
Figura 42: Efecte del confinament sobre la feina segons el grup d'edat	95
Figura 43: Mort d'una persona propera per Covid-19.....	96
Figura 44: Consum i hàbits potencialment addictius abans del confinament	96
Figura 45: Canvi de consum i hàbits potencialment addictius durant el confinament.....	97
Figura 46: Tenir un gos: ajut o feina extra durant el confinament?.....	98
Figura 47: El desig o no desig de tenir un gos durant el confinament	99
Figura 48: Demandes de préstec de gos durant el confinament	99
Figura 49: Desig de comprar-se una mascota durant el confinament	100
Figura 50: Temps passat amb la mascota durant el confinament.....	101
Figura 51: Efecte sobre els nens de tenir una mascota durant el cofinament.....	101
Figura 52: Les mascotes ajuden a superar la mort d'un ésser estimat?	102
Figura 53: Coneixements de l'existència de la teràpia assistida amb animals	103
Figura 54: Coneixements d'un participant en la teràpia assistida amb animals	103
Figura 55: Associació de patologies/grups socials amb l'ús de la teràpia assistida amb animals.....	104
Figura 56: Animals associats amb la teràpia assistida amb animals	104
Figura 57: Diferència entre ús (percebut) i utilitat (percebuda) de les teràpies assistides amb animals	105
Figura 58: Efecte percebut de la teràpia assistida amb animals sobre els animals	106
Figura 59: Familiaritat amb addictes	106
Figura 60: Les mascotes prevenen addiccions?.....	107
Figura 61: Recomanar una mascota a un addicte?.....	108
Figura 62: La teràpia assistida d'animals és recomanable per addictes?	108
Figura 63: Qui consumeix més substàncies potencialment addictives?	109
Figura 64: Consum regular detallat abans del confinament	109
Figura 65: Percentatge de canvi del consum (potencialment addictiu) durant el confinament.....	110
Figura 66: Desglossament de l'augment de consum durant el confinament.....	110

Introducció

Els humans necessitem companyia i moltes vegades la presència d'un animal ens ajuda a tranquil·litzar-nos, reduir l'ansietat, equilibrar-nos i estar bé anímicament. Durant la major part de la història de la humanitat, els animals han ocupat una posició central sobre l'ontologia i el tractament de les malalties.² D'un banda, es creia que els esperits d'animals ofesos eren la font de malalties, d'altra banda els esperits d'animals guardians ajudaven a curar les persones.³ La creença en la utilitat dels animals per la salut de les persones no es limita a les societats prehistòriques i primitives. Hipòcrates⁴, qui és considerat el pare de la medicina, parlava del *saludable ritme dels cavalls* i aconsellava la pràctica de l'equitació per millorar l'estat d'ànim de les persones amb malalties incurables. Avui en dia, encara ens referim als gossos com el millor amic de l'home.

Els humans tenim molts impulsos i de vegades, no els sabem gestionar, sobretot si estem tristos o enfadats i busquem recursos per passar millor aquesta estona. Normalment les persones triem d'anar a fer esport, ballar, dibuixar, sortir amb amics, etc. però tristament hi ha força individus que pateixen addiccions. Si només consumim una mica d'alcohol o estem una estona amb el mòbil no té per què ser greu i fins i tot pot ser saludable. L'addicció comença quan es perd el control d'una situació i sovint es genera quan la persona se sent i és vulnerable. Normalment, les addiccions comencen en l'adolescència i són molt freqüents. Els addictes solen tenir relacions socials conflictives i problemes per a interactuar amb altres persones. Com explica el Professor Wesley de la Florida School of Counseling of National Louis University en el seu llibre Animal Assisted Therapy and Substance Dependence (2012) molts addictes han apartat de la seva vida la gent que els estima i els seus familiars degut a les addiccions. És un cercle viciós: el sentiment de soledat els ha dut cap a les addiccions, i les addiccions augmenten la sensació de soledat i dificulten la interacció humana. Com éssers socials, els addictes

² El professor James Serpell del Departament de Ciències Clíniques i Medicina avançada de la Universitat de Pennsilvania resumeix aquest paper dels animals des d'una perspectiva històrica en Serpell (2006).

³ Aquestes creences animistes són molt comunes en les societats de caçadors i recol·lectors. Per exemple els pobles inuits creien que l'esperit d'un animal caçat és capaç de buscar revenja. Els pobles nadius americans i euroasiàtics creien en el concepte dels "esperits guardians" personals. Les creences animistes han persistit en diverses formes en moltes societats agrícoles i nòmades torals i persisteixen fins avui. Un exemple contemporani són els maies d'Amèrica Central (Serpell, 2006).

⁴ Hipòcrates va néixer el 460 a.C. a l'Illa de Cos, Grècia.

necessiten crear lligams i els animals poden ajudar en aquesta tasca. El tema d'aquest treball de recerca és estudiar com i per què els animals poden ajudar els addictes.

He escollit aquest tema perquè és la unió perfecta de dos camps que m'interessen molt. Sempre m'ha fascinat l'efecte que tenen els animals sobre les persones. Em puc passar hores i hores observant animals. Em paro amb cada gos que passa. De fet, quan vaig anar a viure a Londres amb 7 anys, la primera frase que vaig aprendre a dir en anglès era "May I pet your dog?" que significa "puc acariciar el seu gos". Era amiga de tots els gossos del barri i dels seus amos. Vaig tenir una gossa – de la raça Schnauzer gegant - quan era petita, que va morir quan no tenia ni 3 anys, però encara tinc molts records d'ella, sobretot que semblava més un cavall que un gos. També vaig tenir conills i peixos, però fa molt de temps que no tinc cap animal de companyia i els trobo molt a faltar. Acostumava a fer hípica fins que em van haver d'operar a l'any 2018. Volia mantenir el contacte amb els cavalls i vaig descobrir l'equinoteràpia que em va ajudar altament en molts aspectes i em va portar a descobrir que tinc una sensibilitat especial per establir lligams amb els cavalls. D'aquí va sorgir el meu interès d'aprofundir en les teràpies dirigides amb animals. Al mateix temps que vaig descobrir l'equinoteràpia, em vaig adonar que una amiga meva era drogoaddicta i moltes vegades ens oferia drogues. Vam tenir conflictes intentant evitar que consumís. El seu estat em va preocupar molt i em va despertar la voluntat d'ajudar no només a ella sinó a qualsevol drogoaddicte o víctima potencial de les addiccions en general. En començar el batxillerat, no sabia si fer el meu treball de recerca sobre les addiccions o sobre teràpies assistides amb animals fins que vaig entendre que no calia triar, que podia lligar els dos temes estudiant com els animals poden ajudar als addictes.

Vaig començar el meu treball de recerca durant els mesos de març a juny, durant el primer període de confinament per la Covid-19 del 2020. Aquesta situació de pandèmia -la por, la falta de contacte social, les conseqüències laborals pel confinament, la prohibició a Espanya de sortir a passejar i per fer esport- havia d'afectar l'estat d'ànim de les persones. Em vaig preguntar si les mascotes podien ajudar a les persones durant

el confinament, quin seria l'efecte del confinament sobre les addiccions i vaig voler incorporar aquestes preguntes en el meu treball de recerca.

Objectius

L'objectiu principal d'aquest treball de recerca és determinar si els animals poden ajudar en el tractament de les addiccions, en la seva prevenció i en evitar les recaigudes. El treball s'estructura en els següents objectius específics:

Objectiu 1: Entendre els beneficis pels humans d'interactuar amb animals.

Objectiu 2: Descobrir quins animals són adequats per la zooteràpia i els avantatges o inconvenients que té cada espècie. Verificar si fer teràpia té un efecte negatiu sobre l'animal terapeuta.

Objectiu 3: Descriure alguns tipus d'addiccions i les raons per les quals els individus tenen addiccions.

Objectiu 4: Recopilar quins tractaments existeixen per les addiccions, quins són els principals reptes i quins són els elements d'un tractament exitós.

Objectiu 5: Argumentar perquè una teràpia dirigida amb animals podria ser beneficiosa pels addictes.

Objectiu 6: Descriure com es fan les sessions de teràpies amb animals per drogoaddictes i el perquè del seu plantejament.

Objectiu 7: Resumir i avaluar l'evidència científica sobre els beneficis de teràpies amb animals per a drogoaddictes.

Objectiu 8: Entendre les percepcions dels professionals que treballen amb teràpies amb animals sobre la seva utilitat en general i pels drogoaddictes en particular. Conèixer l'opinió d'un terapeuta per drogoaddictes que no treballa amb animals sobre aquestes teràpies.

Objectiu 9: Explicar l'experiència d'un addicte que ha fet teràpia assistida amb animals.

Objectiu 10: Estudiar la percepció d'una mostra de persones que viuen a Catalunya sobre teràpies assistides amb animals, i sobre si els animals poden ajudar a millorar el benestar de les persones en general i en particular en el temps de confinament de la Covid-19.

Objectiu 11: Obtenir una primera impressió dels especialistes i de les persones sobre l'efecte de la Covid-19 en les addiccions.

Objectiu 12: Elaborar una proposta personal sobre com incorporar els animals en la teràpia de drogoaddictes.

Hipòtesis

La hipòtesi principal d'aquest treball és que els animals poden ajudar en el tractament de les addiccions. També parlaré de dues hipòtesis secundàries: (i) els animals poden prevenir les addiccions i (ii) els animals poden ajudar els drogoaddictes a no recaure en les addiccions.

Pel que fa la Covid-19, les meves hipòtesis són que les mascotes ajuden a millorar l'estat d'ànim durant la pandèmia, que durant la pandèmia sorgeixen més addiccions a productes legals fàcilment accessibles i addiccions conductuals. Al contrari - almenys durant el confinament - es redueix el consum de productes il·legals i empitjora la seva qualitat.

Metodologia

Primer vaig escollir el tema i vaig buscar informació a internet sobre llocs arreu del món on es fan teràpies amb animals en general i amb drogoaddictes en particular. Donat que estàvem en temps de confinament per la Covid-19, vaig començar amb les parts pràctiques del treball pensant que podria obtenir més respostes per les entrevistes i més respostes a la meua enquesta a la població ja que tothom estava tancat a casa. Vaig contactar possibles candidats per fer entrevistes, i quan vaig rebre una resposta positiva, vaig elaborar les preguntes per passar-les als professionals amb antelació. Alguns

professionals van optar a contestar-les per escrit, però la majoria les van contestar en una conversa online. Malauradament, no vaig poder fer una estada d'empresa planificada a un centre d'equinoteràpia per l'epidèmia. L'enquesta a la població va ser elaborada en Google Forms i la vaig enviar a moltíssimes persones, tant per correu electrònic com per WhatsApp, demanant de passar-la als seus contactes i amb un escrit per a animar els seus contactes a contestar. Sóc conscient que d'aquesta manera no he pogut obtenir una mostra aleatòria i per això els resultats no són realment representatius de tota la població.

Simultàniament a implementar la part pràctica vaig buscar articles científics i altres informacions sobre el tema i prendre apunts que em van permetre elaborar amb més claredat els objectius del meu treball. Després vaig ordenar les meves anotacions segons els meus objectius i començar a redactar el treball. Vaig deixar les conclusions i la meva proposta sobre com incorporar els animals en el tractament de les addiccions pel final, per tenir en compte tot el que havia après fent el meu treball de recerca.

Estructura i material

Els capítols d'aquest treball s'estructuren al voltant dels seus objectius. Sempre he combinat la part teòrica amb la part pràctica perquè així es desenvolupa cada objectiu en la seva totalitat i queda ben tancat. En la part pràctica, he utilitzat les següents fonts primàries d'informació:

- Entrevistes a professionals especialitzats en alguns aspectes del treball:
 - Del contingut dels objectius 1 i 2: Ana Güimil, etòloga, fundadora de la Associació Catalana de Zooteràpia <https://www.zooterapias.com>
 - Del contingut dels objectius 1 i 2: Nancy de Fuzzie Friends Rescue and Shelter als Estats Units <https://www.freewebs.com/fuzziefriendsrescueandshelter/>
 - Del contingut dels objectius 1 i 2: Rob, fundador de Lyon Ranch <http://lyonranch.org> centre d'acollida per animals de tot tipus que fan servir per teràpia assistida amb animals
 - Del contingut dels objectius 1, 2 i 8: Anan Chaisombat: teràpia amb elefants a Tailàndia <http://www.tetp.org/index.php>

- Del contingut dels objectius 1, 2 i 8: Tati Cortés Marco. Autora del llibre: La efectividad en la terapia con delfines. Método, resultados de la investigación y propuestas de intervención <https://www.taticortes.es>
- Del contingut dels objectius 1, 2, 4, 5, 6, 8 i 11: Mónica Goya, coordinadora equinoteràpia a Epona, Joana Elósequi i Maria Isidoro, monitores equinoterapeutes d'Epona a Bellaterra. <https://www.eponaequinoterapia.com>
- Del contingut dels objectius 3, 4, 8 i 11: Cristina Domènech Cases, terapeuta especialitzada en drogodependència. Treballa a Meta Addiccions a Barcelona <http://www.meta-adicciones.com>
- Del contingut dels objectius 1, 2, 4, 5, 6, 8 i 11: Gema Hernández Molina Directora de Grupo Lur (teràpies amb gossos). <https://www.grupolur.es>
- Del contingut dels objectius 4, 5 i 6: Eliza Wille especialista en delfinoteràpia amb dofins salvatges a Hawaii Island Recovery <https://hawaiianrecovery.com>
- Del contingut dels objectius 4, 5 i 6: Mari Carmen Sánchez, psicòloga de la clínica de desintoxicació CITA que treballa amb equinoteràpia <https://www.clinicascita.com/ca/centre-de-desintoxicacio-tractament-daddiccions/>
- Del contingut de l'objectiu 9: Marc, addicte rehabilitat a la clínica de desintoxicació CITA
- Una enquesta a la població (objectiu 10)

Les fonts secundàries que he utilitzat per la part teòrica, inclouen articles científics,⁵ llibres, tesis doctorals, treballs fi de grau, pàgines d'internet i articles de diaris.

⁵ He trobat els articles científics a través de Google Scholar i els he accedit a través del CSIC si no eren accessibles pel públic en general.

1. Els beneficis d'interactuar amb animals

1.1. Els beneficis de tractar amb animals de companyia

Les mascotes satisfan una necessitat bàsica dels humans, de tocar i ser tocats. Tocar un animal pot ser reconfortant i mirar-lo és agradable i divertit. Existeix gran evidència científica que documenta els beneficis d'interactuar amb animals de companyia.⁶ En primer lloc, com indica el seu nom, fan companyia, i per tant donen molt suport social. Com que són molt fidels, aquest recolzament sovint va més enllà del suport que poden oferir altres humans. Ajuden a ser més socials, a obrir diferents possibilitats de parlar amb altres persones, inclòs amb desconeguts, perquè la mascota pot ser un tema de conversa inicial que és una gran ajuda per les persones tímides o persones que tenen dificultats per relacionar-se amb altres. Tenir una mascota dóna lloc a moltes activitats agradables que proporcionen felicitat i rialles. Jugar amb un gos o un gat pot elevar els nivells de serotonina i dopamina, que calmen i relaxen. De fet, les mascotes beneficien el cor en el sentit figuratiu i real: els propietaris d'animals de companyia tenen una probabilitat menor de patir depressió i es beneficien de nivells de triglicèrids i colesterol (indicadors de malalties del cor) més baixos que les persones que no tenen mascotes. Entre els supervivents d'un atac de cor, els propietaris de mascotes sobreviuen més temps. En situacions d'estrès, les persones que no tenen animals tenen les pulsacions en estat alterat i la pressió arterial més alta que les persones amb mascotes ja que aquestes poden perllongar la vida.

Tenir una mascota afavoreix a ser constant i segur. Cuidar-la correctament requereix seguir una rutina. Pot servir per fer canvis d'estil de vida saludables. Els majors de 65 anys amb mascotes fan un 30% menys de visites al metge que les persones de tercera edat que no tenen animals. Un gos, per exemple, necessita sortir a caminar i el passeig serveix per fer exercici de manera agradable. Un estudi realitzat pel fabricant d'aliments per a gossos Mars Petcare va concloure que les persones amb un gos caminaven 30 minuts més a la setmana del que feien abans de tenir un gos. De fet, els gossos poden

⁶ Els arguments aportats estan extrets d'un article científic de McNicholas and Collis (2006) i d'Allen et al. (2002), del llibre de Wesley (2012) i d'un article en Helpguide. (<https://www.helpguide.org/articles/mental-health/mood-boosting-power-of-dogs.htm>)

ajudar a reduir el sobrepès. Un estudi del Centre de Recerca per a la Interacció Humà-Animal va concloure que els residents d'habitatge públic que passejaven gossos de teràpia fins a 20 minuts cinc dies a la setmana, perdien una mitjana de 6,5 kg en un any, sense canviar la dieta. Si el gos també té sobrepès, serveix com un entrenador personal i és motivador sense ser crític: un estudi d'un any realitzat a l'Institut de benestar del Northwestern Memorial Hospital, a Chicago, va trobar que passejar un gos amb sobrepès ajudava tant als animals com als seus amos a perdre pes.

Tenir una mascota pot donar estabilitat i una certa normalitat a una persona amb una malaltia mental o física si és capaç de cuidar-la. Pot sentir-se orgullós d'atendre les necessitats de la mascota, li aporta motivació i un propòsit a la vida.

Les mascotes viuen en el moment, això pot ajudar els seus amos a reduir l'ansietat i les seves preocupacions sobre el futur o passat i gaudir més de les bones estones del present.

1.2. L'ús terapèutic dels animals

La humanitat sempre ha utilitzat els animals per temes de salut, però no s'ha documentat amb detall ni s'ha anomenat com ús terapèutic. El primer cop que es va documentar l'ús d'animals com a teràpia, va ser a Anglaterra a la residència Retreat de York a l'any 1792, a Alemanya a Bethel a Bielefeld com tractament d'epilèpsia a l'any 1867 i als Estats Units cap al 1942 a un hospital de Nova York per ajudar veterans de guerra. Sembla que a Espanya només va arribar a l'any 1987 amb la fundació de l'organització Affinity. La investigació científica dels beneficis de la teràpia amb animals va començar a partir dels anys 60.⁷

L'ús terapèutic es divideix entre Activitats Assistides amb Animals (AAA) i Intervencions Assistides amb Animals (IAA). Les activitats consisteixen en visites amb l'animal per millorar la qualitat de vida. En les intervencions, l'animal promou els objectius mèdics i

⁷ Per més informació, vegeu un estudi del Departament de Deontologia i Veterinària Legal de la Universitat Autònoma de Barcelona (Santmartí et al., 2012)

educatius (el funcionament físic, social, emocional, cognitiu i educacional). Els programes d'animals residents, on els animals resideixen en un centre permanentment, combinen AAA i IAA. Les teràpies assistides amb animals estan dirigides per un professional de la salut i l'educació dirigida per animals per un professional de l'educació.

Hi ha tres mètodes per treballar aquesta teràpia: la teràpia ambiental on el pacient només està amb l'animal, la rehabilitació física on el pacient fa activitats amb l'animal com treure el gos a passejar, conjuntament amb altres activitats i psicoteràpia amb la mascota on s'utilitza l'animal perquè el pacient s'obri cap al terapeuta.

Les teràpies s'utilitzen amb molts col·lectius diferents i diverses problemàtiques. Segons les investigacions científiques, les teràpies assistides d'animals tenen algun benefici en els següents casos:⁸

- Tercera edat
- Nens i adolescents en risc d'exclusió social
- Discapacitats i malalts mentals
- Pacients psiquiàtrics internats
- Pacients amb càncer,⁹ malalties cardíaques, Alzheimer
- Víctimes de violència intra-familiar i de violència domèstica¹⁰
- Nens amb trastorns emocionals
- Supervivents d'abús sexual¹¹
- Interns de presó¹²
- Pacients amb trastorn d'estrès post traumàtic¹³
- Pacients amb deficiència d'atenció, hiperactivitat, trastorns de conducta i Síndrome de Down¹⁴

⁸ Consulteu per exemple Folse et al (1994)

⁹ Aquesta teràpia està classificada com a teràpia complementària i alternativa (CAM) per a pacients que tenen càncer (Johnson et al. 2003).

¹⁰ Schultz. et al. (2007)

¹¹ Meinersmann et al. (2008)

¹² Segons Frewin & Gardiner (2005) la teràpia assistida amb animals millora la conducta, estat d'ànim i trastorns psicòtics dels interns

¹³ Altschuler (1999)

¹⁴ Hart, (2000).

- Pacients amb trastorns de l'alimentació¹⁵
- Problemes de parella¹⁶
- Drogoaddictes

La teràpia assistida amb animals sempre és una teràpia complementària. Segons l'etòloga¹⁷ i fundadora de l'Associació Catalana de Zooteràpia Ana Güimil, la teràpia assistida amb animals és meravellosa:

*"(...) és una eina, o és una professió complementària a altres que enriqueix moltíssim altres teràpies, que no és exclusiva, sinó que és complementària, que hem d'entendre que es treballa de forma transversal, és multidisciplinar, que hem de treballar en equip amb altres professionals, amb psicòlegs, terapeutes, fisioterapeutes, etc. i que ajuda moltíssim però encara estem a l'edat de pedra. És a dir, en el sentit de que (...) hi ha d'haver-hi formació de qualitat i reglada dels professionals."*¹⁸

¹⁵ Klontz et al. (2007)

¹⁶ La recerca mostra que aquesta teràpia pot ajudar a tractar els problemes en una parella en poc més de sis sessions (Russell-Martin, 2006)

¹⁷ L'etologia és la ciència que estudia el comportament de les espècies, inclosa la del comportament humà en el seu propi àmbit.

¹⁸ Consulteu l'Annex A per l'entrevista sencera.

2. La teràpia assistida amb animals

En aquest capítol parlaré de diferents espècies que s'utilitzen en la teràpia assistida amb animals i explicaré els avantatges de cada espècie. Començaré amb els animals més habituals - els més utilitzats - que són gossos, cavalls i dofins i, després parlaré sobre animals menys convencionals que inclouen una gran varietat d'espècies.

2.1. Els animals més comuns

2.1.1. Gossos

El 1953 el psiquiatre Boris Levinson va portar el seu gos a la seva consulta i va observar casualment un efecte molt positiu sobre els seus pacients. Va exposar les seves experiències en el seu llibre Psicoteràpia infantil assistida per animals (1969). Per l'etòloga Ana Güimil el gos és l'animal estrella.

“Per mi l'animal estrella és el gos per la senzilla raó que el nivell de comunicació humà-animal és increïble, és al·lucinant. És a dir, el gos, un gos que viu amb tu, que estàs entrenant tu, amb una mirada, t'entens perfectament, saps? Si jo li vull dir al meu gos, a l'Otto, que ha de pujar sobre d'una persona, només fent un sorollet i així, ja ho fa. Clar. Hi ha un nivell de complicitat i d'enteniment i de comunicació no només verbal sinó gestual que jo diria que encara és més important. Cap altre animal ho és capaç ni tant sols molts primats. El gos porta tants anys de domesticació de l'humà que el nivell de comunicació és inigualable.”¹⁹

El gos té moltes característiques que el fan apte per la teràpia assistida amb animals. És el millor animal per donar suport emocional: els gossos faran de tot per tenir a les persones contentes, noten els sentiments dels humans i sempre els fan costat, els encanten les carícies i abraçades i són dels pocs animals que són xenòfils: adoren els desconeguts.

El gos serveix per treballar la psicomotricitat, la concentració, la comunicació, la percepció, les habilitats socials i de confrontament, l'angoixa, l'autoestima, entre molts altres.²⁰ El gos beneficia tots els col·lectius, però es treballen objectius diferents.

¹⁹ Vegeu l'Annex A per l'entrevista personal sencera.

²⁰ Per més informació vegeu <https://www.apctarragona.org/ca/que-fem/terapias-i-activitats/terapia-amb-gossos>

Com a etòloga l'Ana Güimil és responsable de seleccionar i entrenar gossos per la teràpia assistida amb animals. Va fundar l'Associació Catalana de Zooteràpia amb l'objectiu que *"el benestar animal era importantíssim. Llavors, només ho aconseguim si el zooterapeuta és l'amo dels animals. I es preocupa i es responsabilitza del seu benestar"*.

Ensinistren els gossos des del naixement fins la seva mort amb *"condicionament clàssic, el condicionament operant, positivisme, amb diferents tècniques d'educació canina"*. Segons Ana Güimil no hi ha una raça ideal de gossos per servir per la teràpia. S'ha de mirar més l'individu. Hi ha races que s'utilitzen més, *"Les races de gossos petits que s'utilitzen més, el cavaller King Charles i el canitx... Després hi ha el pastor australià, el labrador, el golden i s'està començant a utilitzar també el labraguden o golden poodle que són barreges entre canitx i labrador o canitx i golden."*

Figura 1: Gos terapeuta



Font: https://i2-prod.mirror.co.uk/incoming/article12528765.ece/ALTERNATES/s615/23-therapy_dogs-0997q.jpg
Data consultada: 6/11/2020

Una altra qüestió és quin gos s'utilitza en cada sessió. L'Ana Güimil explica que escull en funció del col·lectiu. *"Per exemple, quan vaig a treballar amb avis, al geriàtrics que faig teràpia amb avis, porto la gosseta petita. Doncs perquè els avis poden ensopegar. Normalment estan asseguts a les cadires i la Bonnie és una gossa petita i es pot pujar a la falda. A més a més, les residències solen ser més petites, no hi ha gaire espai, i llavors un gos petit sempre és millor (...) En canvi quan vaig a treballar amb adolescents que vaig a una entitat d'aquí de Cerdanyola, a Collserola, que és molt gran, hi ha molt espai, porto els dos gossos. Jo em porto sempre l'Otto que és gran i amb els adolescents i els*

adults l'Otto funciona molt millor. Si treballo amb autisme em porto un gos que sé que no bordarà perquè les persones que tenen hipersensibilitat auditiva els molesten els lladrucs.”

Un altre avantatge dels gossos en la teràpia assistida en animals és que són econòmicament accessibles.

2.1.2. Cavalls

Els cavalls que serveixen per l'equinoteràpia o la psicologia assistida per equins, requereixen unes característiques particulars. Com explica Joana Elósequi, equinoterapeuta d'Epona²¹ de Bellaterra, *“és difícil trobar cavalls que serveixin per equinoteràpia. Han de ser cavalls molt confiats de les persones, que no desconfiïn o que no hagin patit abús o algun tipus de maltractament per part de les persones perquè sinó serà molt difícil que ells confiïn en nosaltres realment. Han de ser cavalls tranquils que no s'espantin amb facilitat, que confiïn en l'entorn quan el coneixen i cavalls molt pacients que tolerin postures estranyes; que els toquin; que et piquin; que et facin coses sobre d'ell. Realment costa trobar un cavall que serveixi per equinoteràpia i normalment s'han de valorar entre tres-quatre mesos per assegurar-se que aquest cavall pot servir.”* Segons la seva col·lega Maria Isidoro *“Un cavall de teràpia té que respondre molt bé a totes les nostres accions, ha de ser segur i confiat, físicament no molt alt, amb un bon patró de marxa, pacient i que li agradi cooperar.”* El sexe del cavall no importa però els mascles han de ser castrats donat que els mascles sencers *“són molt impulsius amb molta potència.”*

Segons l'etòloga Ana Güimil la raça en els cavalls determina més el caràcter que en els gossos.

“(…) de lo poc que he treballat amb equinoterpeutes et puc dir que una de les races que agrada molt és el frisó holandès. És un cavall negre, molt gran i té un

²¹ Vegeu Annexos B i C per les entrevistes completes a Joana Elósequi i Maria Isidoro.

caràcter molt apassible i molt tranquil. Està molt bé. L'únic que impressiona molt perquè és negre i molt, molt gran. És gegant."

Pel que fa a l'edat del cavall, segons Joana Elósequi *"És més fàcil trobar cavalls vells que et puguin servir per la teràpia ja que són més dòcils i més tranquils (...)"* Però ella prefereix tenir varietat, una mica de tot, perquè a vegades es necessita un cavall més viu. Maria Isidoro també prefereix un intermedi i emfatitza la importància de domar el cavall correctament des de l'inici.

Les sessions amb cavalls es fan de peu o muntant el cavall amb molts materials diferents des de materials típics de gimnàstica, joguines i materials naturals com pals. Els materials han de ser lleugers i segurs.

Els cavalls serveixen per tot tipus de patologies. No hi ha límits. Isidoro explica que l'equinoteràpia *"és una teràpia bio-psico-social-emocional, els beneficis son múltiples i diversos. Des de potenciar les habilitats motores, es treballa l'autoestima, la confiança, conductes, addiccions, estrès, depressió, to muscular, equilibri, concentració, relaxació, habilitats socials i cognitives, etc."* Elósequi explica que científicament s'han demostrat uns clars beneficis físics que es basen en *"unes característiques del cavall físiques com el ritme del cavall, el patró de la marxa humana, la calor que transmet"*. Isidoro exposa la base científica de l'equinoteràpia de la següent manera:

"Els seus 3 principis són:

- *Transmissió de l'escalfor corporal del cavall.*
- *Transmissió d'un patró de locomoció tridimensional equivalent al patró fisiològic de la marxa humana.*
- *Transmissió de 90 a 120 impulsos rítmics, que estimula tot el cos de la persona."*

Isidoro explica que en l'equinoteràpia social es treballa *"la relació o vincle amb el cavall per ajudar a persones a resoldre els seus conflictes, sempre des de la resiliència, l'objectiu és reforçar aquesta capacitat humana que a vegades no està massa desenvolupada."*

Per Elósequi les sessions d'equinoteràpia social *"sempre les que donen més resultat,*

sempre i quan la persona s'enganxi.” Si les persones no accepten que necessiten teràpia, se les pot ajudar fent-les creure que “que estan venint a ajudar o que venen pensant que estant només muntant el cavall (...) molts factors que es treballen al moviment social normalment els podem treballar molt bé amb les activitats de maneres indirectes sense que ells siguin tant conscients i llavors és més fàcil que s'acabi fent el canvi perquè no és un adult o una persona dient-te el que has de fer, sinó és un cavall en el que t'has de plantar cara i has de saber-lo controlar sense utilitzar la força, sense utilitzar l'autoritat agressiva sinó que te l'has d'aguantar amb confiança en tu mateix, amb seguretat i prendre decisions.”

Per què aporten els cavalls beneficis psicològics i socials? La literatura científica explica que per naturalesa els cavalls són preses en perill constant. Per sobreviure en l'estat salvatge han de ser àgils i saber reaccionar a canvis bruscos d'humor que obliga el pacient d'equinoteràpia a controlar les seves emocions.²² El pacient ha d'estar present quan interactua amb els cavalls; si no ho està, el cavall es confon i el percep com un enemic. Estar present ajuda a viure el moment i entendre el dia a dia.²³ El cavall és com un mirall: nota l'emoció de l'humà i actua de la mateixa manera. Les persones no poden enganyar els cavalls amb sentiments falsos. Si ho intenten, el cavall deixa de confiar en ells.²⁴ Això obliga les persones a acceptar-se, entendre i viure les seves emocions.

Figura 2: Cavall



Font: <https://bloximages.chicago2.vip.townnews.com/magicvalley.com/content/tncms/assets/v3/editorial/d/6f/d6f0a109-ee8d-5db6-b369-c69ef505bb8c/5928b7732fc47.image.jpg?resize> Data consultada: 1/11/2020

²² Veure l'article científic de Meinersmann, Bradberry, & Roberts (2008).

²³ Karol (2007)

²⁴ Porter-Wenzlaff (2007)

Acabo aquest apartat amb una cita d'entrevista amb Tati Cortés, especialista en delfinoteràpia, que recomana el cavall com animal terapèutic.

“El cavall és un animal que té unes capacitats cognitives molt semblants a la que pot tenir l'humà i és un animal que té molta paciència, molta tolerància, té part d'empatia també. I això doncs ajuda molt. A part de la seva capacitat física que aguanta doncs aquests nanos que pesen molt, que no tenen força muscular, que no tenen rigidesa, i penso que és un animal que és molt propici i apte per fer teràpies.”

2.1.3. Dofins

La delfinoteràpia té un cost molt elevat. Tati Cortés,²⁵ autora del llibre La efectividad de la terapia con delfines va comentar que cada sessió costa uns 600€. Cortés ha vist uns 1.500 nens fent delfinoteràpia, va fer la seva tesi doctoral sobre delfinoteràpia per nens amb Síndrome de Down, però no va poder establir cap efecte real relacionat amb l'ajuda psicològica.²⁶ Explica que sí que ajuden amb problemes d'esquena perquè els dofins fan un massatge i, que també ajuda a nens amb paràlisi cerebral, amb vàries discapacitats i/o amb algun trastorn a nivell conductual. Segons la pàgina web en Teràpia Física sobre Delfinoteràpia,²⁷ les ones ultrasòniques dels dofins generen substàncies com l'endorfina que milloren la connexió entre les neurones i el funcionament dels hemisferis cerebrals. De fet, en presència de dofins, els hemisferis dret i esquerre s'harmonitzen causant un estat de relaxació que fa que la delfinoteràpia sigui apta per tractar la depressió, l'ansietat i l'estrès i millorar en general els problemes nerviosos. A les persones que tenen autisme els ajuda a parar més atenció, en general també a fer-se en un ambient aquàtic que enforteix el sistema immunològic, millora la coordinació motora i redueix molèsties per l'embaràs. Segons Tati Cortés, els pacients *“poden trobar més plaer fent una teràpia dins l'aigua que no a fora de l'aigua”*. D'altra banda, l'aigua ha d'estar molt freda i salada pels dofins això fa que les sessions durin uns 35 a 45 minuts.

²⁵ Veure Annex D per a entrevista completa.

²⁶ Tati Cortés no confirma que “els nens amb Síndrome de Down aprenen dues a deu vegades mes ràpids amb delfinoteràpia”, segons la web següent <https://www.terapia-fisica.com/delfinoterapia/>

²⁷ <https://www.terapia-fisica.com/delfinoterapia/>

Figura 3: Delfinoteràpia



Font: https://vignette.wikia.nocookie.net/ticnologia/images/1/16/CD_M.jpg/revision/latest/scale-to-width-down/340?cb=20100414091452&path-prefix=es

Data consultada: 1/11/2020

Tati Cortés afirma que normalment s'utilitzen només dofins mascles amb un cert pes, *"(...) que tinguin un comportament molt amable, que no siguin agressius, que estiguin totalment curats dels traumes que han tingut, de la por perquè són animals però també tenen por i es mira que tinguin un comportament doncs molt sociable."* Parla de trauma, perquè en la seva experiència s'utilitzen dofins que s'han recollit ferits al mar i portat als dofinaris. No es poden entrenar els dofins a dins del mar. En les sessions de teràpia en el 99% dels casos, als pacients els agafa por quan es troben el dofí a l'aigua per primera vegada. *"(...) T'agraden molt els animals sobretot els dofins però quan et poses a dintre de l'aigua et fa molta por, perquè és molt gran, impressiona, quan ve a saludar-te doncs t'esquitxa, i normalment fa molta por, fa impressió."* Normalment, les sessions són segures i no se sap de cap cas que un dofí hagi transmès una malaltia a una persona. És fàcil per les persones d'establir un vincle amb el dofí i fins i tot tornar-se addicte a la delfinoteràpia, els dofins però, normalment no estableixen un vincle amb les persones. Segons Tati Cortés *"són molt interessats (...) saben que tenen la recompensa del menjar"*.

Avui en dia ja no es pot fer delfinoteràpia a Espanya: la intenció és treure tots els dofins dels dofinaris. A Elx encara es fa teràpia amb lleons marins. Tati Cortés explica que aquesta teràpia no és individual, es fa en grup amb pares i nens. Es poden fer els mateixos tractaments que amb dofins, però no amb els mateixos pacients. Per exemple,

les foques i lleons marins no es poden utilitzar amb nens autistes pel seu color. A més a més, són animals més petits, molt més flexibles i a nivell muscular no poden aguantar tant. *“El dofí sempre és millor.”*

2.2. Animals menys comuns

Cada vegada hi ha més llocs al món on es fan teràpies amb animals menys comuns. Primer explicaré el funcionament de Lyon Ranch California, un centre que ofereix teràpia assistida amb una varietat impressionant d'animals rescatats.²⁸ Després parlaré de la Associació Catalana de Zooteràpia²⁹ i de Critter Therapy³⁰ al Regne Unit i les varietats d'animals que utilitzen. Aniré cap a Tailàndia on es fa teràpia amb elefants. Finalment, comentaré la teràpia amb llaques i alpaques i els beneficis amb peixos.

2.2.1. Lyon Ranch California

Lyon Ranch California treballa amb molts animals gens convencionals en la teràpia assistida, es tracta d'animals rescatats entre altres camells, caimans, guineus fenecs, gats servals, gàlags, diverses espècies de lloros, etc. que les autoritats inspeccionen i avaluen dues vegades a l'any sense avís previ. Em vaig posar en contacte amb el seu fundador, en Rob, que va enviar un redactat sobre la seva feina que vaig complementar amb una entrevista en línia el 10 de juny de 2020.³¹ Segons en Rob, quasi tots els animals poden servir per fer teràpia, el més important és que la persona, que dirigeix l'animal, el conegui molt bé i sàpiga entendre quan l'animal està disposat a interactuar amb les persones i quan no ho està per evitar que algú es faci mal. Això requereix un grau elevat de coneixement i comprensió dels animals. La prioritat número 1 en el mètode que segueixen a Lyon Ranch és sempre la seguretat. Per això jutgen abans de cada sessió amb quins animals treballen segons l'estat d'ànim i els sentiments de l'animal. El 90% del temps poden treballar amb l'animal que volen. En Rob afirma que normalment fan teràpia per persones amb malalties i trastorns diversos i per la gent gran. Els animals els donen l'oportunitat de desconnectar de les dificultats que tenen en la vida. El programa

²⁸ <http://lyonranch.org/>

²⁹ <https://www.zooterapias.com>

³⁰ <http://critter-assisted-therapy.co.uk>

³¹ Veure Annex E per a entrevista completa i text en anglès.

que segueixen no és estructurat, si els clients venen a Lyon Ranch, habitualment els ofereixen una selecció gran d'animals i munten un espectacle. Si van als hospitals o residències, porten 5 o 6 animals: un camell, un caimà bebè, una guineu fennec, un gàlag, algun ocell i algun gat que pot ser un gat serval, i fan sessions amb només 5 persones durant 1 o 2 hores. Cadascú pot elegir l'animal amb qui vol interactuar. Què es fa depenent de l'animal. Mentre alguns animals es poden tocar, per exemple, el camell, altres només es poden observar com el lloro Lulu que és extremadament bonic però no fa res més, no parla com molts altres lloros ni saluda amb el bec. Les guineus fennecs es poden acariciar però no tenir a la falda o a les mans. Interactuar amb animals salvatges o acariciar animals que no s'han tocat mai és molt especial per les persones. En Rob descriu que li encanta portar un camell a persones cegues i deixar-les descobrir com és aquest animal tocant-lo per tot arreu.

En sessions on treuen només un animal expliquen molt sobre aquest animal, com és, d'on ve, etc. Aquestes explicacions agraden molt als clients. Normalment fan les sessions a l'exterior a no ser que un client estigui massa malalt per poder sortir. En aquest cas entren els animals. En l'escrit, en Rob descriu com el seu camell ha pujat en ascensor a la segona planta d'un hospital per visitar un pacient que no reaccionava a cap tractament. En la entrevista diu que a vegades han d'aprendre com interactuar amb algunes persones com, per exemple, drogodependents o persones ingressades en hospitals psiquiàtrics, on a vegades no saben distingir el cuidador del pacient. El seu escrit recull l'anècdota que un dia després d'una sessió a l'exterior d'un hospital psiquiàtric estaven xerrant animadament amb dues senyores que ells pensaven que treballaven a l'Hospital. Va sonar una alarma i els membres del personal van sortir corrents de l'Hospital buscant a dues pacients desaparegudes. El personal es va quedar sorprès de veure aquestes pacients tocant animals i xerrant amb en Rob perquè aquests interns no havien parlat mai ni una paraula durant la seva estada a l'Hospital.

En el seu text en Rob comenta els beneficis de la teràpia assistida amb animals que ofereix en primer lloc, empatia: identificar-se i comprendre els sentiments d'un altre. Després s'intenta que els individus s'obrin al món. Interactuar amb els animals és una

manera de promoure el creixement i el desenvolupament d'un altre ésser viu. S'estableix una relació de confiança mútua, un sentiment de connexió, un vincle. Els animals accepten les persones sense jutjar; en Rob explica com el seu camell espontàniament s'havia apropat a una persona en cadira de rodes per posar el cap a la falda. A més, els animals ofereixen entreteniment i socialització, per exemple, quan un animal visita una residència d'avis hi ha més interacció entre ells, és més fàcil parlar-los. Els animals aporten estímul mental i ajuden a disminuir els sentiments de tristor i solitud. En Rob relata que un dia un ancià va tenir un pollet a les seves mans durant tota la sessió, amb els ulls espurnejant, parlant amb algú del seu passat. Els animals proporcionen un contacte físic curatiu: un altre dia, en Rob va portar un camell a una pacient que no s'havia mogut en dies i semblava que havia renunciat a lluitar per la seva vida. El camell es va posar de genolls i va posar el cap al llit de la pacient. El seu cos va començar a tremolar, li van caure les llàgrimes i va començar a acariciar el cap del camell mentre li tornava el color a la cara i la brillantor als ulls.

Interactuar amb animals també aporta beneficis psicològics. Moltes persones es relaxen en la seva presència. En una altra ocasió, en Rob estava descarregant els seus animals davant d'un hospital, quan una ambulància va portar una senyora en perill de tenir un infart, ella no volia entrar a urgències abans d'haver pogut contemplar tots els animals una estona. En entrar a urgències, la seva pressió arterial i els batecs del cor havien tornat a la normalitat.

2.2.2. L'Associació Catalana de Zooteràpia i Critter Therapy

L'Associació Catalana de Zooteràpia (ACZ), es funda l'any 2009 amb la finalitat de donar a conèixer i promulgar els beneficis de les Teràpies Assistides amb Animals. Tenen un equip terapèutic propi format per humans i animals.

Critter Therapy està al Regne Unit, funciona des de l'any 2011 i ha estat premiat diverses vegades pel seu servei de teràpies assistides d'animals.

Figura 4: Nimfa carolina



A part dels gossos, ambdós llocs utilitzen una gran varietat d'animals. L'ACZ utilitza gats, conills, tortugues, insectes pal, havia treballat també amb una nimfa carolina³² i amb conillets d'índies. Critter Therapy utilitza serps, conills, eriçons, tortugues, fures, mofetes i taràntules Rose de Xile i alguns rèptils. Què s'ha de tenir en compte i quins avantatges tenen aquests animals?

Font: https://arrobapark.com/files/story_images/Ninfa_cresta_agachada.jpg

Data consulta 9/12/2020

Cal vigilar molt amb el temperament dels gats. Un gat terapeuta ha de ser amable, pacient, confident, gentil, i ha d'estar a gust en qualsevol situació. Només es poden utilitzar gats a qui els agraden els humans, i no els molesta si els toquen sense traça. No es poden espantar dels sorolls ni de l'equipament mèdic, per exemple les cadires de rodes.

Figura 5: Gat

El vincle que forma el gat amb el pacient pot ser tant potent com el vincle d'un humà cap un altre. La vibració d'un gat que miola té propietats curatives.³³



Font: <https://images.dailyhive.com/20170313103626/morgan-cover.jpg>

Data consulta 1/11/2020

Figura 6: Conill



Els conills aporten beneficis cognitius, empatia, mostren molta tendresa, i donen un sentiment de relaxació extrema, sentiments d'eufòria i desperten molts records positius.

Font: <https://www.petguide.com/wp-content/uploads/2017/11/white-vienna-rabbit-2.jpg>

Data consultada: 1/11/2020

³² Com explica la fundadora d'ACZ, Ana Güimil, ja no utilitzen nimfes carolines perquè s'han de mantenir en gàbia.

³³ Informació estreta de <https://www.vetmed.ucdavis.edu/news/why-therapy-cats-are-just-effective-therapy-dogs>

Figura 7: Tortuga



Les tortugues estimulen la memòria de pacients amb demència i són molt observadores. Poden ser manipulades i acariciades.

Font: https://cdn.psychologytoday.com/sites/default/files/styles/image-article_inline_full/public/blogs/32284/2014/10/161660-166216.jpg?itok=rctpit-S

Data consultada: 1/11/2020

Figura 8: Insecte pal

Els insectes pal només es poden trobar a la temporada d'aquests insectes i cal trobar-los primer. Serveixen per qualsevol treballar la motricitat fina i simplement per trencar la rutina



utilitzar en la trobar-los col·lectiu per a l'atenció o establerta.³⁴

Font: <https://thelabclub.files.wordpress.com/2016/03/insectespal150316e.jpg?w=1800&h=1200&crop=1>

Data consultada: 6/11/2020

Els clients perceben el moviment de les serps com relaxants i excitants a la vegada. Acariciar les serps relaxa. La serp pot dur a moltes converses entre el terapeuta i el client. Treballar amb aquest animal pot augmentar la confiança i l'autoestima.

Figura 9: Serp



Font: https://i.guim.co.uk/img/media/28d31992f1e16f8099a83704a2d61a359ea6bb79/0_1126_4315_2589/master/4315.jpg?width=620&quality=85&auto=format&fit=max&s=4d7d05e5c36999604dc87af944200293

Data consultada: 1/11/2020

³⁴ Veure Annex A per a entrevista completa.

Figura 10: Eriçó



Quan s'acostuma al seu entorn, l'eriçó és un animal social. Hi ha molta gent que no ha tocat mai un eriçó. Aquesta experiència els fa gràcia, és estimulant i dóna lloc a conversa.

Font: <https://calopreteens.com/wp-content/uploads/2018/11/Hedgehogs-at-Calo-Preteens-2.jpg> Data consultada: 1/11/2020

Les fures³⁵ són animals molt intel·ligents, juganers que sempre provoquen un somriure. Poden ser entrenades per anar amb corretja. Per servir com animal terapèutic no cal fer cap entrenament, només es necessiten animals tranquils a qui agradin les abraçades. Ensenyen als clients que no estan sols i poden pujar l'autoestima. Serveixen per la tercera edat, tocar o subjectar-los millora les habilitats mentals i físiques dels pacients.



Transportar a les fures és molt fàcil i no s'estressen quan viatgen. Les fures causen menys reaccions al·lèrgiques que altres animals amb pèl i només necessiten un limitat accés a l'espai.

Figura 11: Fura

Font: <https://www.templestowevet.com.au/wp-content/uploads/2018/05/Untitled-design-2.png>
Data consultada: 1/11/2020

La mofeta és un animal relaxant i vigorós. Ajuda el client a centrar-se en la comoditat i relaxació quan l'animal és acariciat.

Font: <https://figopetinsurance.com/blog/my-dog-was-sprayed-skunk>

Data consultada: 1/11/2020

Figura 12: Mofeta



³⁵ La meua exposició sobre les fures està basada en una entrevista personal a la fundadora de Fuzzy Friends Rescue Center (<https://www.freewebs.com/fuzziefriendsrescueandshelter/>) - vegeu l'entrevista a l'Annex F - i en les següents pàgines webs: <http://critter-assisted-therapy.co.uk/animals-used-in-therapy/> i <https://petcentral.chewy.com/the-importance-of-ferrets-as-therapy-animals/>

Figura 13: Taràntula Rose de Xile



Tot i que no es puguin tocar, les taràntules Rose de Xile són molt útils per fer teràpia sobretot amb clients autistes. Són animals molt complexos i amb molt de detall que fa que siguin terapèutics.

Font: <http://m.moitruongngaynay.vn/inc/thumb.aspx?w=740&name=/files/thanhthuy-btv/2018/09/07/17-1505.jpg>

Data consultada: 1/11/2020

2.2.3. Teràpia amb elefants a Tailàndia

A Tailàndia, on els elefants són animals sagrats i han estat utilitzats en rituals espirituals durant més de 3000 anys, existeix un projecte anomenat Thai Elephant Therapy Project³⁶ que utilitza elefants per tractar l'autisme. Treballa conjuntament amb científics per avaluar si funciona. Està basat en el raonament que per les persones amb autisme és important observar coses que estan en moviment constant ja que estimula el cervell d'una manera particularment important. Això els ajuda a diferenciar estímuls i els permet de connectar amb el món extern. Els elefants són animals enormes que mouen constantment la trompa, cua, orelles i cames per fer fora els insectes que els molesten i per tenir la temperatura corporal correcta. Aquests animals mengen tot el dia i són gentils i tolerants. Aquests factors permeten a la persona autista d'aprendre a interactuar i cuidar dels elefants. Muntar aquests animals requereix força i s'ha pogut demostrar que muntar-los millora l'equilibri. Després de la teràpia amb elefants, els pacients es mostren més atents a casa i a l'escola. De fet, els pares i els mestres del pacient diuen que es mostra més independent, ha millorat les seves habilitats socials i la comunicació. He pogut entrevistar Anan Chaisombat, assistent del projecte de Nuntanee Satiansukpong del Departament de Teràpia Ocupacional de la Facultat de Ciències Mèdiques Associades de la Universitat Chiangmai de Tailàndia. Chaisombat comenta que la teràpia assistida amb elefants inclou alimentar, banyar, jugar i muntar l'elefant. Cada activitat proporciona una experiència sensorial. Al principi, els nens tenen por dels elefants però el terapeuta els ajuda a superar la por. Mai no han tingut cap experiència perillosa amb els elefants. El projecte treballa amb elefants perquè són un

³⁶ <http://www.tetp.org>

animal tradicional en la cultura tailandesa i perquè és un animal molt intel·ligent, que interactua amb les persones, que pot saludar amb la seva trompa i jugar a pilota amb els nens. Chaisombat creu que l'elefant és ideal com a animal terapèutic perquè interactua molt i estimula molt els nens. El desavantatge principal és que hi ha pocs elefants entrenats que serveixen per la teràpia. A Chaisombat li agradaria col·laborar amb altres centres que utilitzen elefants com a animals terapèutics i creu que podrien ser útils pels drogoaddictes. De fet, el projecte vol ser ampliat a persones amb Síndrome de Down i a persones amb problemes d'addiccions.³⁷

Figura 14: Elefants



Font: <https://windows10spotlight.com/wp-content/uploads/2019/09/acd3a98ff5728bf3934edb9ea6542a67.jpg>

Data consultada: 1/11/2020

2.2.4. Teràpia amb llames i alpaques³⁸

Les llames viuen molt de temps, de 20 a 25 anys, i això facilita la creació d'un vincle que dura molt de temps. Aquests animals es poden portar a hospitals i residències d'avis. L'alçada dels seus ulls coincideix amb la dels ulls de les persones i quan miren a les persones sembla que les miren els ulls que facilita crear un vincle. Al començament de la teràpia, només s'observa el seu comportament. Més tard, els clients caminen al costat

³⁷ Vegeu Annex G per l'entrevista.

³⁸ La meua descripció està basada en dues pàgines web: : <https://www.dw.com/es/alpacaterapia-el-encanto-de-los-camélidos-andinos/a-16312207> i <https://www.nidderdalellamas.org/parties-and-services/llama-therapy/>

de la llama, la toquen, li donen de menjar i la porten a passejar. Al contrari del que pensen les persones (tot i que ocasionalment passi) les llames no escupen els humans. Normalment només escupen a altres llames en estat salvatge.

Figura 15: Llama



Font: https://static.stacker.com/s3fs-public/styles/properly_sized_image/s3/2019-08/Untitled%20design_46.png
Data consultada: 1/11/2020

Les alpaques s'utilitzen molt a Alemanya amb persones amb discapacitat, nens amb problemes de percepció, amb autisme, nens que han patit experiències traumàtiques, que tenen trastorns de comportament i en adults amb malalties psiquiàtriques i problemes d'estrès. Pels alemanys l'alpaca és un animal exòtic i per tant la teràpia amb aquests animals és una experiència fora del comú i molt significativa. Les alpaques són curioses, s'interessen per les persones, són sensibles i tenen un bon caràcter. No creen problemes a les persones al·lèrgiques, no mosseguen ni són perilloses. Són dòcils i passen al costat de les persones sense trepitjar-les.

Figura 16: Alpaques



Font: <https://www.bioenciclopedia.com/wp-content/uploads/2012/04/alpaca-800.jpg>
Data consultada: 1/11/2020

2.2.5. Teràpia amb peixos

Els estudis científics de Cracknell et al. (2017) i Buttelmann et al (2014) han demostrat que mirar peixos redueix la pressió sanguínia, augmenta la relaxació, redueix l'ansietat i augmenta la tolerància al dolor. També millora l'estat d'ànim i la ingestió d'aliments però no el sentiment de solitud de les persones.³⁹

Figura 17: Peixos



Font: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcQJhqn04TjxTzafZsl0pVAzjuualUQrbOtSmQ&usqp=CAU>
Data consultada: 1/11/2020

2.3 L'efecte sobre l'animal

Hi ha moltes crítiques que tot i que la zooteràpia beneficia les persones, perjudica enormement els animals. En aquest apartat argumentaré a través de les meves entrevistes i els articles científics que he llegit que, generalment no hi ha cap efecte negatiu sobre els animals si estan en mans d'un bon professional.

La fundadora de l'Associació Catalana de Zooteràpia, Ana Güimil explica que a la seva fundació s'intenta que tots els animals estiguin sans i forts. Els seus gossos estan molt saludables i tenen bon pèl. Estar 8 hores sol en un domicili quan el seu amo està a la feina genera ansietat al gos. Els gossos de l'Associació Catalana de Zooteràpia estan sempre acompanyats i per tant no pateixen aquesta ansietat. Quan els gossos estan cansats, immediatament permet que descansin i mai deixa d'observar el seu

³⁹ Clements et al. (2019)

comportament. Tot i que la seva associació cuidi els seus animals Ana Güimil no pot assegurar que tots els zooterapeutes es comportin d'una manera responsable amb els seus animals. Justament aquest tema li preocupa molt. En les seves paraules:

"(...) estàvem preocupats perquè... per lo que t'he comentat abans, perquè la zooteràpia és una professió que ha sortit gent com a bolets i a mi m'havien arribat a dir ostres que això és immoral, no és ètic perquè els gossos pateixen. Ostres. Quins gossos? Els nostres? Tenim protocols de sanitat, de benestar, i s'han de complir aquests protocols. Llavors jo puc garantir de la meua associació com està la feina, però en general no m'hi puc mullar. M'encantaria poder dir-te, mira Núria, els gossos no pateixen, però no és la realitat, no sé com ho fan els altres. I de fet és un tema que a mi em preocupa. Però sí que et puc garantir que l'associació catalana de zooteràpia els nostres animals no només no pateixen sinó que s'ho passen molt bé, i són gossos que estan molt estimulats, que no es queden a casa, perquè la gent quan té gos la deixen a casa i se'n van a treballar 8 hores, no, fins que no torna. Els nostres gossos tenen la gran sort que venen amb nosaltres, estan tot el dia acompanyats, poden descansar quan ells ens ho demanen, és a dir, és molt important que nosaltres sapiguem quines són les senyals d'estrès, de cansanci, de tot. I seguim tots aquests protocols i els nostres gossos, els nostres gossos veuen que tenen. És signe de salut i de benestar. Tenen pèl fantàstic, s'ho passen bé, estan divertits, estan estimulats, estan en companyia, per ells és un joc."

En la mateixa línia, Joana Elósequi d'Epona comenta que fer equinoteràpia afecta els cavalls d'una manera o altra depenent de com siguin tractats pel seu amo. Sí que comenta que pot ser un estrès emocional bastant fort pel cavall i que s'ha de controlar la quantitat de hores que treballa. Se li permet descansar i té un lloc adequat per viure, per córrer en llibertat i relaxar-se. La vida del cavall equinoterapeuta pot fins i tot ser més beneficiós que un cavall que està en una hípica fent classes. En les seves paraules:

"Depèn del caràcter que li doni al seu amo. Vull dir un cavall terapèutic necessita estar relaxat i tranquil i amb ganes de col·laborar. Per lo tant si jo no el forço a treballar de més i jo li regulo les hores que ha de treballar, que no s'estressi

massa, si aquest dia el cavall no pot treballar descansa... Si busquem bé que hi hagi un equilibri entre alimentació, el lloc on viu i que també tingui la sensació de llibertat, de que puguin córrer, de que tinguin un lloc per ells i admet controlar les hores que treballa doncs aquest cavall segurament no tindrà millor feina. Si has de comparar en un cavall que viu en una hípica fent classes d'equitació i veure un cavall en equinoteràpia li va millor al cavall d'equinoteràpia. També és veritat que és un estrès pel cavall el fet de tenir algú que et pot picar, que seu de manera incorrecta, que et tiba... Són situacions d'estrès que si no es controlen bé pot portar al cavall a un límit bastant preocupant. Lo bo és que la gent que normalment treballem amb aquest branca ja estem molt amb compte llavors aquest cavall treballa molt poc i es té molt en compte la salut per prioritzar la banda d'una situació o activitat que la preferim fer-la nosaltres. Llavors si no es té en compte això sinó es fan com les hípiques que pot passar que un cavall faci quatre o cinc sessions al mateix dia doncs aquí ens podem trobar en un problema ja que aquest cavall s'estressarà i també podrà tenir problemes."

Maria Isidoro coincideix amb l'opinió de la seva col·lega Joana. Emfatitza que l'esforç dels cavalls és psicològic:

"Físicament no treballen molt, la seva feina més dura és psicològica ja que potser tenen que quedar-se molta estona quiets, o caminar i parar varies vegades, canvis de marxa inesperats, fer cas sempre del que li diu el guia o l'usuari, etc. Per això també es té que tenir en compte quantes sessions fan els cavalls i intentar que no siguin seguides."

L'especialista en delfinoteràpia Tati Cortés esmenta que la teràpia en sí no és perjudicial pels dofins però estar tancats en una piscina sí que ho és. Tot i així, els dofins que s'utilitzen per delfinoteràpia són dofins que s'han rescatat ja que estaven en perill en el mar. Com diu ella:

"No. Perjudicial, no perquè el seu objectiu el tenen igual que és menjar. Lo que és perjudicial no és la teràpia, lo que és perjudicial és que estiguin tancats en una piscina. Però no la teràpia. (...) Normalment s'utilitza dofins rescatats al mar que estaven en perill."

Un grup d'investigadors suïssos en un article científic publicat en la revista Journal of Veterinary Behavior (Gut et al. 2018) confirma la importància que els animals tenen la possibilitat de desconnectar. Van observar conills d'indi fora de sessions de zooteràpia i en sessions de zooteràpia, amb i sense la possibilitat que l'animal es pugués retirar durant la sessió terapèutica. Comparat amb els moments sense teràpia, els conills d'indi van tenir el mateix nombre d'episodis de conducta de confort quan tenien la possibilitat de retirada. Sense aquesta possibilitat de retirada mai es va observar un comportament de confort, sinó molts comportaments d'estrès com per exemple episodis de "congelació" de l'animal.

També existeixen investigacions que observen el comportament de gossos i cavalls durant les sessions de teràpia assistida amb animals. Amb els gossos s'estudia la freqüència amb la qual es llepen els llavis, la freqüència dels badalls, quantes vegades aixequen la pota, sacsegen el cos, mouen la cua i panteixen.⁴⁰ També s'investiga la resposta a la interacció humana: si els gossos accepten les lllaminadures ofertes i obeeixen ordres. Amb els cavalls s'observa la posició de les orelles, el moviment del cap, la freqüència d'esbufecs i la defecació. Mendonça et al. (2019) expliquen que esbufegar és una senyal de relaxació i de sentiments positius en els cavalls. Tot al contrari la defecació, una posició d'orelles cap enrere o el cap inclinat quan el cavall no ha rebut cap ordre, alerta que el cavall s'està estressant. Addicionalment es mesuren els batecs del cor i els nivells del cortisol salival en els gossos. Basat en aquests indicadors l'estudi sobre gossos de Glenk et al. (2014) com l'estudi sobre cavalls de Menonça et al. (2019) conclouen que la zooteràpia no té cap efecte negatiu sobre l'animal.

⁴⁰ Glenk et al. (2014)

3. Les addiccions

És important saber que les addiccions no es poden curar. Tot i així, no s'ha de caure en la desesperació ja que en el moment que la persona accepta que està malalta podrà aprendre a gestionar l'addicció i com conviure amb ella.

Hi ha dos tipus d'addicció: la conductual i la drogodependent.⁴¹ Tot i que la drogodependent és més coneguda, les addiccions conductuals són molt perilloses, i en alguns casos poden ser-ho encara més que la drogodependència. El desconeixement de les addiccions conductuals augmenta encara més aquest perill.

3.1. Addiccions conductuals

3.1.1. Addicció sexual

El sexe forma part d'una funció dels éssers vius i els humans obtenim plaer del sexe. Quan el sexe esdevé una addicció, es fa sexe per calmar l'ansietat sense obtenir aquest plaer, però l'acte sexual només duu a més ansietat i malestar que abans de fer-ne.

Figura 18: L'addició al sexe

Aquesta addicció causa sentiments de culpa i sofriment. A part d'això, l'addicte té molts problemes laborals, familiars, socials i econòmics ja que moltes vegades es fa ús de la prostitució, es mantenen relacions sexuals amb desconeguts i es consumeix pornografia i línies eròtiques.



Font: <https://salamdonya.com/assets/images/82/8296lezm2.jpg>

Data consulta: 6 d'Octubre 2020]

⁴¹ Les fonts de la meua descripció de les diferents addiccions són les pàgines web del Centre d'Investigació i Tractaments d'Addiccions (CITA) i de META: Modelo Específico para el Tratamiento de Adicciones i del Centre d'Assistència i Seguiment de drogodependències de la Mútua de Terrassa

<<https://www.clinicascita.com/ca/centre-de-desintoxicacio-tractament-daddiccions/>>

<<http://www.meta-adicciones.com/>>

<<https://mutuaterrassa.com/blogs/ca/drogodependencies/adiccio-tabac>>

Segons les dades de National Council of Sexual Addiction (NCSA) dels EUA les estadístiques sobre els addictes al sexe són:

- 40% perden la parella.
- 40% tenen embarassos no desitjats.
- 72% tenen constant pensament de suïcidi.
- 17% fan intents de suïcidi.
- 36% avorten.
- 27% tenen problemes laborals.
- 68% corren el risc de tenir la Sida i/o altres malalties sexuals.

3.1.2. Addicció a la compra

Figura 19: L'addicció a la compra



Font: <https://gabinetsicologicmataro.cat/wp-content/uploads/2019/03/compras02-1541.jpeg>

Data consulta: 7 d'Octubre 2020

L'addicte a la compra només es sent ple amb el consum. Aquesta addicció pot ocasionar problemes econòmics i psicològics molt seriosos. Per gestionar aquesta addicció l'addicte ha de seguir els següents passos:

- Ha d'admetre que té aquest problema. Ha de ser conscient que cada cop que passa per un comerç i compra després es sent culpable i angoixat.
- Ha de saber què és realment necessari comprar. Normalment, l'addicte s'enganya pensant que realment necessita el producte que ha comprat. Perquè

l'addicte sigui més conscient què no necessita comprar tot el què veu, s'ha de preguntar si realment necessita aquell producte.

- Ha de trobar una manera de solucionar els seus problemes sense comprar.
- Ha de reduir les temptacions (portar diners justos pel que realment necessita comprar, anar acompanyat, evitar ofertes i rebaixes, no utilitzar targeta de crèdit, etc.).
- És recomanable fer una llista del què realment cal abans d'anar de compres.
- Mantenir el compte bancari i les despeses al dia.
- Ha de buscar ajuda professional si l'addicte no sap gestionar-se sol.

3.1.3. Addicció a les noves tecnologies

Figura 20: Addicció a les noves tecnologies



L'addicció a les noves tecnologies comença a l'adolescència i pot portar a molts factors de risc com per exemple una baixa autoestima, introversió, timidesa, impulsivitat, depressió, ansietat i baixa tolerància a la frustració.

Font: <https://www.social.cat/imgMini/750/420/1402>

Data consulta: 10 d'Octubre 2020

L'addicte prefereix d'estar connectat a internet abans de fer altres activitats i passa com a mínim quatre hores diàries davant d'una pantalla. Té una necessitat constant d'estar amb xarxes i és incapaç de sortir al carrer sense el mòbil. Té molts canvis d'humor bruscos i s'aïlla del contacte humà. Té conflictes a l'escola o a la feina. Per últim, gasta moltíssims diners a les xarxes.

Les dades diuen que:

- 8% d'adolescents corren el risc d'aquesta addicció.
- 17,3% d'adults confirmen haver patit aquesta addicció.
- 33% dels espanyols juguen regularment a videojocs.
- Un de cada sis espanyols diu que acostuma a aïllar-se i que no és conscient del temps que passa amb les noves tecnologies.

3.1.4. Dependència emocional

La dependència emocional típicament passa amb persones que ens envolten i amb qui tenim una relació estreta com per exemple les parelles, els familiars o amics. L'addicte dependent necessita estar sempre amb una certa persona de la qual busca l'aprovació i si no està amb ella sent ansietat i és infeliç. Sovint a l'addicte no li agrada la relació que té amb aquesta persona: té la sensació que aquesta persona li falta el respecte o que n'abusa, però és incapaç de deixar-la.

La dependència emocional pot ocórrer dins les relacions tòxiques i/o prendre la forma d'una co-addicció.



Figura 21: Dependència emocional

Font: https://www.psico.mx/site/article/56884/46976/shutterstock-486547771_ai1.jpg
Data consulta: 10 d'Octubre 2020

En les relacions tòxiques un o els dos membres de la parella no estan satisfets. Moltes vegades la parella està malament i hi ha discussions quasi sempre. Típicament un dels membres de la parella és dominant i maltracta a l'altre, sovint de forma possessiva.

Font: <https://www.pitmanroaringtimes.com/wp-content/uploads/2020/03/toxic-relationship.jpg>
Data consulta: 10 d'Octubre 2020



Figura 22: Relacions tòxiques

El co-addicte és addicte a un addicte. El co-addicte estima l'addicte i té la necessitat de voler-lo ajudar. Moltes vegades, els familiars d'un addicte no volen que vagi a un centre de desintoxicació ja que pensen que són els culpables de la seva addicció i el seu comportament resultant i volen fer de tot per arreglar "l'error" que ells han comès. Normalment els co-addictes són els pares o els fills d'un addicte.

Figura 23: Co-addicció



Font: <https://centromontau.com/wp-content/uploads/2018/04/coadiccio.jpg> Data consulta: 10 d'Octubre 2020

3.2. Drogodependència

3.2.1. Alcohol

Les begudes alcohòliques tenen alcohol etílic o etanol. Es poden classificar en dos grups: les begudes fermentades i les destil·lades. Les fermentades tenen molt de sucre com per exemple la cervesa o el vi. Les destil·lades, per exemple l'anís i la ginebra, són creades per la destil·lació d'alcohol i són molt més alcohòliques que les fermentades.

L'alcohol és una droga que es pren via oral. Quan l'etanol arriba al cervell és com un depressor primari. També afecta la respiració i en els casos més extrems l'individu pot caure en un coma.

L'alcohol provoca una gran dependència. Primer es crea una gran tolerància a l'alcohol, la dependència es crea més tard. Al principi de l'addició, l'alcohòlic pot tenir tremolors, ansietat, ràbia i hiperactivitat. Si continua consumint pot ser que tingui el Delirium Tremens, una psicosi orgànica molt greu, on es pateixen confusions mentals, tremolors, al·lucinacions sobretot amb insectes, deshidratació, trastorns de la pressió sanguínia, convulsions i anormalitats cardío-vasculars. Aquesta psicosi es mostra en 24 o 72 hores després de l'última presa d'alcohol. Tot i així, en algunes ocasions només sorgeix després

de 7 o 10 dies. Qualsevol víctima d'aquesta psicosi haurà ser atesa el més ràpid possible per un metge sinó pot haver-hi conseqüències molt greus com la mort.

Consumir més de 56 grams d'alcohol al dia, pot crear intoxicacions cròniques i causar lesions orgàniques. En el pitjor dels casos, pot ferir l'estómac provocant gastritis, lesions el cor, al fetge causant una malaltia anomenada cirrosi que provoca la reducció de cèl·lules hepàtiques i disminueix la producció de bilis.

Figura 24: L'alcohòlic



L'abús d'aquesta droga pot causar pèrdua de memòria i ceguesa, també la síndrome de Korsaff: l'addicte perd consciència de la realitat.

Font: <https://www.noticiestgn.cat/wp-content/uploads/2015/04/alcohol.gif>
Data consulta: 10 d'Octubre 2020

Com es metabolitza aquesta substància depèn de factors personals i sexuals, les noies el toleren menys que els homes ja que tenen un fetge més petit i més greix corporal. Quan l'alcohol és consumit s'absorbeix per l'intestí prim i passa a la sang, principalment s'elimina a través del fetge per processos d'oxidació a una velocitat constant, també es pot eliminar a través dels ronyons.

Hi ha falses creences sobre l'alcohol:

- L'alcohol no és un estimulants. És un depressor.
- L'alcohol no millora les relacions sexuals: és un depressor i per tant impedeix tenir relacions sexuals adequades.
- L'alcohol no dona energia, la disminueix.

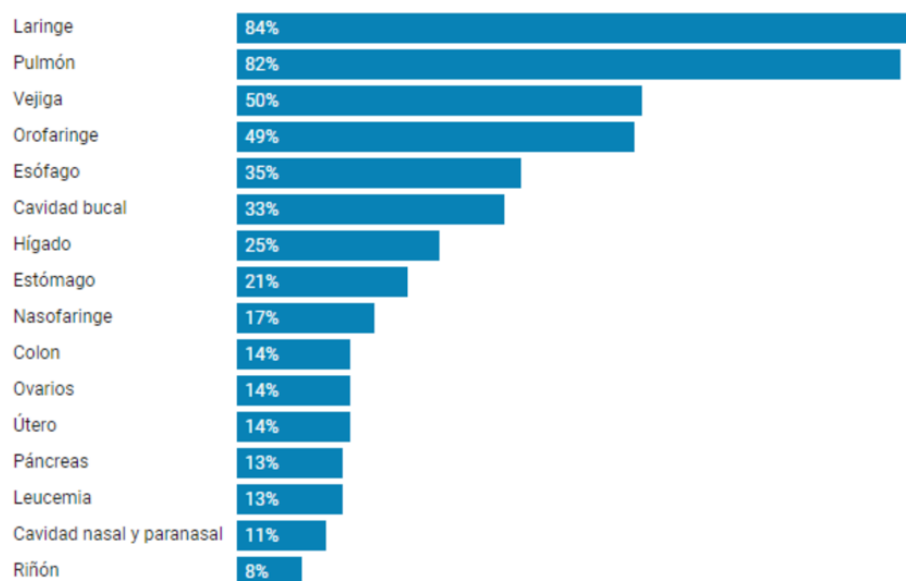
3.2.2. Tabac

El tabac ve d'una planta americana que es diu *Nicotiana Tabacum* i és de la família de les plantes solanàcies. És la substància més consumida a Espanya. En el fum hi ha substàncies molt tòxiques com la nicotina, el monòxid de carboni i quitrans: no només afecten el fumador sinó els que estan el seu voltant.

A part de provocar càncer de pulmó pot causar quinze tipus de càncers diferents: laringe, bufeta, orofaringe, esòfag, cavitat bucal, fetge, estómac, nasofaringe, colon, ovaris i úter, pàncrees, leucèmia, cavitat nasal i paranasal, ronyó.

Figura 25: Varietats de càncer provocats per tabac

Tipos de cáncer provocados, en un porcentaje significativo, por el consumo de tabaco



Fuente: Asociación Española Contra el Cáncer • Creado con Datawrapper

Font: <https://www.atlantida.net/wp-content/uploads/2019/07/Tabaco-cancer.png> Data consulta: 21 d'Octubre 2020

El tabac redueix el rendiment esportiu i la gana, també afecta l'olfacte, causa envelliment de la pell i taques a les dents, bronquitis crònica, infart de miocardi, úlcera gàstrica, malaltia isquèmica, mort sobtada, accidents cerebrovasculars i aneurismes de l'aorta abdominal. Per cada 10 cigarretes diàries fumades el risc de mort a causa d'una malaltia cardíaca augmenta un 31% en dones i un 18% en homes. Per culpa d'aquesta substància al 2016 hi va haver 56.000 morts a Espanya.

Figura 26: Tabac



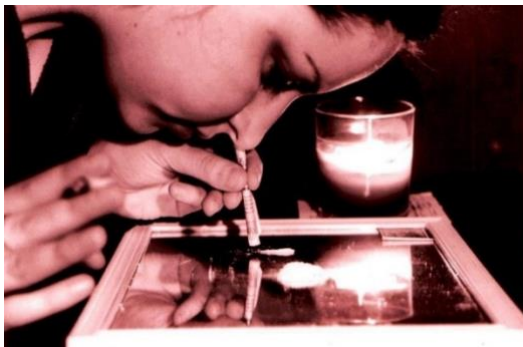
Font: http://www.uic.es/sites/default/files/tabaco_liar_web.jpg Data consulta: 21 d'Octubre 2020

3.2.3. Cocaïna

La cocaïna són unes pólvores blanques, també anomenades *neu*. Sorgeix de l'arbust coca. Aquesta droga és una de les més perilloses i addictives ja que l'efecte és molt ràpid i dura poc temps. La forma més habitual de consumir-la és esnifar-la, però també pot ser injectada o fumada. Quan és esnifada pel nas provoca el mal funcionament de les mucoses nasals. Si és fumada pot infectar les vies respiratòries causant un edema pulmonar. Els símptomes són encostipat crònic, insòmni i pèrdua de pes. En el pitjor dels casos, pot haver-hi marejos, vòmits, irritacions, convulsions i al·lucinacions. Per últim, quan és injectada pot haver infeccions cutànies que són infeccions a la pell.

Aquesta substància pot causar la dilatació de pupil·les, la disminució a la sensibilitat al fred, l'augment de la temperatura corporal i de la pressió sanguínia i alteracions cardíques.

Figura 27: Consum de cocaïna



Una addicta embarassada perjudicarà també al seu fetus creant problemes devastadors al bebè que no es podran resoldre.

Font: <https://www.catalunyapress.cat/multimedia/images/1037133.jpg>
Data consulta: 21 d'Octubre 2020

3.2.4. Heroïna

El nom científic de l'heroïna és diacetilmorfina. Aquesta substància va sortir a la venda al mercat el 1883 per curar la tuberculosi, va funcionar tant bé que es creia que s'havia curat aquesta malaltia. Té aquest nom ja que prové del verb *heroish* que significa remei energètic.

Figura 28: Preparació per l'injecció de l'heroïna

Els efectes comencen als tres o quatre minuts després d'haver-se consumit aquesta substància i pot durar tres o quatre hores. Els addictes consumeixen aquesta droga ja que els dóna una gran sensació de benestar i eufòria. És bastant econòmica.



Font: <http://federacionmadinat.org/wp-content/uploads/2019/01/noticias-heroina.jpg>

Data consulta: 21 d'Octubre 2020

Les primeres vegades, el consum d'heroïna provoca nàusees i vòmits. Pot causar miosi que consisteix en la contracció de les pupil·les i disminució de la pressió arterial. En grans quantitats pot causar la mort i obstrucció de les venes. En injectar-se aquesta substància pot transmetre malalties infectocontagioses com l'hepatitis. Pot causar alguns problemes psiquiàtrics com problemes de personalitat, memòria, ansietat i depressions.

3.2.5. Benzodiazepina

La benzodiazepina (BDZ) és un calmant per l'ansietat (ansiolític). Es pren via oral tot i que si hi ha molta ansietat es pot administrar via intravenosa. Al principi, l'addicte nota dificultats de concentració, més tard afecta a l'addicte mentalment, físicament i emocionalment. També genera sentiments de depressió que fan que l'addicte estigui relaxat i per tant no tingui ansietat. Pot passar que faci l'efecte paradògic on l'addicte s'excita en excés i mostra molta agressivitat. La sobredosi pot causar un coma.

Figura 29: Pastilles de benzodiazepina



Font: https://statics-cuidateplus.marca.com/sites/default/files/styles/natural/public/pastillas_1.jpg?itok=IhayXsxU
Data consulta: 21 d'Octubre 2020

3.2.6. Marihuana

Figura 30: Fulla de marihuana



La marihuana és la fulla d'un arbust silvestre que creix en zones tropicals anomenat Cannabis Sativa. Aquest arbust pot arribar fins a sis metres d'alçada.

Font: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AAND9GcRrxFvwWScSl5oGtFKkp-Wy6nlEigARm7_O-zzzuh2sj37CC1BD6MI1B7WJclLixoiVwZv0O-9MYpopSROP4FY3m7pVnBALA0hm-wf&usqp=CAU&ec=45714078
Data consulta: 21 d'Octubre 2020

La marihuana és utilitzada en les medicines occidentals per ajudar amb les nàusees, vòmits, pèrdua de gana, en el tractament de quimioteràpia.

A Espanya, és una de les drogues il·legals més utilitzada. Un de cada sis nens que va a l'escola en pren i quan es deixa és per substituir-la amb una altra substància a l'edat de tretze a setze anys.

Les fulles de l'arbust es trituren, assequen i fumen. Una vegada consumida, els efectes comencen després de cinc o deu minuts i poden durar una o dues hores. Es pot afegir a pastissos i els efectes comencen després de trenta minuts i poden durar cinc hores.

El consum diari d'aquesta substància alenteix el funcionament mental, aquesta substància pot causar pèrdues de memòria, dificultats d'aprenentatge i/o esquizofrènia.

Redueix la producció de testosterona als homes i produeix alteracions hormonals que afecten el cicle menstrual, i les noies pateixen també pèrdua de libido. A alguns individus joves, aparentment sans, han tingut un infart a conseqüència d'aquesta droga.

3.3. Raons per les addiccions

En aquest apartat em centraré sobretot en la drogodependència i en la literatura científica sobre les raons pel consum de drogues entre adolescents ja que les addiccions principalment comencen en aquesta etapa. Com explica Cristina Domènech Cases, terapeuta especialitzada en drogodependència de Meta Addiccions a Barcelona, amb més de 16 anys d'experiència, en l'entrevista concedida:⁴²

“Les addiccions habitualment comencen en l'adolescència, quan hi ha tot el caos del creixement; els joves s'han de reafirmar, les pors, les inseguretats, les vergonyes..., comences a relacionar-te, no saps si treballaràs la sexualitat que et defineix també, tot plegat, vull dir tot aquest caos, la necessitat de pertànyer al grup, de formar part, que t'acceptin. Llavors es aquí segons el caràcter de cadascú com actua amb la pressió social i com influeix, pot acabar per utilitzar les drogues per desig firme, per la inseguretat, per no ser que llavors algo que en principi és una cosa lúdica pot acabar sent com una medicina. En comptes d'adquirir habilitats socials per aprendre a com viure amb aquesta vergonya, com viure amb aquesta inseguretat i com treballar-la el recullo enreda de les drogues perquè mira em va bé perquè em volen tot, perquè puc ballar sense vergonya. Em va bé perquè... i llavors l'ús continuat d'això com a medicina fa que vagi creant aquesta dependència física i psicològica perquè m'ha servit, m'ha servit per altres coses.”

Preguntant a Cristina Domènech pels motius per què una persona comença amb les addiccions em respon:

“El motiu normalment és un motiu de diversió al principi. Saps, és difícil que algú digui ara tinc un problema. Em vaig a prendre un xupito de whisky. Un xupito de whisky no tinc un problema, és molt inusual. Acostuma passar doncs que es

⁴² L'entrevista completa a l'Annex H.

troben quatre fent una cerveseta, que si no sé què, si ara prova això, ara provo lo altre, pues és una cosa de diversió i de grup, no, per crear, això, un grup social, per pertànyer a aquest grup. Després acabaran aliant totes les drogues. Al final acaba tothom consumint molt sol, però al principi és com per formar part d'un grup i es fa normalment això: el grup. La primera cerveseta un se la pren a trobar partit, sortint del cole un dia per no sé què i trobar partit, després ja ens prenem una canya. El primer porro, pues també, vinga, llavors ja cadascú el seu porro. Primer el que vulgui, però llavors cadascú el suyo i no m'atabalis. Primer és sempre el grup, després ja estic a casa meva i jo solet. I va fent una evolució. Doncs primer és això, una cosa lúdica i per compartir i després acaba en el cas, perquè hi ha molta gent que consumeix, i pot ser un ús de la substància o fins i tot un abús de la substància i llavors la pots deixar si no ha hagut aquest clec que ha fet addicció. Saps que hi ha un punt, que és aquest que ja no hi ha retorn. Però no sabem quin és. Si fos tant fàcil com de dir, mira això, però com que no se sap, però bueno mentres un va fent així d'una forma lúdica i prou i no li ha fet aquesta addicció física pues pot anar jugar ara prenc, ara no prenc, ara una miqueta i ara res, no. Però lo que comença amb aquesta cosa lúdica lo que et deia abans de com ens serveix a més a més per suplir totes aquestes mancances que tenim tots aquest moment de creixement, totes aquestes febleses del moment, no que si tens inseguretad, que si la vergonyeta, com s'utilitza també per ... com de crosses per no treballar això."

Cristina Domènech afirma que hi ha persones més vulnerables. En les seves paraules:

"Hi ha un factor genètic que no és determinant, no vol dir que perquè un pare o una mare que siguin addictes tu en siguis, no, no és necessari. Però sí que hi ha un factor genètic, hi ha un factor de caràcter, hi ha un factor social. Quan els 3 s'ajunten aquí en contra ja és canvi de camions. Hi ha gent que té un caràcter com més segur que igualment que el grup fumi jo no fumo, per exemple, i pot mantenir-se en aquesta postura i hi ha gent que té una certa temptació i llavors hi ha més punts perquè es pugui caure, saps? Això va com va. Igual una persona

que també té aquestes característiques no s'ajunta amb aquesta part, no té aquesta pressió social."

Figura 31: Adolescent drogoaddicta desconsolada



Font: <http://www.psigma.cat/bloc/wp-content/uploads/frustraci3.jpg>
Data consulta: 21 d'Octubre 2020

3.3.1. Evidència científica

La literatura científica ha establert que el factor de risc més important per un adolescent de caure en la temptació de les drogues és el comportament dels seus companys. Varis estudis⁴³ han demostrat que si un membre del grup és addicte a una substància, els altres membres del grup corren el risc de seguir els passos del seu amic.⁴⁴ Això passa perquè ells tenen sobretot el desig de ser com els seus companys. Aquest desig pesa més que el desig de ser popular.⁴⁵ Són els líders del grup qui decideixen si el grup beu alcohol.⁴⁶ És més fàcil caure si les substàncies són fàcilment a l'abast de l'adolescent. Poden servir per buscar adrenalina,⁴⁷ conèixer la seva identitat,⁴⁸ sentir-se millor després de suspendre o treure notes baixes en els estudis.⁴⁹ És més comú en adolescents amb agressivitat o compulsivitat innates,⁵⁰ en un ambient de tensió familiar⁵¹ on predominen els patrons de comunicació negatius, límits de comportament inconsistents i falta de control de la ira.⁵² Els adolescents que viuen en una pobresa extrema, tenen un veïnat problemàtic i inestable⁵³ o estan sotmesos o veuen violència en la comunitat,⁵⁴ són els més exposats a prendre substàncies.

⁴³ Tots els estudis citats en aquest apartat són estudis publicats en revistes científiques o llibres d'experts en el tema.

⁴⁴ Beauvais, (1992) i Scull, Kupersmidt, Parker, Elmore, & Benson (2010)

⁴⁵ Santor, Messervey, & Kusumakar (2000)

⁴⁶ Teunissen, Spijkerman, Prinstein, Cohen, Engels, & Scholte (2012)

⁴⁷ Hersen & Ammerman (1995)

⁴⁸ Sanders (2011)

⁴⁹ Rumpold et al. (2006)

⁵⁰ Clark, et al. (2005)

⁵¹ Rumpold, et al. (2006)

⁵² Bukstein, (1995)

⁵³ Buu, et al. (2009)

⁵⁴ Lee (2012)

4. Com ajudar els drogoaddictes

4.1. Reptes i ingredients d'un programa exitós

Plant and Panzarella (2009), autors del capítol *Residential treatment of adolescents with substance use disorders: Evidence-based approaches and best practice recommendations* del llibre Issues in children's and families' lives. Adolescent substance abuse: Evidence-based approaches to prevention and treatment expliquen quins són els ingredients d'un programa exitós. Segons els autors, per poder ajudar els addictes hi ha d'haver una disciplina i uns seguiments molt estrictes si realment es vol tenir èxit. Els programes han de ser rigorosos i amb períodes adequats ja que si es fa una sessió molt curta no servirà de res però si la sessió és massa llarga, l'addicte es cansarà i no podrà seguir bé les instruccions que se li donen. És crucial fer sessions seguides i de tenir sessions de seguiment, en les sessions hi ha d'haver explicacions i instruccions clares dels objectius de la sessió i s'han de treballar situacions de la vida de l'addicte. S'ha de tenir cura dels problemes multiculturals incloent l'estat socioeconòmic. Els programes haurien de proveir d'una varietat de serveis socials. Si l'addicte encara és un estudiant, li ajuda molt de continuar seguint la seva educació. L'involucrament de les famílies també és important. Com explica Cristina Domènech Cases, l'addicte té més possibilitats de sortir-se'n si la família el recolza. Segons ella, algunes famílies es senten culpables de l'addicció mentre que d'altres pensen que el problema és només de l'addicte.⁵⁵

Les probabilitats de tractar els drogoaddictes amb èxit són molt petites, un 15% segons Cristina Domènech.⁵⁶ Hi ha centres que venen un percentatge d'èxit del 80%, potser aquests centres només miren quants dels seus pacients acaben el tractament, que és un factor important, però no l'únic repte d'un programa exitós.

Per poder tractar els drogoaddictes amb èxit hi ha tres reptes principals: el primer és atraure als drogoaddictes als programes. Hi ha gran quantitat d'addictes però n'hi ha molt pocs que accepten que estan malalts i que busquen ajuda. Per tant hi ha molts addictes que no arribaran a tenir l'oportunitat de tractar-se. Els que tenen aquesta

⁵⁵ Per més detalls vegeu les preguntes 15 i 16 de l'entrevista l'Annex H.

⁵⁶ Dada extreta de l'entrevista personal.

oportunitat han d'acabar el programa. Aquest és el segon gran repte. Les investigacions científiques han establert que un dels factors més importants per aconseguir-ho és una bona aliança terapèutica, el desenvolupament dels vincles mutus, d'acceptació i la confiança entre el terapeuta i el client.⁵⁷ Importa més com percep el client aquesta aliança que el terapeuta.⁵⁸ De fet, la percepció dels clients de l'aliança terapèutica és un dels predictors més fiables de la millora i el canvi positiu que fa.⁵⁹ Segons un estudi, les valoracions de l'empatia del terapeuta que fan els clients expliquen el 67% de la variabilitat de l'èxit del tractament.⁶⁰

El tercer repte és evitar les recaigudes després d'acabar el programa. Com explica Cristina Domènech és fonamental que els addictes siguin conscients del perill de recaiguda ja que l'addicció és una malaltia per tota la vida. En les seves paraules:

“L'autoengany està sempre present: Aquesta vegada serà diferent. Aquesta vegada només em prendré una i ho controlaré.”

4.2. Les principals teràpies per drogoaddictes

En aquest apartat explicaré algunes teràpies existents per drogoaddictes.⁶¹

4.2.1. Model de Minnesota (tractament de 12 passos)

Aquesta teràpia ve de Minnesota dels Estats Units. Considera que l'addicció és una malaltia. L'objectiu de la teràpia és l'abstinència completa. Aquesta teràpia normalment és grupal i es fan conferències, educació psicològica, coaching familiar i individual, treballs escrits, trobades amb altres addictes consumidors i rehabilitats. Sovint els treballadors socials d'aquest programa havien estat consumidors de substàncies i en alguns casos encara estan en fase de rehabilitació.

⁵⁷ Orlinsky, Ronnestad i Wilutzki (2003) van identificar més de 1.000 estudis de recerca que indiquen que un resultat positiu de tractament està lligat amb una aliança terapèutica positiva.

⁵⁸ Bachelor (1991)

⁵⁹ Blatt et al. (1996)

⁶⁰ Miller, Taylor i West (1980)

⁶¹ Les explicacions es basen en l'article científic *An overview of the effectiveness of adolescent substance abuse treatment models* de Muck et al. (2001) i de la pàgina web de META: Modelo Específico para el Tratamiento de Adicciones. <<http://www.meta-adicciones.com/>>

Figura 32: Teràpia grupal del model de Minnesota



Font: https://fundacionrecal.org/wp-content/uploads/2018/06/shutterstock_374179453.jpg [Data consulta: 21 d'Octubre 2020]

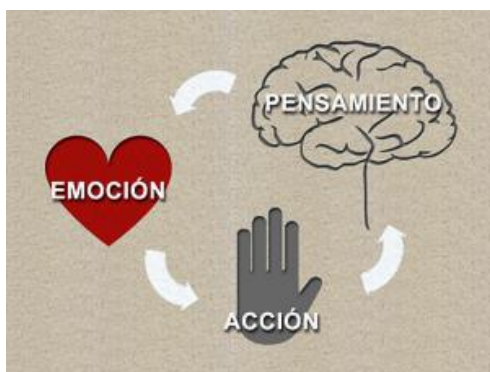
4.2.2. Teràpia cognitiva conductual

Pel terapeuta cognitiu conductual l'abús de substàncies és un comportament adquirit i per tant es pot canviar. L'objectiu és trobar la manera de deixar les substàncies i afrontar els seus problemes i trobar maneres de confrontar l'estrès i situacions desagradables. Els addictes tenen pensaments i comportaments adquirits equivocats que els posen en risc. Han d'aprendre a comunicar-se, a solucionar conflictes, a saber ser raonables, a millorar la comunicació no verbal, a controlar la ràbia, han d'aprendre tècniques de relaxació i de socialització, com gestionar i aprofitar el temps lliure. Es fan jocs de rols i deures. Es recompensen els canvis d'actituds positius.

Segons Cristina Domènech,⁶² la teràpia conductual és molt útil sobretot perquè cal reorganitzar la conducta que està molt distorsionada. Després del període de desintoxicació, ve un període de deshabitució que és com un dol perquè *“tot el que jo feia associada amb el consum ara es queda allà, vull dir, m'he de desfer de tot allò que m'ha acompanyant fins ara”*. Després d'aquest període de dol, comença el procés de rehabilitació.

⁶² Vegeu pregunta 5 de l'entrevista personal en l'Annex H.

Figura 33: La teràpia cognitiva conductual



Font: <https://centroima.com.ar/site/wp-content/uploads/2018/09/¿Qué-es-la-terapia-cognitivo-conductual-02.png>
Data consulta: 21 d'Octubre 2020

4.2.3. Intervencions familiars

Si els rols o els límits en una família no estan ben establerts o són inapropiats per funcionar correctament, és molt probable que l'adolescent comenci a consumir substàncies. L'objectiu de les intervencions familiars és proporcionar tècniques per establir regles clares i posicionar a cada membre de la família en el seu lloc. Així s'eviten patrons de comunicació negatius. S'educa a tota la família donat que el comportament dels pares de l'addicte adolescent i també dels seus germans grans, si en té, és crucial per ajudar a l'addicte.

4.2.4. Tractaments residencials

Als centre de desintoxicació residencials només hi van els individus que tenen problemes greus amb les substàncies. Aquesta teràpia es basa en la creença que els interns utilitzen les substàncies perquè tenen una interrupció del desenvolupament de la personalitat normal, deficiències de l'assoliment interpersonal i dificultats en aconseguir els seus objectius. Viure en una comunitat terapèutica permet als addictes de desenvolupar actituds més adequades. Molts interns provenen d'un ambient familiar molt tòxic. Estar internat en el centre de desintoxicació evita que estiguin en el seu ambient habitual, lluny de les males influències de la família i els companys. Tenen una vida molt més estructurada i cada activitat diària que es fa es pot fer servir per la teràpia.

“ (...) Jo recomano el centre de desintoxicació si és un cas que no pot parar de consumir al carrer. A vegades es prova de deixar les drogues al carrer i clar amb l’entorn social, amb els amics tot això és molt difícil que tu puguis continuar movent i sense caure en la temptació. Quan la persona no es pot deslligar una mica d’aquest entorn no pot deixar l’addicció llavors sí que un centre de desintoxicació ajuda en el sentit de que amb un lloc protegit fent teràpia tot el dia estàs més acollit i més protegit dels estímuls del consum.”⁶³

4.2.5. Teràpia Gestalt

La teràpia Gestalt treballa el creixement personal i l’autoestima. Com diu el tòpic literari “Carpe Diem” aquesta teràpia mostra aprofitar cada moment de la vida de la millor forma possible. Ensenya a expressar i comunicar les nostres emocions i a poder eliminar el dolor i les coses que no ens agraden. Per aconseguir-ho, un ha de ser ell mateix i estar orgullós de ser-ho. Els humans tenim que ser comandants de nosaltres mateixos. La vida és com un vaixell: cadascú és responsable del seu vaixell (la vida, emocions) i, també del timó d’aquest vaixell.

Figura 34: Teràpia Gestalt



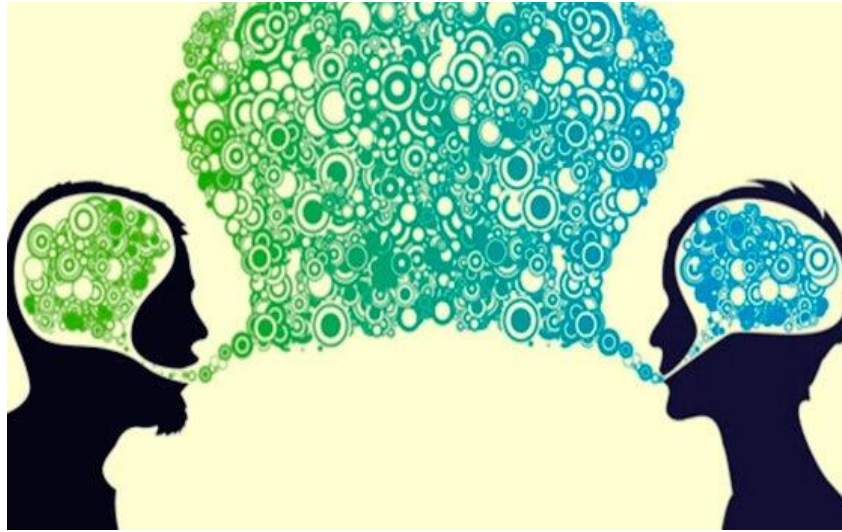
L’objectiu d’aquesta teràpia és descobrir d’on surten les dificultats de cadascú i poder resoldre-les. Segons Cristina Domènech, serveix sobretot en l’etapa de rehabilitació.

Font: <https://www.ismaellimonespsicologo.com/images/La-Terapia-Gestalt.jpg>
Data consulta: 21 d’Octubre 2020

⁶³ Resposta de Cristina Domènech, pregunta 3 de l’entrevista a l’Annex H.

4.2.6. PNL

Figura 35: Comunicació entre persones



Font: <https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2017/12/personas-comunicandose.jpg>

Data consulta: 21 d'Octubre 2020

La PNL -programació neuro-lingüística- és un conjunt de tècniques i mètodes per aplicar a les nostres vides perquè puguem aconseguir els objectius que ens proposem i tenir bona qualitat de vida. Ensenya a sentir-nos bé per dins. El seu nom reflecteix que el sistema nerviós és la font de les nostres percepcions (neuro), que el llenguatge ens permet expressar les nostres experiències (lingüístic) a través de programes mentals i de comportament que ens permeten organitzar experiències per poder assolir els nostres objectius.

4.2.7. Programes holístics

Cada vegada hi ha més centres de desintoxicació que utilitzen programes holístics. Aquests programes es basen en el tractament de la persona completa: cos, ment i esperit.

Les activitats que ofereixen varien segons el centre, però sempre intenten nodrir la persona sencera. Exemples de les activitats que ofereixen són: ioga, Reiki, mindfulness, massatges, acupuntura, gimnàstica, nutrició conscient, arteteràpia, musicoteràpia, activitats a l'aire lliure i sovint teràpia assistida amb animals que explicaré amb molts detalls en els capítols següents.

Figura 36: El poder curatiu de la natura



Font: https://www.yogamaresme.com/wp-content/uploads/2019/01/slide_3.jpg Data consulta: 21 d'Octubre 2020

5. L'ús d'animals en drogoaddictes

5.1. Hipòtesis principals

La meua hipòtesi principal sobre la relació entre animals i drogoaddictes és que els animals poden ajudar en el tractament de les addiccions. Però també formularé dues hipòtesis secundàries: (i) els animals poden prevenir les addiccions i (ii) els animals poden ajudar els drogoaddictes a no recaure en les addiccions.

5.2. Justificació hipòtesis

Com he explicat anteriorment, l'estrès, l'ansietat, la depressió i altres sentiments com la culpa, la vergonya i la soledat augmenten el risc d'abús de substàncies. Les mascotes poden "prevenir" addiccions en el sentit que no es manifesten, perquè el seu amor incondicional té un efecte calmant, redueix la sensació d'aïllament i fomenta una actitud positiva davant la vida.

Una raó per consumir substàncies és per sentir-se millor, però el tracte, la convivència, la teràpia amb mascotes fa que a la persona que està en contacte amb elles li augmentin els nivells de dopamina, serotonina i oxitocina i per tant millora l'estat d'ànim d'una manera saludable sense la necessitat de consumir substàncies. Un altre factor de risc és la falta de disciplina, cuidar d'un animal no només requereix una rutina, sinó que també aporta un propòsit a la vida. Aquestes són algunes raons per les quals els animals poden prevenir addiccions i també poden ser útils ja que poden ajudar durant el tractament. A més, molts addictes han apartat les persones estimades i els seus familiars de la seva vida a causa de les drogues. Els animals els ajuden a recuperar el contacte físic, l'autoconfiança, la confiança en altres persones i l'acceptació: els animals no els jutgen i poden entrenar l'addicte a interactuar amb el món, a com apropar-se a altres sense ser agressius, de manera gentil i amable. Els animals poden servir per aprendre a viure una vida més saludable. Després d'acabar el tractament, cuidar d'un animal pot ajudar a recuperar i mantenir a una rutina, donat que, la mascota ocupa temps, que no s'utilitzarà per rumiar ni preocupar-se, és una distracció saludable i divertida. L'animal

pot ajudar a socialitzar: proporciona temes de conversa i fa companyia fet que redueix la pressió de socialitzar.

5.3. Gos o cavall? Teràpia dirigida amb animals

Els animals més utilitzats en la teràpia per a drogoaddictes són els gossos i els cavalls. Les dues espècies serveixen per motivar l'addicte a fer el tractament sense rendir-se enmig del procés, poden millorar el lligam amb el terapeuta i les capacitats de comunicació. Cuidar l'animal pot servir per aprendre a cuidar-se a un mateix, a sentir-se útil, a establir una rutina, a ser més responsable. Treballar amb gossos és menys costós que amb un cavall i té l'avantatge que el gos és un animal molt fidel que ofereix amor incondicional i, per tant, pot ser de gran ajut per a un drogoaddicte que se sent aïllat, no estimat i deprimat. El gos pot estar en qualsevol espai, també a l'interior, en tant que el treball amb el cavall és sobretot a l'exterior. Com explica Gema Hernández⁶⁴ del Grupo Lur, una organització que treballa amb animals per recuperar la salut integral de les persones.⁶⁵

“Dentro de las terapias asistidas con animales he elegido trabajar con perros porque creo que como psicóloga me pueden aportar muchas más cosas que cualquier otro animal porque son mucho más manejables, les puedo llevar a los centros y económicamente el servicio tiene menor coste que por ejemplo unos caballos que necesitas como mucho más terreno, necesitas desplazar muchas veces- el caballo no se puede desplazar hacia los usuarios sino los usuarios se tienen que desplazar que puede ser un poco complicado.”

Com que és més gran, el cavall imposa més, però té característiques molt valuoses per fer teràpia amb drogoaddictes. En tant que el gos busca l'amor de tothom, s'ha de guanyar l'amor d'un cavall. Mónica Goya, coordinadora d'Epona, explica per què prefereix un cavall a un gos per l'addicte:⁶⁶

⁶⁴ Vegeu l'entrevista personal a l'Annex I.

⁶⁵ <http://www.grupolur.es>

⁶⁶ Vegeu l'entrevista personal a l'Annex J.

“(...) si jo sóc addicta i tinc un gos i el tracto a patades el gos em continuarà fent cas perquè jo sóc el seu amo. Faci el que faci el gos m’estimarà mentre que amb un cavall això no passa. Llavors si jo sóc dolent per dir-ho d’una manera el crido, li pego doncs el cavall passarà de mi, serà agressiu amb mi, no voldrà estar amb mi. Per tant el cavall sempre m’estarà mostrant com estic sent jo amb ell. Per això crec que en el cas de les addiccions és millor un cavall perquè l’addicte no és conscient de la seva agressivitat, de la forma que demanen les coses o de la forma que envaeixen l’espai d’un altre. El cavall en dos segons li deixa claríssim sense fer-li res.”

Quan l’addicte veu que pot controlar un animal tant gran i amb tanta autoestima millora la seva pròpia autoestima i autoeficiència. En paraules de Mónica Goya:

“(...) al principi tens por perquè són animals grans, molt forts... això fa que et pugi l’autoestima perquè has d’auto controlar emocions. Si vas amb por a un cavall ell recularà per tant el primer és superar-te. Quan superes això és un èxit i tot ha d’anar afegint petits èxits per anar superant tota aquesta situació.”

Una vegada que hagi aconseguit que l’animal confii en ell, l’addicte tindrà la sensació de poder superar tots els obstacles que apareixen en el seu camí.⁶⁷ Els cavalls responen amb el mateix tracte que reben. Per exemple, el cavall dóna coces quan se’l tracta a puntades de peu i respon amb respecte si rep respecte: això fa que les persones siguin més conscients del tracte cap a altres.⁶⁸ Aprenen que al canviar ells mateixos, el cavall canvia d’actitud. No fa cas si l’addicte no té l’actitud correcta i no es deixa enganyar. Els cavalls fan de mirall a les persones: responen a tots els sentiments: la ira, la felicitat, la tristesa, els nervis, etc. ajudant l’addicte a comprendre moltes de les emocions subjacents que desconeixia abans. Comprendre les pròpies emocions és el primer pas per tractar-les i a conèixer-se millor a un mateix.

Segons Gema Hernández si el gos o el cavall és millor per tractar les addiccions depèn de l’objectiu plantejat. Muntar un cavall permet treballar temes d’autoestima d’una

⁶⁷ Trotter et al. (2008)

⁶⁸ Frewin & Gardiner (2005)

certa alçada que un gos no pot oferir, però el gos ofereix moltes habilitats i trucs que el cavall no pot fer. Entre els gossos també s'ha d'escollir el gos segons l'objectiu: sovint serveix un gos que no vol treballar massa i que no sempre faci cas, ja que així els addictes han de buscar estratègies perquè el gos els obeeixi. Però aquest gos no serveix per addiccions a les TIC perquè en aquest cas es vol un gos ràpid que toca tecles o pantalles explica Gema Hernández.

En el pròxim capítol descriuré exemples de sessions de teràpia per addictes amb gossos i cavalls que estan dissenyats per aprofitar els avantatges de cada espècie.

6. Exemples de sessions de zooteràpies per drogoaddictes

La manera de fer les teràpies amb animals per drogoaddictes varia bastant. En aquest capítol faré un petit resum de diferents propostes que he trobat tant en la literatura científica com en entrevistes personals amb especialistes que fan teràpies amb animals per drogoaddictes. Em centraré en l'ús de tres animals diferents: el cavall, el gos i els dofins salvatges.

6.1. Teràpia amb cavalls

En alguns llocs que fan teràpia per drogoaddictes amb cavalls sempre treballen amb els peus a terra, això vol dir que el client no munta el cavall. Una gran defensora d'aquesta manera de treballar és la psicòloga equatoriana Christina Marz Ring que ha creat un mètode que és diu "Empoderament amb cavalls" que s'utilitza en molts llocs de l'Equador per tractar persones amb traumes en general i drogoaddictes en particular.⁶⁹ Ring defensa les sessions des de terra perquè és la manera d'assegurar que hi ha igualtat entre el cavall i la persona, que no hi hagi ningú que estigui per sobre de l'altre. Tenir els peus a terra ajuda al client a presentar-se al cavall com és realment i per tant l'obliga a ser més honest amb ell mateix. Fent activitats amb el cavall, la persona se sent empoderada i comprèn com passar un missatge al cavall o a una altra persona utilitzant la comunicació no verbal i el llenguatge del cos. Treballant amb els cavalls en manada que és el seu ambient natural dona al pacient habilitats socials que són molt útils per la vida diària. Investigadors de la Universitat d'Austin, Texas (Cody et al., 2011) expliquen amb més detall com es treballa amb el cavall a peu. En el seu programa, que es fa en grup i, dura deu setmanes sense muntar el cavall, utilitza diferents enfocaments: tasques de mestratge, reflexió en el comportament del cavall i la interacció que té el client amb el cavall. Normalment la reflexió de com el cavall respon al client (camina cap al client, s'allunya d'ell, el mira quiet o mostra una certa agitació) pot donar l'oportunitat de conversar, de quin missatge o energia el client pot mostrar a altres. Cody et al. (2011) explica en detall la primera sessió amb el cavall i l'última. La primera interacció amb el cavall només serveix per crear un vincle amb ell. En la primera sessió, el client només ha

⁶⁹ Per més informació vegeu el seu llibre, Ring (2013)

d'estar al costat del cavall que està agafat pel terapeuta d'equins. El cavall pot reaccionar de dues maneres diferents: o es connecta amb el client o es mostra desinteressat. Com el cavall respon a la presència del client revela si el client està connectat amb ell mateix o no. El cavall respondrà al "jo autèntic" d'una manera i d'una altra al "jo fals". L'animal es connectarà amb l'humà (caminarà cap a ell) si és al seu jo autèntic. Quan l'humà no mostra el seu jo autèntic el cavall recularà, potser farà un ensum curiós a l'humà abans de recular. Al final de la teràpia, els pacients han de fer una prova "d'energia" per rebre l'alta. Estaran sols en l'arena amb un cavall lliure. S'hauran de connectar telepàticament i el client donarà imatges al cavall del que vulgui que el cavall faci. Si el client és ell mateix, el cavall el veurà com el líder i farà el que el client vulgui. Si el cavall no respon a les ordres, se sabrà que el client encara està bloquejat per alguna construcció de fals Ego; aleshores es faran preguntes al client per intentar entendre per què s'amaga en el fals Ego i no és ell mateix. Normalment es tracta de problemes que no s'han vist abans. Quan el client descobreix el motiu pel qual això passa el client torna a provar l'exercici. De nou, si el client aconsegueix que el cavall faci el que li diu de fer és perquè ha deixat l'Ego (fals) i actua sent ell mateix.

Existeix una guia d'intervenció per abús de substàncies entre adolescents amb equinoteràpia elaborada per la psicòloga Elisabeth Ledbetter (2013), en la seva tesi doctoral de la Universitat de Pepperdine, Califòrnia. El programa consisteix en vuit sessions que es combinen amb psicoteràpia, cada sessió dura tres hores. Un inconvenient d'aquesta proposta és que no hi ha gaire interacció relacional amb el cavall, cosa que fa que el cavall sembli una eina en lloc de formar part de la relació tridíaca en la sessió.

Explicaré només dos dels seus exercicis: El primer exercici treballa com poder identificar els disparadors personals detonants: es posa un circuit d'obstacles a la pista, cada obstacle representa un detonant per l'abús de substàncies, l'objectiu és guiar el cavall pels obstacles evitant que el cavall toqui l'obstacle. La finalitat d'aquest exercici és trobar la identificació dels desencadenants personals i com poder-los evitar.

El segon exercici tracta de com evitar la recaiguda. Es posa un cubell de pastanagues (que representen les drogues) enmig de la pista, una vegada que el pacient ja està a la pista s'hi porta el cavall, l'objectiu és que l'addicte aconseguixi que el cavall no mengi les pastanagues. L'única regla d'aquest exercici és no poder tocar ni parlar amb el cavall. Si el client no ho aconseguix, un altre client ha d'entrar per ajudar-lo i així progressivament fins que el grup aconseguix que el cavall no prengui les "drogues".

Fa anys que es treballa amb equinoteràpia per drogoaddictes a l'Hospital d'Oslo.⁷⁰ Es treballa tant a peu, com muntant a cavall, com en una carrossa (Kern-Godal et al. 2015). Quan es fa la teràpia a peu es treballen els límits, l'ansietat, la confiança, la comunicació i la connexió, també s'aprèn a controlar el propi cos i la concentració. Observar una manada de cavalls fa veure a l'addicte que en la interacció social hi ha certa responsabilitat, certa rutina perquè funcioni. A l'hora de muntar el cavall, s'aprèn a tenir una bona postura corporal, a tenir equilibri, coordinació, regulació i ritme, a calmar l'ansietat i centrar-se en allò que és important. Per últim, conduir una carrossa fa pensar a l'instant i si l'addicte està acompanyat per altres persones, s'aprèn a tenir responsabilitat grupal.

Mónica Goya, coordinadora d'Epona de Bellaterra, treballa d'una manera diferent en funció de la persona que cal tractar i s'adapta a la seva realitat. Recomana que cada vegada el drogoaddicte hi vagi 2 o 3 hores i que ho faci 3 a 4 vegades a la setmana. Segons ella, la teràpia amb drogoaddictes necessita més temps i una major implicació que una teràpia per altres patologies. En aquest temps *"fan cura als cavalls, hi puguen, ajuden en sessions d'equinoteràpia perquè llavors es senten útils i veuen que els problemes són molt relatius i sempre hi haurà algú que tingui un problema més gros."*⁷¹ Això funciona perquè *"una persona que té una addicció ve molt tocada i molt bloquejada, no vol ser atesa. Lo bo que té l'equinoteràpia és que és la persona que fa el seu propi procés. El terapeuta facilita que això passi. Llavors és molt poc intrusiva, li permet a la persona interioritzar i canviar perquè vol canviar no perquè un altre li digui*

⁷⁰ Més sobre aquest programa en el capítol 7.

⁷¹ Extracte de l'entrevista personal, vegeu l'Annex J.

sinó perquè vol relacionar-se amb el cavall i aquell cavall li demanarà unes característiques que es tindrà que adquirir.”

6.2. Teràpia amb gossos

Com explica Gema Hernández del Grupo Lur en l’entrevista personal, una sessió de teràpia assistida amb gossos per drogoaddictes normalment té la següent estructura: comença amb una part teòrica sense gos on s’ofereixen coneixements teòrics, s’explica què es treballarà i per quin motiu, els addictes han de fer pinya entre ells i decidir els exercicis que volen fer amb el gos per tractar l’objectiu, seguidament s’han de posar en pràctica amb el gos, per acabar la sessió és molt important afegir una estona de psicoteràpia on els addictes poden parlar sobre les seves sensacions, reflexionar sobre la interacció amb el gos i determinar què han après, es tanca la sessió acomiadant-se del gos.

Un exemple de com es posa en pràctica aquesta estructura, és un projecte que s’ha fet a Barcelona, on s’utilitzaven gossos per millorar la vida diària de l’addicte⁷² treballant activitats bàsiques (alimentació, higiene, descans) i instrumentals (gestió de diners, cura de la salut). El projecte també va fomentar la participació en la comunitat i l’autoestima. S’explicaven les necessitats dels gossos que realment il·lustraven necessitats humanes i l’addicte havia d’ajudar a l’animal a satisfer aquestes necessitats. Explicaré tres sessions diferents extretes de Vila Salvadó (2018),⁷³ la primera i segona són exemples de com treballar una necessitat bàsica – l’alimentació i la higiene – i la tercera intenta augmentar la participació en la comunitat.

1. Alimentació: En aquesta sessió es parla sobre com cuidar l’alimentació a través dels gossos. Primer s’ensenya al pacient com detectar i interpretar les emocions dels gossos (girar el cap mostra malestar). Després es deixa un temps perquè l’animal i l’humà creïn un vincle. Aleshores és quan realment comença l’activitat. Els

⁷² El projecte es va fer amb grups de dotze persones entre 18 i 35 anys i va durar 8 mesos.

⁷³ En el Treball de Final de Grau de la Universitat Ramon Llull juntament amb la Fundació Pere Tarrés, Alba Vila Salvadó (2018) va col·laborar en aquest projecte.

professionals expliquen les necessitats bàsiques dels gossos, com per exemple beure aigua, menjar tres àpats, etc. Se'ls pot donar lllaminadures però no en excés sinó els gossos s'engreixen i es posen malalts. Això recorda els pacients de cuidar la seva alimentació. Un cop acabada la xerrada i quan s'hagin acabat les preguntes, els pacients, ho posen en pràctica donant de menjar i de beure als gossos.

- 2. Higiene:** L'objectiu d'aquesta activitat amb els gossos és que els pacients tinguin més consciència de la seva pròpia higiene. Hauran de rentar les dents al gos per evitar el carrall, rentar-lo, raspatllar-lo perquè tingui bé el pèl, fins i tot posar-li colònia. Els pacients hauran de netejar els ulls al gos per evitar malalties o infeccions. Després els addicts portaran els gossos al veterinari on els ensenyaran com tenir cura dels gossos i com dutxar-los. Finalment, els pacients fabricaran el seu propi sabó de taronja.
- 3. Festa d'animals:** L'objectiu d'aquesta activitat és que els pacients sàpiguen participar en la comunitat i així se sentin com a part d'un grup en forma activa. Primer es parlarà de com s'ha de portar el gos a passejar: ha d'anar amb corretja, passejar per la part de la paret per no molestar, creuar el pas de zebra. Després es posa la teoria en pràctica i així els pacients també tenen l'oportunitat d'interactuar amb altres.

He trobat un exemple d'una sessió de teràpia amb gossos per treballar que la persona addicta controli els seu desig de recórrer a les drogues, en un article científic (Trujillo et al. 2020)⁷⁴ que compara els resultats d'un tractament de desintoxicació amb i sense teràpia assistida amb gossos, fet per varis investigadors de la Metropolitan State University of Denver. En aquesta sessió, el pacient demana al gos d'estirar-se en una banda de la sala i li demana de quedar-se quiet; aleshores, el pacient posa per terra entre el gos i l'individu tot de lllaminadures poc saludables, va cap a l'altra banda de la sala i crida el gos perquè vagi cap a ell. L'objectiu és que el gos arribi al pacient sense que es mengi les lllaminadures. Quan el gos ho hagi fet, el pacient li donarà una lllaminadura saludable. Després d'això el pacient i el terapeuta parlen de com ho ha fet i en què s'assembla això a l'experiència del pacient. Com expliquen els investigadors,

⁷⁴ Més sobre aquest article en el capítol 7 *Zooteràpia per a drogodependents: Evidència científica*.

aquest exercici incorpora sis processos diferents: 1-Autoconeixement del pacient (pensaments, sentiments i comportaments) davant d'anhels; 2-Accions i estratègies que es poden utilitzar per gestionar anhels i prendre decisions saludables; 3-Acceptar l'anhel i no lluitar-hi; 4-Resistir la temptació i/o, focalitzar-se en opcions més sanes; 5-Connectar l'addicte als seus valors i centrar-se en valors tot i que tingui anhels; 6-Estar present en el moment de prendre decisions.

En conclusió, els gossos són una eina per il·lustrar el comportament i les necessitats humanes.

6.3. Teràpia amb dofins salvatges

Eliza Wille va treballar en delfinoteràpia amb dofins en captivitat durant 10 anys mentre estudiava a la Universitat Hawaiana de Manoa on es deia un projecte de recerca de renom mundial que investigava les capacitats cognitives dels dofins sota la direcció del Dr. Louis Hermann. Avui és l'especialista de teràpia assistida de dofins salvatges. A "Hawaiï Island Recovery", un centre de desintoxicació holístic, on s'utilitzen moltes teràpies diferents totes dirigides a superar un trauma La vaog poder entrevistar el 29 d'Agost 2020 per correu electrònic.⁷⁵

Eliza explica que les sessions inclouen dofins Spinner hawaïans salvatges. Es va en vaixell perquè els dofins no sempre són accessibles des de la costa amb un màxim de 5 pacients.

Cada sessió és diferent segons on troben els dofins i què fan quan els troben. De vegades volen interactuar amb humans i altres descansen o viatgen i estan menys interessats en les persones. Sempre manen els dofins que només s'acosten als pacients si ho desitgen, Els pacients no els poden perseguir, no els poden tocar ni atreure amb menjar. De vegades, la terapeuta pot portar fulles a l'aigua, ja que, quan els dofins estiguin d'humor lúdic, jugaran al "joc de les fulles" amb les persones. Els encanta transportar les fulles amb les aletes dorsals, pectorals i la cua. Tota la sortida dura unes 4 hores i es fa una

⁷⁵ L'original de l'entrevista a l'Annex L.

sessió un cop al mes. Els pacients poden participar cada mes que estiguin en tractament al centre de desintoxicació.

7. Zooteràpia per a drogodependents: Evidència científica

En aquest apartat explicaré els estudis científics que he trobat que avaluen l'efectivitat de tractar drogoaddictes amb teràpies assistides amb animals. La meva argumentació està basada en 9 articles de revistes científiques, 1 llibre, 1 document de treball, 1 tesi de màster i 1 tesi de doctorat.

Els animals utilitzats en la teràpia són sobretot gossos i cavalls. Les investigacions provenen de llocs diferents, però 5 dels estudis estan fets al departament de tractament d'addiccions de joves de l'Hospital d'Oslo, com expliquen els investigadors Kern-Godal et al. (2015) ja a l'any 2010 aquest departament tenia 37 anys d'experiència en la teràpia assistida amb animals, en aquest cas amb cavalls, amb uns 100 pacients drogoaddictes nous cada any.

7.1. Eines científiques utilitzades

La literatura científica sobre la teràpia assistida amb animals és bastant escassa i sovint poc rigorosa. Es basa en dues eines científiques diferents: l'estudi de casos i l'assaig controlat.

7.1.1. Estudi de casos

Els estudis de casos es basen en la recopilació d'informació detallada sobre un individu o un grup d'individus a llarg d'un temps. Pel que fa a la teràpia assistida amb animals per drogoaddictes, aquests individus poden ser els pacients que participen en la teràpia o els professionals que la implementen. Habitualment es fan entrevistes, observacions directes i s'utilitzen eines descriptives. Els estudis de cas tenen l'avantatge de proporcionar informació sobre processos íntims i complexos i poden incorporar idees noves durant l'estudi, però els seus resultats no solen ser generalitzables i sovint són subjectius.

7.1.2. Assaig controlat

Un assaig controlat és un experiment on els individus s'assignen a un grup de control i a un grup experimental (tractat). En el nostre cas, el grup de control són drogoaddictes tractats amb tractament estàndard i el grup experimental obté el mateix tractament estàndard i addicionalment una teràpia assistida amb animals. Els dos grups haurien de ser iguals excepte en l'exposició a la variable independent que es vol examinar - la teràpia assistida amb animals - per eliminar l'efecte de les variables intervinents o estranyes a l'experiment. Si el grup experimental presenta una diferència significativa en els resultats de la teràpia (variable dependent) en relació al grup de control, es dedueix que el tractament especial (la teràpia assistida amb animals) és la causa del canvi. Una assignació aleatòria als grups garanteix uns resultats científicament més vàlids. Si l'assignació no és aleatòria, hi ha el risc d'un biaix de selecció; per exemple, si són els addictes que decideixen si fer la teràpia amb animals o no, només els addictes a qui agraden els animals aniran al grup experimental - potser aquesta característica està lligada amb una altra característica que faci que qualsevol programa de desintoxicació o rehabilitació sigui més exitós. Si els terapeutes decideixen qui fa el tractament amb animals podria passar que assignen al grup experimental els addictes que semblen més fàcil de desintoxicar o rehabilitar amb aquesta teràpia, fent que la teràpia sembli més exitosa del que realment és.⁷⁶

7.1.3. Dispositius d'avaluació

Per recollir les dades en un estudi de casos o un assaig controlat els investigadors utilitzen els següents dispositius d'avaluació: entrevistes, proves mèdiques i proves psicològiques.

En les entrevistes l'investigador recopila autoinformes cara a cara. Les entrevistes poden ser estructurades, on es donen les preguntes i les respostes possibles a elegir, o obertes, on l'entrevistat escriu la resposta amb les seves paraules sense restriccions o semiestructurades, és a dir, una barreja entre la entrevista estructurada i l'oberta. Amb

⁷⁶ Idealment en un assaig controlat, els participants no haurien de saber quin tractament estan rebent -tots haurien de pensar que reben el mateix tractament- òbviament això no és possible en el cas de la teràpia assistida amb animals perquè no existeix cap placebo per aquesta teràpia.

les preguntes obertes els investigadors normalment busquen paraules clau en les respostes per extreure els temes clau.

Les proves mèdiques consisteixen a avaluar canvis en l'estat de salut dels drogoaddictes abans i després de rebre el tractament, per exemple, mesurar la pressió sanguínia, buscar restes de substàncies consumides a la orina, etc.

Les proves psicològiques són qüestionaris amb un contingut que ha estat validat mitjançant diverses tècniques d'estandardització, per exemple l'escala d'autoestima de Rosenberg⁷⁷ o "The Helping Alliance Questionnaire"⁷⁸ avalua l'aliança terapèutica entre el pacient i el terapeuta.

7.2. Treballs científics basats en estudis de casos

En aquest apartat parlaré dels treballs científics basats en estudis de casos. De tots els treballs que descriuré, Bark (2011) és l'únic, que demana l'opinió dels professionals de centres de desintoxicació i dels pacients. Bark (2011) es basa en 6 entrevistes semiestructurades a treballadors en tres centres diferents que tracten amb equinoteràpia adolescents drogoaddictes a Suècia. Segons els terapeutes la relació amb el cavall és molt terapèutica pels pacients i els dona seguretat. Els joves aprenen a tractar el cavall amb respecte i a valorar-se millor, la seva personalitat canvia, comencen a superar obstacles i a construir una nova vida social gràcies a la comunicació amb el cavall que és com un mirall per l'estat d'ànim del drogoaddicte.

Els altres estudis de casos observen al pacient directament. Un d'aquests, Coetzee et al. (2013), és particular perquè utilitza animals poc convencionals d'un parc local de Sudàfrica. Examina 4 pacients mascles residents en un centre de tractament de 21 dies. La teràpia assistida amb animals consistia en activitats de dues hores en un parc local d'animals. Durant la primera hora, els pacients exploraven el parc mirant lleons, tigres,

⁷⁷ El qüestionari d'aquesta escala i el seu funcionament pot ser consultada en <https://openpsychometrics.org/tests/RSE.php>

⁷⁸ Versió pel pacient del Helping Alliance Questionnaire disponible a <https://www.med.upenn.edu/cpr/assets/user-content/documents/HAQ2QUES.pdf>

gossos salvatges, alpaques i guepards i tenien la possibilitat de mirar, tocar i donar de menjar a una girafa, un impala, un ase, un ruc, conills, cabres, un estruç i una mongosa. Durant la segona hora es feia teràpia en grup dirigida pel coordinador del centre i en presència d'un gat, els pacients havien d'explicar com cada animal s'havia comportat amb ells i explicar els beneficis que havien viscut interactuant amb ells. També havien de fer una reflexió sobre amb quin animal es sentien identificats i el motiu. Les dades van ser recollides alhora que es feien les sessions. Van sorgir tres temes després d'aquesta experiència: totes les experiències eren positives, l'autocontrol en relació amb els animals i la meditació social com a resultat de la interacció amb l'animal.

Un altre estudi (Adams et al. (2015) és sobre joves indígenes drogoaddictes a substàncies volàtils a Canada internades en el While Buffalo Youth Inhalant Treatment Centre conjuntament amb el Cartier Equine Learning Center. Aquest estudi té un interès especial per la importància del cavall en la cultura de les indígenes. Es van fer entrevistes a 66 noies però només 26 van acabar l'estudi perquè les altres no van poder finalitzar el programa. El programa ofert a les noies estudia (i) la curació física mesurada com a benestar mental identificat mitjançant la percepció d'un mateix, (ii) la curació social mesurada com a la quantitat i qualitat d'interaccions socials amb membres de la família i terapeutes i altres persones del programa, (iii) la curació espiritual mesurada com a (a) desenvolupament de confiança i respecte amb el cavall, (b) formació d'un lligam amb el cavall. Els resultats suggereixen que el cavall és una gran ajuda per millorar el benestar de les noies. L'autoestima, la consciència d'un mateix, l'esforç ajuden a implementar les activitats del programa, a connectar a les noies millor amb la seva cultura indígena i a millorar les relacions socials i la comunicació (comprensió de l'espai, llenguatge corporal, diàleg).

Gómez (2015) examina un grup especialment difícil de tractar: 6 drogoaddictes mascles condemnats en llibertat provisional obligats a fer teràpia amb un gos i que estan fent una teràpia estable a San Francisco, Califòrnia. Es basa en una entrevista de 90 minuts amb una part oberta i una part estructurada. L'estudi revela que la participació en la teràpia amb el gos millora l'estat d'ànim personal i del grup, la qualitat de la participació,

augmenta l'intercanvi personalitzat d'experiències dels membres del grup, els recorda la seva infància i de tenir cura d'animals i augmenta el desig de tenir una mascota sent conscients que això requereix tenir cura de l'animal i un comportament responsable.

Kern-Gordal et al. (2016a) i (2016b) són 2 articles basats en entrevistes a 8 pacients drogoaddictes de l'Hospital d'Oslo, Noruega, tractats amb cavalls. Kern-Gordal et al. (2016a) expliquen que els pacients perceben el cavall com una gran ajuda: els motiva a fer el tractament i a construir una imatge pròpia més positiva. Els cavalls són com amics pels pacients, els donen suport emocional i faciliten l'aliança terapèutica. Dominar un animal tan gran és una experiència de valor per molts dels pacients. Kern-Gordal et al. (2016b) descriu que pels pacients el tractament amb el cavall és més que només un descans del tractament usual. Ells permeten canviar l'enfocament i oblidar-se de tot, de fer una activitat útil, descobrir la seva identitat i motivar-los ("perquè encara estic aquí"). Es senten persones i no pacients amb els cavalls.

7.3. Treballs científics basats en assaigs controlats

Només 3 de les publicacions amb assaigs controlats que he trobat tenen una assignació aleatòria i 2 es basen en el mateix assaig i utilitzen un gos com animal terapèutic en tant que l'altre utilitza un cavall. Els altres 4 tenen una assignació que no és aleatòria: 2 utilitzen gossos i 2 cavalls com animals terapèutics. Descriuré els assaigs segons els animals utilitzats.

Teràpia assistida amb gossos

Un dels assaigs controlats aleatoris sobre teràpia assistida amb gossos per drogoaddictes es va fer a Kentucky, Estats Units. Els resultats estan publicats en l'article de Wesley et al. (2009) i el llibre de Wesley (2012). Hi van participar 231 persones (96 en el grup de control i 135 en grup experimental amb assignació aleatòria) i es van fer 26 sessions de grup. Abans i després de cada sessió tots els participants es van haver de mesurar els seus signes vitals (freqüència cardíaca i pressió arterial) i després de cada sessió van omplir el "Helping Alliance Questionnaire" que mesura l'aliança terapèutica. El grup experimental va obtenir puntuacions significativament més baixes en els signes

vitals que el grup de control. L'aliança terapèutica millora si s'utilitza el gos terapèutic, sobretot per pacients derivats per un jutge, pacients que tenen mascotes i pacients que són dependents de diverses substàncies, addictes al cànnabis o a la metamfetamina.

L'article de Contalbrigo et al (2017) es basa en un assaig no aleatori amb 22 presos drogoaddictes a la presó "Due Palazzi" a Pàdua, Itàlia que durava 6 mesos. Les 10 persones del grup de control només feien la rehabilitació estàndard i alhora el grup experimental (12 presos) tenia a més a més, durant 1 hora setmanal, durant 20 setmanes sessions amb gossos. Una setmana abans de començar la teràpia i una setmana després d'acabar-la es feien controls de símptomes als presos. El grup experimental va progressar significativament en les seves habilitats socials, tenien menys símptomes d'anhel, d'ansietat i de depressió que el grup de control.

Finalment, Trujillo et al. (2020) compara 31 adolescents amb trastorn psiquiàtric i d'ús de substàncies (grup de control: 17 persones, grup experimental: 14 persones). Els alumnes van ser assignats per grups (teràpia assistida amb animals o no) segons la seva programació i la disponibilitat acadèmica durant el dia escolar. Trujillo et al. (2020) van comparar les variables següents: nombre de sessions ateses, proporció de controls de substàncies negatius en orina que no són nicotines, general benestar i compromís escolar. Van observar que el grup que va rebre el tractament assistit amb gossos van atendre més sessions de teràpia i van millorar més en salut i benestar que els que van fer només la teràpia estàndard. Aquestes diferències eren estadísticament significatives.

Teràpia assistida amb cavalls

En la seva tesi de màster, Jordhøy (2014) examina si la teràpia assistida amb cavalls augmenta l'autoestima en drogoaddictes en teràpia, en un assaig no aleatori fet amb 54 pacients drogoaddictes de l'Hospital d'Oslo (grup de control: 20, grup experimental 34). L'avaluació d'autoestima està basat en l'escala d'autoestima de Rosenberg.⁷⁹ L'autoestima dels dos grups era molt baixa al començament del tractament i no augmentava significativament amb el tractament en cap dels dos grups. Entre els

⁷⁹ Rosenberg va descriure la confiança en un mateix (=autoestima) com l'anticipació de superar amb èxit reptes o superar obstacles o, més generalment, a la creença que es pot fer que les coses succeeixin segons els desitjos interiors.

homes, però no entre les dones, els pacients amb més autoestima tenen més possibilitats d'acabar el tractament amb èxit, però l'equinoteràpia serveix per atraure sobretot a addictes dones a fer teràpia.

Kern-Godal et al. (2015) utilitza dades del mateix Hospital d'Oslo que Jordhøy (2014) en un altre assaig clínic no aleatori amb 108 adolescents drogoaddictes (grup de control: 43, grup experimental: 65). L'estudi conclou que incorporar equinoteràpia en el tractament és de gran ajut perquè els adolescents continuïn el tractament i l'acabin. En un assaig posterior aleatori amb 37 pacients en el mateix hospital Gatti et al. (2020) observen que 44% del grup experimental (19 persones) acaben el tractament i només 32% del grup de control (18 persones), però estadísticament no es pot confirmar una diferència significativa potser perquè el grup era massa petit. S'han de fer més experiments per confirmar els resultats.

7.4. Resum de l'evidència científica

La Taula 1: Literatura científica sobre la teràpia assistida amb animals amb drogoaddictes (elaboració pròpia) resumeix l'evidència científica explicada anteriorment.

Taula 1: Literatura científica sobre la teràpia assistida amb animals amb drogoaddictes (elaboració pròpia)

Estudi	Tècnica	Nombre d'observacions	Animal terapèutic	Lloc	Resultat
Wesley et al. (2009) (article)	Assaig controlat aleatori	Total: 231pacients Grup de control: 96 Grup experimental: 135	gos	Kentucky, Estats Units	el grup amb gos té una opinió més positiva sobre l'aliança terapèutica
Bark (2011) (document de treball)	Estudi de casos Entrevista semi-estructurada	6 professionals de centres de desintoxicació	cavall	Suècia	El cavall dóna seguretat al drogoaddicte adolescent, millora autopercepció i capacitat d'afrontar problemes

Wesley (2012) (llibre)	Assaig controlat aleatori	Total: 231pacients Grup de control: 96 Grup experimental: 135	gos	Kentucky, Estats Units	La freqüència cardíaca i la pressió arterial diastòlica significativament més baixa en el grup amb gos
Coetzee et al. (2013) (article)	Estudi de casos Entrevista	4 pacients mascles	Varis: parc d'animals	Sud Àfrica	Experiència valorada com positiva que augmenta l'autocontrol i la meditació social.
Jordhøy (2014) (tesi de màster)	Assaig controlat no aleatori	Total: 54 pacients Grup de control: 20 Grup experimental: 34	cavall	Oslo, Noruega	L'equinotèrapia no ajuda a augmentar l'autoestima en drogoaddictes en teràpia
Adams et al. (2015) (article)	Estudi de casos Entrevista	66 noies indígenes drogoaddictes (26 van completar l'estudi)	cavall	Canada	Efecte positiu sobre el benestar psicològic (autoestima, actitud, esforç), el benestar social (vincl, comunicació) i el benestar espiritual
Gomez (2015) (tesi doctoral)	Estudi de casos Entrevista amb una part oberta i un altra estructurada	6 drogoaddictes condemnats en llibertat provisional obligats a fer teràpia	gos	San Francisco, Estats Units	Millora estat d'ànim individual i grupal, augmenta desig de tenir un gos com a mascota. Facilita compartir experiències
Kern-Godal et al. (2015) (article)	Assaig controlat no aleatori	Total: 108 pacients Grup de control: 43 Grup experimental: 65	Cavall	Oslo, Noruega	Incorporar equinoteràpia en el tractament augmenta el temps en el tractament i ajuda molt en completar el tractament
Kern-Godal et al. (2016a) (article)	Estudi de casos Entrevista	8 pacients	Cavall	Oslo, Noruega	Cavalls són un suport emocional i factor de motivació. Millora l'imatge pròpia
Kern-Godal et al. (2016b) (article)	Estudi de Casos Entrevista	8 pacients	Cavall	Oslo, Noruega	Els pacients es senten persona i no pacients amb el cavall.
Contalbrigo et al (2017) (article)	Assaig controlat no aleatori	Total: 22 presos drogoaddictes Grup de control: 10	Gos	Italia	El grup tractat augmenta significativament les seves habilitats socials, tenen menys símptomes d'anhel,

		Grup experimental: 12			ansietat i depressió que el grup de control
Gatti et al. (2020) (article)	Assaig controlat aleatori	Total: 37 pacients Grup de control: 18 Grup experimental: 19	Cavall	Oslo, Noruega	44% del grup tractat acaba el tractament i només 32% del grup de control, però estadísticament no és significatiu
Trujillo et al. (2020) (article)	Assaig controlat no aleatori	Total: 31 pacients addictes amb trastorn psiquiàtric Grup de control: 14 Grup experimental: 17	Gos	Estats Units	El grup tractat va assistir a més sessions i va millorar més en salut (control per substàncies en orina) i benestar.

Aquesta evidència és encoratjadora, sobretot per la meva hipòtesi principal, que la teràpia assistida amb animals pot ser útil pels drogoaddictes. Tots els estudis de casos apunten en aquesta direcció i la majoria dels assaigs controlats, però cal fer més assaigs i obtenir més dades per entendre el per què i la dimensió de l'efecte positiu de la teràpia assistida amb animals en el tractament de les addiccions.

8. Treball de camp: opinions dels professionals sobre les teràpies amb animals

Totes les opinions estan basades en entrevistes personals que havia fet pel meu treball de recerca. L'original de les entrevistes està a l'annex.

8.1. Opinions de professionals que fan teràpia dirigida amb animals però no treballen amb drogoaddictes

Sis dels set professionals de zooteràpia que vaig entrevistar digitalment que no treballen amb drogoaddictes pensen que la teràpia dirigida amb animals podria ser útils per ells.⁸⁰ De fet, el centre a Tailàndia que treballa amb elefants, té un projecte d'ampliació per a drogoaddictes. Segons l'etòloga Ana Güimil el *quid* de la qüestió és trobar un bon terapeuta. En les seves paraules:

" (...) un bon terapeuta sabrà dissenyar i treballar els objectius necessaris de cada col·lectiu. El que realment és complicat és trobar el bon professional que sàpiga com arribar als objectius, com enfocar una teràpia, a saber dissenyar-la, a saber quan ha d'utilitzar la comunicació verbal, quan ha de utilitzar la comunicació gestual. Tot això és que és realment el quid de la qüestió. És com si jo et digués la psicologia pot tractar problemes de fòbies amb gossos? Sí, que pot però no tots els professionals en saben. La zooteràpia realment és meravellosa perquè és una eina complementària molt, molt, molt eficaç. Però moltes vegades el que ens trobem a faltar de bona formació són terapeutes que sàpiguen com dur-la a terme bé."

Joana Elósequi i Maria Isidoro són dues equinoterapeutes que treballen a Epona. Tot i que en aquest centre hi ha hagut alguns casos de drogoaddictes, elles no han tractat amb cap d'ells. Maria Isidoro està convençuda que l'equinoteràpia pot ajudar els addictes perquè té un amic que *"(....) es va desintoxicar realitzant com a teràpia*

⁸⁰ Tati Cortés diu que la delfinoteràpia no serveix amb addictes i que es fa per què sí, en les seves paraules: " (...) és un hàbit, però res més."

Psicologia Assistida per Equins (PEA).” Creu que els centres de desintoxicació que utilitzen aquesta teràpia són molt bons. Per Joana Elósequi “ (...) *la majoria de llocs d’equinoteràpia hauria d’atendre a gent amb problemes d’addicció*” Sap que quan ho fan “ (...) *es fa molt de vegades amb dinàmiques de grup o fent activitats de peu a terra, també es fa molt treball autònom i conducció.*” Opina que el treball amb el cavall ajudarà a l’addicte a millorar la seva confiança a prendre decisions amb seguretat que li permetrà resistir la temptació. Tant Isidoro com Elósequi valoren molt positivament que l’equinoteràpia es fa en la natura, que per Isidoro és un altre component terapèutic. Per Elósequi, això ajuda a que l’addicte s’enganxi a la teràpia i tingui ganes de seguir endavant. Les dues terapeutes estan convençudes que en un futur l’equinoteràpia s’utilitzarà més per tractar addiccions – per Elósequi de qualsevol tipus “ (...) *perquè al final sempre acaba sent el mateix què és que tens una personalitat addictiva i les conseqüències de tenir una addicció ja sigui alcohol, com les drogues, com a qualsevol altre cosa les conseqüències sempre acaben sent les mateixes i són afectades de la mateixa manera.*” La dificultat que veu és que l’equinoteràpia amb addictes encara no té “*una base científica perquè no es poden fer proves. A vegades és molt difícil de justificar que sigui tant necessària com nosaltres els professionals que treballem ho veiem.*”

8.2. Opinió d’una professional que no fa teràpia dirigida amb animals però treballa amb drogoaddictes

A la terapeuta especialitzada en drogodependència Cristina Domènech Cases de Meta Addiccions de Barcelona, les teràpies assistides amb animals semblen adequades per teràpies amb drogoaddictes però no sap quin animal seria el més adequat. Només ha vist una demostració d’una teràpia amb cavalls que li va convèncer molt. En les seves paraules: “*Era una teràpia grupal amb els nois que teníem al centre i vaig quedar al·lucinada, ja te dic, em va agradar moltíssim. Suposo que els dos facilitadors, hi havia una psicòloga i un home que ha viscut tota la vida amb els cavalls, van ser boníssims.*” Després d’aquesta experiència va derivar uns clients a equinoteràpia però no va ser possible.

8.3. Opinions de professionals que fan teràpia dirigida amb animals i treballen amb drogoaddictes

8.3.1. Professional que treballa amb gossos

Gema Hernández és directora del grup Lur. Treballa per centres que tracten addictes, fa teràpia amb gossos, sempre com a teràpia complementària i ha ajudat més o menys a uns 30 addictes. Ha tractat sobretot la drogodependència. Explica que s'està començant a treballar amb les addiccions a les noves tecnologies (TICs) però que encara no es té prou coneixements per fer-ho amb qualitat. En les seves paraules:⁸¹

“ Lo que pasa es que yo creo que todavía no hay un foro muy específico el que se está haciendo todavía con calidad para trabajar con TICs y perros. Nosotros por ejemplo, lo que trabajamos es que incluimos los TICs con los perros para poder motivar el paciente. Entonces, al principio nos cuesta un poco más cuando trabajamos con este tipo de adicciones a las Tics porque cuesta que quieren acoplarse al programa y separarse. Entonces lo que hacemos es algo conjunto, es decir TIC y perros y ya cuando se acoplen al programa eliminamos las TICs. Entonces por ahora a mí es lo que más me está costando. Y también pienso que es algo nuevo y que es algo que tenemos que seguir trabajando, investigando y viendo que terapias son más positivas o dan, digamos más eficacia. También creo que la novedad nos pasa un poco factura. No es cual va mejor o peor sino que tenemos menos conocimientos.”

En la seva experiència el temps necessari per treballar amb l'addicte depèn de l'objectiu i de les ganes de l'addicte de treballar en l'objectiu. Les teràpies que ella ha fet amb gossos per addictes sempre han estat exitoses, perquè els addictes s'obren als gossos i això disminueix la barrera amb el psicoterapeuta.

“Normalmente tenemos la visión del terapeuta, una mesa y la persona en un diván o tumbada. Resulta que es una relación muy fría. Cuando tu quitas esta barrera y estás con un perro, los pacientes se juntan al animal, le acarician, le tocan y ellos ven que el animal te quiere a ti, viene, le acaricias, le tocas, entonces

⁸¹ L'entrevista completa està a l'Annex I.

hacen la extrapolación de que si a mí me encanta el animal y al animal le encanta este terapeuta no puede ser tan mal (...) y confían más en ti. (...) Confían en ti por el animal.”

Hernández treballa amb centres que no permeten a l'addicte de mantenir vincles amb els companys o els terapeutes fora del centre, per això mai ha tingut cap pacient drogoaddicte que després del tractament ha volgut mantenir el contacte amb el gos. Però sap de programes on han hagut d'ensinistrar a un gos i en aquest cas sí que volien fer el seguiment. El pacient crea un vincle amb el gos, i aquest vincle és més gran si passa més temps amb el gos. En les seves paraules:

“Yo por ejemplo tengo digamos pacientes que no son de adicciones pero de otro campo de salud mental y siempre me preguntan: -pero cuando termino contigo puede seguir viendo los perros, ¿no?- es algo que les preocupa mucho, porque han creado tanto vínculo que les cuesta. Entonces, esto es una parte del tratamiento que hay que hacer, el de desvincularse un poquito, si ha sido de larga duración. En mi caso como son programas que suelen ser de 3 meses, 6 meses se puede romper fácilmente. Incluso cambiamos de perro precisamente para esto.”

Hernández no sap si hi ha recaigudes després d'un temps sense relació amb l'animal, perquè no fa el tractament integral, la teràpia amb gossos només és una part de la teràpia de desintoxicació i a vegades fins i tot el centre de desintoxicació treu el gos a l'addicte si ha consumit drogues. És una norma, que no es pot fer teràpia amb gossos si s'ha consumit drogues. En qualsevol cas, si hi ha una recaiguda és molt difícil saber quina és la causa, si és per no estar amb el gos o per un altre motiu.

En la seva experiència des del 2012 al 2020 ha augmentat l'ús de teràpies d'animals en addiccions:

“Yo recuerdo que en un congreso que presenté el 2012/13 era la única ponente que hablaba de tratos con animales en adicciones. Y por ejemplo ahora en el 2019/20 yo ya he visto varias comunicaciones.” Creu que s'utilitzaran més en el

futur, per que “ (...) estamos haciendo investigaciones, estamos haciendo publicaciones y estamos enseñando los beneficios de ello.”

Hernández té clar que tenir un vincle amb un animal crea una responsabilitat per no fallar a l'animal. Però es resisteix a concloure que per això els animals de companyia poden prevenir addiccions.

“La teoría dice que sí. La realidad, yo no me mojaría de decir nada. No creo que ningún animal en sí pueda prevenir. Es la salud mental de una persona. (...) si toda en su vida lo tiene bien regulado si se ánima a estar con un animal, pues sí. Estamos hablando ya de una salud mental y de una calidad de vida en general que si tienes animales y te gustan los animales, esto es una parte muy importante. Pero depende de muchos factores. Yo para mi el social es el más importante (...) Al final somos animales sociales y caemos en esto gracias o no por nuestros vínculos sociales. (...) lo que previene yo hablaría de una buena relación social (...) y allí podría incluirse animales. Pero no diría este animal te va a prevenir, no, no, porque luego alguien se puede pensar que tener un animal puede prevenir a no caer y no es así, no es cierto.”

8.3.2. Professionals que treballen amb cavalls

Mónica Goya del centre d'equinoteràpia d'Epona ha treballat amb 3 pacients amb addicció a l'heroïna, alcohol i als videojocs respectivament sempre amb èxit i sense recaigudes, però amb tant poques observacions no es pot generalitzar. Està convençuda que *“es pot fer equinoteràpia amb qualsevol addicció perquè en el fons tot és el mateix. Tot es redueix a autoestima, de trobar-se a un mateix, tenir ganes de tirar endavant. A veure, jo sempre he dit que no existeixen substàncies addictives sinó personalitats addictives; els que són addictes a la televisió, al bingo o al que sigui, a l'alcohol, a la droga però hi ha un problema de base.”* En la seva experiència els canvis importants són els canvis interiors que amb equinoteràpia es produeixen bastant ràpid. Els cavalls noten la manca o l'habilitat que té cada pacient; *“tenen que ser uns grans lectors de llenguatge corporal per saber si el que està al costat o és perillós o no ho és i en quin estat està, si està nerviós o si no ho està tot això ho nota.”* L'addicte no necessàriament

crea un vincle amb qualsevol cavall. S'ha de trobar el cavall adequat per la persona. Normalment després de concloure el tractament, el pacient manté el contacte amb el cavall que l'ha ajudat. Encara no és comú fer teràpies amb animals contra addiccions però Goya està convençuda que anirà en augment, que les teràpies amb animals en general aniran en augment sobretot després de les experiències de les persones amb el coronavirus.

“Si hi ha una cosa bona que deixarà tota aquesta situació és la valoració de la natura, de l'estar bé, de l'estar amb contacte, de respirar al costat d'un cavall, de sentir el ocells... Tot això ho necessitarem. Jo crec que això valorarà que a més amb un cavall per nassos hi hem de treballar el moment en que estàs i necessitarem desconnectar de tot el que hem viscut i tot lo que estem vivint i poder reconnectar amb nosaltres, tornar estar bé. Senzillament d'estar a gust i això és el que et dóna un animal. A més l'animal no està preocupat pel coronavirus. Llavors els animals estan feliços i t'ho transmeten i això et fa estar bé sí o sí. A més si això està acompanyat per un terapeuta i unes sessions programades el resultat serà positiu.”

Mónica Goya veu probable que el contacte regular amb un cavall pugui prevenir addiccions, *“perquè fortalitzarà la teva autoestima, al saber estar, al no necessitar perquè clar amb una addicció es necessita algo. Llavors en principi sí, clar previndria i a l'estar ocupats perquè lo pitjor és no fer res.”*

Mari Carmen Sanchez treballa en el Centre de Desintoxicació CITA Centre d'Investigació i Tractament d'Addiccions a Catalunya, on utilitzen Psicoteràpia Assistida amb Equins a dins del programa terapèutic. En la seva experiència les teràpies amb animals en cas d'addiccions són exitoses *“porque combinadas con todo el resto de terapias proporcionan al sujeto una información consciente muy valiosa de sus aspectos más inconscientes.”*

8.3.3. Professional que treballa amb dofins salvatges

Eliza Wille és l'especialista en teràpia assistida de dofins salvatges al centre desintoxicació "Hawaii Island Recovery". En una entrevista per correu electrònic explica per què la teràpia assistida amb dofins salvatges ajuda als addictes.

*"Es perquè dona a les persones una experiència única. Com que es tracta d'una experiència nova, està lliure d'expectatives i d'influències d'experiències prèvies, i per tant les repostes són menys condicionades i l'experiència té el potencial d'evocar estats d'emocions diferents. Ajuda molt als drogoaddictes, que sovint han utilitzat substàncies per evitar les seves emocions, a començar a sentir novament les seves emocions. Molts addictes han experimentat trauma en el passat i confiar els resulta difícil. Posar-se a l'oceà amb un animal salvatge pot crear una ansietat intensa. La feina del terapeuta és aconseguir que el pacient es relaxi dins de l'aigua i es senti segur. Només quan el pacient es senti segur – que pot durar varies sessions – es treballa l'experiència de rebre els dofins salvatges. Els dofins amb els quals neden tenen una estructura de beines igualitària i demostren un nivell de cooperació, amor i reciprocitat que molts dels pacients drogoaddictes no han vist mai. Potser el més extraordinari és quan un dofí individual deixa la seguretat del seu grup per venir a nedar a prop d'una persona, de vegades a pocs centímetres de distància, mirant-lo als ulls. Aquesta experiència és transformadora per molts pacients drogoaddictes perquè es senten profundament estimats i acceptats per aquestes majestuoses criatures. La sensació d'acceptació incondicional és un potent antídoto contra la vergonya que gairebé tots els addictes porten al nucli del seu ésser."*⁸²

Donat que Eliza Wille ha treballat amb dofins en captivitat, pot comparar la delfinoteràpia amb animals en captivitat i amb animals salvatges. Creu que la teràpia amb dofins salvatges dona lloc a una experiència més profunda. La gran diferència és que un dofí salvatge només interactua amb una persona si ho desitja, la trobada amb el

⁸² El text original en anglès està a l'Annex L.

dofí salvatge està motivada per la curiositat i el respecte mutu, mentre un dofí en captivitat rep un premi en forma de peix quan interactua amb els pacients.

Wille ha portat diversos centenars d'addictes a fer teràpia amb dofins salvatges. Tota l'evidència que té que la teràpia és exitosa és anecdòtica, sent les respostes dels pacients el mètode principal d'avaluació de l'impacte. S'observen canvis d'humor, en l'afecte, l'autorregulació emocional, l'autoestima, la motivació, la confiança i la capacitat de connexió.

L'experiència amb els dofins no és positiva per tothom. A vegades hi ha clients que s'angoixen massa i s'han de treure de l'aigua. Durant les sessions de teràpia cap dofí Spinner s'ha demostrat agressiu envers les persones, però la terapeuta sempre està molt alerta del què fan els dofins i si veu qualsevol comportament qüestionable o si venen dofins del nas d'ampolla, treu els pacients de l'aigua.

En el passat, a Hawaii Island Recovery s'utilitzava també equinoteràpia però les instal·lacions amb els cavalls van tancar i ara no tenen accés a cavalls. Tant els cavalls com els dofins són extraordinaris, però hi ha moltes diferències. Sovint els pacients tenien por dels cavalls i prejudicis envers els cavalls que va necessitar una mica de temps i treball per superar. Les sessions amb els cavalls són més íntimes i relacionals que no pas amb els dofins. Treballar amb un cavall requereix utilitzar el cos, la veu, el camp energètic per comunicar-se amb el cavall, normalment per produir algun canvi en el seu comportament. Amb els dofins és tot el contrari: s'intenta ser el més silenciós i discret possible per no canviar el comportament natural dels dofins. Els cavalls reflecteixen meravellosament les persones i posen en manifest patrons de comportament que sovint dificulten la recuperació d'una persona. Els cavalls són mestres poderosos, mentre que els dofins són més aviat guies espirituals.

9. Treball de camp: opinió d'un addicte que ha estat tractat amb equinoteràpia

En Marc, que va ser addicte politoxicòman des de els 14 anys fins el 17 i a partir dels 17 anys només addicte a la heroïna, es va desintoxicar a CITA, Centre d'Investigació i Tractament d'Addiccions, un centre pioner en equinoteràpia. Abans no havia tingut cap contacte amb cavalls. Explica que les sessions de psicoteràpia assistida per equins (PAE) el van ajudar a obrir-se i van ser l'element de teràpia decisiva per canviar la seva vida.

Aquestes teràpies són sempre a peu i es basen en la reacció del cavall al pacient. Poden ser grupal o individual. Al Marc li agraden més les teràpies individuals. Ha fet teràpia amb un cavall i diversos cavalls a la vegada, i encara continua amb la teràpia després d'haver deixat el centre de desintoxicació. Avui es dedica als cavalls, són la seva vida. Recomana l'equinoteràpia a tothom, no només als addictes perquè proporciona creixement personal.

Vaig entrevistar en Marc en dues parts per escrit, via correu electrònic el 10 i el 18 de Juliol 2020. La segona ocasió va sorgir perquè de les seves respostes van sorgir més preguntes sobre la naturalesa de les sessions de PAE que havia fet. Aquí la seva entrevista.

1. Quina addicció tenies?

Des dels 14 anys fins als 17 politoxicòman, i a partir dels 17 només heroïna.

2. Per què vas triar fer equinoteràpia per "superar" la teva addicció? Va ser la teva primera vegada que vas tenir contacte amb cavalls? Si és així com et vas sentir el primer dia en tenir contacte amb aquest animal?

No ho vaig triar, va ser una casualitat que el centre va ser un dels pioners amb equinoteràpia des de feia anys i m'ho vaig trobar, abans no havia tingut contacte amb cavalls, va ser el primer cop. Em vaig sentir molt desorientat, ja que va ser una cosa nova i no hi creia gaire, però després de 2 sessions vaig començar a veure que

m'anava molt bé, ja que sempre havia estat bastant antisocial, però amb ells m'obria més i em feien sentir coses i descobrir coses meves que potser d'una altra manera no hauria pogut.

3. Em pots explicar que es feia exactament en les sessions de equinoteràpia i quin exercici et va ajudar més?

Les sessions són de PAE (Psicoteràpia Assistida per Equins), no et podria explicar cada sessió ja que al acabar al centre he seguit rebent i fent, tot es basa en la reacció del cavall amb tu o amb la manada i tu treus la teva interpretació, sempre amb la ajuda d'un especialista equí i un psicòleg o especialista humà. Comento que és complicat triar un exercici ja que un mateix exercici el pots fer varius dies (amb els mateixos cavalls o amb diferents) i cada cop en pots treure unes conclusions diferents. Per mi un dels més importants és el de Passat-Present-Futur. Poses 3 cons a X distància i cada con representa una part de la teva vida o no simplement passat-present-futur i el cavall t'ha de seguir des de el passat al futur, aquí hi ha una varietat pots introduir obstacles o no, deixar que el cavall sigui agafat amb un ramal o no etc.

4. Més o menys quant va durar la teràpia?

La meua teràpia, mai ha acabat ara les rebo amb menys freqüència, però en segueixo rebent, ja no només per tema de addiccions, sinó de creixement personal, i crec que és un tema que tothom hauria de fer o provar, ja que ensenya moltíssim i t'ajuda a créixer com a persona.

5. En la teràpia has utilitzat només un cavall? Has pogut crear un vincle amb el cavall?

En la teràpia he arribat a fer-la amb tota una manada de 15 cavalls alhora, però potser el canvi més radical en mi el vaig fer per una altra banda, ho podríem dir teràpia conductual, ja que durant el meu tractament amb 21 anys al entrar no tenia ni idea de cavalls, però hi havia un semental àrab que es diu Fènix amb qui vaig connectar, era un cavall que vivia a una quadra, sense maneig i que estava desquiciat, jo em va encantar aquest món al conèixer-li i em van oferir formar-me

amb cavalls aquí mentre feia teràpia, així que em vaig posar a aprendre a muntar, domar, fer rutes, fer classes, etc de tot amb cavalls mentre em desintoxicava, i des de llavors que em dedico als cavalls, he tingut hípica pròpia fins ara amb 18 cavalls meus tots en llibertat i per suposat, en Fènix, aquest cavall que em va canviar la vida el tinc amb mi, junts hem crescut i seguim creixent, avançant i també ajudant a altra gent.

6. Va ser l'única teràpia que vas fer? Si és que no quines? Quines t'han ajudat més?

També he provat visites als psicòlegs i Ayahusaca. Lo Millor però sens dubte i que em va canviar la vida eren els cavalls.

7. A quin centre vas anar?

CITA Centre d'Investigació i Tractament d'Addiccions

8. Encara mantens en contacte amb aquest centre?

Sí.

9. Encara mantens contacte amb cavalls? En cas afirmatiu t'ajuda a no recaure?

Encara hi mantinc contacte perquè són la meva vida, em dedico a fer rutes, classes i doma natural, i com dic, no ho canvio per res del mon, són la meva vida, la meva companyia i els meus amics, sempre estan allà per mi i jo sempre estaré allà per ells. Sí, m'ajuden a no recaure.

10. Recomanaries de fer aquesta teràpia a totes les persones que tinguin problemes en qualsevol addicció? Per què?

Sí a totes i que es deixessin portar i sentir, però també a les que no són addictes com a creixement personal, ja que sempre es pot aprendre dels cavalls en qualsevol moment de la vida, no cal ser un addicte o tenir un problema per anar a rebre teràpies. El per uè, és complicat ja que cadascú tindrà els seus motius per anar-hi o no anar-hi, però almenys pel meu cas em van canviar la vida, i em van salvar de un futur que només em portava a la presó o a la tomba. Per altra gent li recomanaria

per a superar moments de la seva vida difícils, o simplement si vols parlar amb algú i no sentir-te jutjat, ja que ells estan allà amb tu i treus tot el que portes dins també, sigui bo o dolent.

Entrevista part II

- Com era la sessió amb 15 cavalls?

Va ser una sessió especial, només un exercici molt concret, em van posar els cavalls al rodo i els havia de fer girar cap a un sentit tots i després ordenadament canviar-los a l'altre sentit, tots havien d'anar amb ordre sense alterar-se. Tot això va ser un exercici per a fer un treball personal.

- Les sessions només eren a peu o també hi muntaves?

Les sessions de PAE són sempre peu a terra, per norma no es munta ja que molta gent que les rep no ha muntat mai de la vida i si els fessin muntats les primeres sessions es perdrien molt per pors.

- Feies sessions en grups o eren individuals? Si has fet les 2, quina t'ha anat millor i per què?

He fet les 2, tant grupals com individuals, per mi m'han anat molt millor les individuals sobretot perquè tractes temes molt més personals, però les sessions en grup també m'han anat molt bé ja que hi han certs aspectes a treballar, entre ells vergonya i autoestima que sol no es pot treballar, en el meu cas sobretot la socialització.

10. Treball de camp: enquesta a la població

Després d'haver entrevistat molts professionals que treballen amb drogoaddictes i/o teràpies assistides amb animals volia conèixer l'opinió de la població sobre aquest tema. Donat que a Espanya estàvem en confinament domiciliari sense poder sortir a passejar ni a fer esport a causa de la pandèmia de la Covid-19, vaig fer la meua enquesta molt al principi del meu treball de recerca. Em semblava que la situació del confinament podria augmentar la disposició de les persones a respondre la meua enquesta i la vaig fer circular amb el nom Confinament, incorporant també preguntes sobre el confinament. Aquestes preguntes enriqueixen la meua recerca. La situació de la pandèmia clarament és una situació difícil que podria augmentar l'estrès i l'ansietat de les persones, també per l'efecte econòmic de la pandèmia. El confinament ha aïllat les persones i reduït les interaccions personals. Quines han estat les estratègies per afrontar aquesta situació? Quin paper han jugat substàncies, aliments i hàbits potencialment addictius? Han ajudat les mascotes a passar millor el confinament? Trobar respostes a aquestes preguntes ens permet aprofundir en com i quan els animals ajuden les persones.

10.1. Objectius de l'enquesta

Els objectius de la meua enquesta eren els següents:

- Conèixer els hàbits de consum d'alguns aliments, substàncies i comportaments que poden crear addicció abans i durant el confinament.
- Entendre el paper de les mascotes durant el confinament. En particular, si han ajudat a passar millor el confinament o han estat un pes extra, si han ajudat els nens, si han ajudat en cas d'una pèrdua i les raons per què han ajudat. També volia saber si les persones que no tenen mascotes haurien volgut tenir-ne una durant el confinament.
- Obtenir informació del coneixement de la població sobre les teràpies assistides amb animals, les seves opinions sobre aquestes teràpies en general i pel tractament d'addiccions en particular i les seves percepcions sobre la utilitat de les mascotes per a persones amb problemes d'addiccions.

10.2. Format de l'enquesta

La meva enquesta consisteix en 29 preguntes. La vaig crear amb Google Forms. Les primers 4 preguntes eren de tipus socio-demogràfic per poder descriure globalment el col·lectiu de persones que han respost (edat, sexe, situació de convivència durant el confinament amb persones i mascotes). Per aconseguir informació sobre els meus objectius vaig incloure:

- 2 preguntes sobre el consum d'aliments, substàncies i hàbits potencialment addictius (abans i durant el confinament).
- 2 preguntes sobre els efectes del confinament (feina i pèrdua a causa del coronavirus).
- 2 preguntes totalment obertes sobre estratègies d'afrontament durant el confinament (per relaxar-se i durant el temps lliure).
- 9 preguntes sobre mascotes i confinament.
- 6 preguntes sobre les teràpies assistides amb animals en general.
- 1 pregunta per saber si la població enquestada coneix persones addictes.
- 3 preguntes sobre la utilitat dels animals per les persones amb problemes d'addicció.

El format de les preguntes era variat. Majoritàriament les preguntes eren tancades (es limita la resposta a les opcions que es donen) o semi-obertes (oferint opcions tancades i una opció d'altres amb la possibilitat de comentar la resposta "altres"), però també hi havia algunes preguntes totalment obertes on les persones enquestades podien escriure la seva resposta lliurement. En alguns casos les preguntes eren excloents (només es pot escollir una opció), en altres no eren excloents (es pot escollir més d'una opció), sempre amb les instruccions clares si es podia escollir només una o varies opcions. Es pot consultar el formulari de l'enquesta en l'Annex M.

10.3. Resultats de l'enquesta

Vaig publicar la meva enquesta el 2 de maig 2020 i la vaig deixar oberta fins el setembre, però la majoria de les respostes (totes excepte 7) van entrar fins al 14 del maig 2020. En total vaig obtenir 1.379 respostes.

10.3.1. Factors socio-demogràfics

Figura 37 i Figura 38 representen els factors socio-demogràfics de la població enquestada.

Figura 37: Edat de la població enquestada

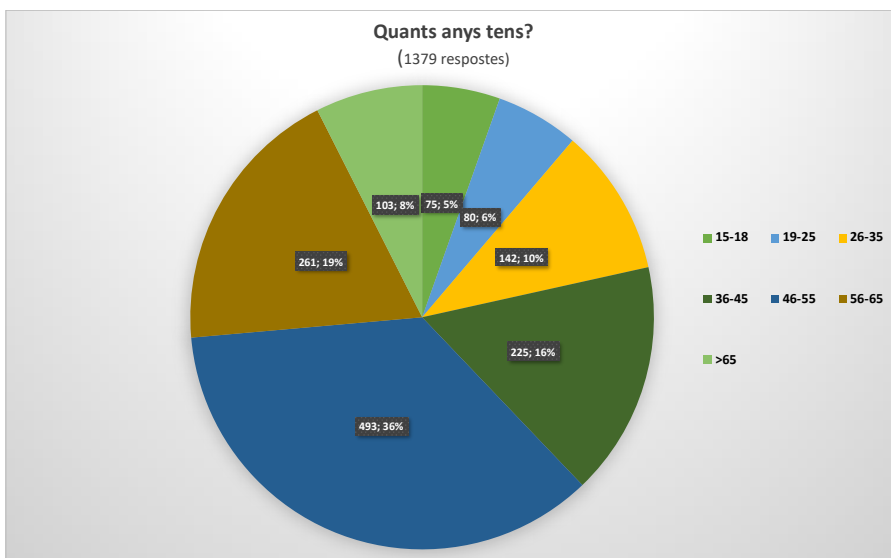


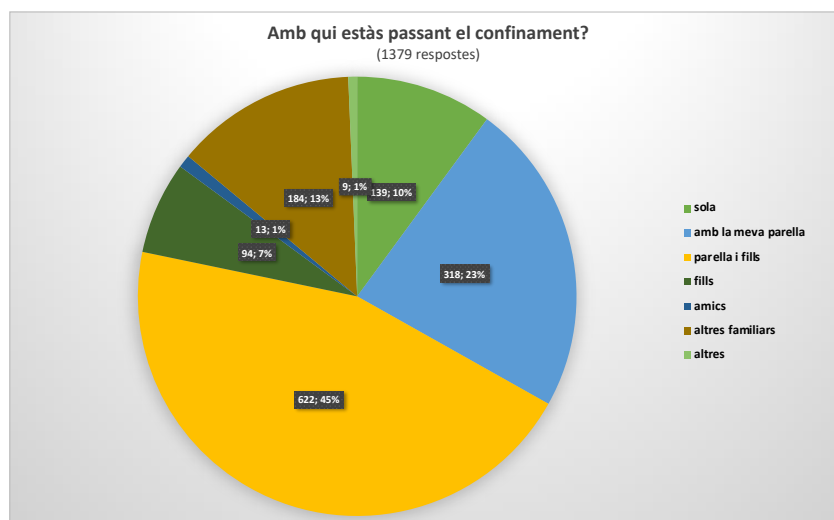
Figura 38: Sexe de la població enquestada



Clarament no es tracta d'una mostra representativa de la població espanyola, sobretot hi ha moltes dones (78%).⁸³ Tampoc he pogut capturar la piràmide de l'edat correctament. No és sorprenent perquè la meua mostra no es aleatòria: l'he feta circular per WhatsApp i correu electrònic entre els meus coneguts amb la petició de reenviar-la. Per tant, les respostes no són representatives de la població en general i les meves conclusions només són vàlides a dins de la meua mostra.

Figura 39 representa la situació de convivència durant el confinament. Només un 10% de les persones enquestades han passat el confinament sense companyia humana.

Figura 39: Situació de convivència amb persones durant el confinament

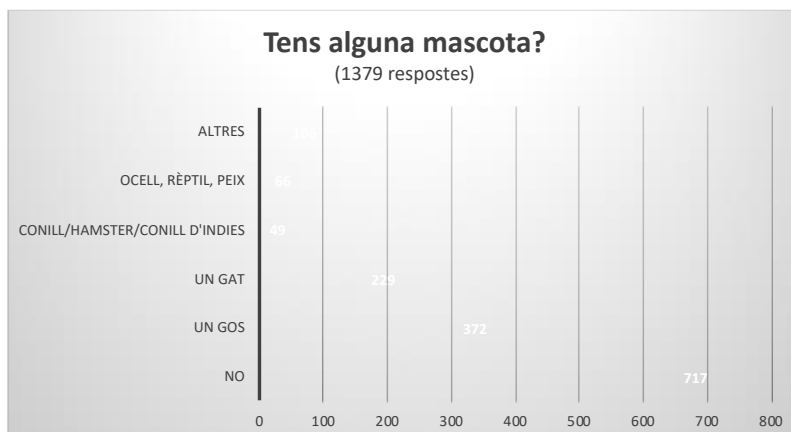


52% de la població enquestada (717 persones) no té cap mascota. Com es pot veure en la Figura 40 el gos és la mascota més comuna (un mínim de 372 persones⁸⁴, el 56,2% de les 662 persones que tenen una mascota) seguit pels gats (un mínim de 229 persones, 34,6% dels propietaris d'una mascota). La categoria "altres" majoritàriament inclou persones que tenen varies mascotes.

⁸³ Sembla que les dones estan més disposades a respondre enquestes per treballs de recerca de batxillerat.

⁸⁴ És un límit inferior, donat que hi ha persones que han marcat la categoria altres perquè tenen varios gossos.

Figura 40: Convivència amb mascotes durant el confinament



10.3.2. Efectes de la Covid-19 i confinament

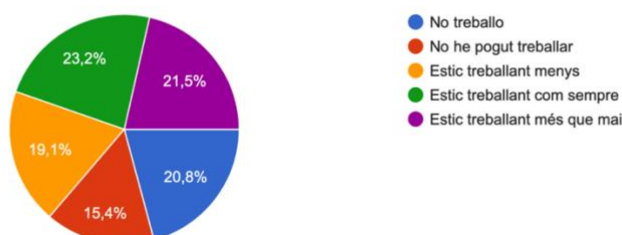
Hi ha moltes possibles conseqüències negatives de la pandèmia. Potser les més directes són com el confinament ha afectat la feina i si les persones han patit la pèrdua d'un ésser estimat.

Efecte sobre la feina

Com es pot veure en la Figura 41 hi ha un grup a qui el confinament ha augmentat la feina: 296 persones (21,5%) han declarat que estan treballant més que mai. Hi ha dos grups de persones a qui el confinament ha disminuït la feina, en total un 34,5% de les persones enquestades. D'un costat 263 persones (19,1%) estan treballant menys. D'altra banda 213 persones (15,4%) no han pogut treballar. 44% no han experimentat cap canvi: 320 persones (23,2%) han treballat com sempre i 287 persones (20,8%) no treballen.

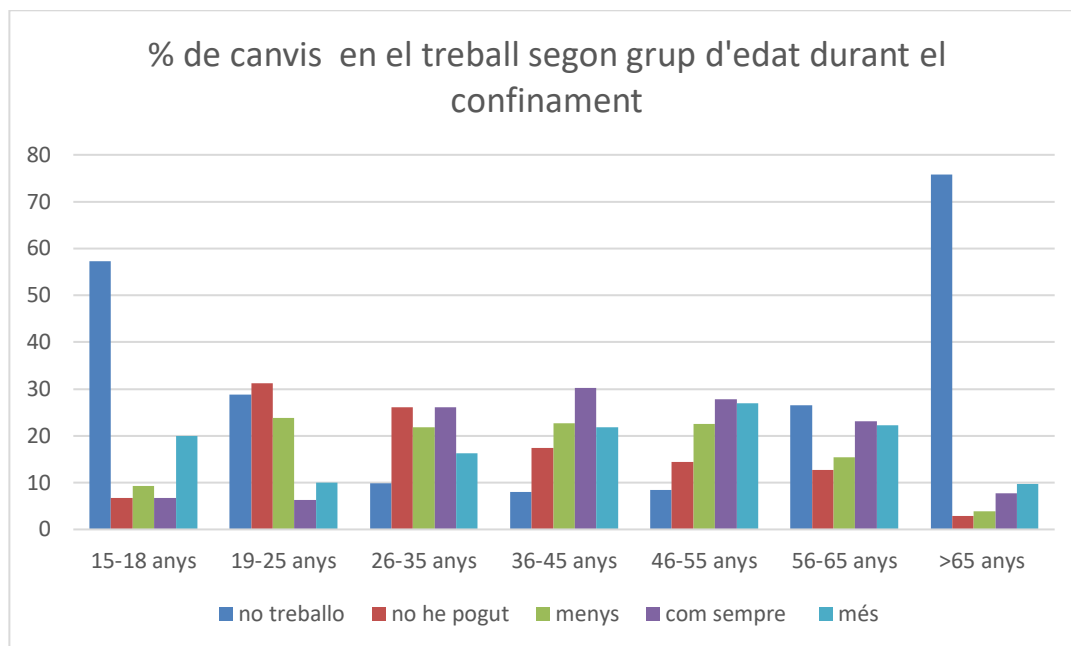
Figura 41: Efecte del confinament sobre la feina

Com ha afectat el confinament a la teva feina?
1.379 respostes



Si estudiem l'efecte del confinament sobre la feina segons el grup d'edat (representat en la Figura 42) podem veure que són sobretot les persones en edat d'estudiant (57,3% d'aquest grup) i els majors de 65 anys (75,73% d'aquest grup) que no treballen.

Figura 42: Efecte del confinament sobre la feina segons el grup d'edat



El grup entre 19-25 anys (31,25% d'aquest grup) és el més afectat per no haver pogut treballar seguit pel grup entre 26-35 anys (26,06% d'aquest grup). Els 4 grups d'edat entre 19-55 anys tenen un percentatge molt similar de les persones que han tingut que reduir la seva feina (entre un 21,83% i 23,75%). El grup d'edat que ha augmentat més la feina és de 46-55 anys (26,92% d'aquest grup).

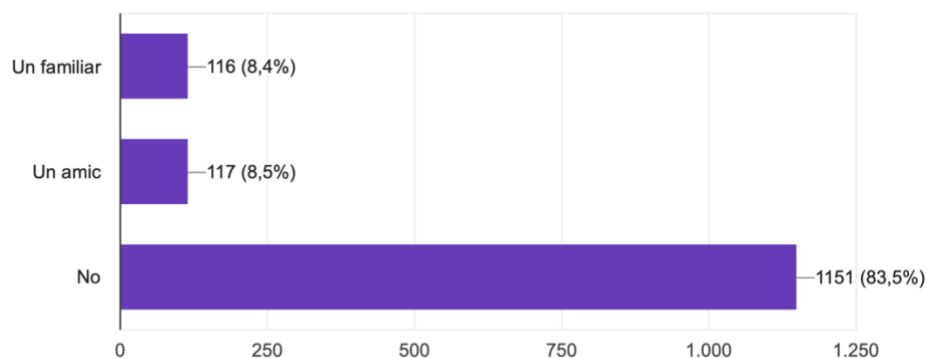
Mort d'una persona propera

La mort d'una persona propera sempre és molt difícil, però encara ho era més durant el confinament perquè era impossible fer costat als familiars i no es podia anar a la vetlla ni enterrament. Entre les persones enquestades 8,4% han perdut un familiar i 8,5% un amic a causa de la Covid-19 (Figura 43).

Figura 43: Mort d'una persona propera per Covid-19

Has patit alguna pèrdua a causa del coronavirus?

1.379 respostes



10.3.3. Respostes a les preguntes relacionades amb els meus objectius

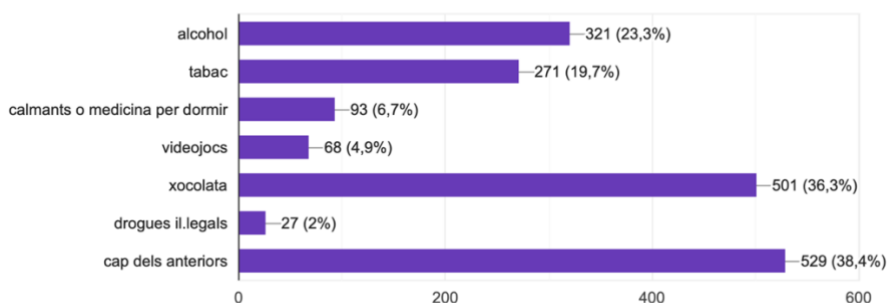
Consum potencialment addictiu

El consum de substàncies i hàbits potencialment addictius era bastant comú abans del confinament (Figura 44). Només un 38,4% de la població no consumia ni alcohol, ni tabac, ni calmants o medicina per dormir, ni xocolata, ni drogues il·legals, ni videojocs. 36,3% de la població consumia xocolata, 23,3% alcohol, 6,7% calmants, 4,9% videojocs i només 2% drogues il·legals.

Figura 44: Consum i hàbits potencialment addictius abans del confinament

Abans del confinament consumies regularment

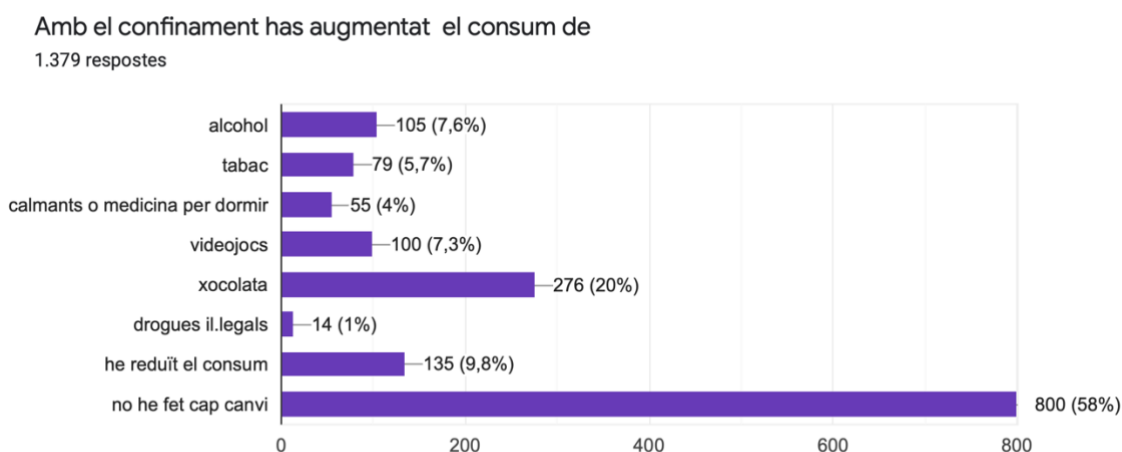
1.379 respostes



La figura Figura 45 estudia el canvi de consum i hàbits potencialment addictius durant el confinament. Un 58% de la població no ha canviat el seu consum durant el

confinament. Només el 9,8% ha reduït el seu consum. 20% de les persones han recorregut a augmentar el seu consum de xocolata. El consum d'alcohol ha augmentat un 7,6%, seguit del consum de videojocs que ha experimentat un augment d'un 7,3%. El tabac ha augmentat un 5,7%, els calmants un 7,3% i les drogues il·legals un 1%.

Figura 45: Canvi de consum i hàbits potencialment addictius durant el confinament



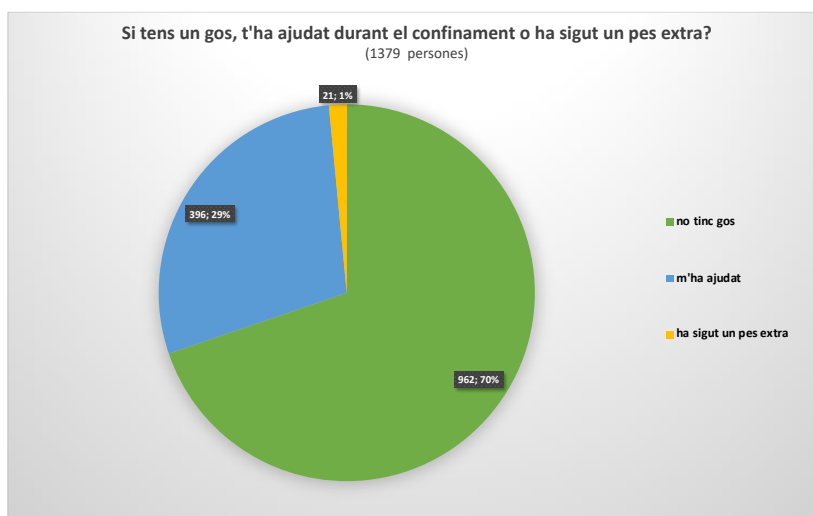
Estratègies d'enfrontament

Les estratègies d'enfrontament principal per relaxar-se i pel temps lliure durant el confinament han estat fer esport (sobretot ioga, mindfulness), llegir i mirar pel·lícules.

Les mascotes durant el confinament

Un dels objectius principals de l'enquesta era entendre si les mascotes ajudaven durant el confinament. Les primeres tres preguntes sobre el tema parlaven només d'un gos, donat que el gos era la mascota que tenia l'avantatge addicional de poder sortir a passejar pel confinament. Com es pot veure en la Figura 46 els propietaris dels gossos majoritàriament han viscut el gos com una ajuda durant el confinament. De les 417 persones que han respost que tenen un gos només per 21 persones ha suposat un pes extra que correspon a 5,04% dels propietaris de gossos i a un 2% de la població enquestada. Per 94,94% dels propietaris de gossos (el 23% de la població enquestada) el gos ha estat una ajuda.

Figura 46: Tenir un gos: ajut o feina extra durant el confinament?

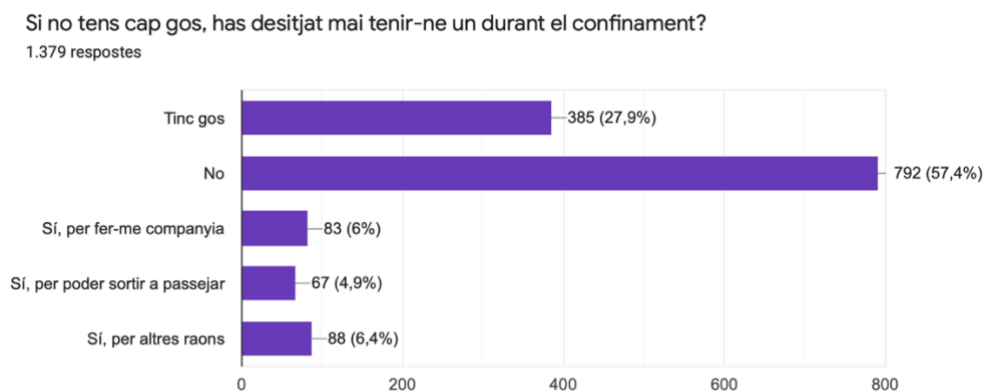


He obtingut 404 respostes a la pregunta: “Si tens un gos i t’ha ajudat durant el confinament, explica breument com t’ha ajudat?.” Durant el confinament les persones que tenen un gos o han estat en contacte amb un gos han valorat sobretot la seva companyia i el fet que els ha permès de sortir a passejar cada dia durant el confinament. El gos els ha distret i donat una rutina i una disciplina al seu dia a dia. També es valora la seva alegria i el seu amor.

En la pregunta “Si no tens cap gos, has desitjat mai tenir-ne un durant el confinament?” 385 persones (el 27,9% de la població enquestada) han declarat que no es troben en aquesta situació perquè ja tenen un gos⁸⁵ (Figura 47). Per tant, la pregunta ha estat rellevant per 994 persones (un 72,1% de la població enquestada): d’aquest grup un 20,32% (202 de 994) han desitjat tenir-ne un durant el confinament, sovint pel motiu de companyia (83 persones) i/o per poder sortir a passejar (67 persones).

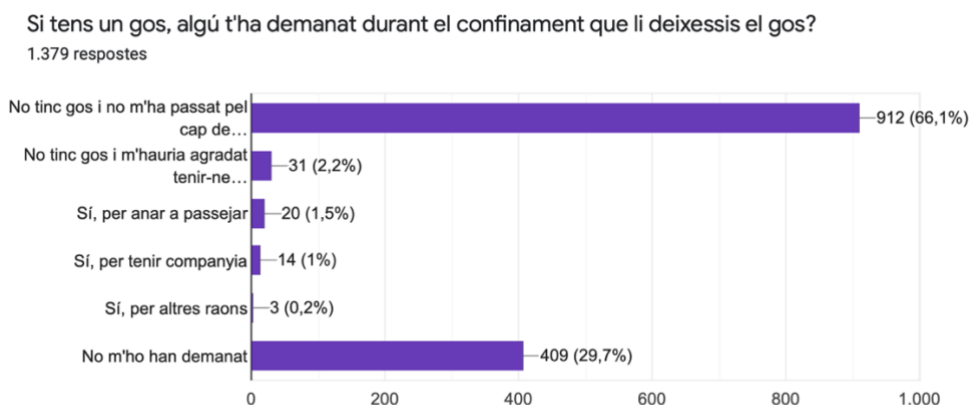
⁸⁵ El nombre de persones que diuen de tenir un gos fluctua amb les preguntes. Aquesta fluctuació només és significativa en la pregunta sobre el desig de tenir un gos durant el confinament on el nombre de persones amb un gos baixa. L’explicació més probable és que hi ha persones que tenen un gos només a estones (per exemple famílies separades on només un progenitor té un gos) i desitgen tenir-ne un quan no estan amb la mascota.

Figura 47: El desig o no desig de tenir un gos durant el confinament



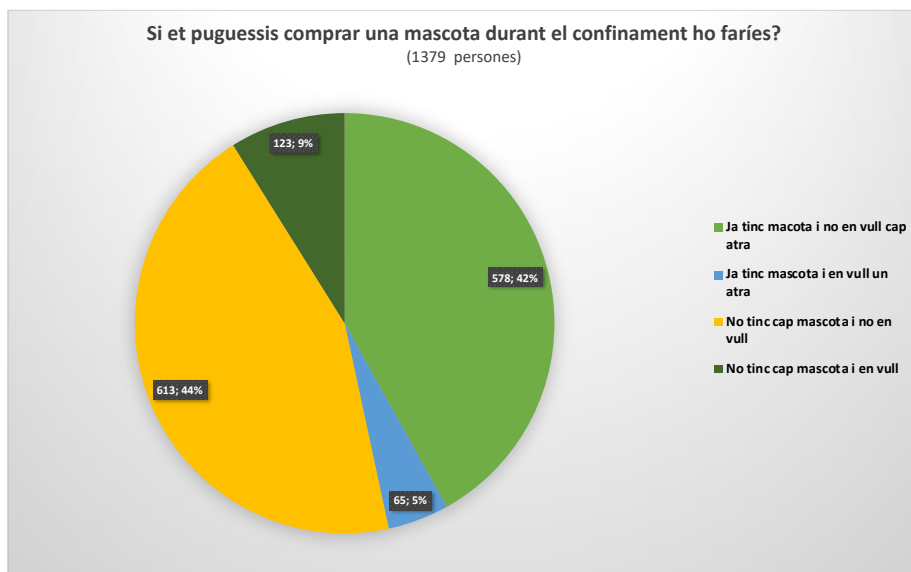
Hi ha hagut poques demandes de prestar gossos durant el confinament (Figura 48). Els propietaris de gossos han obtingut 20 demandes per poder anar a passejar amb el gos, 14 per la companyia del gos i 3 per altres raons. 409 propietaris de gossos no han rebut cap demanda d'aquest estil.

Figura 48: Demandes de préstec de gos durant el confinament



Examinant les preguntes sobre les mascotes en general, només un 14% de la població enquestada s'hauria comprat una mascota durant el confinament, un 9% són persones sense mascota i un 5% persones que ja en tenen una (Figura 49).

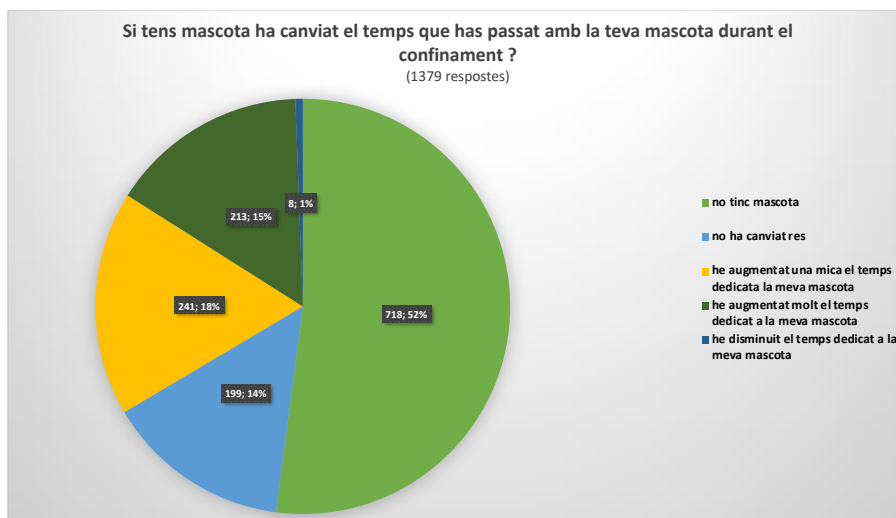
Figura 49: Desig de comprar-se una mascota durant el confinament



La pregunta oberta “Quina és la teva mascota preferida i per què?” ha rebut 964 respostes. La majoria prefereix els gossos (558 persones) seguits pels gats (211). Hi ha un grup de persones (51) que són indiferents entre els gossos i els gats. Els gossos agraden perquè fan bona companyia, són fidels i nobles, ofereixen un amor incondicional, són com un altre membre de la família, són juganers. Els gats agraden perquè són nets, independents, intel·ligents, autosuficients, no s’han de treure per fer les seves necessitats i lliguen menys que els gossos. Tots els altres animals que s’han mencionat ni arriben a les 20 persones.

A la pregunta: “Si tens mascota ha canviat el temps que has passat amb la teva mascota durant el confinament?” (Figura 50) 718 persones (un 52% de la població) han declarat no trobar-se en aquesta situació per no tenir mascotes. De les 661 persones que tenen alguna mascota només 8 persones (1,2% d’aquest grup) han disminuït el temps que han passat amb la mascota durant el confinament comparat amb 454 persones que han augmentat el temps (241 una mica que correspon a un 36,46% de les persones amb mascota i un 18% a la població en general, 213 molt - un 32,22% dels propietaris de mascotes i un 15% de la població en general). Per tant sembla que es pot concloure que les mascotes han estat generalment una ajuda durant el confinament.

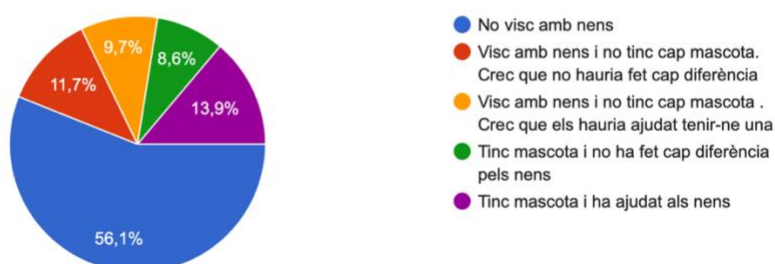
Figura 50: Temps passat amb la mascota durant el confinament



606 persones viuen amb nens (un 43,9% de la població enquestada) i una mica més de la meitat (310 persones) tenen una mascota (Figura 51). La majoria de les persones que viuen amb nens i tenen una mascota creuen que la mascota ha ajudat als nens. De les 310 persones que viuen amb nens i tenen mascota 191 (61,61% d'aquest grup i un 13,9% de la població enquestada) pensen que la mascota ha fet una diferència positiva comparat amb 119 persones (38,39% d'aquest grup i un 8,6% de la població enquestada) que creuen que no ha fet cap diferència. Entre les 296 persones que viuen amb nens i no tenen mascota domina la percepció que la mascota no hauria fet cap diferència als nens durant el confinament (54,73% versus 45,27% d'aquest grup, 162 versus 134 persones, 11,7% versus 9,7% de la població enquestada).

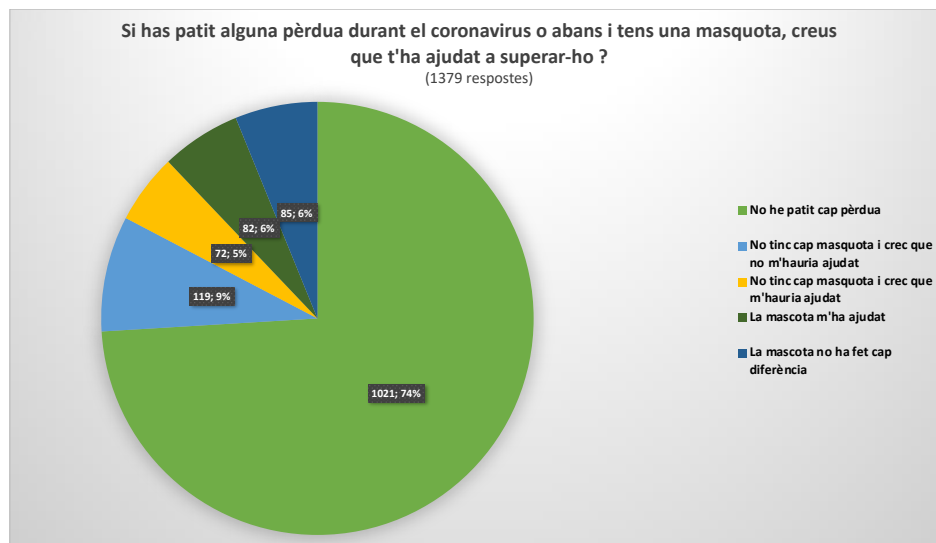
Figura 51: Efecte sobre els nens de tenir una mascota durant el confinament

Si vius amb nens creus que una mascota els hauria ajudat durant el confinament?
1.379 respostes



Una pregunta interessant és si la mascota ajuda amb la pèrdua d'un ésser estimat (Figura 52). Només un 26% de la població no ha patit alguna pèrdua, unes 358 persones. Hi ha quasi un empat entre els propietaris de mascotes que s'han sentit ajudats per la mascota i els que no (82 versus 85 persones). En el grup de persones que han patit una pèrdua i que no tenen mascotes domina la creença que la mascota no hauria ajudat (119 persones comparat amb 72 que creuen que sí que hauria ajudat).

Figura 52: Les mascotes ajuden a superar la mort d'un ésser estimat?



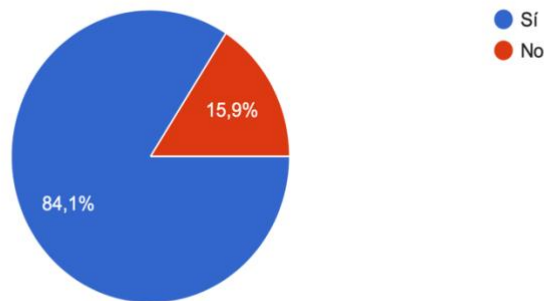
Coneixements sobre la teràpia assistida amb animals

Per entendre millor les opinions sobre la teràpia assistida amb animals volia saber en primer lloc si aquesta teràpia és coneguda (Figura 53). Un 84,1% de la població enquestada ha sentit parlar de la teràpia assistida amb animals però això no revela la seva familiaritat amb aquesta teràpia.

Figura 53: Coneixements de l'existència de la teràpia assistida amb animals

Has sentit mai parlar de la teràpia assistida amb animals?

1.379 respostes



Les persones que coneixen a algú que ha participat en la teràpia assistida amb animals que representen un 30,09% de la població enquestada (415 persones) clarament tenen un grau superior de coneixements d'aquesta teràpia sobretot si coneixen algun instructor. Aquest és el cas de 13,6% de la població versus un 20,4% que coneix a algú que ha participat com pacient (Figura 54).

Figura 54: Coneixements d'un participant en la teràpia assistida amb animals

Coneixes algú que hagi participat en una teràpia assistida amb animals?

1.379 respostes

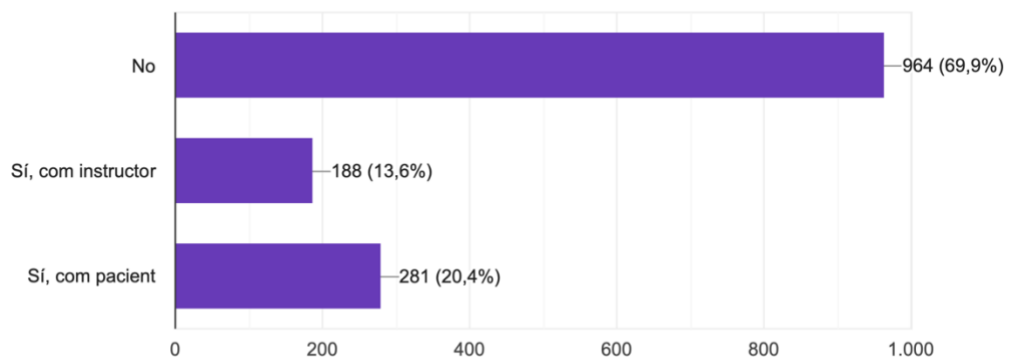
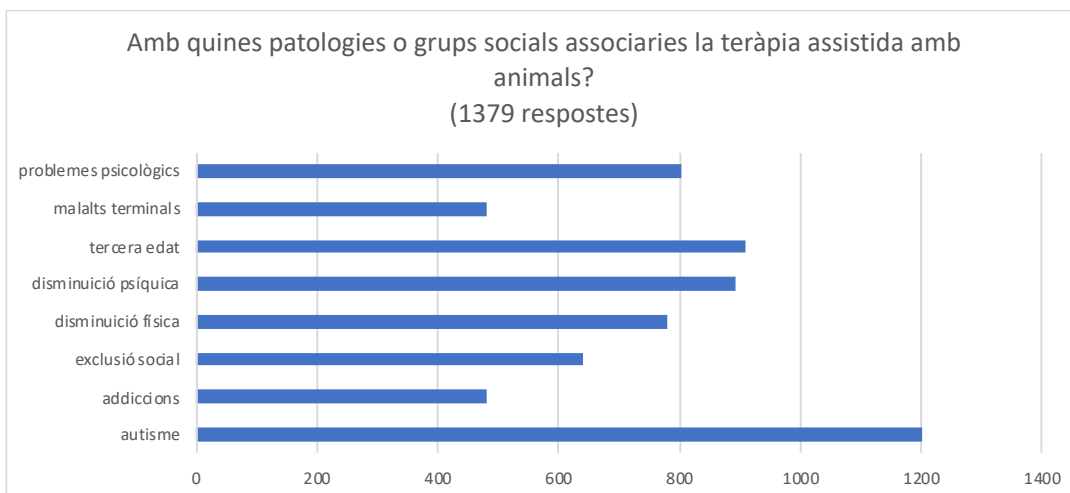


Figura 55 revela amb quines patologies o grups socials associen les persones enquestades la teràpia assistida amb animals.

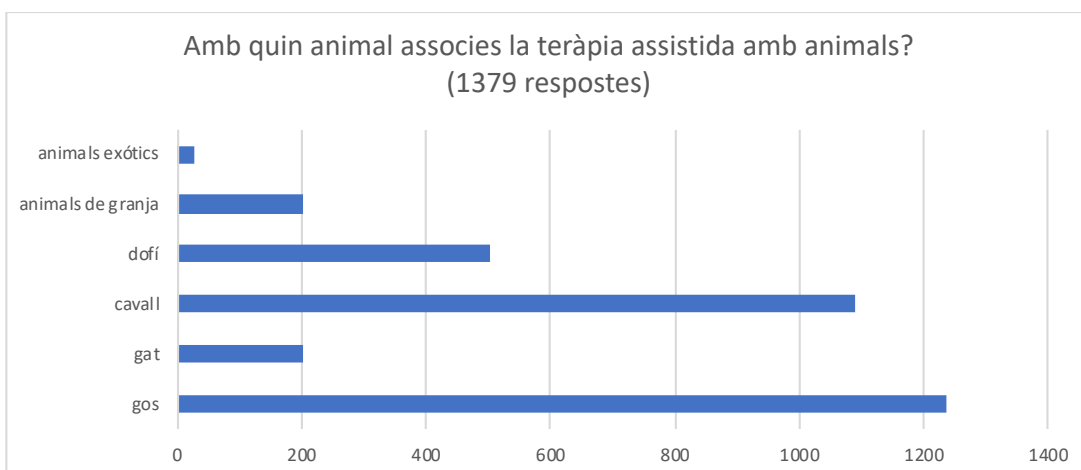
Figura 55: Associació de patologies/grups socials amb l'ús de la teràpia assistida amb animals



No obstant que s'ha utilitzat aquesta teràpia per totes aquestes patologies i grups socials, el grau d'associació de les persones entrevistades varia significativament. La teràpia assistida amb animals és més coneguda en cas de l'autisme i menys coneguda per les malalties terminals i el tractament de les addiccions.⁸⁶

Pel que fa els animals utilitzats en la teràpia, el coneixement varia encara més (Figura 56).

Figura 56: Animals associats amb la teràpia assistida amb animals



1237 persones (89,7%) associen el gos amb les teràpies assistides amb animals, 1.089 persones (79%) el cavall i 502 persones (36,4%) el dofí. La familiaritat de l'ús del gat i

⁸⁶ Aquesta pregunta era semioberta: 31 persones han escrit que aquesta teràpia serveix per tothom i una persona ha afegit que serveix també pel grup dels presos.

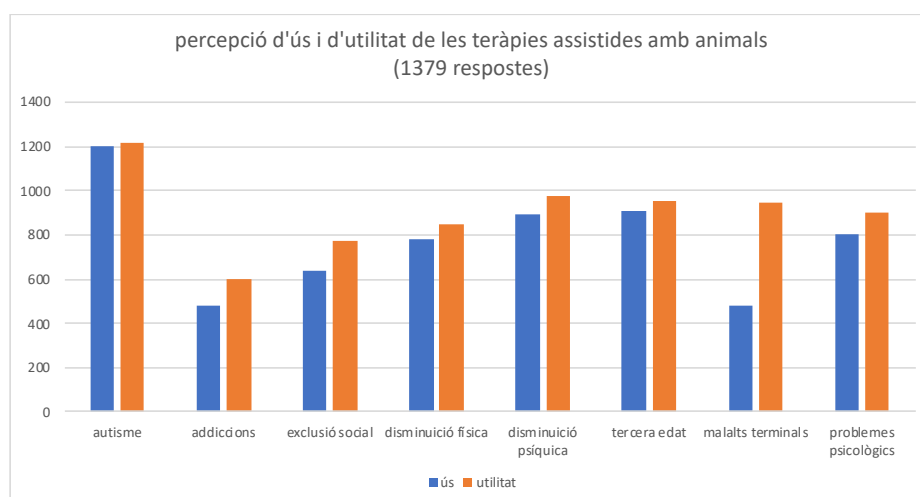
d'animals de granja és similar en unes 200 persones (14,6%). Molt poc conegut es l'ús d'animals exòtics (26 persones, 1,9%).⁸⁷

Opinions sobre la teràpia assistida amb animals

La teràpia assistida amb animals afecta humans i animals. Volia saber com les persones perceben aquesta influència.

En la pregunta semioberta “Creus que la teràpia assistida amb animals pot ser útil en cas de...” només 19 persones han dit que mai és útil. En general, les persones perceben una utilitat més elevada que la seva associació d'ús amb una patologia o grup social (Figura 57). La utilitat percebuda menys elevada és per les addiccions (598 persones, 43,22%). La diferència més gran entre ús i utilitat està en les malalties terminals.

Figura 57: Diferència entre ús (percebut) i utilitat (percebuda) de les teràpies assistides amb animals

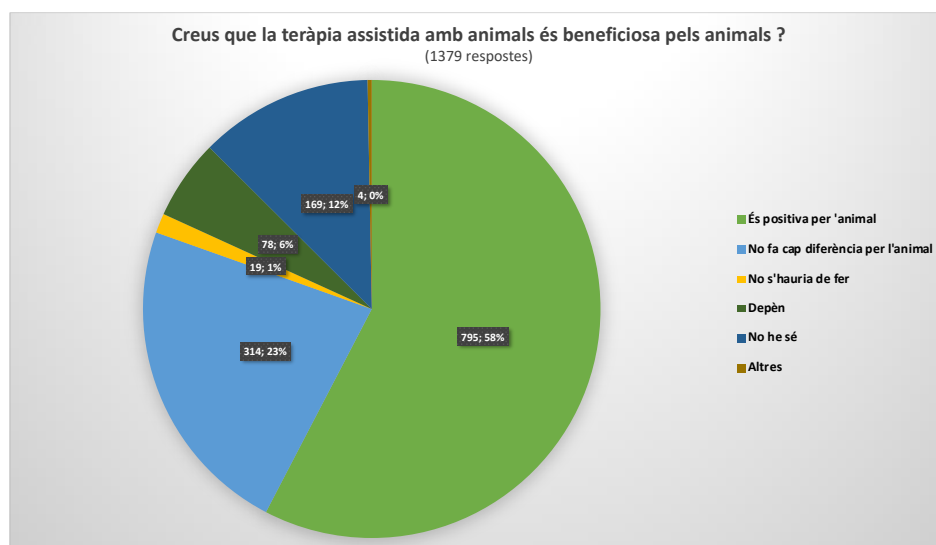


La majoria de les persones (58%) creuen que la teràpia assistida amb animals és beneficiosa pels animals i només un 1% creu que no s'haurien de fer (Figura 58). 23% diuen que no fa cap diferència, un 12% no tenen prou coneixement sobre el tema i un 6% han contestat que depèn i han especificat que depèn sobretot de com es tracta l'animal però també del tipus de teràpia. Molts tenen reserves sobre l'ús d'animals salvatges.⁸⁸

⁸⁷ Aquesta pregunta era semioberta. En els comentaris 3 persones van dir que cap animal serveix, 6 que no tenien ni idea quin animal podria servir, 7 persones van dir qualsevol animal podia ser útil mencionant insectes pals, escorpins de cua groga, aus, serps i inclòs uns robots que actuen com animals.

⁸⁸ Una persona ha mencionat la fundació Miranda que treballa amb cavalls que provenen de maltractaments. La vida d'aquests cavalls millora considerablement quan se les agafa per fer equinoteràpia.

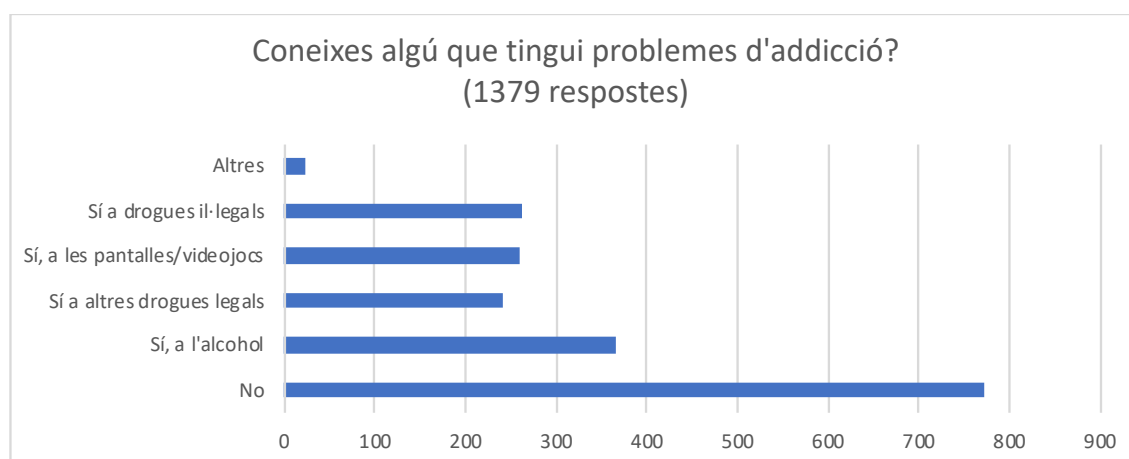
Figura 58: Efecte percebut de la teràpia assistida amb animals sobre els animals



Opinions sobre animals i addiccions

Per poder entendre millor què opinen les persones enquestades sobre l'ús d'animals amb gent que pateix un problema d'addicció, primer vaig preguntar si coneixien algun addicte (Figura 59).

Figura 59: Familiaritat amb addictes



55.9% de la població (771 persones) no coneixen ningú amb problemes d'addicció. L'alcohol és l'addicció més familiar, seguit de les drogues il·legals (261 persones, 18,9%) i pantalles i videojocs (259 persones, 18,8%). 241 persones (17,5%) coneixen addictes a

altres drogues legals (excloent l'alcohol). En la categoria altres (23 persones) les persones enquestades mencionen trastorns alimentaris, ludopatia i jocs d'atzar.

Figura 60: Les mascotes prevenen addiccions?

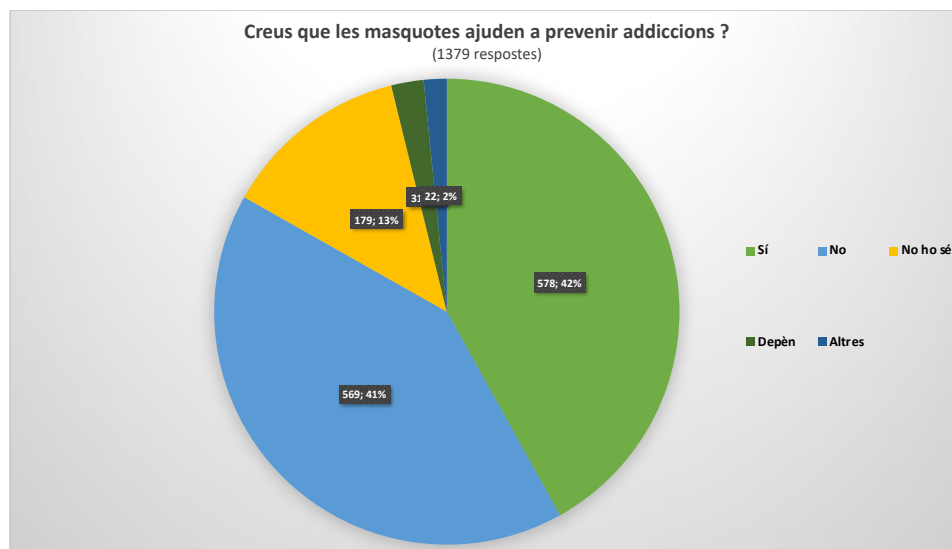
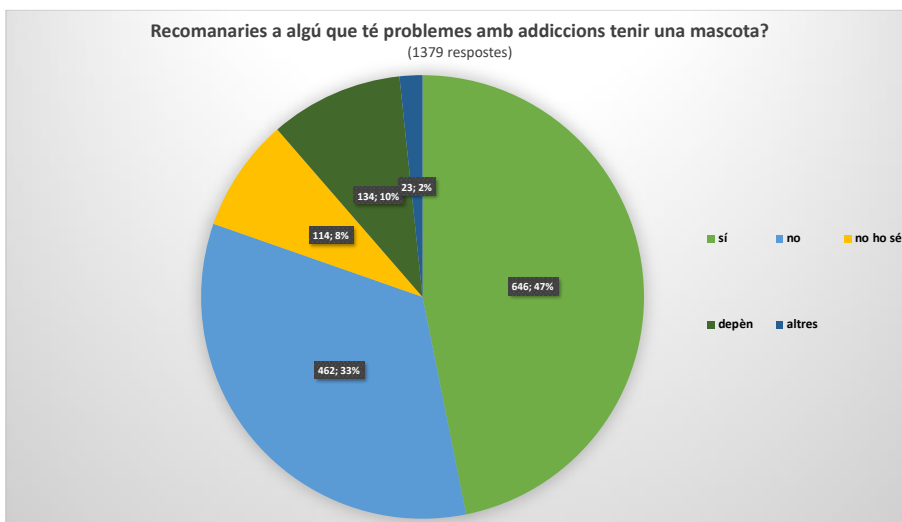


Figura 60, revela que hi ha pràcticament un empat entre les persones que pensen que les mascotes poden prevenir addiccions i les que pensen que no (42% versus 41%). 179 persones (12,9%) no ho saben i 31 persones (4,27%) comenten que depèn.⁸⁹

A la pregunta: "Recomanaries a algú que té problemes amb addiccions tenir una mascota?" (Figura 61) 47% (646 persones) han respost que sí versus 33% (462 persones) que han respost negativament. 114 persones (8%) no saben si recomanarien una mascota a una persona amb problemes d'addiccions i per 134 persones (10%) això dependria del cas. En particular dependria de l'addicció, si l'addicte és prou responsable de tenir cura de l'animal o si hi ha una altra persona convivint amb l'addicte que pugui ajudar, de la fase de l'addicció, de la recomanació i supervisió d'un professional.

⁸⁹ La pregunta especificava explícitament les següents respostes: sí, no i altres. Donat que la majoria de les persones que han posat "altres" han especificat que la seva resposta era no ho sé o depèn, 14,7% he decidit representar-ho en el gràfic.

Figura 61: Recomanar una mascota a un addicte?

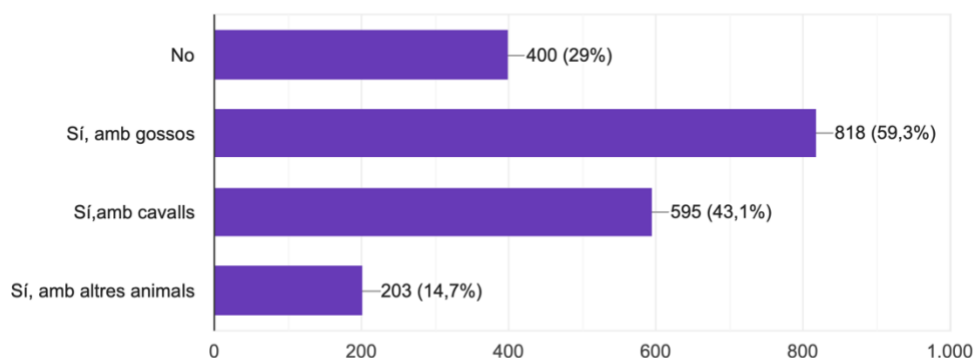


Finalment, la majoria de les persones enquestades (71%) recomanarien una teràpia amb animals a una persona amb problemes d'addiccions no obstant que només un 43,22% de les persones havien respost en una pregunta anterior que aquesta teràpia podia ser útil per els addictes (Figura 62). Les persones perceben el gos com més recomanable (59,3%) que el cavall (43,1%). Un 14,7% recomanaria també altres animals.

Figura 62: La teràpia assistida d'animals és recomanable per addictes?

Recomanaries a algú amb problemes d'addiccions fer teràpia amb animals?

1.379 respostes



10.3.4. Relació entre consum de substàncies, hàbits potencialment addictius i mascotes.

Les meves dades m'han permès examinar l'opinió de si les mascotes poden ajudar als addictes o prevenir addiccions. No tinc dades sobre addiccions, però tinc dades sobre el consum de substàncies i hàbits potencialment addictius i les puc combinar amb les meves dades sobre els propietaris de les mascotes. D'entrada puc examinar el consum regular abans del confinament.

Figura 63: Qui consumeix més substàncies potencialment addictives?

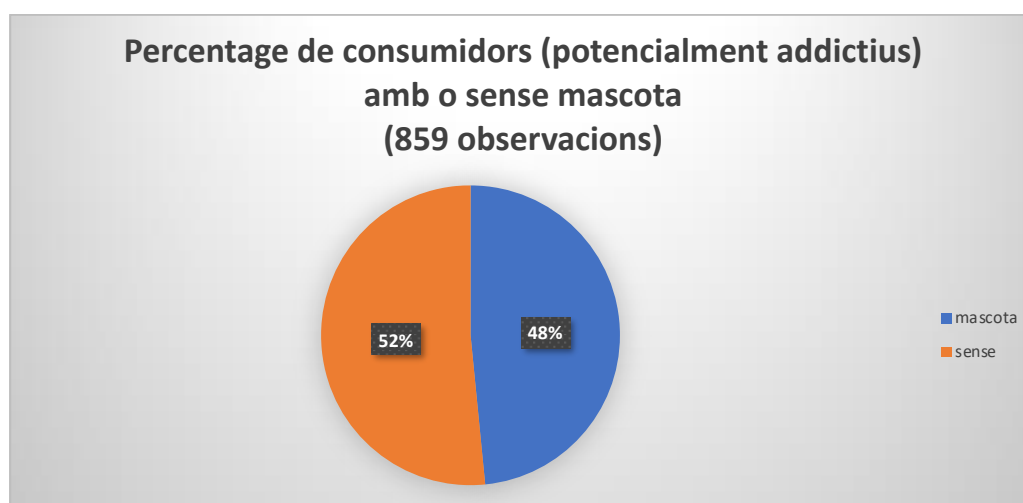
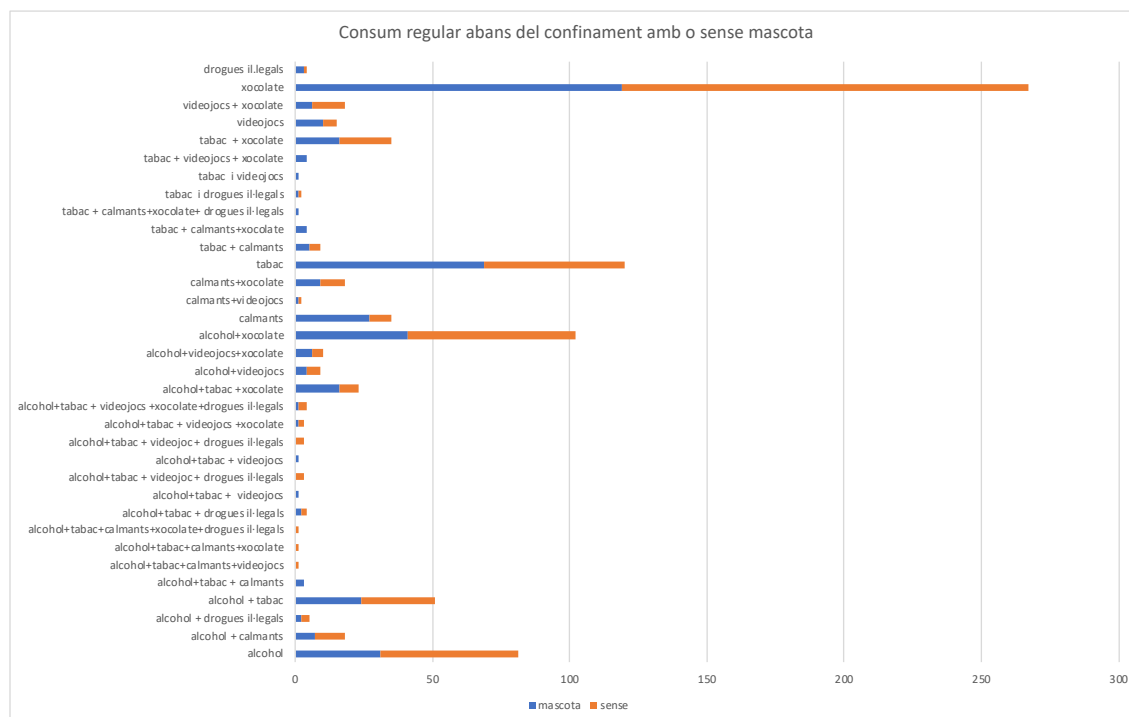


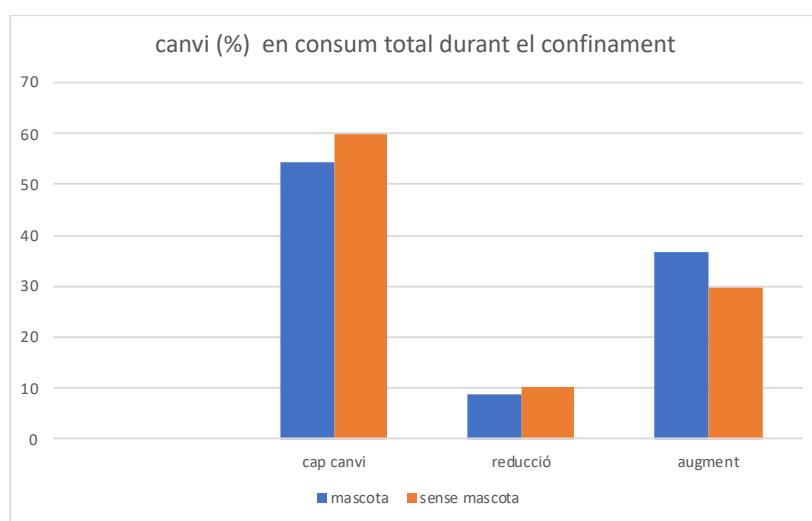
Figura 64: Consum regular detallat abans del confinament



416 persones amb mascotes tenien un consum regular versus 443 sense (52% versus 48%, Figura 63). Figura 64 desclosa les diferència per tipus de consum i consum múltiple.

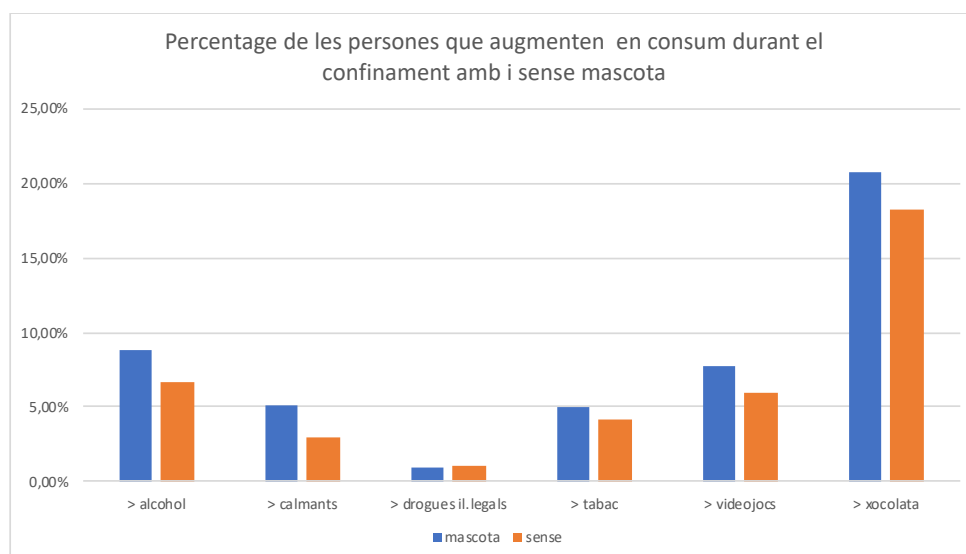
Quan miro que diuen les dades sobre com les persones amb o sense mascotes han canviat el consum durant el confinament m'he trobat una cosa inesperada: el percentatge de les persones amb mascotes que han augmentat el consum és més gran que el percentatge de les persones sense mascotes (Figura 65).

Figura 65: Percentatge de canvi del consum (potencialment addictiu) durant el confinament



Aquesta tendència es confirma per tots els consums menys les drogues il·legals després de desglossar l'augment de consum per substància (Figura 66). Havia esperat el contrari.

Figura 66: Desglossament de l'augment de consum durant el confinament



Malgrat aquests resultats, no refuten la meua hipòtesi que les mascotes poden prevenir les addiccions donat que només es tracta de dades de consum, no de dades d'addiccions i les úniques dades que es poden interpretar que realment representen una addicció són les dades sobre l'ús de drogues il·legals que són masses escasses.

11. Covid-19, addiccions i mascotes

El distanciament social és una de les mesures que semblen més efectives per evitar morts relacionats amb la Covid-19. Però l'ésser humà és un ésser social que necessita contacte social per trobar-se bé. El confinament és una forma extrema de distanciament social que implica molts factors estressants pels humans incloent la falta de rutina, avorriment i frustració, problemes econòmics, por a infectar-se, a no poder accedir a elements bàsics per viure i a la solitud.

De la meva enquesta a la població, es pot concloure que la gent enquestada ha viscut tenir una mascota durant el confinament com un benefici i, que el confinament ha canviat els hàbits de consum i els potencialment addictius. En aquest apartat aportaré evidència empírica que aquestes troballes són generalitzables. També exposaré per què el confinament és un problema important per les addiccions i en pot crear de noves. Finalitzaré amb un resum de les respostes dels experts que he entrevistat a les preguntes sobre l'efecte del confinament en relació a les addiccions.

11.1. L'efecte de tenir una mascota durant el confinament

“És sorprenent veure persones passejant un gos quan de ben cert no en tenien. Alguns ho fan per ajudar un veí. D'altres troben en un gos l'excusa perfecta per trencar el confinament. I fins i tot alguns espavilats els lloguen amb aquesta finalitat..”⁹⁰

Les mascotes poden proporcionar beneficis físics, socials i psicològics durant el confinament.⁹¹ Donat que les mascotes depenen dels individus, si ens importen ens poden motivar a cuidar-nos millor durant el confinament, simplement perquè ens necessiten. Addicionalment, proporcionen confort, contacte i activitat física, motivació, rutina i fins i tot connexió amb els altres, també poden contrarrestar l'augment d'ansietat deguda a la falta de contacte físic, però el confinament també dificulta poder tenir una cura adequada de la mascota per manca de diners o dificultats per aconseguir aliments o fer visites al veterinari

⁹⁰ Carta publicada a La Vanguardia el 10 d'abril 2020 amb el títol: *Els gossos i el confinament* per Pilar Domènech Martínez

⁹¹ Es poden trobar més detalls en l'article científic “(Non-human) animal companionship: a crucial support for people during the Covid-19 Pandemic” escrit per Hoy-Gerlach et al. (2020)

i així causar un estrès addicional. Sembla que dominen els efectes positius com suggereix la meua enquesta i tres altres enquestes realitzades en línia durant el confinament tant per Espanya com per països de parla anglesa (Regne Unit, Estats Units, etc.).⁹²

La primera enquesta està feta per la fundació Affinity juntament amb professors de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) durant el mes d'Abril 2020 en Espanya.⁹³ La enquesta es va adreçar només a propietaris de gossos i gats i van obtenir 1.297 respostes completes amb els següents resultats principals:

- El 61,8% dels enquestats van dir que la seva qualitat de vida s'havia deteriorat degut a l'estil de vida i l'impacte emocional del confinament.
- 74% dels espanyols que conviuen amb gossos o gats durant el confinament van percebre les mascotes com una gran ajuda.
- L'ajuda addicional durant el confinament proporcionada per les mascotes era percebuda proporcionalment com més alta per persones a qui la qualitat de vida havia baixat més.
- Durant el confinament es va enfortir el vincle emocional entre les persones i les seves mascotes.
- Alguns gossos (37%) van tenir dificultats per fer front al confinament mentre generalment els gats no en tenien.

Segons una enquesta realitzada per la Universitat de York i la Universitat de Lincoln en Regne Unit, publicada en la revista *PLOS ONE* tenir un animal durant el confinament estava relacionat amb el manteniment d'una millor salut mental i la reducció del sentiment de soledat.⁹⁴ Aquesta enquesta es va realitzar en línia al Regne Unit entre Abril i Juny i anava dirigida a la població en general. Dels 5.926 participants 89,8% tenien almenys una mascota. 4,6% havien agafat una mascota durant el confinament. A 48,6% dels enquestats que no tenien un animal els hauria agradat tenir-ne un durant el confinament però les circumstàncies actuals no els ho permetien. 21,1% dels enquestats

⁹² El percentatge de dones que ha contestat a aquestes enquestes és encara més alt que en la meua enquesta. Les enquestes estaven dirigides només a persones majors d'edat.

⁹³ Bownen et al (2020).

⁹⁴ Ratschen et.al (2020)

van dir que estaven considerant comprar o adoptar un animal durant el confinament. Dels propietaris de mascotes 86,5% consideraven que la seva mascota era una ajuda emocional durant el confinament, 72,5% que la mascota els ajuda a mantenir-se en forma, 94,4% que la mascota tenia un efecte positiu sobre la seva família i només un 5,2% que la vida hauria estat més fàcil sense mascota durant el confinament.

La tercera enquesta feta per la Colorado State University, Washington State University, the University of San Francisco and Palo Alto University, estava dirigida només a propietaris de gossos.⁹⁵ Va obtenir 4,105 respostes: 80,7% dels Estats Units, 8,7% de Vanada, 4,3% del Regne Unit 1,6% d' Austràlia i 4,7% d'altres països. Els resultats principals són:

- Els enquestats que sentien tenir molt suport social es van reduir del 53,6% abans del confinament al 26,8% durant el confinament.
- Durant el confinament:
 - 72,1% dels enquestats passaven més temps amb el seu gos (sobretot interactuant activament o passejant el gos) que abans.
 - 55,2% dels enquestats han enfortit el seu lligam amb el gos.
 - El seu gos ha ajudat a reduir la seva ansietat (57,5%), el sentiment de depressió (56,9%), el sentiment d'estar aïllat (65,15%) i el sentiment de solitud (66,7%).
 - El gos ha ajudat a mantenir un horari regular (27,75%) i a donar sentit a la vida (53,8%).
 - Molts propietaris de gossos estaven preocupats per no poder obtenir menjar i medicines pel seu gos i per no poder anar al veterinari si calgués.

Els efectes econòmics de la Covid-19 sobre les mascotes es va notar sobretot després del confinament quan ja era més fàcil tenir contacte social i per tant la funció social de les mascotes era menys necessària. Mentre que a Espanya es va produir un augment de la demanda de cadells durant el confinament, després del confinament va augmentar un 25% l'abandonament de mascotes respecte a les mateixes dates del passat any,

⁹⁵ <https://fidofortcollins.org/covid-dog-owner-survey-results/>

segons dades de la Reial Societat Canina d'Espanya *"ja que moltes llars no poden assumir el cost de cuidar una mascota ni la responsabilitat que comporta mantenir el benestar d'un animal."*⁹⁶ Aquest comportament lamentable confirma que durant el confinament predominaven els beneficis de tenir una mascota sobre els costos.

11.2. Covid-19 i addiccions

Segons un estudi recent del Well Being Trust dels Estats Units, els alts nivells d'estrès, aïllament i atur a causa de la pandèmia COVID-19 poden causar fins a 75.000 "morts per desesperació" relacionades amb morts per drogues, alcohol i suïcidi.⁹⁷ Per què afecta tant la Covid-19 als addictes?

En el seu article Covid-19 i Addiction uns científics⁹⁸ han documentat que algunes addiccions augmenten el risc de contaminar-se amb el virus. El comportament d'alguns addictes com compartir cigarretes, alcohol i agulles facilita la difusió del virus. Fumar transporta les partícules carregades de SARS-CoV-2, els mastegadors de tàbac tenen l'hàbit d'escopir. La probabilitat d'un comportament arriscat augmenta si la disponibilitat de les drogues disminueix. A més, algunes addiccions porten a un pronòstic advers de Covid-19 com fumar⁹⁹ o l'alcoholisme en cas de malaltia hepàtica alcohòlica.¹⁰⁰

Una altra raó per la qual el confinament afecta tant els addictes és perquè ha alterat el mercat de les drogues. Com expliquen uns investigadors de la University of Hertfordshire i de la Swansea University del Regne Unit¹⁰¹ el confinament ha causat una escassetat de moltes drogues a nivell de carrer, un increment del preu pels consumidors al mercat negre i reduccions de puresa que pot resultar perillosa. Aquesta reducció de puresa també es va observar a Catalunya com explica Mireia Ventura, la responsable del servei d'anàlisi d'Energy Control de l'Associació Benestar i Desenvolupament, qui ha

⁹⁶ Segons l'agència de notícies EFE el 11/08/2020

https://www.diarimes.com/noticies/actualitat/2020/08/11/augmenta_abandonament_mascotes_despres_del_periode_confinament_87196_1095.html

⁹⁷ Petterson et al. (2020)

⁹⁸ Dubey et al. (2020) publicat en la revista Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews

⁹⁹ Dubey et al. (2020)

¹⁰⁰ Testino (2020)

¹⁰¹ Chiappini et al. (2020)

pogut inspeccionar alguns consums d'usuaris de narcosaes durant el confinament al diari Ara en un article publicat el 30/04/2020.¹⁰² Aquest article també explica que una part del mercat de drogues ha anat en línia amb l'entrega a domicili en el confinament. En una enquesta del CREW institut escossés 18% dels enquestats declaren d'haver utilitzat el mercat en línia més sovint que abans del confinament.¹⁰³ L'observatori europeu de drogues i drogodependències (EMCDDA) ha observat un increment en l'activitat de tres mercats darknet populars des del començament del 2020 sobretot per productes de cànnabis.¹⁰⁴

Adicionalment, el confinament ha dificultat el tractament de molts drogoaddictes. L'EMCDDA¹⁰⁵ documenta que durant els primers dos mesos de la pandèmia s'ha reduït considerablement la disponibilitat de serveis per drogoaddictes en tot Europa, tant els que proporcionen tractaments com els que proporcionen reduccions de danys. Els tractaments cara a cara han estat substituïts per serveis en línia que poden funcionar quan ja hi ha un vincle establert entre el terapeuta i el pacient però tenen poca utilitat amb pacients nous. De fet, el nombre d'usuaris també va disminuir considerablement fet preocupant donat que el confinament va crear molt d'estrès, depressió, aïllament, ansietat i problemes financers. Segons la psiquiatra AnaLembke de Stanford Medicine moltes persones que no semblaven addictes abans del confinament han començat a consumir, sobretot de la generació de "baby boomers".¹⁰⁶

El confinament no només va afectar les addiccions existents, sinó va crear moltes addiccions noves, sobretot addiccions conductuals. Destaquen l'addició a internet, especialment l'ús de pàgines webs relacionats amb pornografia, sexe, i vídeo jocs.¹⁰⁷ Un estudi científic xinès¹⁰⁸ destaca que l'addició a internet a la Xina ha augmentat de 4,3%

¹⁰² PAU ESPARCH/PAULA SOLANAS ARA *La droga esquiva el confinament, però perd puresa*. Diari ARA 30/04/2020 [en línia] disponible a <https://www.ara.cat/societat/droga-drogues-confinament-marihuana-heroina-cocaina-clubs-cannabis-coronavirus-covid-19-Mossos-Glovo-Uber-Cabify-taxis_0_2444755696.html>

¹⁰³ <https://www.crew.scot/covid-19-survey-month-one-summary>

¹⁰⁴ https://www.emcdda.europa.eu/publications/ad-hoc/covid-19-and-drugs-drug-supply-via-darknet-markets_en

¹⁰⁵ European trendspotter series. Impact of COVID-19 on drug services and help-seeking in Europe. <https://www.drugsandalcohol.ie/31967/>

¹⁰⁶ Entrevista de Paulo Costello a AnaLembke publicat 11 Agost 2020 en Scope, Stanford Medicine <<https://scopeblog.stanford.edu/2020/08/11/how-the-pandemic-is-affecting-people-struggling-with-addiction/>>

¹⁰⁷ Vegeu, per exemple., els articles científics *Problematic online gaming and the Covid-19 pandemic* de King et al. (2020) i *Preventing problematic internet use during the Covid-19 pandemic: consensus guidance* escrit per Király et al. (2020).

¹⁰⁸ Sun et al. (2020)

abans del confinament a 23% després. Segons el departament de la Salut de la Generalitat de Catalunya en una enquesta¹⁰⁹ sobre 37.810 persones el 65,9% dels enquestats diuen haver augmentat l'ús de pantalles. Degut a problemes financers i incertesa sobre el futur, ha augmentat l'addicció als jocs d'atzar.¹¹⁰ En molts països s'ha incrementat l'addicció a la compra en línia. Segons l'Associació Catalana d'Addiccions, l'addicció a les compres compulsives ha crescut un 20% en el comerç online que ofereix invisibilitat com explica la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals.¹¹¹ També han augmentat les addiccions al menjar compulsiu.¹¹²

11.2.1. Enquestes sobre com el confinament afecta les addiccions

Ja existeixen moltíssimes enquestes finalitzades i encara no finalitzades a tot el món sobre l'efecte de la Covid-19 en general i del confinament en particular sobre les addiccions, la majoria està documentada a la pàgina web de la Biblioteca Nacional de Drogues del Consell d'Investigació Sanitària de la Unió Europea (HRB National Drug Library).¹¹³ Són massa nombroses per a discutir en aquest treball. La majoria d'enquestes es centren en el públic en general i els resultats varien segons el país estudiat, parcialment per les restriccions diferents que va tenir cada país i les normes, quines drogues són legals o no. Per això només comentaré l'enquesta *Qüestionari de salut en temps de confinament pel coronavirus*¹¹⁴ feta per l'Agència de Salut Pública del Departament de Salut que va obtenir respostes de 378.100 persones residents a Catalunya de més de 15 anys.¹¹⁵ La Taula extreta del document resumeix els canvis en salut mental i consum de substàncies durant el confinament. Es pot veure que s'han triplicat els símptomes de depressió, ansietat i malestar emocional i ha augmentat l'ús de tranquil·litzants, sedants i somnífers. El document revela que un 17,7% de la població refereix haver-ne fet ús amb recepta mèdica (versus el 5,9% en el 2017) i un 6,5% sense recepta mèdica (versus un 0,6% en el 2017). El consum de tabac, alcohol i cànnabis

¹⁰⁹ Resultat del *Qüestionari de salut en temps de confinament pel coronavirus*.

<https://govern.cat/govern/docs/2020/07/30/17/46/36ccce58-d998-4144-b1e2-7df84a8ba954.pdf>

¹¹⁰ Per més informació mireu Håkansson et al. (2020)

¹¹¹ *L'addicció a les compres compulsives creix un 20% pel comerç online durant la pandèmia* [en línia] Corporació catalana de mitjans audiovisuals. [publicat i consultat 13 Octubre 2020] disponible <https://www.ccma.cat/324/laddiccio-a-les-compres-compulsives-creix-un-20-pel-comerc-online-durant-la-pandemia/noticia/3052482/>

¹¹² Mireu Touyz et al. (2020)

¹¹³ <https://www.drugsandalcohol.ie/31949/>

¹¹⁴ <https://govern.cat/govern/docs/2020/07/30/17/46/36ccce58-d998-4144-b1e2-7df84a8ba954.pdf>

¹¹⁵ Aquesta enquesta s'adreça a una població similar que la meua.

durant el confinament ha disminuït però un 14,2% de les persones que ja bevien alcohol abans del confinament han augmentat el seu consum i un 16,4% dels fumadors han fumats més.

Taula 2: Resultats de l'enquesta "Qüestionari de Salut en temps de confinament per coronavirus"

Taula 1. Comparació entre els resultats de l'enquesta i resultats anteriors per Salut Mental i Consum de substàncies

	ABANS del confinament	DURANT el confinament ^a
Depressió	7,6% ^c	22,8%
Ansietat	6,7% ^b	26,9%
Malestar emocional	26,2% ^c	74,8%
Consum de risc d'alcohol	8,6% ^d	9,1%
Consum de tabac	25,6% ^c	23%
Consum de cànnabis	11,9% ^d	3,7%
Consum d'hipnosedants prescrits	5,9% ^d	17,7%
Consum d'hipnosedants no prescrits	0,6% ^d	6,5%

^a Ponderat per sexe, edat i nivell d'educació

^b Mesurat amb GAD-7, es compara aquí amb dades d'ansietat crònica per Catalunya de l'ENSE (2017).

^c ESCA 2018

^d EDADES 2017, només dades de Catalunya. Pel consum de risc d'alcohol, hipnosedants i cànnabis, l'estimació de la prevalença està basada en el percentatge de població que refereix consum en els darrers 30 dies. Les dades d'hipnosedants prescrits abans del confinament també inclouen els no prescrits. El consum de risc està

Extracte de <https://govern.cat/govern/docs/2020/07/30/17/46/36ccce58-d998-4144-b1e2-7df84a8ba954.pdf>
Consultat 2 Novembre 2020

De molt interès és l'opinió dels professionals mèdics en addiccions. Ja existeix una enquesta global feta per la International Society of Addiction Medicine (ISAM) dirigida només al seus membres i per tant experts que ha obtingut 185 respostes de 77 països.¹¹⁶ El 63% (n = 49), el 42% (n = 32), el 64% (n = 50) i el 41% (n = 32) dels països van informar que l'ús d'alcohol, cànnabis, sedants i opioides amb recepta va augmentar, respectivament mentre el consum d'opiàcis, anfetamina i cocaïna s'ha disminuït en el 31% (n = 24), el 29% (n = 22) i el 29% (n = 23) dels països, respectivament. En el 35% dels països ha augmentat el nombre de addictes que han mort.

¹¹⁶<https://scholarworks.iupui.edu/bitstream/handle/1805/23528/Farhoudian2020Global.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

11.2.2. Opinions dels experts entrevistats

En vàries de les meves entrevistes als experts vaig plantejar dues preguntes sobre el confinament. Les preguntes que vaig fer depenien de si els experts treballaven amb drogoaddictes o no.

Experts en equinoteràpia que no han treballat amb drogoaddictes

A aquests experts vaig preguntar (i) *“Quines conseqüències pot tenir que s’ha hagut d’interrompre molts tractaments pel confinament?”* i (ii) *“Com afecta el confinament als cavalls?”*¹¹⁷

Pel que fa a la primera pregunta Joana Elósequi opina sobre la interrupció dels tractaments que s’haurà de tornar enrere amb molts objectius que es tenien avançats abans del confinament però que els clients valoraran encara més l’equinoteràpia. En les seves paraules:

“Des de aquí ens trobem que no és una sessió que es pugui fer telemàticament. Els cavalls estan allà i no podem portar el cavall als nens. Tots els tractaments es veuen interromputs i això dificulta que el dia que tornem segurament hi hauran molts objectius que teníem avançats que hauran de tornar enrere i tornar-los a treballar. Però mentre que no es perdi l’associació quan tornem, tornarem amb totes les forces i intentar recuperar tot al que s’hagi perdut i inclòs jo crec que farà que molta gent valori l’equinoteràpia en el sentit de poder fer teràpia ja que hi haurà molta gent que necessitarà teràpia i molta gent quan s’acabi tot això valorarà més de poder-la fer a l’aire lliure, a la naturalesa i amb un animal que no potser en una sala tancada.”

Maria Isidoro està d’acord que pot haver-hi un possible retrocés però estan en contacte amb els usuaris per evitar-ho. Diu:

“Un possible retrocés en l’evolució, o potser no (...) de fet aquests dies estem en contacte amb la majoria d’usuaris per anar fer seguiment. Ens anem adaptant.”

¹¹⁷ Preguntes 17 i 18 a Joana Elósequi i Maria Isidoro del Centre d’equinoteràpia Epona.

En referència a la segona pregunta, Joana Elósequi opina que els cavalls viuen normalment, però voldrien sortir i que el problema principal és l'entrenament d'un cavall nou. En les seves paraules:

“Els de moment el problema que hem trobat és que viuen normal, tot està cobert, venen els veterinaris, estan tots els dies alimentant-los per això no hi ha problema però sí que hi ha que veiem que quan hi anem el que volen és sortir. És com que troben a faltar a la gent i el fet de sortir fora de les instal·lacions encara que tenen lloc per córrer i per tot jo crec que de veritat ens troben a faltar. Realment cada dia dos o tres de nosaltres passem per allà per veure si tots estan bé, els netegen, els van posant a feina perquè no es bloquegin i quan es pugui tornar que els sigui més fàcil de posar-se en marxa. Llavors anem fent coses perquè no es quedin tant parats però suposo que ells s'ho estan prenent com unes vacances. Lo que més ens ha perjudicat és que teníem un cavall nou que s'està entrenat, que estava quasi a punt per treballar i clar això hem de tirar tota aquesta feina feta i començar de nou i donar-li més temps per preparar-lo de nou.”

Maria Isidoro opina que el confinament pels cavalls són vacances.

“Per ells són vacances (...) dormen, mengen, juguen, encara que com et deia abans als cavalls que tenim els agrada el que fan així que potser ho troben una mica a faltar. Sobretot l'activitat diària.”

Experts que treballen amb drogoaddictes

Als terapeutes que treballen amb drogoaddictes vaig preguntar *“En la teva opinió quin serà l'efecte del confinament sobre persones amb addiccions?”* i *“Creus que la situació actual amb el confinament incrementarà les addiccions? Per què?”*¹¹⁸

Mónica Goya no té clar els efectes, però creu que obtenir les drogues pot ser perillós i que el confinament serà complicat per tothom:

¹¹⁸ Preguntes 26 i 27 de l'entrevista amb Gema Hernández Molina, Directora de Grupo Lur, 11, 12 de l'entrevista amb Cristina Domènech de Meta Addiciones i preguntes 19, 20 de l'entrevista amb Mónica Goya d'Epona.

“(...) Serà molt complicat. De fet nosaltres ja estem preveient que per tothom, no només la persona amb addicció, la sortida d'això tindrà un cost molt alt pel nivell psicològic i li haurà de fer intervencions. De fet ara estem fent un curs a la UAB de primers ajuts psicològics perquè sabem que la gent sortirà molt cremada, molt tocada i necessitaran ajuda. Tots en necessitarem d'ajuda. Imagina't a més la gent que té problemes.”

Per Gema Hernández l'efecte del confinament sobre les persones amb addiccions depèn de la fase d'addicció, no poder obtenir drogues fàcilment pot ser una ajuda, però la falta de llibertat els pot perjudicar:

“Bueno, te diría que depende. Hay muchas fases con las adicciones. Puedes estar en un centro terapéutico, puedes estar en un CAS, en un centro de atención y seguimiento, que se supone que no es una situación tan grave, entonces sí considero que va a ser duro. Va a ser duro. También considero que pueda atraparte a poder ser una manera también de ayuda extrema a la dificultad de la consumición y a falta de este recurso. Entonces algunos pienso que les ha podido ir mucho mejor, pero en sitios a todas las pacientes en salud mental los confinamientos en quitarles la libertad para poder hacer algo dificulta mucho más que las personas que no tenemos problemas de salud mental. Por lo tanto diría que va ser en general complicado, o sea que sí que les va afectar y negativamente.”

Cristina Domènech descriu la seva experiència amb els seus pacients on hi ha hagut de tot, recaigudes i persones que han aprofitat el confinament com si fos un mini ingrés:

“Hi ha hagut una mica de tot. Ha vingut gent recaiguda. Hi ha hagut gent en canvi que li ha anat molt bé perquè havia estat com un mini ingrés. (...) El confinament ens ha afectat a tots siguem addictes o no siguem addictes. Ens retalla la llibertat (...) de moviment, tot plegat, els que estan confinats patint la soledat, o els que estan confinats amb gent patint la gent. Jo crec que ens afecta a tots, a tots nivells. La gent addicta jo podria dir per un costat, la gent addicta en rehabilitació, sembla clar, perquè els que no estan a rehabilitació ja vas veure l'alcalde de

Badalona per exemple, no?, el van enganxar begut, te'n recordes? Doncs clar quan la gent consumeix es busca la vida per sortir a buscar a comprar encara que no deixin sortir. La gent que està en rehabilitació, pues ja et dic, per exemple hi ha un cas d'un noi que li va anar perfecte perquè mirar com una gateta, va poder deixar de treballar perquè no era un d'aquests imprescindibles, llavors va poder fer com un mini ingrés aquests 2 mesos que va anar de conya. Per l'altra banda, hi ha molta gent que ha aprofitat d'això com que això era inaguantable, a la mierda, consumeixo. És clar, es pot utilitzar qualsevol cosa d'excusa per consumir, que dèiem una separació, confinament, però és la mateixa malaltia que és com això no se superar, pues m'he d'anestesià. Inconscientment doncs un recorre a les drogues. Clar, allà al centre han vingut dues persones recaigudes, dues o tres recaigudes durant aquest confinament. Una portava cinc anys, l'altra portava dos anys, i l'altra, l'altra havia estat 4 anys sense consumir però ara portava 8 consumint. Vull dir, no és lo mateix, però és com utilitzar una excusa, per dir això no s'aguanta i llavors mira ja he viscut amb tu. Saps que passa, qualsevol cosa que es destabilitza emocionalment quan hi ha una dificultat de gestionar l'emoció, hi la pandèmia ha destabilitzat moltíssima emocionalment, llavors el cap torna a demanar la medicina, saps, si no la has utilitzada.”

Mónica Goya creu que probablement la situació actual amb el confinament incrementarà les addiccions. Gema Hernández parla d'un mini pic de consum que parerà després del confinament:

“(…) Sí que creo que puede haber un pico de consumo, pero no creo necesariamente que tenga que incrementar sino que haya un pico precisamente por este confinamiento pero pienso que se va a regular”

i que no es pot generalitzar la resposta que afectarà sobretot les persones que no tenen cap ajuda:

“(…) Entonces diría esto como que hay muchas clases dentro las adicciones es complicado generalizar todo. Pero sí pienso que aquellos que no están recibiendo ayuda sea que no les tenemos distribuidos en ningún lugar, es decir que no están recibiendo ningún tipo de ayuda de un terapeuta, que pueden ser personas que

son adictas que ni siquiera saben que son adictas, estas personas no van a tener ningún tipo de beneficio. (...) Las personas que están controlados no creo que sean tanto.”

Cristina Domènech creu que les persones recorren a la solució màgica quan hi ha un problema:

“Quan hi ha una situació que jo no sé gestionar recorro a la solució “màgica”, saps? I la solució màgica és aquella que s’ha utilitzat durant tant de temps com a solució màgica per tots els mals. Tinc un problema, prenc això. Estic trist, prenc això, estic content, prenc això, perquè estic enfadat, prenc això. Llavors, això soluciona tots els problemes, en un moment donat a la vida ha solucionat tots els problemes, ara que tinc un altre problema, això com això me’l treurà. Lo que treu és l’angoixa del moment que no serveix per solucionar i no soluciona tampoc. Però clar, es torna d’utilitzar d’aquesta manera.”

Domènech nega rotundament que el confinament hagi incrementat les addiccions però que hagi posat en evidència addiccions existents – potser ni l’addicte era conscient de la seva addicció:

“El confinament no ha incrementat les addiccions. El que ha fet és posar evidència els que hi ha. Saps, que ni han que queden dissimuladetes. Mira jo fins i tot jo tinc una amiga que a principi del confinament deia: m’he donat compte que no puc tenir cerveses a casa. Amb un dia m’hi he pres 5. Vull dir això posa en evidència, no vol dir que no hi fos abans. (...) Al supermercat van dir lo primer que va faltar al supermercat va ser paper de vàter, lo segon que va faltar va ser cerveses i lo tercer tint de cabell (...) lo segon que es va notar més va ser l’alcohol. Per què es va augmentar lo de l’alcohol? No perquè augmentés l’addicció, perquè un no podia consumir fora, però això ja hi era abans també. Lo que passa ara es posa de manifest. Ja hi havia la gent que anava a comprar cocaïna. Aquests del Glovo que els posaven la cocaïna allà perquè ho anessin esnifant, això no és nou, això ja hi era, però es posa més de manifest, perquè és evident.”

Potser les diferències en les opinions mostren que per a alguns experts les tendències addictives són pròpies de les persones quan d'altres només parlen d'addiccions en tant que les persones realment havien consumit o estan consumint excessivament. Però clarament tots coincideixen que el confinament és un temps difícil que pot disparar el consum de substàncies.

12. Proposta personal: incorporació d'animals en la teràpia per drogoaddictes

Incorporar animals en la teràpia de drogoaddictes només pot aportar beneficis. En la meua opinió, la zooteràpia s'hauria d'utilitzar molt més amb addictes sempre assegurant el benestar de l'addicte i de l'animal. Recomanaria als centres de desintoxicació tenir mascotes de diferents espècies. Al principi del tractament quan l'addicte està en el moment més crític i probablement té dificultats d'assumir responsabilitats recomanaria el contacte amb animals que requereixen poc temps per cuidar-los. Els aquaris amb peixos podrien ser útils en aquest moment, donat que calmen i relaxen, i els addictes podrien donar menjar als peixos sota supervisió i aprendre a netejar l'aquari. Aquestes tasques, a part de ser útils, podrien servir per conscienciar l'addicte sobre la importància de cuidar el seu entorn i les necessitats dels animals i persones que l'envolten. Una vegada que l'addicte hagi après cuidar de l'aquari es podria passar lentament a animals que requereixen més dedicació, sempre augmentant les responsabilitats de manera progressiva. Primer podrien servir rèptils i ocells, després rosegadors, conills i conills d'indi fins a arribar a gats i gossos i finalment els cavalls.

Donat que és més fàcil establir una bona aliança terapèutica en la presència d'un animal recomano de fer el primer contacte terapeuta-pacient a través d'un animal per guanyar la confiança del pacient. En la meua opinió, un gos molt tranquil, molt social i carinyós és l'animal ideal per trencar el gel. Acariciar el gos pot ajudar el pacient a sentir-se a gust, segur i tranquil. La confiança de l'animal en el terapeuta i la seva bona relació amb el terapeuta facilitarà al pacient d'obrir-se a ell. El gos pot proporcionar un tema de conversa natural, relaxat i sense prejudicis.

Faria teràpies assistides amb diferents animals. La majoria d'animals serviran per tractar temes de salut, higiene, alimentació, els gossos ajudaran molt els pacients per sentir-se estimats i valorats. A diferència, els cavalls ajuden amb l'autoconfiança i les relacions socials. Com he explicat abans, un cavall només confia en un individu si és honest amb les seves emocions i per tant els cavalls són una gran ajuda per treballar les emocions i l'honestedat.

S'hauria de plantejar a l'addicte de mantenir el contacte amb un animal després de sortir del tractament de desintoxicació. Si s'ha fet prou responsable, es podria valorar la possibilitat de tenir una mascota després del tractament que li facilitaria de mantenir una rutina i de sentir-se acompanyat i recolzat, ja que quan l'addicte surt del tractament moltes vegades es troba amb la desconfiança del seu entorn i així sabrà que tindrà algú amb qui podria ser ell mateix sense haver de parlar del seu passat i haver-se de justificar que realment ha canviat. La mascota també li pot ajudar a fer nous coneguts perquè dóna tema de conversa i alhora un punt en comú amb altres propietaris de mascotes. Parlar de la seva mascota pot ser un punt de partida per fer nous amics o recuperar amistats perdudes. Però l'addicte només hauria de tenir una mascota si realment pot ocupar-se d'ella. Potser els centres de desintoxicació podrien oferir mascotes que es poden adoptar a temps parcial i que es revisi regularment l'estat de la mascota. En això es podria involucrar l'addicte fent les revisions de salut conjuntament, recordant-li d'una manera lúdica la importància de la correcta alimentació, higiene, tracte, etc.

Pels addictes que no es veuen amb cor de cuidar una mascota es podria oferir feines o activitats de cuidar animals unes hores a la setmana. Podrien tornar als centres per parlar amb els nous pacients, compartint la seva experiència i ensenyant-los com cuidar les mascotes del centre. Aquesta activitat tindrà el doble sentit de recordar l'addicte de ser responsable i de donar esperança als nous pacients de poder sortir-se'n veient com altres se n'han sortit i són capaços d'ajudar-los i fer una vida plena sense addiccions.

Conclusions

En aquest treball de recerca he investigat si els animals poden ajudar en la lluita amb les addiccions. La meva hipòtesi principal era que els animals poden ajudar en el tractament de les addiccions. He entrevistat professionals que treballen amb teràpia assistida amb animals sense tractar addictes, professionals que tracten addictes sense fer ús de la teràpia assistida amb animals i professionals que utilitzen la teràpia assistida amb animals per tractar a addictes. Entre tots ells predomina la percepció que la meva hipòtesi és correcta. Això també confirma el relat d'un addicte que ha après a gestionar les seves addiccions amb psicoteràpia assistida amb equins, i que l'ha viscuda com la teràpia més beneficiosa de totes les teràpies que ha rebut. També he revistat la literatura científica sobre aquest tema que generalment corrobora la meva hipòtesi principal, però que és una literatura molt nova i sovint amb poc rigor científic. Falta fer més assaigs controlats i obtenir més dades per entendre el per què i la dimensió de l'efecte positiu de la teràpia assistida amb animals en el tractament de les addiccions.

Pel que fa a les meves dues hipòtesis secundàries: (i) els animals poden prevenir les addiccions i (ii) els animals poden ajudar als drogoaddictes a no recaure en les addiccions, l'evidència és menys contundent i està basada en impressions de professionals sense cap rigor científic. Les addiccions sorgeixen per moltes raons: sembla evident que tenir una bona relació amb un animal fa que es pateixi menys estrès i millor salut mental que protegeix de caure en addiccions, però no es pot concloure que tenir una mascota evita les addiccions. Sovint les persones psicològicament més saludables tenen mascotes però no són les mascotes que causen aquesta estabilitat psicològica. En referència a les recaigudes, tenir una mascota proporciona a l'addicte rutina i responsabilitat i ocupa el seu temps i per tant, pot ajudar a no sentir-se massa temptat de tornar al fet addictiu, però si recau falla a l'animal. Per això opino que és millor convidar a l'addicte quan ha deixat de consumir de primer cuidar un animal de manera supervisada que fer-li l'únic responsable de la mascota.

Finalment, la situació actual amb la Covid-19 ha fet que durant els períodes del confinament, moltes persones han valorat més les seves mascotes que els han ajudat amb els efectes psicològics negatius de la pandèmia. La pandèmia sembla haver posat de manifest diversos tipus d'addiccions tant de drogodependència com conductuals, entre

les últimes l'addició a les noves tecnologies, que justament fa poc s'ha començat a tractar amb zooteràpia però encara sense protocols establerts. Cal esperar que en un futur l'ús de la teràpia assistida amb animals per addictes vagi en augment, tant per temes de drogodependència com conductuals.

Bibliografía

- ADAMS, Cindy; ARRATOON, Cheryl Arratoon; BOUCHER, Janice; CARTIER, Gail, CHALMERS, Darlene; DELL Colleen Anne; DELL Debra, DRYKA, Dominique, DUNCAN, Randy; DUNN Kathryn; HOPKIN, Carol; LONGCLWAS, Loni, MACKINNIN, Tamara; SAUVE, Ernie; SPENCE, Serene & WUTTUNEE, Mallory (2015) *"The Helping Horse: How Equine Assisted Learning Contributes to the Wellbeing of First Nations Youth in Treatment for Volatile Substance Misuse"* Human Animal Interaction Bulletin, núm. 1(1): 52–75
- ALLEN, K., BALSICOVICH, J., & MENDES, W.B. (2002). *"Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs."* Psychosomatic Medicine, núm. 64(5): 727-739.
- ALTSCHULER, E. L. (1999). *"Pet-facilitated therapy for posttraumatic stress disorder"*. Annals of Clinical Psychiatry, núm. 11 (1), 29-30
- BACHELOR, A. & HORVATH, A. The therapeutic relationship. En Hubble, M. A.; DUNCAN, B. L. & MILLER, S. D. Miller (Ed.), *The heart and soul of change: What works in therapy*. Washington D. C.: APA Press, 1999, p. 133-178
- BARK, Jannicka (2011) *Therapists working together with Horses -Equine Assisted Psychotherapy: Treating youths with addiction*, Department of social work and psychology, University of Gävle, Sweden
- BEAVAIS, Fred. (1992) *"Drug use of friends: A comparison of reservation and non-reservation Indian youth."* American Indian and Alaska Native Mental Health Research, núm. 5(1): 43-50
- BLATT, S. J., ZUROFF, D. C., QUINLAN, D. M., & PILKONIS, P. (1996). *"Interpersonal factors in brief treatment of depression: Further analyses of data from the NIMH Treatment of Depression Collaborative Research Program."* Journal of Consulting and Clinical Psychology, núm. 64: 1276-1284
- BOWEN, J., GARCÍA, E., DARDER, P., ARGÜELLES, J. & FATJÓ, J. (2020) *"The effects of the Spanish COVID-19 lockdown on people, their pets and the human-animal bond"*, Journal of Veterinary Behavior (online first).

- BUKSTEIN, Oscar. *Adolescent Substance Abuse: Assessment, Prevention, and Treatment*. New York, NY: John Wiley & Sons, 1995, ISBN 978-0471550808
- BUTTELMANN D. & RÖMPKE A.K. (2014) “Anxiety-reducing effect: dog, fish and plant in direct comparison.” *Anthrozoos*, núm. 27(2): 267–77.
- BUU, A., DIPIAZZA, C., WANG, J., PUTTLER, L.I., FITZGERALD H.E., & ZUCKER, R.A. (2009). “Parent, family, and neighborhood effects on the development of child substance use and other psychopathology from preschool to the start of adulthood.” *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, núm. 70(4): 489-498.
- CHIAPPINI, Stefania, GUIRGUIS, Amira, JOHN, Ann, CORKERY, John Martin & SCHUFANO, Fabrizio (2020) “COVID-19: The Hidden Impact on Mental Health and Drug Addiction” *Frontiers in Psychiatry*, núm. 11 Article 767 URL=<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsy.2020.00767>
- CLARK, D., CORNELIUS, J.R., KIRISCI, L., & TARTER, R.E. (2005). “Childhood risk categories for adolescent substance involvement: A general liability typology.” *Drug and Alcohol Dependence*, núm. 77(1), 13
- CLEMENTS H., VALENTIN S., JENKINS, N., RANKIN J., BAKER J. S., GEE, N., SLOMAN K. (2019). “The effects of interacting with fish in aquariums on human health and well-being: a systematic review”. *PLoS ONE* , núm. 14 (7), [e0220524]
- CODY, Patricia, STEIKER, Lori Holleran & SZYMANDERA, Szymandera (2011) “Equine Therapy: Substance Abusers' Healing Through Horses”, *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, núm. 11:2, 198-204
- COETZEE, Nicoleen, BEUKES, Jarrod & LYNCH, Ingrid (2013) “Substance Abuse Inpatients' Experience of Animal-Assisted Therapy”, *Journal of Psychology in Africa*, núm. 23:3, 477-480,
- CONTALBRIGO, L., DE SANTIS, M., TOSON, M., MONTANARO, M., FARINA, L., COSTA, A. & NAVA F.A. (2017) “The Efficacy of Dog Assisted Therapy in Detained Drug Users: A Pilot Study in an Italian Attenuated Custody Institute.” *Int J Environ Res Public Health*, núm. 24; 14(7):683.
- CRACKWELL D, WHITE MP, PAHL S, DEPLEDGE MH. (2017) “A preliminary investigation into the restorative potential of public aquaria exhibits: a UK student-based study.” *Landsc Res.*, núm. 42(1):18–32.

- DUBEY, Mahua Jana, GHOSH Ritwik, CHATTERJEE Subham, BISWAS Payel, CHATTERJEE Subhankar, DUBEY Souvik (2020) "COVID-19 and addiction." *Diabetes&Metabolic Syndrome Clinical Research&Reviews*, núm 14: 817-823
- FOLSE, E. B., MINDER, C. C., AYCOCK, M. J., & SANTANA, R. T. (1994). "Animal-assisted therapy and depression in adult college students." *Anthrozoos*, núm 7 (3): 188-194.
- FREWIN K. & GARDINER, B. (2005). "New age or old sage? A review of equine assisted psychotherapy." *The Australian Journal of Counseling Psychology*, núm 6: 13-17.
- GATTI, Francesca & WALDERHAUG, Espen, KERN-GODAL, Ann, LYSELL, Jeanette & ARNEVIK, Espen Ajo (2020) "Complementary horse-assisted therapy for substance use disorders: a randomized controlled trial." *Addiction Science and Clinical Practice*, núm 15:7 (online first)
- GLENK, L.M.; KOTHGASSNER, O. D.; STETINA, B. U.; PALME, R.; KEPPLINGER, B. & BARAN, H. (2014) "Salivary cortisol and behavior in therapy dogs during animal-assisted interventions: A pilot study." *Journal of Veterinary Behavior*, núm 9: 98-106
- GUT, W.; CRUMP L.; ZINSSTAG, J.; HATTENDORF, J. & HEDIGER, K. (2018) "The effect of human interaction on guinea pig behavior in animal-assisted therapy." *Journal of Veterinary Behavior*, núm 25: 56-64
- HAKKANSSON, A.; FERBÁNDEZ-ARANDA, F.; MENCHÓN, J.M, POTENZA M.N. & JIMÉNEZ-MURCIA, S. (2020) "Gambling during the Covid-19 crises – a cause for concern?" *J Addiction Med* núm 71 (online first)
- HART L. A. (2000). Psychosocial benefits of animal companionship. En FINE, Aubery, H. *Handbook of Animal assisted Therapy*. San. Diego: Academic Press (Elsevier Academic Press), 2006, p. 59-78.
- HERSEN, Michel. & AMMERMAN, Robert. *Advanced Abnormal Child Psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.1995 ISBN 978-0805828665
- HOY-GERLACH, Janet, RAUKTIS, Mary & NEWHILL, Christina (2020) "(Non-human) animal companionship: a crucial support for people during the Covid-19 Pandemic." *Society Register* núm. 4(2): 109-120
- JOHNSON, R. A., MEADOWS, R. L., HAUBNER J. S., & SEVEDGE, K. (2003). "Human-animal interaction." *American Behavioral Scientist*, núm. 47 (1), 55-69.

- JORDHOY, Maia Camilla (2014) *Horse Assisted Therapy and Self-esteem: The impact of Horse Assisted Therapy on self-esteem: A study involving youth in treatment for substance use disorder*, Master thesis, UNIVERSITETET I OSLO
- KAROL J. (2007). "Applying a traditional individual psychotherapy model to equine-facilitated psychotherapy (EFP): Theory and method." *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, núm. 12(1), 77-90.
- KERN-GODAL, A., ARNEVIK, E. A., WALDERHAUG, E., & RAVNDAL, E. (2015). "Substance use disorder treatment retention and completion: a prospective study of horse-assisted therapy (HAT) for young adults". *Addiction Science & Clinical Practice*, núm. 10 (21): 1-12
- KERN-GODAL, Ann; BRENNNA, Ida H., KOGSTAD, Norunn, ARNEVIK Espen A. & RAVNDAL, Edle (2016a) "Contribution of the patient–horse relationship to substance use disorder treatment: Patients' experiences." *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, núm. 11:1
- KERN-GODAL, Ann; BRENNNA, Ida H., ARNEVIK Espen A. & RAVNDAL, Edle (2016b) "More Than Just a Break from Treatment: How Substance Use Disorder Patients Experience the Stable Environment in Horse-Assisted Therapy." *Substance Abuse: Research and Treatment*, núm. 10: 99-108
- KING, D.L. DELFABBRO P.H. BILLIEUX J., & POTENZA M.N. (2020) "Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic" *J Behav Addict* (online first: 2020 Apr 29)
- KIRÁLYO O, POTENZA M. N., STEIN D.J., KING D.L., HODGINS D.C, SAUNDERS J.B. et al (2020) "Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: consensus guidance." *Compr Psychiatr*, núm. 100: 1521-80
- KLONTZ, B.T., BIVENS A., LEINART, D., & KLONTZ, T. (2007). "The effectiveness of equine-assisted experiential therapy: Results of an open clinical trial." *Society and Animals*, núm. 15(3): 257-267.
- LEDBETTER, Elizabeth Jane (2013), *Maintaining Adolescent Sobriety with equine assisted psychotherapy: an experiential learning intervention guide*. PhD Thesis. Pepperdine University Graduate School of Education and Psychology

- LEE, Rosalyn. (2012). *“Community violence exposure and adolescent substance use: Does monitoring and positive parenting moderate risk in urban communities?”* Journal of Community Psychology, núm. 40(4): 406-421
- MCNICHOLAS, J. & COLLIS, G.M. (2006). Animals as social supports: Insights for understanding animal-assisted therapy. En FINE, Aubery, H. *Handbook of Animal assisted Therapy*. San. Diego: Academic Press (Elsevier Academic Press), 2006, p. 49-71
- MEINERSMANN, K.M., BRADBERRY, J., & ROBERTS, F.B. (2008). *“Equine-facilitated psychotherapy with adult female survivors of abuse”*. Journal of Psychosocial Nursing, núm. 46(12): 36-42
- MENDONÇA, T.; BIENBOIRE-FROSINI, C. MENUGE, F., LECLERCQ, J.; LADONT-LECUELLE, C. ARROUB, S. & PAGEAT, P. (2019) *“The Impact of Equine-Assisted Therapy on Equine Behavioral and Physiological Responses.”* Animals, núm.9: 409
- MILLER, W. R., TAYLER, C. A., & WEST, J. C. (1980). *“Focused versus broad-spectrum behavior therapy for problem drinkers.”* Journal of Consulting and Clinical Psychology, núm. 48: 590-601
- MUCK, R., ZEMPOLICH, K.A., TITUS, J.C., FISHMAN, M., GODLEY, M.D., & SCHWEBEL, R. (2001). *“An overview of the effectiveness of adolescent substance abuse treatment models.”* Youth & Society, núm. 33(2): 143-168
- ORLINSKY, D. E., RONNESTAD, M. H., & WILUTZKI, U. Fifty years of process-outcome research: Continuity and change. En LAMBERT, M.J. *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavioral change* New York: Wiley 5th ed., (2003)., p. 307-390
- PETERSON, S.; WESTFALL, J. ; & MILLER B.F. (2020) *“Projected Deaths of Despair During the Coronavirus Recession”*. Well Being Trust, núm. 8. Disponible a https://wellbeingtrust.org/wp-content/uploads/2020/05/WBT_Deaths-of-Despair_COVID-19-FINAL-FINAL.pdf
- PLANT, R. W., & PANZARELLA, P. Residential treatment of adolescents with substance use disorders: Evidence-based approaches and best practice recommendations. En LEUKEFELD, C. G., GULLOTTA, T. P. & STATON-TINDALL, M. *Issues in children's and families' lives. Adolescent substance abuse: Evidence-based*

approaches to prevention and treatment. Springer Science + Business Media, 2009, p. 135–154.

- PORTER-WENZLAFF, L. (2007). *“Finding their voice: Developing emotional, cognitive, and behavioral congruence in female abuse survivors through equine facilitated therapy.”* Explore, núm. 3(5): 529-534
- RATSCHEN, E., SHOESMITH, E., SHAHAB, L., SILVA, K., KALE, D., et al. (2020) *“Human-animal relationships and interactions during the Covid-19 lockdown phase in the UK: Investigating links with mental health and loneliness”*. PLOS ONE, núm. 15(9): e0239397.
- RING, Cristina (2013) *Horse guided Empowerment. Manual and Inspiration for practitioners and other horse people”* publicat en iTunes shop 2013
- RUMPOLD, G., KLINGSEIS, M., DORNAUER, K., KOPP, M., DOERING, S., HOFER, S., MUMELTER, B., & SCHUBLER, G. (2006). *“Psychotropic substance abuse among adolescents: A structural equation model on risk and protective factors.”* Substance Use & Misuse, núm. 41(8): 1155-1169.
- RUSSELL-MARTIN L.A. (2006). *Equine facilitated couples therapy and solution focused couples therapy: A comparison study*. (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertation and Theses Database. (AAT 3234094).
- SANDERS, Jolene (2011). *“Coming of age: How adolescent boys construct masculinities via substance use, juvenile delinquency, and recreation.”* Journal of Ethnicity in Substance Abuse, núm. 10(1): 48-70.
- SANTMARTÍ, J.; ROCH, C. & LLOPIS, S. (2012) *“Teràpies assistides amb gossos”*. Treball del Departament de Deontologia i Veterinària Legal, Universitat Autònoma de Barcelona
- SANTOR, D.A., MESSERVEY, D., & KUSUMAKAR, V. (2000). *“Measuring peer pressure, popularity, and conformity in adolescent boys and girls: Predicting school performance, sexual attitudes, and substance abuse.”* Journal of Youth and Adolescence, núm. 29(2): 163-182.
- SCHULTZ, P.N., REMICH-BARLOW G.A., & ROBBINS, L. (2007). *“Equine-assisted psychotherapy: A mental health promotion/intervention modality for children who*

- have experienced intrafamily violence.*" Health and Social Care in the Community, núm. 15(3): 265-271
- SCULL, T.M., KUPERSMIDT, J.B., PARKER, A.E., ELMORE, K.C., & BENSON, J.W. (2010). *"Adolescents' media-related cognitions and substance use in the context of parental and peer influences."* Journal of Youth and Adolescence, núm. 39(9): 981-998.
 - SERPELL, James A. Animal-Assisted Interventions in Historical Perspective. En FINE, Aubrey, H. *Handbook of Animal assisted Therapy*. San. Diego: Academic Press (Elsevier Academic Press), 2006, Chapter 1, p.3-20
 - SUN, Yan; LI, Yangtang; BAO, Yanping; MENG, Shigiu; SUN, Yankun, SCHUMANN, Gunter ; KOSTEN, Thomas; STRANG, John; LI, Lin & SHI, Jie (2020) *"Brief Report: Increased Addictive Internet and Substance Use Behavior During the COVID-19 Pandemic in China."* The American Journal on Addictions, núm. 29(4): 268-270
 - TESTINO, G (2020) *"Are patients with alcohol use disorders at increased risk for Covid-19 infection?"* Alcohol Alcoholism, núm. 55 (online first)
 - TEUNISSEN, H. A., SPIJKERMAN, R., PRINSTEIN, M. J., COHEN, G. L., ENGELS, R.C.M.E., & SCJOLTE, R. H. J. (2012). *"Adolescents' conformity to their peers' pro-alcohol and anti-alcohol norms: The power of popularity."* Alcoholism: Clinical and Experimental Research, núm. 36(7): 1257-1267.
 - TOUYZ, S., LACEY H. & HAY P (2020). *"Eating disorders in the time of COVID-19. Version 2"* J Eat Disord, núm. 8:19
 - TRUJILLO, Kate C, KUO, Greg T., HULL, Madelyne L, INGRAM, Amanda E. & THURSTONE Christian C. (2020) *"Engaging Adolescents: Animal Assisted Therapy for Adolescents with Psychiatric and Substance Use Disorders."* Journal of Child and Family Studies, núm. 29:307–314
 - VILA SALVADÓ, Alba (2018) *Activitats amb gossos i persones en consum actiu de tòxics*. Treball final de grau, Universitat Ramon Llull, Facultat d'Educació Social i Treball Social.
 - WESLEY, Martin C., MINATREA, Neresa B. & WATSON, Joshua C. (2009) *"Animal-Assisted Therapy in the Treatment of Substance Dependence."* Anthrozoös, núm. 22:2: 137-148

- WESLEY, Martin PhD. *Animal Assisted Therapy and the Therapeutic Alliance in the Treatment of Substance Dependence*. North Charleston S. C., Createspace Independent Publishing Platform. 2012. ISBN 9781475043204

Webgrafia

- *Associació Catalana de Zooteràpia* [en línia] [consultat 15 Juny 2020] disponible a <<https://www.zooterapias.com>>
- Associació Provincial de Paràlisi Cerebral de Tarragona, *Teràpia amb gossos*. [en línia], Tarragona, [consultat 12 Juny 2020] disponible a <<https://www.appctarragona.org/ca/que-fem/terapies-i-activitats/terapia-amb-gossos>>
- *Centre d'Investigació i Tractaments d'Addiccions (CITA)* [en línia], Barcelona, [Consultat: 21 Abril 2020], Disponible a <<https://www.clinicascita.com/ca/centre-de-desintoxicacio-tractament-daddiccions/>>
- *CREW Covid-19 and Drug Markets survey*. [en línia], Escòssia [Consultat: 2 Novembre 2020] disponible a <<https://www.crew.scot/covid-19-survey-month-one-summary/>>
- *Critter Assisted Therapy* [en línia] Regne Unit [consultat 22 Abril 2020] disponible a <<http://critter-assisted-therapy.co.uk>>
- Dannemann, Victoria: *Alpacaterapia: el encanto de los camélidos andinos*. DW Made for Minds [en línia] publicat 12/10/2012 [consultat 25 Juny 2020] disponible a <<https://www.dw.com/es/alpacaterapia-el-encanto-de-los-camelidos-andinos/a-16312207>>
- Epona equinoteràpia [en línia], Bellaterra, [consultat 2 Abril 2020] disponible a <<https://www.eponaequinoterapia.com>>
- *European Monitoring Center for Drugs and Drug Addictions: (2020) EMCDDA special report: COVID-19 and drugs – Drug supply via darknet markets* [en línia], Lisboa, [Consultat: 2 Novembre 2020] Disponible a <https://www.emcdda.europa.eu/publications/ad-hoc/covid-19-and-drugs-drug-supply-via-darknet-markets_en>
- *European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2020) European trendspotter series. Impact of COVID-19 on drug services and help-seeking in Europe*. [en línia], Lisboa, [Consultat: 2 Novembre 2020] Disponible a <<https://www.drugsandalcohol.ie/31967/>>

- *FIDO Fort Collins: Pet dogs during the Times of Covid.* [en línia],[Consultat: 15 Juny 2020],Disponible a <<https://fidofortcollins.org/covid-dog-owner-survey-results/>>
- *Fuzzy Friends Rescue and Shelter* [en línia] Shreveport, USA [consultat 3 Abril 2020] disponible a <<https://www.freewebs.com/fuzziefriendsrescueandshelter/>>
- Generalitat de Catalunya, *Es publiquen els resultats de l'enquesta Questionari de salut en temps de confinament per coronavirus* [en línia] [publicat 1 Agost 2020] [Consultat: 19 Octubre 2020] Disponible a <<https://govern.cat/govern/docs/2020/07/30/17/46/36ccce58-d998-4144-b1e2-7df84a8ba954.pdf>>
- *Grupo Lur Terapia y Educación.* [en línia] Catalunya [consultat 3 Abril 2020] disponible <<http://www.grupolur.es>>
- HRB National Drug Library *COVID-19 - drug and alcohol surveys; evidence collection.* [en línia], [Consultat: 2 Novembre 2020] Disponible a <<https://www.drugsandalcohol.ie/31949/>>
- Lundgren Kai, Robinson Lawrence, and Segal Robert (2020) "The Health and Mood-Boosting Benefits of Pets, Helpguide, [en línia]Santa Monica, Estats Units, [consultat: 8 d'Octubre 2020] disponible a <<https://www.helpguide.org/articles/mental-health/mood-boosting-power-of-dogs.htm>>
- medRxiv *A global survey on changes in the supply, price and use of illicit drugs and alcohol, and related complications during the 2020 COVID-19 pandemic* [en línia], [Consultat: 15 Octubre 2020], Disponible a <<https://scholarworks.iupui.edu/bitstream/handle/1805/23528/Farhoudian2020Global.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>
- *META: Modelo específico para el tratamiento de adicciones* [en línia], Barcelona, [Consultat: 15 Juny 2020], Disponible a <<http://www.meta-adicciones.com/>>
- Nidderdale Llamas: *Llama and alpaca therapy* [en línia] North Yorkshire [consultat 13 Abril 2020] disponible a <<https://www.nidderdalellamas.org/parties-and-services/llama-therapy/>>

- Stout, Rebecca. *The importance of ferrets as therapy animals*. Pet Central publicat 1 maig 2011 [en línia] [consultat 22 Abril 2020] <<https://petcentral.chewy.com/the-importance-of-ferrets-as-therapy-animals/>>
- Tabac. Centre d'Assistència i Seguiment de drogodependències de la Mútua de Terrassa [en línia], Barcelona, [Consultat: 5 d'octubre 2020], Disponible a <<https://mutuaterrassa.com/blogs/ca/drogodependencies/adiccio-tabac>>
- Tati Cortés pàgina web [en línia], Espanya, [consultat 2 Abril 2020] disponible a <<https://www.taticortes.es>>
- Terapía física.com. *Delfinoterapia* [en línia] [consultat 20 Juliol 2020] disponible a <<https://www.terapia-fisica.com/delfinoterapia/>>
- *Thai Elephant Therapy Project* [en línia] Tailàndia [consultat 10 Abril 2020] disponible a <<http://www.tetp.org>>
- *The Lyon Ranch* [en línia] Califòrnia [consultat 22 Abril 2020] disponible a <<http://lyonranch.org/>>

Annexos

Annex A: Entrevista a l'etòloga Ana Güimil, fundadora de l'Associació Catalana de Zooteràpia

L'entrevista es va fer en línia el 9 de Maig de 2020. Quan vaig fer l'entrevista no sabia que l'Ana era la fundadora de l'ACZ. La vaig contactar perquè em va ser recomanada com a etòloga de referència per la teràpia assistida d'animals sense conèixer la seva connexió amb l'ACZ.

1. Què és l'etologia exactament?

L'etologia és la ciència que estudia el comportament de les espècies inclosa la del comportament humà en el seu propi àmbit. És a dir, si estem estudiant primats l'etologia no estudia els primats en captiveri sinó que han d'estar en llibertat dins del seu àmbit. La funció principal de l'etologia no només és estudiar el comportament de les espècies sinó entendre perquè fan aquelles conductes, d'on venen i com podem solucionar diferents problemes conductuals.

2. (i) Com ens pot ajudar un etòleg a seleccionar animals per teràpia amb els animals? (ii) Per exemple, entre els cavalls / gossos quina raça és millor? (iii) ¿Depèn del perquè de la teràpia?

(i) Pot ajudar per fer una bona selecció a nivell de caràcter. Veure si pot tenir problemes futurs o és molt reactiu, si és una mica neguitós, tot això és lo que valora l'etòleg.

(ii) D'entrada jo amb cavalls no treballo. Treballo amb gossos, amb conills, amb tortugues, amb insectes pal etc. Però de lo poc que he treballat amb equinoterpeutes et puc dir que una de les races que agrada molt és el frisó holandès. És un cavall negre, molt gran i té un caràcter molt apassible i molt tranquil. Està molt bé. L'únic que impressiona molt perquè és negre i molt molt gran. És gegant.

Dintre dels gossos... els gossos etològicament no es pot valorar un animal només per la seva raça. El cavall és que jo sé que s'estan utilitzant més. Quant a gossos no hi ha

una raça ideal. Perquè s'ha de mirar més l'individu. Llavors dintre de una mateixa raça és a dir si vas al Golden Retriever no és a dir que tota aquesta raça vagi super bé o que qualsevol Labrador t'anirà super bé o que qualsevol canitx t'anirà super bé. Llavors dins d'algunes races hi ha individus que sí que poden servir. Quina raça s'utilitza més? Això és un altra cosa. Las races de gossos petits que se utilitzen més, el cavaller King Charles I i el canitx. En principi aquests. Després hi ha el pastor australià, el labrador, el golden i s'està començant a utilitzar també el labraguden o golden poodle que son barreges entre canitx i labrador o canitx i golden.

(iii) Escullo l'animal en funció del col·lectiu amb qui treballaré. Per exemple quan vaig a treballar amb avis al geriàtrics que faig teràpia amb avis porto la gosseta petita. Doncs perquè els avis poden ensopegar. Normalment estan asseguts a les cadires i la Bonnie és una gossa petita i es pot pujar a la falda. A més a més, les residències solen ser més petites, no hi ha gaire espai, i llavors un gos petit sempre és millor. I els conills em funcionen molt bé també. En canvi quan vaig a treballar amb adolescents que vaig a una entitat d'aquí de Cerdanyola a Collserola que és molt gran, hi ha molt espai, porto els dos gossos. Jo em porto sempre l'Otto que és gran i amb els adolescents i els adults l'Otto funciona molt millor. Si treballo amb autisme em porto un gos que sé que no bordarà perquè les persones que tenen hipersensibilitat auditiva els molesten els lladrucs.

3. Es sap quin animal és el més adequat per teràpies amb addictes?

No t'ho sé respondre això. Crec el més important és el professional. És a dir, si tens un bon professional, un bon terapeuta sabrà dissenyar i treballar els objectius necessaris de cada col·lectiu. El que realment és complicat és trobar el bon professional que sàpiga com arribar als objectius, com enfocar una teràpia, a saber dissenyar-la, a saber quan ha d'utilitzar la comunicació verbal, quan ha d'utilitzar la comunicació gestual. Tot això és que és realment el *quid* de la qüestió. És com si jo et digués la psicologia pot tractar problemes de fòbies amb gossos? Sí, que pot però no tots els professionals en saben. La zooteràpia realment és meravellosa perquè és una eina complementària molt, molt, molt eficaç. Però moltes vegades el que ens

trobem a falta de bona formació són terapeutes que sàpiguen com dur-la a terme bé.

4. Com es preparen els animals per les teràpies?

Els animals des de que fem la selecció i arriben a casa des de el minut 1 ja és un ensinistrament per a tota la vida. És a dir que des de que entra a casa cada zooterapeuta té els seus propis animals de la teràpia. Perquè per nosaltres, per l'Associació Catalana de Zooteràpia, jo que sóc la fundadora, vaig voler deixar ben clar que el benestar animal era importantíssim. Llavors, només ho aconseguim si el zooterapeuta és l'amo dels animals. I es preocupa i es responsabilitza del seu benestar. No sé perquè et dic això. Que t'anava a dir? Ah sí, això de l'educació dels gossos. Amb educació utilitzem el condicionament clàssic, el condicionament operant, positivisme, amb diferents tècniques d'educació canina. Els ensinistrem des de que són petits fins que es moren. És com la teva mare. Oi que no et deixa d'educar? Sempre està cada dia: fes la teva habitació, recull la cuina, fes... doncs amb els gossos és lo mateix. És una educació per sempre.

5. Se sap com afecten les teràpies als animals?

Molt bona pregunta. Mira, estàvem preocupats perquè ... per lo que t'he comentat abans, perquè la zooteràpia és una professió que ha sortit gent com a bolets i a mi m'havien arribat a dir: "Ostres que això és immoral, no és ètic perquè els gossos pateixen." Ostres, quins gossos? Els nostres? Tenim protocols de sanitat, de benestar, i s'han de complir aquests protocols. Llavors jo puc garantir de la meva associació com està la feina, però en general no m'hi puc mullar. M'encantaria poder dir-te, mira Núria, els gossos no pateixen, però no és la realitat, no sé com ho fan els altres. I de fet és un tema que a mi em preocupa. Però sí que et puc garantir que l'Associació Catalana de Zooteràpia els nostres animals no només no pateixen sinó que s'ho passen molt bé, i són gossos que estan molt estimulats, que no es queden a casa, perquè la gent quan té gos la deixen a casa i se'n van a treballar 8 hores, no, fins que no torna. Els nostres gossos tenen la gran sort que venen amb nosaltres, estan tot el dia acompanyats, poden descansar quan ells ens ho demanen, és a dir,

és molt important que nosaltres sapiguem quines són les senyals d'estrès, de cansanci, de tot. I seguim tots aquests protocols i els nostres gossos, els nostres gossos veuen que tenen. És signe de salut i de benestar. Tenen pèl fantàstic, s'ho passen bé, estan divertits, estan estimulats, estan en companyia, per ells és un joc.

6. Has treballat per preparar animals per teràpies o coneixes algú que ho ha fet?

No ens dediquem professionalment a preparar gossos per teràpia i després lliurar-los. Això no ho fem. I normalment això no és fa. El que sí que es fa és entrenar, preparar gossos de servei que és una altra història, que és d'ajuda social, que és per gent amb discapacitat física i els preparen un gos. Sí, que m'ho han demanat, i sobretot a qui jo ajudo és a zooterapeutes de la meva associació. Llavors jo els assessoro, els ajudo en l'educació i en la preparació dels gossos de l'associació.

7. Quins animals s'utilitzen per les teràpies?

Com t'he dit abans nosaltres treballem amb gossos, amb conills, amb tortugues, amb insectes pal l, hem treballat també amb una nimfa carolina i amb conillets d'índies.

8. En la teva opinió quin animal és el més adequat i per què?

Per mi l'animal estrella és el gos per la senzilla raó que el nivell de comunicació humà animal és increïble, és al·lucinant. És a dir, el gos, un gos que viu amb tu, que estàs entrenant per tu, amb una mirada t'entens perfectament. Saps? Si jo li vull dir al meu gos, al Otto, que ha de pujar sobre d'una persona, només fent un sorollet i així, ja ho fa. Clar. Hi ha un nivell de complicitat i d'enteniment i de comunicació no només verbal sinó gestual que jo diria que encara és més important. Cap altre animal ho és capaç ni tant sols molts primats. El gos porta tants anys de domesticació del humà que el nivell de comunicació és inigualable.

9. Què opines sobre les teràpies amb animals?

És meravellós. Com t'he comentat abans és una eina, o és una professió complementària a altres que enriqueix moltíssim altres teràpies, que no és exclusiva, sinó que és complementària, que hem d'entendre que es treballa de forma

transversal, és multidisciplinar, que hem de treballar en equip amb altres professionals, amb psicòlegs, terapeutes, fisioterapeutes etc... i que ajuda moltíssim però encara estem a l'edat de pedra. És a dir en el sentit de que la gent ha d'entendre que sigui hi ha d'haver-hi formació de qualitat i reglada dels professionals.

(Després d'acabar l'entrevista em va acudir una altra pregunta que li vaig fer un altre dia que em va contestar en castellà):

Com i quan es fan les teràpies amb insectes pals i com i quan amb les nimfes carolines?

Mira. Terapias con nimfas carolinas ya no hacemos porque tomamos la decisión de tener sólo animales que pueden vivir en libertad. Y como la nimfa carolina a pesar de estar adiestrada podía escaparse decidimos no tener animales enjaulados. Y los insectos palo cuando las utilizamos... mira, primero hay que tener los insectos palo porque son de temporada. Entonces no siempre puedes encontrar y cuando tenemos sirven para cualquier colectivo. El día que quiero trabajar motricidad fina, atención, o romper la rutina establecida, pues llevo los insectos.

Annex B: Entrevista a Joana Elósequi, equinoterapeuta d'Epona

L'entrevista es va fer en línia el 21 d'Abril 2020.

1. Quant de temps portes fent equinoteràpia?

Fent teràpia porto sis anys. Des de que vaig acabar la carrera i doncs realment des de fa quinze. La conec primer per un càstig però després em vaig quedar de voluntària. Llavors porto molts anys veient com es fan les sessions del cavall i estant en total amb totes les facetes que es poden trobar en equinoteràpia.

2. Què s'ha d'estudiar per fer equinoteràpia?

Qualsevol carrera que sigui vinculada amb l'educació o la salut (fisioterapeutes, psicòlegs, educadors socials, mestres...) i després fer una formació específica en equinoteràpia. No està regulat, llavors no és obligatori per llei però sí que seria lo recomanat per poder tenir nivell i poder donar un servei a qualsevol cas que ens arribi.

3. Quines característiques has de tenir per treballar en això?

Ser flexible, donar respostes ràpides i intentar utilitzar sobretot el fet de l'activitat de muntar el cavall per llavors crear un vincle amb la persona; tenint en compte que sempre trebalem a la persona de manera audística. Llavors no només ens podem fixar en el físic o psicològic sinó intentar treballar tots els defectes de la persona per aprofitar l'activitat del cavall i treure el millor confident d'això. Llavors també has de tenir nocions del cavall i com és la etologia del cavall per poder treballar i aprofitar-lo al màxim.

4. Quins professionals intervenen en l'equinoteràpia?

És el que t'he dit abans. Qualsevol que estigui format en educació o en salut. Les professions que t'he dit abans són els més típics.

5. Per fer la teva feina cal haver tingut experiència prèvia amb cavalls?

És recomanable. No sempre tothom que es dedica la seva primera vegada en això n'ha tingut experiència, però sí que és molt recomanable i estar començant treballar

en això i encara no té nocions és algú que s'haurà d'aplicar molt; no només per treure major profit sinó per ell mateix saber com orientar i com aprofitar al màxim els beneficis del cavall.

6. A part del cavall quins materials necessiteu?

Tot tipus de joguines, contes, materials de fisio, realment aprofitem milers de coses des de materials típics de gimnàstica com aros, pilotes fins a joguines o diners de mentida... això per poder fer la teràpia. Després també és necessari el material pel cavall. Llavors són mantes perquè no utilitzem cadires, les regnes adaptades, estreps de plàstic, res que pugui fer mal al cavall. Eliminem les cadires, eliminem els filets,... Utilitzem material divers.

7. Durant la sessió d'equinoteràpia només es munta el cavall o es treballa també amb el cavall sense muntar-lo?

Es poden fer tot tipus d'activitats amb el cavall arran de terra. Llavors pot ser netejar el cavall, alimentar-lo, portar-lo a pasturar, donar-li corda, inclòs dinàmiques de joc amb el cavall a peu a terra, milers d'activitats que ens podem imaginar...

8. Tots els cavalls poden servir per fer equinoteràpia i per què?

No. Realment és difícil trobar cavalls que serveixin per equinoteràpia. Han de ser cavalls molt confiats de les persones, que no desconfiïn o que no hagin patit abús o algun tipus de maltractament per part de les persones perquè sinó serà molt difícil que ells confiïn en nosaltres realment. Han de ser cavalls tranquils que no s'espantin amb facilitat, que confiïn amb l'entorn quan el coneixen i cavalls molt pacients que tolerin postures estranyes; que els toquin; que et piquin ; que et facin coses sobre d'ell. Realment costa trobar un cavall que serveixi per equinoteràpia i normalment s'han de valorar entre tres / quatre mesos per assegurar-se que aquest cavall pot servir.

9. Fa una diferència de treballar amb una euga o treballar amb un cavall?

La veritat és que sí, el cavall és dòcil i respecta lo que t'he explicat tant se val. Quasi sempre hem tingut de tot. La cosa que passa és que si és un cavall ha d'estar castrat.

10. És més recomanable treballar amb cavalls joves o vells?

És més fàcil trobar cavalls vells que et puguin servir per la teràpia ja que són més dòcils i més tranquils però realment és la varietat. Que tinguis una mica de tot. A vegades també va bé que un cavall sigui viu, que tingui energia. Llavors si pots tenir varietat millor, si és jove també et durarà més anys però realment no et sabria dir si és millor... Vull dir que si tenen aquest caràcter sempre els podràs fer servir. Si són joves et duraran molts anys però un cavall adult també et pot funcionar perfectament.

11. Quins beneficis té l'equinoteràpia per les persones?

Es pot tenir de molts nivells. Depenent de quins objectius hem decidit treballar. És aprofitar l'activitat del cavall per treballar qualsevol aspecte. Llavors, per nosaltres des de el nostre punt de vista no hi ha límits. Sí que hi han uns clars beneficis físics, que això s'ha demostrat, i hi han unes característiques del cavall físiques com el ritme del cavall, el patró de la marxa humana, la calor que transmet... Tot això físicament són beneficis per les persones sobretot treballar el cavall amb diferents aspectes però hem trobat un benefici sobre la comunicació amb els nens que estan motivats, tenen una intenció de parlar amb algú i inclòs de dominar el cavall i fer el que ells volen. Llavors moltes vegades els fem muntar en equips, molt a nivell de joc, de relació... És que clar, a nivell social també la gent controla molt més els impulsos, aprenen a com comportar-se perquè el cavall els faci cas, puja autoestima ...

12. Quina és la base científica de l'equinoteràpia?

Aquí entraria lo dels tres factors que he explicat principals de patró de la marxa que tenen el mateix patró de la marxa que els humans. Llavors això fa que el cervell estigui contagiament com es camina sense que tu caminis, el taló perquè tenen dos llocs més de temperatura que nosaltres llavors també transmeten calor i això fa que

la musculatura es pugui relaxar. Els cíclics orítmics que afavoreixen físicament, llavors aquests tres factors és el que s'ha mostrat científicament que ajuda. Després entrariem que hi ha factors etològics que també sabem que serveixen sense saber-ho perfectament bé però això seria més difícil de demostrar-ho científicament.

13. Els efectes són immediats o només es veuen a llarg termini?

Cadascú té un ritme i a vegades li veus canvis en dues sessions i a vegades tardem més d'un mes o a vegades fins i tot cinc. Això depèn molt de la persona, depèn del moment en que es trobi la persona. Hi ha moltes variants que puguin fer que el temps variï però normalment s'aconsegueixen resultats bastant aviat.

14. Com afecta els cavalls fer equinoteràpia?

Depèn del caràcter que li doni al seu amo. Vull dir un cavall terapèutic necessita estar relaxat i tranquil i amb ganes de col·laborar. Per tant si jo no el forço a treballar de més i jo li regulo les hores que ha de treballar, que no s'estressi massa, si aquest dia el cavall no pot treballar descansa... Si busquem bé que hi hagi un equilibri entre alimentació, el lloc on viu i que també tingui la sensació de llibertat, de que puguin córrer, de que tinguin un lloc per ells i admet controlar les hores que treballa doncs aquest cavall segurament no tindrà millor feina. Si has de comparar en un cavall que viu en una hípica fent classes d'equitació i veure un cavall en equinoteràpia li va millor el cavall d'equinoteràpia. També és veritat que és un estrès pel cavall al fet de tenir algú que et pot picar, que seu de manera incorrecta, que et tibia... Són situacions d'estrès que si no es controlen bé pot portar al cavall a un límit bastant preocupant. Lo bo és que la gent que normalment treballem amb aquest branca ja anem molt amb compte llavors aquest cavall treballa molt poc i es té molt en compte la salut per prioritzar la banda d'una situació o activitat que la preferim fer-la nosaltres. Llavors, si no és té en compte això, sinó es fan com les hípiques que pot passar, que un cavall faci cinc o quatre sessions al mateix dia doncs aquí ens podem trobar en un problema ja que aquest cavall s'estressarà i també podrà tenir problemes.

15. Hi ha inversions o ajudes públiques per l'equinoteràpia?

No. De moment no n'hem aconseguit cap.

16. Els clients sempre han de pagar les sessions?

Hem tingut casos en les que hi ha hagut gent que ha vingut molt, que en algun moment tenen una situació econòmica molt complicada que per això els hem fet sessions gratuïtes per algun temps, però sinó sí. Realment som una associació sense ànim de lucre volent dir que tots els diners només cobreixen gastos, no hi ha diners de més, no hi ha un saquet on hi hagi un benefici de més. Llavors sí que intentem cobrar al mínim dels usuaris però si ells no paguen nosaltres ni cobraríem ni podríem cuidar els cavalls i les instal·lacions.

17. Quines conseqüències pot tenir que s'ha tingut que interrompre molts tractaments pel confinament?

Des d'aquí ens trobem que no és una sessió que es pugui fer telemàticament. Els cavalls estan allà i no podem portar el cavall als nens. Tots els tractaments es veuen interromputs i això dificulta que el dia que tornem segurament hi hauran molts objectius que teníem avançats que hauran de tornar enrere i tornar-los a treballar. Però mentres que no es perdi l'associació quan tornem, tornarem amb totes les forces i intentar recuperar tot al que s'hagi perdut i inclòs jo crec que farà que molta gent valori l'equinoteràpia en el sentit de poder fer teràpia ja que hi haurà molta gent que necessitarà teràpia i molta gent quan s'acabi tot això valorarà més de poder-la fer a l'aire lliure, a la naturalesa i amb un animal que no potser en una sala tancada.

18. Com afecta el confinament als cavalls?

Ells de moment el problema que hem trobat és que viuen normal, tot està cobert, venen veterinaris, estan tots els dies alimentant-los per això no hi ha problema però sí que hi ha que veiem que quan hi anem el que volen és sortir. És com que troben a faltar a la gent i el fet de sortir fora de les instal·lacions encara que tenen lloc per córrer i per tot jo crec que de veritat ens troben a faltar. Realment cada dia dos o

tres de nosaltres passem per allà per veure si tots estan bé, els netegen, els van posant a feina perquè no es bloquegin i quan es pugui tornar que els sigui més fàcil de posar-se en marxa. Llavors anem fent coses perquè no es quedin tant parats però suposo que ells s'ho estan prenent com unes vacances. Lo que més ens ha perjudicat és que teníem un cavall nou que s'està entrenat, que estava quasi a punt per treballar i clar això hem de tirar tota aquesta feina feta i començar de nou i donar-li més temps per preparar-lo de nou.

19. Has fet sessions d'equinoteràpia social? Com són i per què són útils?

Les sessions d'equinoteràpia social per mi són sempre les que donen més resultat, sempre i quan la persona s'enganxi. El problema que tenim és quan és un cas social és precisament que rebutja les teràpies, que no vol tenir cap ajuda, que són gent adolescents o adults però que no creuen que necessita aquesta ajuda llavors el fet de que fan aquesta teràpia és que ells venen per muntar cavall, per fer una activitat i moltes vegades ho fan de manera oberta la teràpia. No saben que venen a fer una teràpia, pensen que estan venint a ajudar o que venen pensant que estant només muntant el cavall i nosaltres ja anem treballant als aspectes que es necessiten treballar perquè ells hi vagin més confiats en sí mateixos, recursos per donar respostes, prendre les seves decisions, que augmenti l'autoestima. Molts factors que es treballen al moviment social normalment els podem treballar molt bé amb les activitats de maneres indirectes sense que ells siguin tant conscients i llavors és més fàcil que s'acabi fent el canvi perquè no és un adult o una persona dient-te el que has de fer, sinó és un cavall en el que t'has de plantar cara i has de saber-lo controlar sense utilitzar la força, sense utilitzar l'autoritat agressiva sinó que te l'has d'aguantar amb confiança en tu mateix, amb seguretat i prendre decisions. Al final és el que volem quan algú treballa al nivell social. Que sigui capaç de prendre decisions, confiar-se en sí mateix que sàpiga conductuar els seus impulsos en una situació complicada...

20. Has fet sessions amb gent amb alguna addició?

a. Si has fet sessions amb gent amb alguna addició

i. com hi treballeu?

ii. Com li afecta a les persones fer aquesta teràpia?

iii. I als cavalls?

b. Si no has fet sessions amb gent amb alguna addició creus que és útil i per què?

La veritat és que molt perquè tornem a treballar el mateix. La gent amb addicció normalment té una falta de confiança amb sí mateix, de seguretat, normalment li costa prendre decisions amb seguretat, controlar, els impulsos i llavors tot això es podria treballar. A més estàs en un entorn de naturalesa fora d'aquests espais d'una aula tancada. Llavors vulguis o no un espai lliure en al que és més fàcil que t'enganxi, llavors és més fàcil de tenir ganes de seguir anant. Amb la gent amb addiccions té aquest problema i vol canviar intenta canviar i comença a canviar però aconseguir tenir aquest treball és el que més costa perquè vas estar temptat moltes vegades i ha de tenir molta seguretat i força d'ell mateix i ha d'empoderar molt com a persona. Amb el cavall és fàcil de treballar aquests aspectes.

21. Coneixes altres llocs on fan equinoteràpia per addiccions i si és així que saps d'aquests llocs?

Un lloc específic o així no conec cap. És el que et dic nosaltres tractem tot tipus de problemàtica i ens han arribat casos així i pel que jo sàpiga a la majoria de llocs d'equinoteràpia hauria d'atendre a gent amb problemes d'addicció. Sí que es fa molt de vegades amb dinàmiques de grup o fent activitats de peu a terra, també es fa molt treball autònom i conducció però clar no conec un lloc especialitzat d'equinoteràpia amb addiccions.

22. Creus que equinoteràpia pot arribar a ser important en el tractament d'addiccions en un futur? Per quin tipus d'addició creus que és adequat i per quin tipus no? (exemples: drogoaddictes, addictes a la pantalla...)

Per qualsevol tipus d'addició perquè al final sempre acaba sent el mateix que és que tens una personalitat addictiva i les conseqüències de tenir una addicció ja sigui alcohol, com les drogues, com a qualsevol altre cosa les conseqüències sempre acaben sent les mateixes i són afectades de la mateixa manera. Llavors com orienta qualsevol tipus d'addicció crec que dur-lo al tema d'equinoteràpia per mi seria genial que arribés a ser així però havent de tenir en compte que és una professió o és una tècnica pràcticament nova o almenys poc coneguda. Ara ja comencem a haver-hi molts més en equinoteràpia i a començar arribar a molta més gent. La gent comença a veure els resultats però no tenir una base científica perquè no es poden fer proves a vegades és molt difícil de justificar que sigui tant necessària com nosaltres els professionals que treballem ho veiem.

Annex C: Entrevista a Maria Isidoro, equinoterapeuta d'Epona

L'entrevista es va fer el 22 d'abril de 2020 per correu electrònic.

1. Quant de temps portes fent equinoteràpia?

5 anys.

2. Què s'ha d'estudiar per fer equinoteràpia?

Logopèdia, psicologia, educadora social, teràpia ocupacional, fisioteràpia, totes les professions que estiguin relacionades amb la persona aportant coneixements per desenvolupar en l'equinoteràpia, també hi ha una formació més específica que imparteix Epona juntament amb la UAB, que són postgraus i cursos d'equinoteràpia.

3. Quines característiques has de tenir per treballar en això?

Ser flexible, sociable, pacient, alt nivell d'adaptació, molta observació, bona gestió de les emocions i que t'agradi molt!

4. Quins professionals intervenen en l'equinoteràpia?

Alguns dels professionals que intervenen hi són a la resposta 2. Però nosaltres a Epona per exemple treballem amb una psicòloga, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, monitora d'equinoteràpia i educadora social.

5. Per fer la teva feina cal haver tingut experiència prèvia amb cavalls?

No es indispensable, però si molt recomanable...com més coneguis als cavalls més informació ets capaç d'interpretar i això juga al teu favor dintre de les teràpies.

6. A part del cavall quins materials necessiteu?

Depèn de lo que volem treballar. A vegades no cal portar-nos material, o potser treballem amb elements de la natura (pals, herba, pinyes, pedres petites, fulles, etc). Llavors depèn de lo que volem treballar (psicomotricitat, agilitat, tonificació muscular, correcció de postura, etc.) agafaríem des de pilotes, pinces, gomes, xurros, therabands, instruments de musica, cistella, puzzles, nines, etc. L'únic requisit que tenim a l'hora de treballar amb materials es que siguin lleugers, el més petits

possible i que estiguin fets d'un material que no faci mal ni al cavall ni al portador ni a l'usuari ni a la terapeuta. Tots els materials són presentats i tenen que ser acceptats pel cavall per poder utilitzar-ho a una sessió. La seguretat és un aspecte molt important en aquesta feina.

7. Durant la sessió d'equinoteràpia només es munta el cavall o es treballa també amb el cavall sense muntar-lo?

Es pot treballar peu a terra o muntat al cavall, això depèn de com tingui muntada la sessió el/la terapeuta. També es pot fer les dues maneres dintre d'una sessió.

8. Tots els cavalls poden servir per fer equinoteràpia i per què?

Tots els cavalls no, perquè al igual que les persones, els cavalls també tenen que tenir unes característiques adequades per realitzar aquesta feina. Un cavall de teràpia té que respondre molt bé a totes les nostres accions, ha de ser segur i confiat, físicament no molt alt, amb un bon patró de marxa, pacient i que li agradi cooperar.

9. Fa una diferència de treballar amb una euga o treballar amb un cavall?

Personalment no hi trobo diferències pel sexe sinó com et dic, de manera individual, així com no hi han dos persones iguals, amb els cavalls passa el mateix. No cal dir, que un mascle sencer, és a dir, sense capar, no té les característiques que comentàvem abans però no pel fet de ser mascle sinó perquè està sencer i són molt impulsius amb molta potència.

10. És més recomanable treballar amb cavalls joves o vells?

Millor un intermedi sempre que es pugui. Però si el cavall es doma des d'un inici amb bones pràctiques entre persones, etc. l'edat no és una limitació, cada cas es té que valorar.

11. Quins beneficis té la equinoteràpia per les persones?

Hi ha que tenir en compte que és una teràpia bio-psico-social-emocional, els beneficis son múltiples i diversos. Des de potenciar les habilitats motores, es treballa

l'autoestima, la confiança, conductes, addiccions, estrès, depressió, to muscular, equilibri, concentració, relaxació, habilitats socials, cognitivament etc...

12. Quina és la base científica de l'equinoteràpia?

Els seus 3 principis són:

- Transmissió de l'escalfor corporal del cavall.
- Transmissió d'un patró de locomoció tridimensional equivalent al patró fisiològic de la marxa humana.
- Transmissió de 90 a 120 impulsos rítmics, que estimula tot el cos de la persona.

A nivell científic no sé si trobaràs tots els aspectes terapèutics als que abarca l'equinoteràpia, jo t'he posat els principis però si busques hi trobaràs més.

13. Els efectes són immediats o a només es veuen a llarg termini?

Com a qualsevol teràpia, o millor dit, quan treballem amb persones no hi ha un temps definit. A més tenint en compte que no es lo mateix treballar el to muscular (físic) aquí sí que pots estimar potser una mica el temps perquè serà algo repetitiu continu i es veurà perquè és físic però si treballes la depressió o un aspecte conductual (social-emocional) millor no tindre expectativa, es més complexa, però si tindrem objectius a c/t.

14. Com afecta els cavalls fer equinoteràpia?

Físicament no treballen molt, la seva feina més dura és psicològica ja que potser tenen que quedar-se molta estona quiets, o caminar i parar varies vegades, canvis de marxa inesperats, fer cas sempre del que li diu el guia o l'usuari, etc...Per això també es té que tenir en compte quantes sessions fan els cavalls i intentar que no siguin seguides.

15. Hi ha inversions o ajudes públiques per l'equinoteràpia?

Molt poques.

16. Els clients sempre han de pagar les sessions?

Si no està subvencionat sí.

17. Quines conseqüències pot tenir que s'ha tingut que interrompre molts tractaments pel confinament?

Un possible retrocés en l'evolució, o potser no...de fet aquests dies estem en contacte amb la majoria d'usuaris per anar fer seguiment. Ens anem adaptant...

18. Com afecta el confinament als cavalls?

Per ells són vacances...dormen, mengen, juguen, encara que com et deia abans als cavalls que tenim els agrada el que fan així que potser ho troben una mica a faltar. Sobretot l'activitat diària.

19. Has fet sessions d'equinoteràpia social? Com són i per què són útils?

Sí. Són teràpies on aprofitem la relació o vincle amb el cavall per ajudar a persones a resoldre els seus conflictes, sempre des de la resiliència, l'objectiu és reforçar aquesta capacitat humana que a vegades no està massa desenvolupada.

20. Has fet sessions amb gent amb alguna addició?

a. Si has fet sessions amb gent amb alguna addició

i. com hi treballeu?

ii. Com li afecta a les persones fer aquesta teràpia?

iii. I als cavalls?

b. Si no has fet sessions amb gent amb alguna addició creus que és útil i per què? És molt útil. Un amic es va desintoxicar realitzant com a teràpia PAE (Psicologia Assistida per Equins).

21. Coneixes altres llocs on fan equinoteràpia per addiccions i si és així que saps d'aquests llocs?

Sí. Que són molt bons.

22. Creus que equinoteràpia pot arribar a ser important en el tractament d'addiccions en un futur? Per quin tipus d'addició creus que és adequat i per quin tipus no? (exemples: drogoaddictes, addictes a la pantalla....)

La equinoteràpia en general estic segura que anirà creixent, treballar conjuntament amb un cavall et proporciona un ventall de recursos enorme, l'entorn en el qual es realitza la teràpia també és important, i en l'equinoteràpia és la natura, un altre component terapèutic.

Annex D: Entrevista a Tati Cortés Marco, autora del llibre La Efectividad de la terapia con delfines

L'entrevista es va fer per skype el 10 de Maig de 2020.

1. Vas fer la tesi doctoral sobre delfinoteràpia amb nens amb Síndrome de Down. Per què t'ha interessat aquest tema?

Jo vaig fer la tesi doctoral de dofins perquè no hi havia res científicament comprovat a Espanya ni a Catalunya, i clar això implicava que s'havia d'estudiar perquè fos una teràpia reglada i per això ho vaig fer.

2. Per què els dofins poden ajudar a nens amb Síndrome de Down

Amb res. Els dofins no ajuden. És com una pilota o un altre símbol. L'animal no ajuda.

3. El dofí és el millor animal per tractar el Síndrome de Down? Perquè? Hi ha altres animals que siguin més útils en aquest cas? I per què?

No és el millor animal perquè no aporta res. El millor animal és el cavall. I en Síndrome de Down segons el grau que sigui també els galls per un problema de cordes vocals.

4. Per a què més s'utilitza la delfinoteràpia?

Normalment s'utilitza per problemes físics. Per mal d'esquena, perquè el dofí fa un massatge, llavors sí que és terapèutic el dofí. En principi la delfinoteràpia només és per nens amb una paràlisi cerebral o amb algun trastorn a nivell doncs de conducta potser també, amb varies discapacitats.

5. Els dofins curen o només ajuden psicològicament?

Només psicològicament. No curen res.

6. Quina és la base científica de la delfinoteràpia?

La base científica és que estan en un medi aquàtic i poden trobar més plaer fent una teràpia dins l'aigua que no a fora de l'aigua.

7. S'utilitza la delfinoteràpia per a ajudar a gent amb addiccions? Per què ?

Sí que s'utilitza, només a Mèxic, enlloc més al mon. Abans es feia al Japó però ara només es fa a Mèxic i s'utilitza doncs per això, perquè és un medi aquàtic i el dofí és un estímul. Però és un hàbit, simplement, res més.

8. Personalment creus que la delfinoteràpia podria ajudar a gent amb addiccions? Si la resposta és afirmativa, per a quin tipus d'addiccions podria ser útil i per què?

Crec que no.

9. Hi ha perill que els pacients es tornin addictes a la delfinoteràpia o a la interacció amb l'animal?

Sí, perquè es crea un vincle emocional molt fort i és on hi ha l'addicció, on hi ha el vincle emocional, però no només amb els pacients addictes sinó amb qualsevol tipus de persona que crea un vici.

10. Hi ha pacients en la teràpia que solen empitjorar després d'una temporada sense el contacte amb l'animal?

Sí que hi ha perill perquè hi ha una evolució quan fan teràpia i quan la deixen de fer hi ha una involució, perquè el procés no s'ha dut a terme.

11. Què es fa en una sessió de delfinoteràpia?

Primer de tot, mirar quins objectius hi ha, què volem aconseguir, com són les característiques del nen o de la nena, i a partir d'aquí es dissenya una sèrie d'activitats, d'estímuls i de diferents estructures a nivell didàctic.

12. Quant de temps dura una sessió i quantes sessions es solen fer per cada patologia?

El programa que vaig dissenyar jo era de sessions de 45 minuts perquè els nens no aguanten tant a l'aigua, pensa que és aigua molt freda i salada, pels dofins, i clar no aguanten gaire. Normalment era d'un 35 a 45 minuts i un mínim de 6 sessions.

13. Com es preparen i elegeixen els animals que s'utilitzen en la teràpia?

Normalment els dofins que jo vaig conèixer, que jo he anat coneguent són dofins que estaven al mar i que estaven ferits i els dofinaris els agafaven i els acollien en els seus dofinaris. A l'hora de triar un dofí apte per una teràpia doncs primer t'has de mirar el pes, que no sigui una femella, millor que no, millor que siguin mascles i sobretot doncs que tinguin un comportament molt amable, que no siguin agressius, que estiguin totalment curats dels traumes que han tingut, de la por perquè són animals però també tenen por i es mira que tinguin un comportament doncs molt sociable.

14. Quina formació s'ha de tenir per ser terapeuta en delfinoteràpia?

Actualment, només es necessita treballar en un dofinari a nivell de titulació. La meva recomanació sempre és que sigui un terapeuta de la ment, és a dir o un psicòleg o psicopedagog, o un coach, depèn. Però en principi hauries de saber primer de tot de dofins i de la patologia que estàs treballant.

15. La delfinoteràpia sempre és complementària?

Sí totalment. Mai és l'única teràpia perquè no serveix de res.

16. Normalment es llegeix sobre les experiències positives amb delfinoteràpia. En els casos que has observat hi havia alguna experiència negativa? Hi havia pacients que no volien el contacte amb l'animal o que tenien por o que volien parar la teràpia?

Això sempre passa. Això és el 99% dels casos. T'agraden molt els animals sobretot els dofins però quan et poses a dintre de l'aigua et fa molta por, perquè és molt gran, impressiona, quan vé a saludar-te doncs t'esquitxa, i normalment fa molta por, fa impressió. Però sempre és el primer contacte. No és una experiència negativa sinó que és una primera impressió. Després ja passa, després calmem el dofí, ja li donem el menjar, o si veiem que està ... que es posa molt content per tocar el nen li diguem que es vagi i el relaxem. Però experiències negatives amb la teràpia, no. Però el primer contacte normalment sempre és de molts espants pels nens.

17. Saps d'algun cas que l'animal hagi mossegat o atacat al pacient en una sessió de delfinoteràpia o de un humà que hagués fet mal a l'animal?

Jo he vist a 1.500 nens més o menys. M'han mossegat moltes vegades els dofins, a vegades ho fan per jugar, a vegades ho fan perquè no volen fer una acció que tu li estàs dient que la faci, hi han molts motius. No és una agressió, però sí que et fan mal. Pesen més que tu, no hem de deixar que pensin que són animals salvatges i que s'hi poden creuar els cables però normalment no. Els pacients han fet mal als dofins? Bueno, alguna vegada quan els puguen a sobre, a vegades sí, perquè s'agafen molt fort o tenen ungles i els esgarrapen, sí, però no com a violència sinó com petits accidents.

18. Com es pot saber si un dofí disfruta de la interacció amb l'humà? Els dofins fan senyals clares d'alegria?

Pel seu comportament. A vegades no s'acosten. Igual que a nosaltres no ens cau bé tothom, en els dofins també els passa que hi ha aquest feedback. Aleshores ho demostren molt poc perquè saben que tenen la recompensa del menjar i això els compensa més però bueno es nota. No volen participar gaire, no ajuden, es nota una mica. Els dofins no emeten senyals clars d'alegria. No tenen emocions.

19. La delfinoteràpia només funciona si el pacient estableix un vincle amb l'animal? És fàcil d'establir un vincle?

No. Normalment el dofí no hi ha un vincle amb l'humà. Sí que ens coneix, sap que jo sóc la seva instructora i que jo li donaré però no, si li dona un altre, també serà amic de l'altre. Jo sempre he dit que els dofins són molt interessats. No és gens fàcil que s'estableixi un vincle, no existeix pràcticament.

20. Has fet alguna sessió de delfinoteràpia com a pacient? Si ho has fet podries explicar la teva experiència i si no pots explicar el per què?

Sí, moltes vegades. Cada cop que provem un exercici nou o alguna cosa nova primer ho provem nosaltres, ho provo jo.

Quan jo em poso a dintre de l'aigua amb els dofins, ja no és la primera vegada que em poso, per ensenyar-los i conèixer-los no estic a fora, estic a dintre amb ells. Llavors clar, tot això és molt gratificant perquè bueno estàs allà amb ells, estàs a dintre de l'aigua i els toques, no. Però, clar com a pacient jo no tinc el mateix cervell com un pacient que està amb un cervell afectat. Aleshores és diferent la sensació que puc tenir. Clar, a mi m'encanta.

21. A Espanya a quins llocs es poden fer delfinoteràpia?

Actualment no és legal enlloc. Ha estat legal a Tenerife, a Mundo Mar a València, a l'Oceanogràfic, després també ho van fer a Marineland, un any ho vaig fer a Marineland, però actualment no és legal perquè no contemplen, econòmicament no és viable una sessió de dofins, et pot costar 600 Euros banyar-te amb un dofí i per teràpia d'una hora.

22. Quant costa una sessió de delfinoteràpia? Hi ha subvencions per als pacients?

Uns 600 Euros. És totalment privat.

23. Creus que aquesta teràpia en un futur serà més comuna? Per què?

Jo crec que no, no serà més comú perquè treuràn els dofins dels dofinaris tal com està plantejat d'aquí a Espanya. Com està plantejat a Estats Units, sí evidentment. Però aquí a Espanya ni molt menys a Catalunya. Encara estic jo a Catalunya. No ens deixaràn. No serà viable.

24. Quin tipus d'animal terapèutic recomanaries a una persona que no es pugui pagar la delfinoteràpia? Podries explicar el motiu de que has elegit aquest animal i què saps sobre l'ús terapèutic d'aquest animal?

Amb cavalls. El cavall és un animal que té unes capacitats cognitives molt semblants a la que pot tenir l'humà i és un animal que té molta paciència, molta tolerància, té part d'empatia també. I això doncs ajuda molt. A part de la seva capacitat física que aguanta doncs aquests nanos que pesen molt, que no tenen força muscular, que no tenen rigidesa, i penso que és un animal que és molt propici i apte per fer teràpies.

25. Què saps sobre la teràpia amb lleons marins? Serveix per els mateixos tractaments que la delfinoteràpia? Quan és millor una que l'altra?

Aquí a Espanya només es fa a Elche. No és una teràpia individualitzada sinó que és una teràpia grupal amb pares i mares i bé no és el mateix. Primera perquè és un animal molt més petit amb unes dimensions molt més petites, és un animal molt més flexible a nivell muscular i això doncs et tira enrere a l'hora de fer segons quins exercicis amb els nens perquè no pots amb ells, i no és un animal tan sociable com pot ser el dofí. És un altre tipus d'animal. A part el color amb nens autistes no podries treballar amb lleons perquè és un color fosc i això doncs encara els faria més angunia.

Serveix pels mateixos tractaments, però pels mateixos pacients no. Perquè tu a un dofí el pots posar amb nens autistes.

El dofí sempre és millor per això que t'he comentat. A mi els lleons, clar, no veig, una cosa és les foques, una altra cosa els lleons, però cap dels dos crec que siguin aptes, que està molt bé banyar-te amb ells i tal, però fins aquí no com a teràpia?

26. Hi ha moltes crítiques sobre la teràpia amb dofins. Una de les crítiques principals és de que aquesta teràpia perjudica a l'animal. Consideres que és cert?

No, perjudicial no, perquè el seu objectiu el tenen igual que és menjar. Lo que és perjudicial no és la teràpia, lo que és perjudicial és que estiguin tancats en una piscina. Però no la teràpia.

27. També hi ha veus que diuen que hi ha un perill en la salut del humà, per exemple: poden transmetre malalties. És veritat? Saps d'algun cas on hi hagi passat?

A veure, són animals. També té les pot transmetre un gos, o un gat, o... a veure són animals. La Covid és un virus, imagina't. Sempre podem tenir malalties que te les poden transmetre. Ara no es coneix cap en el món que t'hagi transmès el dofí. Conec agressions, i conec coses que han passat amb animals, accidents greus, fins i tot amb les orques, ara com per passar-te una malaltia, no.

28. Has treballat només amb dofins en captivitat?

No. He treballat amb tots. He treballat amb els que estan al mar, perquè primer doncs he d'identificar els que tenen perill i els que s'han de capturar perquè estan en perill de mort i ens els hem de portar corrents a curar, però la teràpia només es fa en captivitat. No pots posar un nen allà al mig del mar.

29. Creus que la delfinoteràpia solament pot funcionar amb animals en captivitat?

Sí, crec que sí, perquè els estàs donant unes ordres que no entenen els dofins que estàn al mig del mar. Primer que no et coneixen, et poden agredir, et poden fer mal, són animals salvatges, a veure... ens agrada molt el dofí i ens encanta, però no deixa que és un animal salvatge, totalment salvatge.

30. Saps d'algun lloc d'on treballen en delfinoteràpia amb animals salvatges? Quines avantatges té?

No existeix això. Això està prohibit.

31. De la teva pàgina web es dedueix que ja no treballes amb dofins. Per què? Segueixes tenint contacte amb ells?

Sí que encara treballo amb dofins. Lo que passa és que a la pàgina web no lo poso perquè no té res a veure amb la meva feina. La part de dofins era una hobby. Va començar sent un hobby perquè vaig conèixer com anava el món dels dofins, no, però no és part... jo he escrit el meu llibre sobre dofins i tot però no... ho poso, però no és.

Annex E: Original del text del fundador de Lyon Ranch California i de l'entrevista

El text

El fundador de Lyon Ranch va enviar aquest text per correu electrònic.

THERE IS NO PSYCHIATRIST IN THE WORLD LIKE A PUPPY LICKING YOUR FACE

“Animal assisted therapy.”

What is it that I do? We take our animals to nursing homes, hospitals, retirement communities, senior citizen centers, Nativity scenes, and many other various events throughout the Bay area. We have, on average, between 60 and 70 animals in our menagerie at any given time. A vast majority of them are rescue animals: Animals who were neglected, abused, discarded, or let down by human beings in some other way, many who were scheduled to be euthanized. Our largest and perhaps most well known therapy animal is “Kazzy” our Bactrian camel (the two humped variety) and the smallest baby chicks as young as 2 or 3 days old.

Though not a substitute for human relations, our trained pets serve many important functions to benefit the emotional and physical health of the elderly. When we arrive at a nursing home, hospital, or retirement community, our pets have no prejudicial barriers to those who may be physically unattractive, missing limbs, in wheel chairs, etc. They make no such distinction. They still wag their tails, purr, or place their head in that persons lap indiscriminately regardless of a person’s appearance, language, impairment, attitude, or physical handicap.

Kazzy, for example, is so in tuned to those people who are in wheelchairs that she will often stroll over to them, drop to her knees right in front of them, and place her head gently in their lap. We were in a parade in Glen Ellen, walking along with Kazzy,

when she spotted a woman in a wheelchair. She left the parade route, walked over to the startled woman, knelt in front of her, and softly laid her head right in the woman's lap expecting to be petted. The reactions of those who are the recipient of such affection is heart warming to watch to say the least. Their shock is quickly replaced by obvious joy and laughter as they stroke Kazy's head and play with her.

Kazy has provided a great deal of love and joy and has been therapeutic to many, many people throughout the Bay area. It all started on May 23, 2000 when she went into her first nursing home (Agua Caliente in Sonoma). She was just 6 days old and stood a little more than 3 feet tall, and weighed 110 pounds. As of today, she is _____feet tall and weighs _____pounds.

Since that time, Kazy has been to many convalescent and nursing homes. She, and many other of our animals, have also visited senior citizens centers throughout the Greater Bay Area and the veteran's home in Yountville. They've gone to hospitals as far away as John Muir Hospital in Walnut Creek and Alta Bates Hospital in Berkeley. At the Queen of The Valley Hospital in Napa, we had one of our funniest experiences. A nurse informed us that there was a patient on the second floor who was not responding to any kind of therapy. She asked if Kazy could walk up and down stairs. We said "no" but she will ride in an elevator without hesitation. Well, we loaded Kazy and rode up to the 2nd floor. The elevator doors opened and we casually strolled out. The expressions on the faces of those waiting to get on the elevator were priceless. People just don't expect to see a camel getting off of an elevator!

Now just what is "Animal Assisted Therapy," and what are the goals, and benefits that we are attempting to achieve through our animal assisted therapy program?

First, there's EMPATHY: That's identifying with and understanding the feelings and motives of another. For example: Studies report that children who live in homes in which a pet is considered a member of the family are more empathetic than children in homes without pets.

OUTWARD FOCUS is another. That's bringing individuals out of themselves. Individuals who have mental illness or low self esteem focus on themselves. Animals can help them focus on their environment. Rather than thinking and talking about themselves and their problems, they watch and talk to and about the animals. A perfect example of our fulfilling that benefit occurred at the Villa Fairmont Psychiatric Hospital in San Leandro.

We had spent the entire morning there in a securely locked courtyard with patients interacting with many of our therapy animals. At the conclusion of our program, the staff announced that the visit had come to an end and that all patients should return to the building to "check in" and be accounted for. As we were getting ready to leave, Robin and I were carrying on a conversation with two vivacious women whom we assumed were employees. One was caressing a fuzzy cat and the other stroking a large, colorful parrot. Moments later, an alarm sounded and staff members came running out of the hospital looking for two missing patients. They hurriedly ran over to us and were just incredulous at what they were observing. Both of these women had been mute since being admitted to this facility and had not spoken at all during the entire time they had been patients at Villa Fairmont. The following day, the hospital director phoned to inform us that the experience with our therapy animals might be the catalyst for these patients beginning to heal. Our animals had brought them "out of themselves".

NURTURING: Promoting the growth and development of another living thing. Psychologically, when a person nurtures, his/her need to be nurtured is being fulfilled.

RAPPORT: A relationship of mutual trust or a feeling of connection or bonding. Animals can open a channel of emotionally safe, non threatening communication between client and therapist.

ACCEPTANCE: Favorable reception or approval. Animals have a way of accepting without qualification. When we go into a nursing home or hospital, our animals don't

care how a person looks or what they say. An animal's acceptance is nonjudgmental, forgiving, and uncomplicated by the psychological games people often play.

ENTERTAINMENT: At a minimum, the presence of our animals can be entertaining. Even people who don't like animals often enjoy watching their antics and reactions. Especially in long-term care facilities, it seems everyone is entertained by our animal visits in some way.

SOCIALIZATION: Seeking out or enjoying the company of others. Studies have shown that when animals visit a care facility, there is more laughter and interaction among residents than during any other 'therapy' or entertainment time. Staff members have reported that it is easier to talk to residents during and after animal visits. Family members often come during the animal visits and many have reported that it is an especially comfortable and pleasant time to share with their family members.

MENTAL STIMULATION: Mental stimulation occurs because of increased communication with other people, recalled memories, and the entertainment provided by the animals. In situations that are depressing or institutional, the presence of the animals serves to brighten the atmosphere, increasing amusement, laughter, and play. These positive distractions may help to decrease people's feelings of isolation or alienation. For example: Robin and I watched as an elderly man in a wheelchair held a baby chick, only hours old, in his cupped hands indicating that he wanted to continue to hold it. He held that chick during our entire visit, his eyes sparkling, all the while talking out loud to someone from his past.

PHYSICAL CONTACT, TOUCH: Much has been written about the correlation between touch and health. Infants who are not touched do not develop healthy relationships with other people and often fail to thrive and grow physically. For some people, touch from another person is not acceptable, but the warm, furry touch of an animal is. In hospitals, where most touch is painful or invasive, the touch of an animal is safe, non-threatening, and pleasant. There are a number of programs for people who

have been physically or sexually abused in which staff and volunteers are not allowed to touch the clients. In cases like these, having an animal to hold, hug, and touch can make a world of difference to people who would otherwise have no positive, appropriate physical contact. One of our most rewarding experiences took place in a nursing home. A caretaker advised us that a resident had not made a voluntary movement in several days, and had given up on life. We were asked to take an animal to her room. Our rather large Bactrian camel ambled down the hallway, right into her bedroom, kneeled down on all fours, and then gently laid her head across this woman's bed. Robin and I noticed that the woman began to tremble and we were concerned that she might be frightened. The employee reassured us that we should stay put. Robin and I both had difficulty containing our emotions as we watched her body tremble, with tears streaming down her cheeks, her eyes brightening and color returning to her face, as she reached up and stroked Kazy's head. Although this person could not speak, her communication was clear by her smile and continued running her hand through Kazy's fur.

PHYSIOLOGICAL BENEFITS: Positive effects on the basic functioning of the body. Many people are able to relax when animals are present. Tests have shown that the decrease in heart rate and blood pressure can be very dramatic. We certainly experienced that at John Muir Hospital. We were outside of the hospital unloading several of our therapy animals when an ambulance, lights flashing, pulled in next to us. The EMT's quickly removed the female patient on a gurney. As they attempted to rush her into the emergency room, she became VERY uncooperative and cantankerous. She adamantly insisted they stop for a moment so that she could see the animals. She spent several moments with the different animals before she was wheeled into the emergency room. Later, at break time, the lead emergency room physician came out to talk to us. During the ambulance ride, the EMT's had kept him updated on the woman's physical condition and vital signs. However, by the time she was examined in the emergency room, all of her vital signs were completely normal. Here, she had been rushed to the hospital because of high blood pressure and the possibility that she was having a heart attack, and by the time she reached the

emergency room of the hospital, her blood pressure and heart beat had returned to normal.

The physician said that the only explanation that he could come up with was that the woman's uncanny improvement was because our animals had a calming effect on her.

Animal assisted therapy, at this stage in its development, is an adjunct to existing, more traditional therapies: recreational, physical, occupational, medical, etc.. It certainly is not a panacea and will not correct defects in other areas, such as poor institutional organization, low staff-to-resident ratio, or poor program design. However, used frequently, with good common sense and realistic expectations, Animal Assisted Therapy can change a person's health or behavior positively, and ultimately permanently.

L'entrevista

L'entrevista es va fer en línia el 10 del Juny 2020 poc després de rebre el text escrit.

You rescue many different animals. How do you decide which of these animals are apt for therapy?

We have to see the animal each day because some days we can't take an animal we would normally take. So you have to judge the animals, how they are feeling and what they want to do. Ninety percent of the time or even greater, the animals that we normally work with, we can work with them.

Do they need to satisfy special requirements?

Sometimes. Sometimes the places we are taking them have special requirements. But very seldom because they already know we have been approved by the FTA do you know what that is? Federal training Administration and it's also approved by the USA ...I can't remember the name right now. We are subject to unannounced evaluations twice a year. They just show up and check our animals and their cages and so on. So they don't normally have any special requirements.

You have very different animals for therapy. How do you decide which animals to use?

We usually use the same ones, but again we have to look at the animal and see what they would like to do to see where we are taking the animals and what they are looking for. The most common animals they are liked a lot. Of course the two camels they are liked a lot and they are very docile and easy to work with. My daughter has a number of animals that we take. A bush baby (primate, a very small primate with great big bulgy eyes) and they are very good. Bush babies, we have a baby alligator that we take, the camel, we usually take a bird of some sort. We have many parrots we have got about forty parrots and we usually take the parrot named Scarlet and she is a female eclactus. Normally female eclactus are not good animals to take to therapy but this one is just phenomenal. It's very safe and very, very beautiful and people really enjoy seeing that. Normally we take five to six animals. If we have people come here we put an election for them out on our deck and we normally have sixteen to eighteen to forty people and we will put on a show of many of the different animals if they come here. If we got to go to their facility we usually take five or six animals. The camel, the bush baby, the alligator, a bird, a fennec fox, they are really cute. Most of these animals are my daughter's animals. We are divided it in two separate entities here. Lyon Ranch therapy animals is what we started and my daughter really got into it and she has an educational program where she takes animals to various institutions, children groups and so on. So we usually take one of the animals associated with her and that are associated with us.

What type of conditions do you treat with your animals?

It's mostly the elderly and the ill. All we are doing is letting them interact with the animals which gives them a few minutes away from their troubles, a few minutes of just forgetting about what difficulties that they are experiencing in life. And it's very rewarding for them because they forget their problems, they just start living the moment with us and its very rewarding for them and us.

Is it a one time encounter or do you follow a structured program?

It's not a structured program so much as when we take the animals to facilities. Let's say we take five animals. We take one animal out and take it to every single person who we

are visiting and let them pet it, chat with it and so on. In some cases for example we visit general hospitals every year. So when we take the animals there, there are five to six people and each one gets an animal. It's a constant interaction with the animal and the people. So they kind of get their choice of what animal they want to see. We can show all of the animals to all of them. Events like that usually take an hour and a half to two hours, sometimes, a little less.

How does a therapy session with a camel look like?

That's one of our favorite animals that we take. It's unique and she is (the one that we take now: we had different camels for various reasons) is just turned three years old. She might weight about twelve hundred fifty - thirteen hundred pounds but she is very sweet. So I let people touch her, feed her and pet her and have a safe interaction. Safety is number one priority in what we do and that is very rewarding and she loves it. Christmas time is our busiest season because we do so many activities during Christmas, the camel being the most popular animal. But in answer to your question "How does a therapy session with a camel look like?" it's just allowing people to interact with the camel and see what the camel is like. One of my favorite things, is to take a camel to a blind person and let the blind person touch the camel everywhere to see in their mind what the camel looks like. If a person is blind from birth its very, very difficult to describe how an animal looks like if they can touch it, it really gives them a better impression on what a camel really is.

What type of therapy do you use the fennec for? The fennec fox is the smallest canine in the world. It only weights about two pounds. We have three or four fennec foxes but we never take more than one at a time. We can take the fox and let every person touch it. We don't let them hold the fox because we are afraid it might screw away but we let everybody touch the animal. They are very well liked and again it helps people to take their mind off their problems.

How do people interact with the fennec?

They touch it and pet it. They are very thrilled to see a fennec fox and these guys work pretty good. They are from the Sahara desert and have very sharp claws because they dig. Because it's quite hot there they can walk on burning sand, they are just amazing animals and people really enjoy interacting with them.

How do they react to seeing a wild animal?

They love it. I think the information I sent you about animal assisted therapy tells a lot of what it means to each of us and that tells you better than what I can say in words right now.

Can you describe a typical therapy session with the fennec?

Yes. With all the animals we take first of all my daughter, wife and I have to judge if they are safe. Some days the animals don't want to be taken so we don't do that. You can tell it by their reaction when you go to pick them up or put in the car, you can tell very quickly if they want to go. Certain animals trailer very well. You can put them in with a camel or a miniature horse if you showed them the trailer and they want to go in the trailer, yes, then we take them. But if they put up a fuss and don't want to go then that day we won't take them for therapy session. A lot of this is an in judgement call whether the animal wants to do it, whether its prepared to do it or whether it enjoys it or not. If they enjoy it then people will really enjoy it. If the animal doesn't want to be there it just doesn't work.

When do you use the parrot Lulu?

She is a blue Hayethentis. They are the largest of all of their cause and very rare. Very expensive birds. We have two of them: they were both given it to us by people who just couldn't take care of them anymore. They are a gorgeous bird and people love to look at them. We don't allow people to hold these birds because they their beak alone could take their off if they bite you. They are beautiful and my wife interacts with them more than the rest of us because they love her and she can deal with the people and the birds. I will try to send pictures to you for some of these animals.

What tasks does Lulu perform?

That is funny because some birds are very extrovert and they talk and do different stuff, but Lulu doesn't do anything but look pretty. With other birds they will say hello or for phone rings they go "oho". So we have different birds and different animals that they do their things. Some of the birds are very fun. You have to be careful because birds pick up everything that is said so when you say bad words they will pick that up. We don't say bad words around birds ever.

How do birds interact with people?

By allowing them to be there and allowing to be touched. Many people haven't touched a bird. You know, that's unusual. We try and take the ones that really, really enjoy it. The most beautiful ones. Our bird Scarlet loves to be petted, so we love to let people actually pet the bird and it is very safe which is our biggest priority.

What does a typical therapy session with the parrot look like?

We take it with us and let other people interact with it. Again if you read the text I sent you it tells a lot about how they interact with people.

Is it only your cat that you don't consider to be therapeutic or do you think cats in general are only stimulating and do not serve for therapeutic purposes?

The cat that we don't feel it to be therapeutic or that we don't take lives in our house. It's an African serval and that cat we don't take. We almost always take a cat with us. We have another serval who is very very good and loves to go and loves to be touched and just to show off and look pretty. Most of the time that we take her we just let people to see her. She is safe though. She is nice to look at. It is not that we don't like cats and that we don't think that they are bad therapy animals but we just have to pick the ones that are safe and the ones that enjoy being there.

Do you do therapy sessions with different animals simultaneously?

Yes, we do. We usually visit the patients outside. Sometimes we take the animals inside one at the time to visit the patient, especially ones that are so ill that they can't come

outside but in many cases we will have a lot of animals out at the same time. It's a little more successful with the people if we do it one at a time because then we can talk about the animal, what it's like, where it's from, what its characteristics are and so on. When we have a lot of animals out you really can't do that.

Have you treated people with addictions?

Yes, we have. We have.... and we have been taught how to handle people with addictions. The two things we do the most along that line is going to a place in California and ... it's a place for terminally ill children, normally they have cancer. It's the only one that we know in the United States where children go to this facility and their parents are actually allowed to stay there as well because these kids are terminally ill and usually they don't live very long after they are admitted. We also go to a psychiatric hospital. That is very rewarding but sometimes that's where we have to be taught. Sometimes we can't tell the patient from a worker there. We have to be careful who we are talking to and how we are talking to them. Many of them with mental illnesses we don't realize, we might be talking back and forth but they don't comprehend a lot of what we say but they act like they do. Sometimes it's challenging but very interesting and very rewarding.

Do you think all animal species could serve for animal assisted therapy? Why or why not?

I think almost any animal can be trained by animal assisted therapy. The thing is that the person handling that animal has to know it very well because the person who handles the animal has to decide if it's safe, if people want to see it, if it's interesting and if people should interact with it and so on. So it's very important that whoever is handling that animal knows what they are doing and knows that animal. The most important thing is to not get hurt by the animal. For example, a camel can step by you by accident and hurt you. You have to know if the animal is safe just in being around. Doing animal assisted therapy is very rewarding but takes a fair degree of knowledge and understanding of the animals.

Annex F: Entrevista a Nancy de Fuzzy Friends Rescue Shelter

El Fuzzy Friend Rescue and Shelter¹¹⁹ va començar després a causa de l'huracà Katrina, quan va arribar a la costa del golf a l'agost del 2005 per salvar fures en perill per l'huracà. Avui dia, algunes fures del centre serveixen per fer teràpia assistida amb animals. Vaig entrevistar la seva fundadora, la Nancy, l'11 de Maig 2020 per correu electrònic. Em va explicar que les fures més velles serveixen millor per la teràpia assistida amb animals, que ells només van a residències d'ancians i que la fura no necessita cap entrenament especial per servir com animal terapèutic. El que importa és el seu caràcter, que sigui tranquil i que li encanta arraulir-se. Les visites a les residències duren més o menys una hora i tots els ancians que vulguin poden tocar o subjectar la fura que els ajuda amb les seves habilitats mentals i físiques. Seguidament l'original de l'entrevista:

1. Why are ferrets good therapy animals?

Usually the older the ferret, the better they make as a Certified Therapy Animal.

2. What conditions do you typically treat with ferrets?

We go into Nursing homes.

3. How are the ferrets trained?

There is no specific "training". As long as the ferret is a calm one and loves to snuggle, it will make a good Therapy ferret.

4. Can you describe a typical therapy session with ferrets?

When we go into the Nursing home, we are there for an hour, and we let each resident that wants to hold the ferret or pet it, do so. This helps the resident with mental and physical skills.

5. Have you treated addicts with ferret therapy? If yes, what was your experience? If not, do you think it would be useful and why?

No, we have not.

¹¹⁹ <https://www.freewebs.com/fuzziefriendsrescueandshelter/>

Annex G: Original de l'Entrevista sobre teràpia amb elefants a Tailàndia

Persona entrevistada el 14 de juliol de 2020 per correu electrònic: Anan Chaisombat, assistent del Projecte de Nuntanee Satiansukpong del Departament de Teràpia Ocupacional de la Facultat de Ciències Mèdiques Associades de la Universitat Chiangmai de Tailàndia.

On your webpage you explain how a typical session of elephant assisted therapy works, can you add any details on the purpose of each activity, on the length of the different activities, on the length of the session and how many sessions your patients usually do?

TETP session have the following activities:

- Feeding the elephant
- Bathing the elephant
- Riding the elephant
- Playing games with elephant

The purpose of each activity is to provide sensory experience and sensory integration e.g. touch the elephant skin, postural control on riding the elephant. The length of each activity is one hour. And patients attend 1 or 2 or 4 or 8 sessions. It is up to the project schedule.

Can the patient and the elephant form a bond? How can you tell if they do? Is this important for the therapy to work?

An elephant is not a normal thing that children can see every day, so it can get attention from the children. The first time many children will scare and do not come close to the elephant but we have therapist to provide and make it comfortable to children until children come close to elephant.

Can it negatively affect the patient if the patient has not been in contact with the animal for a time?

We do not have record this topic yet. But I think there is no negative effect.

Why did you choose to work with elephants?

Because the elephant has been used for a long time in Thailand. In the past they used elephants for dragging wood and now, they are used for travel business e.g. riding into the wood, animal shows. Our idea is to prove the role of the elephant to become an assisted therapy animal. The elephant is smart. They can recognize people and they can interact with people, say hello by raising the trunk or play ball with children.

What are the advantages and disadvantages of working with elephants? Do you think they are the best animal to work with?

I think the elephant is the best animal to work with for animal therapy. The advantages are that elephants are effective for stimulating children and elephants can more interact than another animal. The disadvantages are the elephant that are appropriate are limited. We use young elephant age 5-18 years, well practiced from elephant school, so the amount of elephants we can use is are few.

On your webpage you list what conditions you treat with elephant assisted therapy. Have you ever consider treating addiction problems? Do you think elephant assisted therapy could be useful? Why?

Our project wants to do the research with the addiction. I think it can be useful for treating them because treating with animals is effective for emotional problems. It can help them have good emotion.

How does the therapy affect the elephants? Have they ever become aggressive or scared? What do you do if this happens?

Since we use elephants, we have not had problems with elephant because we use young elephants, well trained and kind so they do not have aggressive behavior. If it happens, we have elephant's mahout that can control the elephant and take children to a safe place (mahout always stay with the elephant, the children never come close to the elephant alone).

Are there any other places in the world that work with elephants? If so, do you collaborate with them?

I am not sure. There are many elephant camps in Thailand that provide activities for children, for example training children to take care of elephants, make elephant food, riding elephants, but I think TETP is the only project with the purpose to help children with special needs. And there were other places that use elephants to treat children with special needs, I think it would be good to collaborate with them to prove the usefulness of the therapy session for more type of clients (now we have programs for children with ASD, ADHD, Down Syndrome)

Annex H: Original de l'entrevista a Cristina Domènech Cases, Terapeuta especialitzada en drogodependència

Cristina Domènech Cases treballa per Meta Addiccions a Barcelona (<http://www.meta-adicciones.com>). La vaig entrevistar el 23 del Juliol del 2020 en línia.

1. Quants anys fa que treballes per ajudar a persones amb addiccions?

Fa setze o disset anys.

2. Treballes en un centre de desintoxicació o pel teu compte?

Treballo en un centre privat, un centre de dia. No és un centre d'ingressos. Hi ha diferents fórmules, saps? Havia estat treballant amb una associació que treballava dintre un cas a Barcelona però llavors van canviar l'organigrama. Va plegar el psiquiatre amb qui estàvem i llavors vaig deixar l'associació. Hi vaig estar deu anys col·laborant amb aquesta associació i treballant també a la privada. Treballant amb una consulta amb tractament de centre de dia no d'ingressos. El centre amb el que treballo es diu Meta Addiccions.

3. Quan és recomanable ingressar en un centre de desintoxicació? Quins avantatges té?

Depèn del cas, jo recomano el centre de desintoxicació si és un cas que no pot parar de consumir al carrer. A vegades, es prova de deixar les drogues al carrer i clar amb l'entorn social, amb els amics tot això és molt difícil que tu puguis continuar movent i sense caure en la temptació. Quan la persona no es pot deslligar una mica d'aquest entorn no pot deixar l'addicció llavors sí que un centre de desintoxicació ajuda en el sentit de que amb un lloc protegit fent teràpia tot el dia estàs més acollit i més protegit dels estímuls del consum.

4. Quin tipus d'addiccions has tractat?

Majoritàriament a drogues. També hi han les conductes associades que poden fer la cocaïna que les addiccions al sexe estan molt relacionades. El que més hi havia últimament era la cocaïna i l'alcohol. L'alcohol, clar, és la nostra droga nacional i

molta gent no ho considera una droga però hi ha molta gent addicta a l'alcohol. El tabac no la posem en el mateix grup com si diguéssim perquè el tabac no canvia la percepció de la realitat llavors com que no distorsiona (sí que el mecanisme és el mateix) però no el tractem de la mateixa manera en el sentit de que ja no és algo... sí que emmalalteixi físicament, però no és algo que a més a més fa un entorn social i econòmic que es pot acabar degradar un altra droga. Porros, perquè estan molt normalitzats. Ara el cànnabis entre els joves com ho he dit abans que no ho és: el consum de cànnabis ha augmentat també la incidència de casos de narcopsicòtics, d'esquizofrènia, però sempre hi ha molt consum de cànnabis, cocaïna, drogues evidents, però estan com associades. Hi ha poca gent que només consumeixi drogues evidents i torna a la rutina una mica, però és menys. Això és a part al joc, al sexe, vull dir totes aquestes coses que poden venir associades a les drogues. Però a nosaltres ens venen si un cas sempre... habitualment arriba gent amb un trastorn de drogues i llavors lo altre els productes associades.

5. Quines teràpies estàs utilitzant i com decideixes quines teràpies utilitzar en cada cas?

Jo utilitzo la teràpia bastant conductual al principi sobretot perquè al principi és com una mica de reorganització de la conducta perquè està tot molt més distorsionat. El període de tractament el dividim en tres parts. El període de desintoxicació, després un període de deshabitació: hi ha tots uns hàbits adquirits amb el consum que aquest període més o menys és d'un any perquè és com un dol, no perquè és tot el que jo feia associat amb el consum ara es queda allà, vull dir m'he de desfer de tot allò que m'ha acompanyant fins ara i a partir d'aquí ja ve el procés de rehabilitació com si diguéssim com construir o com fer - deixar de consumir és relativament fàcil - com poder fer que això es pugui mantenir amb el temps de poder aprendre viure sense consumir un altra vegada. En aquí ja afegeixo una mica perquè vaig fer la formació de teràpia Gestalt i es treballa amb opcions i creixement personal que pugui ajudar a créixer l'autoestima i no haver de tornar a recórrer al procés de drogues. Més que decidir-ho jo, crec que es va barrejant una mica el tema

conductual amb aquest de creixement personal perquè forma part una mica i ho he d'aplicar encara que no ho vulgui.

6. Quin és el factor més important per controlar les addiccions?

Controlar és molt difícil. Per a mi és una malaltia l'addicció. Què s'ha de fer per no recaure? La recaiguda forma part. Vull dir, no vol dir que tothom hi hagi de recaure perquè no té un perquè, però hi han recaigudes. Llavors la definició de l'addicció ja és una malaltia progressiva, crònica i progressiva amb tendència a la recaiguda. Ja la recaiguda representa que forma part del procés. Que no té perquè ser. Vull dir quan hi ha una recaiguda pot ser que et tornis a posar en rehabilitació com pot ser que no te'n tornis a posar mai més i segueixes consumint tota la vida. Jo diria que una de les maneres per intentar evitar la recaiguda és aquest creixement personal que reconèixer i aprendre perquè en totes aquestes addiccions de base hi ha com un ... és com si fos un iceberg. L'addicció és el tros que surt del iceberg el que es veu és el símptoma però aquí sota hi ha parts més grosses de lo que hi surt d'aquí dalt. D'aquí sota hi ha lo que fa que un va a les drogues, hi ha tot un buit emocional. Les addiccions habitualment comencen en l'adolescència quan hi ha tot el caos del creixement, els joves s'han de reafirmar les pors, les inseguretats, les vergonyes, comences a relacionar-te, no saps si treballaràs, la sexualitat que et defineix també, tot plegat, vull dir tot aquest caos, la necessitat de pertànyer al grup, de formar part, que t'acceptin. Llavors és aquí segons el caràcter de cadascú com actua amb la pressió social i com influeix pot acabar utilitzar les drogues per desig firme, per la inseguretat, per no sé què, llavors algo que en principi és una cosa lúdica pot acabar sent com una medicina. En comptes d'adquirir habilitats socials per aprendre a com viure amb aquesta vergonya, com viure amb aquesta inseguretat i com treballar-la el recullo enredra de les drogues, perquè mira em va bé, perquè em volen tot, perquè puc ballar sense vergonya. Em va bé perquè... i llavors l'ús continuat d'això com a medicina fa que vagi creant aquesta dependència física i psicològica perquè m'ha servit, m'ha servit per altres coses. Llavors, quan es deixa hagin passat més d'un any, 10 anys, 15 anys o 20 anys aquestes habilitats no estan adquirides i una de les maneres d'intentar evitar de tornar a consumir és anar treballant aquestes

habilitats i buscar una solució diferent per poder afrontar aquestes vergonyes, aquestes inseguretats, aquestes dificultats que al final és el que hem començat agafar això com la salvació. Ha semblat la salvació però al final ha estat pagant, però al principi es utilitza com això.

És molt fàcil recaure perquè ho requerim com la malaltia de la prepotència de l'autoengany. L'autoengany està sempre present: "Aquesta vegada serà diferent. Aquesta vegada només em prendré una i ho controlaré. Aquesta vegada...." que no es controla res, però bueno, però un somnia que ho controlarà. Aquesta vegada... No sé si ho has sentit alguna vegada del tabac hi ha molta gent que diu: "No, vaig deixar de fumar cinc anys però vaig anar un dia a un casament, em vaig fumar un cigarro i ja està, vaig tornar." pues fumo un cigarro avui i si sóc nicotíndependent probablement al cap d'un mes o una setmana porto un paquet de tabac a la butxaca; ja perquè un intenta controlar-ne un, però si hagués pogut controlar un, ja ho hagués tingut de deixar, no hagués acabat fumar-me un paquet. Normalment quan un deixa de consumir drogues, si es droga, pues si s'està prenent mig gram de cocaïna tres vegades a la setmana, quan torna a consumir drogues, hagin passat un any o hagin passat cinc, encara que es pensa que es un consum puntual al cap d'un mes s'estarà consumint mig gram. Et reprenen on les has deixat encara que hi hagi el somni que aquesta vegada em prendré una miqueta i prou. Quan ja t'has passat de la rosca, t'has passat de la rosca. Llavors es tot o res. És molt difícil, difícil no, és impossible de controlar.

7. Quants drogoaddictes has tractat i quin és el percentatge d'èxit?

No et sabria dir quants drogoaddictes he tractat perquè amb tants anys n'he tractat molts. Els que em recordo, i els que no em recordo. El percentatge d'èxit desgraciadament és petit. Les xifres d'èxit són un 15%. Llavors hi han centres que et venen que el percentatge és del 80% però jo seria incapaç de dir-ho. De deu persones que venen potser una aconseguirà estar ficat sense consumir igual que portin un any hi han cinc, saps, d'una sala amb deu persones igual n'hi ha tres que desapareixen el següent mes, perquè això no és per mi, igual ni han uns altres set que porten un any o dos anys, però sostenir-ho en el temps si no hi ha una feina...

Bueno tampoc no vull posar una T, només que sigui la feina que ho facin, no estic culpabilitzant ningú, però que hi hagi més capacitat o menys d'aprenentatge, però en tenim perquè cadascú va al seu ritme, potser hi ha un 70% que porten 2 anys, però als 3 anys el percentatge baixa, als 5 anys el percentatge baixa i als 20 encara més, saps. I tinc pacients que porten 10 o 15 anys rehabilitats, no vol dir que no existeixi que sí. Hi ha èxit, però és baixet.

8. Quina importància té que l'addicte sigui conscient del perill de recaiguda?

Tota, té molta importància perquè és... Si tu saps que hi ha un perill pots estar atent a aquest perill, pots observar, no vol dir viure patint... ai, ai, *que viene el coco*. No es tracta d'això, tampoc. Però la negació a aquest perill fa que caiguis. Saps, quan hi ha consciència del perill fa que estiguis atent, que vagi bé. Per exemple hi ha gent que diu: "No, no si jo vaig al restaurant i veig gent que beuen alcohol a mi no m'afecta." A veure, tu ets alcohòlic i això encara que no ho notis directament, t'afecta, perquè és un estímul que ja t'ha arribat. Que ara mateix no tinguis cap consum d'alcohol no vol dir que no t'afecti.

Quan hi ha consciència que encara no tinguis ganes d'ara de consumir alcohol, això i quatre estímuls d'aquests poden fer que m'hi vinguin ganes perquè poden fer que simplement pel fet que sóc addicte en vulgui prendre. Quan un acaba de ser conscient *de cuidado* que això pot portar-lo allà, pot estar vigilant de que no se li coli perquè clar pot venir, pot venir de mil maneres, pot venir "bueno va em prenc una copeta ara per nadal, només una i és nadal i ja està", no. Clar. Per nadal pot ser una copeta i per cap d'any ja és tot al revés. O pot venir dient per qualsevol celebració, pot venir per una separació, "la meva dona o el meu marit m'ha deixat i no se que i faré lo d'abans. Em prenc una copeta i això em calma". Pot venir de moltes maneres. Llavors quan un pren consciència de tot això pot estar més vigilant i ho pot frenar. Si no, si penso que no té res a veure, saps, acabar justificant el consum.

9. **Quin és el motiu per què una persona comenci amb les addiccions?**

Una mica és lo que t'explicava abans. El motiu normalment és un motiu de diversió al principi. Saps, és difícil que algú digui ara tinc un problema. Em vaig a prendre un xupito de whisky. Un xupito de whisky o tinc un problema, és molt inusual. Acostuma passar doncs que es troben quatre fent una cerveseta, que si no sé què, si ara prova això, ara provo lo altre, pues és una cosa de diversió i de grup, no, per crear, això, un grup social, per pertànyer a aquest grup. Després acabaran aliant totes les drogues. Al final acaba tothom consumint molt sol, però al principi és com per formar part d'un grup i es fa normalment això. El grup. La primera cerveseta un se la pren a trobar partit, sortint del cole un dia per no se que i trobar partit, després ja ens prenem una canya. El primer porro, pues també, vinga, llavors ja cadascú el seu porro. Primer el que vulgui, però llavors cadascú el suyo i no m'atabalis. Primer és sempre el grup, després ja estic a casa meva i jo solet. I va fent una evolució. Doncs primer és això, una cosa lúdica i per compartir i després acaba – en el cas, perquè hi ha molta gent que consumeix, i pot ser un ús de la substància o fins i tot un abús de la substància i llavors la pots deixar si no ha hagut aquest clec que ha fet addicció. Saps que hi ha un punt, que és aquest que ja no hi ha retorn. Però no sabem quin és. Si fos tant fàcil com de dir, mira això, però com que no se sap, però bueno mentres un va fent així d'una forma lúdica i prou i no li ha fet aquesta addicció física pues pot anar jugar ara prenc, ara no prenc, ara una miqueta i ara res, no. Però lo que comença amb aquesta cosa lúdica lo que et deia abans de com ens serveix a més a més per suplir totes aquestes mancances que tenim, tots aquest moment de creixement, totes aquestes febleses del moment, no que si tens inseguretats, que si la vergonyeta, com se utilitza també per... com de crosses per no treballar això.

10. **Hi ha persones més vulnerables?**

Sí, hi ha un factor genètic que no és determinant, no vol dir que perquè un pare o una mare que siguin addictes tu en siguis, no, no es necessari. Però sí que hi ha un factor genètic, hi ha un factor de caràcter, hi ha un factor social. Quan els 3 s'adjunten aquí en contra ja és canvi de camions. Hi ha gent que té un caràcter com

més segur que igualment que el grup fumi jo no fumo, per exemple, i pot mantenir-se en aquesta postura i hi ha gent que té una certa temptació i llavors hi ha més punts perquè es puguin caure. Saps. Això va com va. Igual una persona que també té aquestes característiques no s'ajunta amb aquesta part, no té aquesta pressió social.

11. En la teva opinió quin és l'efecte del confinament sobre persones amb addiccions?

Bueno. Hi ha hagut una mica de tot. Ha vingut gent recaiguda. Hi ha hagut fent en canvi que li ha anat molt bé perquè havia estat com un mini ingrés, saps. A veure jo penso que el confinament ens ha afectat a tots siguem addictes o no siguem addictes. Ens retalla la llibertat... de moviment, tot plegat, els que estan confinats patint la soledat, o els que estan confinats amb gent patint la gent. Jo crec que ens afecta a tots a tots nivells. La gent addicta jo podria dir per un costat, la gent addicta en rehabilitació, sembla clar, perquè els que no estan a rehabilitació ja vas veure l'alcalde de Badalona per exemple, no, el van enganxar begut, te'n recordes? Doncs clar, quan la gent consumeix es busca la vida per sortir a buscar a comprar encara que no deixin sortir. La gent que està en rehabilitació, pues ja et dic, per exemple hi ha un cas d'un noi que li va anar perfecte perquè mirar com una gateta, va poder deixar de treballar perquè no era un d'aquests imprescindibles, llavors va poder fer com un mini ingrés aquests 2 mesos que va anar de conya. Per l'altra banda, hi ha molta gent que ha aprofitat d'això com que això era inaguantable, "a la mierda consumeixo". És clar, es pot utilitzar qualsevol cosa d'excusa per consumir, el que dèiem, una separació, confinament, però és la mateixa malaltia que és com això no se supera, pues m'he d'anestesiari. Inconscientment doncs, un recorre a les drogues. Clar, allà al centre han vingut dues persones recaigudes, dues o tres recaigudes durant aquest confinament. Una portava cinc anys, l'altra portava dos anys, i l'altra... l'altra havia estat 4 anys sense consumir però ara portava 8 consumint. Vull dir, no és lo mateix, però és com utilitzar una excusa, per dir això no s'aguanta i llavors mira ja he viscut amb tu. Saps que passa, qualsevol cosa que es desabilitzi emocionalment quan hi ha una dificultat de gestionar l'emoció, i la pandèmia ha

destabilitzat moltíssim emocionalment, llavors el cap torna a demanar la medicina, saps, si no la has utilitzada.

12. Creus que el confinament ha incrementat les addiccions? Per què? Depèn del tipus d'addició?

No depèn del tipus d'addició. Vull dir, és això que et deia ara. Quan hi ha una situació que jo no sé gestionar recorro a la solució "màgica", saps? I la solució màgica és aquella que s'ha utilitzat durant tant de temps com a solució màgica per tots els mals. Tinc un problema, prenc això. Estic trist, prenc això, estic content, prenc això, perquè estic enfadat, prenc això. Llavors, això soluciona tots els problemes, en un moment donat a la vida ha solucionat tots els problemes, ara que tinc un altre problema, això com això me'l treurà. Lo que treu és l'angoixa del moment que no serveix per solucionar i no soluciona tampoc. Però clar, es torna a utilitzar d'aquesta manera. Llavors, el tipus de droga o el tipus de... és igual quin sigui, perquè tant és, a més a més, que sigui una substància tòxica com que sigui del comportament perquè qui està acostumat a comprar també li dona aquesta adrenalina, això.

El confinament no ha incrementat les addiccions. El que ha fet és posar és evidència el que hi ha. Saps, que n'han que queden dissumlades. Mira jo fins i tot.....jo tinc una amiga que a principi del confinament deia: m'he donat compte que no puc tenir cerveses a casa. Amb un dia me n'he pres cinc." Vull dir, això posa en evidència, no vol dir que no hi fos abans. Lo que passa és quan entro, surto, vaig cap aquí, vaig cap allà....Clar. Al supermercat van dir lo primer que va faltar al supermercat va ser paper de wàter, lo segon que va faltar va ser cerveses i lo tercer tint dels cabells. (Riu) Saps, les peluqueries no estaven obertes, però lo segon que es va notar més va ser l'alcohol. Per què es va augmentar lo de l'alcohol? No perquè augmentés l'addició, perquè un no podia consumir fora, però això ja hi era abans també. Lo que passa ara es posa de manifest. Ja hi havia la gent que anava a comprar cocaïna. Aquests del *Glovo* que els posaven la cocaïna allà perquè ho anessin esnifant, això no és nou, això ja hi era, però es posa més de manifest, perquè és evident.

13. En la teva opinió serveixen les teràpies amb animals per tractar addiccions? En cas afirmatiu, quins animals et semblen adequats i per què?

No hi tinc gaire contacte però sí que vaig estar amb contacte amb una gent que treballava amb cavalls i em va agradar moltíssim. Ens van fer com una petita demostració i em va agradar molt. Lo que passa que penso que no treballen ja. No sé si et van passar el telèfon. Em sembla que van tancar. Ens va fer un parell de demostracions que a mi, a mi personalment, em van flipar. Em van agradar moltíssim.

Sí, em semblen adequades aquestes teràpies. Ja et dic no et podria dir amb quin tipus d'animals perquè l'única experiència que he tingut ha estat aquesta vegada i amb cavalls. I amb cavalls clar combinant-ho amb la psicologia amb com funciona... bueno vaig veure la teràpia que van proposar, ho vaig veure, no vaig participar, era una teràpia grupal amb els nois que teníem al centre i vaig quedar al·lucinada, ja te dic, em va agradar moltíssim. Suposo que els dos facilitadors, hi havia una psicòloga i un home que ha viscut tota la vida amb els cavalls, van ser boníssims. A mi em va agradar molt, vaja. I vaig treure molta informació d'aquella teràpia. I van ser res, una concretament i un parell més. Però a mi em va donar una informació brutal. Penso que és un bon suport.

14. Alguna vegada has derivat un client a teràpies amb animals? Si és així, amb quin animal i per què? Ha estat exitós?

Ho vaig provar però no van *cuajar*. Vull dir, quan ens van fer aquesta promoció que ens van oferir la pràctica aquesta, llavors un parell de pacients que jo pensava que els podia ajudar moltíssim, vaig proposar però llavors van començar amb l'excusa de que els diners, de que no sé què, de no sé cuantos i no ho vam poder fer possible.

15. Quina importància tenen els familiars i amics en ajudar a controlar les addiccions i com poden ajudar?

Mira, la teràpia s'ha de fer com diuen "*con, sin, o a pesar de la familia*". Si la família està al costat, ajuda, perquè el fet en sentir-se recolzat, en sentir-se comprès és important. El que passa és que és una cosa molt difícil de comprendre i a vegades

el que fa la família és pressionar i encara ho dificulta més. Tot i amb això jo penso que és important que la família estigui involucrada, que la família intenti comprendre tant si pot com si no i explicar-s'hi, saps? Llavors cadascú pot arribar o ajudar com sigui, però jo penso que és important la família. Encara que si la família no hi és, s'ha de fer, no, però la família és un recolzament important. Hi ha més probabilitat d'èxit si la família està.

16. Tractes només l'addicte o involucres a la seva família en la teràpia? En cas afirmatiu, com involucres la família?

Habitualment s'involucra a la família sempre i quan l'addicte ho vulgui perquè ha de venir d'ell. Llavors al principi a vegades tenen com una mica de resistència però després s'intenta anar involucrant. Jo intento a la mesura possible involucrar les parelles i els pares, intento involucrant-los, sí. Amb el permís, clar.

La família, d'entrada pensen que ells no tenen cap problema, el problema és l'addicte i prou. O es pensen que no tenen cap problema o es culpabilitzen del problema. Què he fet jo perquè em surti un fill així? Però, no passa res. No has estat tu. És simplement fer teràpies de grup amb la família. Nosaltres no en fem. S'havien fet en el seu moment abans que jo havia començat allà, la meua companya havia fet alguna teràpia en família. A vegades es fa la teràpia amb la família sola i a vegades es fa teràpia amb la família i el pacient, junt. La individual, eh. Després les de grup hi ha centres que ho fan, nosaltres de moment no en fem, però fem la teràpia a vegades els familiars sols, i a vegades tots per contrastar també.

Annex I: Enquesta a Gema Hernández Molina, Directora del Grupo Lur

L'entrevista es va fer en línia el 18 de Maig 2020. La connexió era mala qualitat. He assenyalat amb (...) tot el que no he pogut transcriure perquè era incompreensible.

1. Quants anys portes treballant amb gossos?

12 años más o menos. Entre 12 y 13 años trabajando haciendo terapias asistidas con perros.

2. Quina és la teva formació?

Soy licenciada en psicología y licenciada en psicopedagogía. Luego tengo 3 (...) en terapias asistidas con perros, terapias asistidas con caballos, terapias asistidas con animales marinos. Luego soy educadora canina. Tengo de formación de base que soy psicóloga en comportamiento animal. Vine a Barcelona - yo soy vasca - vine a Barcelona a hacer un doctorado en primatología, por lo que tengo un máster de Investigación en Primatología. Luego también soy coach. Tengo un máster en coach educativo y motivacional y después tengo otros 2 másters de Psicología clínica Infanto-juvenil y Psicoterapia Infanto-juvenil. Y bueno, es que tengo muchas cosas. Estoy haciendo siempre formaciones y bueno, como que trabajamos en muchos sectores pues nos toca un poco reciclarnos y tocar un poquito a todos los ámbitos. Digamos que mi formación general sería psicología.

3. Per què has triat treballar amb gossos?

Dentro de las terapias asistidas con animales he elegido trabajar con perros porque creo que como psicóloga me pueden aportar muchas más cosas que cualquier otro animal porque son mucho más manejables, les puedo llevar a los centros y económicamente el servicio tiene menor coste que por ejemplo unos caballos que necesitas como mucho más terreno, necesitas desplazar muchas veces, el caballo no se puede desplazar hacia los usuarios sino los usuarios se tienen que desplazar que puede ser un poco complicado. Entonces dentro de los beneficios que pueden aportar los caballos y los perros, elegimos los perros por todo esto. Son mucho más manejables y económicamente más accesible para el cliente.

4. Amb quants gossos has treballat?

A ver, el tema es que es un poco complicado, ¿con cuántos perros has trabajado qué significa? ¿Cuántos perros son míos y he trabajado o con cuántos he estado en terapia? Porque claro trabajamos en equipo, entonces he trabajado con muchos perros que son de mis compañeros, pero claro nosotros en nuestra política dentro del grupo Lur es que solamente se trabaja con los perros de cada uno para crear vínculo y hacer buenas terapias, entonces, ¿qué pasa? Vas a otra empresa y a lo mejor te pueden decir con miles porque trabajan con cualquier tipo de perro entonces de protectoras o te cojen de un lado entonces nosotros no somos así. Entonces con los que trabajamos son nuestros. En mi caso tengo 3, yo diría que trabajo con 3. Pero en cambio, yo he trabajado con mis compañeras y sus perros siempre estando mis compañeras presentes, por lo tanto te podré decir fácilmente con más de 12 perros, en sí trabajar, pero nosotros trabajamos, cada uno trabaja con su propio perro.

5. Has treballat amb altres animals que no siguin gossos?

Sí, he trabajado con animales marinos, con leones marinos, he trabajado con caballos y he trabajado con animales de granja también. Actualmente nos dedicamos solamente a perros y en todo el grupo cuando tenemos sesiones de caballos lo delegamos a una compañera nuestra que está en Girona, en Vilobí del Mar, en un centro que es donde consideramos que los caballos son aptos para este tipo de terapias.

6. Hi ha un tipus de raça de gos que has utilitzat més?

Se busca siempre que el perro sea muy social, entonces esto enfoca en ciertas razas que son muy sociales. Entonces se tiende mucho a trabajar pues con labradores, con golden retriever porque sí son muy sociables, pero todas las razas son aptas para poder hacer terapias porque lo que es importante es el individuo no la raza. ¿La raza qué predetermina? Digamos genéticamente predetermina una manera de ser, pero el individuo es lo más importante, por lo tanto nosotros trabajamos y tenemos de todo, tenemos caballeros, tenemos collier, tenemos labradores, tenemos goldens,

tenemos cruces, tenemos (...), tenemos xivavas, tenemos muchos tipos de perro. A mí personalmente, me gustan mucho los golden retriever, yo tengo 3 golden retriever, pero en el equipo tenemos muchos tipos de perro.

7. Com es preparen els gossos per la zooteràpia? Ho feu vosaltres mateixos o teniu un preparador extern?

Nosotros en nuestro caso lo preparamos nosotros. Sí que existen empresas que tienen preparadores exteriores e incluso te venden un perro de (...), es decir (...) y adiestrado. Para nosotros es muy importante crear el vínculo con el perro. Entonces todos nosotros todos somos educadores caninos. A parte de nuestra formación y carrera profesional todos somos educadores caninos y adiestradores, por lo tanto nosotros preparamos a nuestros propios perros.

8. Per a quina problemàtica utilitzeu els gossos?

Realmente para todo, para absolutamente todo. Al final es una herramienta que utiliza el terapeuta. Entonces, si el terapeuta considera que la necesita o que le puede ser útil, cogemos un perro, pero sinó trabajamos sin perro. Es decir yo como psicóloga en cualquier campo podría trabajar con un perro, tanto con discapacidad, tanto con drogodependència, tanto con salud mental, trabajamos un montón de colectivos, el tema es que le tienen que gustar los perros, esto es importante, que a este colectivo le gustan los perros. Pero yo diría que en cualquier sitio donde puede ir un psicólogo puede ir un psicólogo con perro, siempre y cuando considere que el perro va ser este factor motivacional que el usuario necesita o considere que está bien incluirlo, pero en principio no está limitado de trabajar con un sector solo.

9. Des de quan utilitzeu gossos per tractar addiccions?

Nosotros, las primeras terapias que hicimos con adicciones pueden ser (...) del 2012 o 2013. Esto fue nuestra primera experiencia con adicciones. Yo me imagino que anteriormente a esto ya se hicieron más terapias pero nosotros las primeras que empezamos a trabajar con adicciones exclusivas por (...) a este año.

10. Creus que el gos és el millor animal per tractar addiccions o hi ha altres animals més adequats?

Podría decirte de la palabra que depende. O sea porque realmente tú eliges un animal por los objetivos que quieres trabajar. Entonces, dependiendo de los objetivos que quieres trabajar a lo mejor te viene mejor uno u otro. Pienso que el perro es muy apto porque tú lo puedes manejar, mover y trabajar un montón de aspectos. En cambio, por ejemplo, el caballo, pienso que si tú quieres trabajar un tema de adicciones, dentro de tus objetivos un tema de autoestima que tú puedas montar a un caballo y puedes estar a una cierta altura puedes trabajar unos aspectos que con un perro no puedes trabajar. Pero sí que es cierto que a la vez no te oferta un montón de habilidades y digamos trucos que los perros pueden hacer. Entonces, yo diría dependiente del objetivo elegiría un animal u otro. Qué objetivo tendría que trabajar yo en adicciones con que usuario elegiría un animal u otro.

11. Com decidiu quin animal utilitzar en cada cas?

Pues cuando nos planteamos los objetivos. Es decir, normalmente cuando vienen donde yo y me dicen que quieren hacer una terapia con perros o a lo mejor voy yo y lo comento, si considero que es apto para hacer una terapia con caballos y lo derivo, porque a lo mejor cuando estamos trabajando con pacientes que tenemos muchos objetivos físicos la hipoterapia les funciona muy bien. Si quiero trabajar lo que son extremidades inferiores con el perro puedo hacer algunos ejercicios, pero me limita mucho. En cambio el caballo puede trabajar toda la hiper estación (...), todo el movimiento cuadridimensional de andar en un niño a lo mejor con parálisis cerebral que no ande, esto no me lo puede ofrecer un perro. Sí que me lo puede ofrecer un caballo cuando se lo monta, ¿no? Entonces, sí que es cierto que depende para qué los caballos podrían ir mejor pero tendría que hacer un objetivo muy físico para que yo derivaba. Piensa que por ejemplo a mí como psicóloga no me llegan con estos objetivos más físicos. Cuando ya vienen con nosotros que estamos especializados en fisioterapia quasi sempre nos vienen con un objetivo mucho más social, emocional, psicológico, entonces pocas veces derivamos a caballos, pero sí puede ser el caso.

12. Quin tipus d'addiccions es poden tractar millor amb gossos/ teràpia amb animals?

Serveix en cas d'abús de substàncies, d'addiccions al joc, vídeo-joc o pantalles?

Bueno a ver, es que realmente no digamos qué tipo de adicciones, pero digamos que más tenemos: ahora lo que siempre hemos tratado mucho más son las adicciones a sustancias que se conocen más como drogodependencias. Es que hasta ahora se estaba tratando. Ahora vienen las TICs, y ahora es tan fuerte el tema de las TICs. Lo que pasa es que yo creo que todavía no hay un foro muy específico el que se está haciendo todavía con calidad para trabajar con TICs y perros. Nosotros por ejemplo lo que trabajamos es que incluimos los TICs con los perros para poder motivar el paciente. Entonces, al principio nos cuesta un poco más cuando trabajamos con este tipo de adicciones a las TICs porque cuesta que quieren acoplarse al programa y separarse. Entonces lo que hacemos es algo conjunto, es decir TIC i perros y ya cuando se acoplen al programa eliminamos las TICs. Entonces por ahora a mí es lo que más me está costando. Y también pienso que es algo nuevo y que es algo que tenemos que seguir trabajando, investigando y viendo que terapias son más positivas o dan digamos más eficacia. También creo que la novedad nos pasa un poco factura. No és cual va mejor o peor sinó que tenemos menos conocimientos.

13. Amb quines altres teràpies es complementa la teràpia amb gossos?

Con cualquiera. Con cualquier otra terapia. Con cualquiera que esté haciendo el usuario. Cuando esta quiere hacer unas terapias con nosotros siempre hablamos con un terapeuta de referencia que tenga, le lleva un psicólogo, le lleva un psiquiatra, siempre nosotros lo que hacemos es apoyar esto que ya estén trabajando ellos. Entonces, la terapia con perros no te quita que tengas que hacer alguna otra terapia. Todo el contrario. Es complementario y es una ayuda. Incluso a veces es al revés. O sea se empieza con terapia con perros y luego se derriba a otros profesionales. Pero en un principio es complementaria y no hace ningún tipo de mal que tengas que eliminar una para (...) lo que es muy muy importante es que se haga bien y que entre los profesionales haya concordancia, hay estas ganas de poder compartir estos conocimientos, porque cuando uno de los dos no quiere, sí que puede funcionar mal

en el sentido que se pueden trabajar cosas totalmente opuestas con el usuario y le puede bueno digamos llevar loco.

14. A quantes persones més o menys has fet teràpia amb gossos per ajudar a superar les addiccions?

Pues yo calculo a unas 30. Pero piensa que no es para superar las adicciones. Yo trabajo un programa, yo trabajo habilidades que ellos necesitan. Ellos por ejemplo ya están en centros en los que hacen el tratamiento para superar las adicciones o ya están en centros en los cuales ya llevan x tiempo sin ingerir y entonces entran en el nuestro programa. Es decir yo no trato individualmente alguien que me llama para tratar esto. Es decir yo trabajo para centros que trabajan esto. Digamos es como complementario y calculo unos 30 o así usuarios más o menos.

15. Com és una sessió típica amb gossos contra addiccions? Depèn de l'addicció o es segueix el mateix protocol/procés per tots els addictes?

A ver, sí existe un protocolo, pero volvemos a lo mismo: depende del objetivo que vayamos a trabajar si funciona de una manera o otra. Pero, sí, digamos que la estructura siempre es la misma que siempre tiene que servir para la misma cosa, hacer un (...) al perro. Y luego posiblemente si se quiera trabajar (...) que se trabaja mucho: la (...) conductual, la planificación, la acertividad, la comunicación eficaz, siempre tenemos objetivos muy psicológicos a trabajar y estos se explica, digamos. Se explica y se trabajan primero sin perro. Entonces diríamos que no cuando empieza el perro directamente se está tocando haciendo ejercicios sino se ofrece como conocimientos. Hoy vamos a trabajar x, ¿y por qué motivo? Esto. Porque teneis esta necesidad y acabeis a usar sustancias y teneis un problema en (...). Se hace ver cual es el problema y que se va a trabajar y se da unos conocimientos. Digamos que hay unos 20 o 30 minutos puede ser de conocimientos, es decir de explicación sin que el perro no haga nada. Es aquí donde nosotros hacemos que ellos elaboren unos (...) que también dependen de los objetivos pues si puede ser trabajo en equipo, que lo hagan en común, puede ser es que inicien y mantengan conversaciones pues que puede ser unas conductas muy pasivas y no están

acostumbrados a enfrentarse que esto es algo que se trabaja mucho en adicciones, ¿no?, a poder decir no, si, hablar delante de la gente, entonces todos estos ejercicios hacen en este momento que el perro no participa. En esto elaboran una serie de ejercicios que pueden (...), programar una sesión o programar, eh no sé una habilidad en un perro. Pero para esto tienen que hacer piña entre todos. O a lo mejor hacemos que lo haga que lleve la boca en parte (...) que elige el grupo aquella persona que consideramos que tiene a lo mejor más dificultad, ¿no? Este momento, calcula que son los 30 minutos o así. Y luego va el ejercicio con el perro, esto que han planificado lo elaboran. Entonces, depende de cuántas personas están en la sesión que hagamos un poquito más o menos porque al final son sesiones grupales casi siempre. Todos quieren estar con el animal, entonces todos tienen que poder hacer el ejercicio, es un momento para estar con el perro. Entonces calculamos que en sesiones entre 5 y 8 personas que es lo que nosotros solemos hacer otros tres cuarto de hora (...) trabajando con perro. Por lo tanto sería como el saludo con el perro, 30 minutos de conocimiento previo de preparar cosas sin perro, otros 30 a 45 minutos de ejercicios con perro y luego algo muy importante que tiene que haber con este tipo de sesiones es una parte como de psicoterapia, es decir de que ellos puedan discutir, reflexionar sobre lo que han aprendido (...), no que hagan el ejercicio y se van a casa. Entonces acaba siendo más o menos esta estructura y después de la reflexión pueden ir a despedir el perro. Esa más o menos es la estructura que yo manejo generalmente. Pero ya te digo que depende de qué objetivo a lo mejor estás más tiempo en una, menos en otro, depende, puede variar. Pero suele ser más o menos así. Suelen ser sesiones de una hora y media donde con el perro trabajamos por 5 minutos o así, pero se alarga más o menos a una hora y media.

16. Quan de temps s'ha de tractar els addictes en les teràpies amb gossos? (Frequència i durada de les sessions i nombre total de sessions) I quant de temps dura el tractament en global?

Mira, esto depende, no te lo puedo decir, porque mira es que el tratamiento global depende de la entidad que lleve esto. Ya te digo, nosotros somos un programa (...)

nosotros vamos a elaborar unas actividades como una terapia adicional en este centro donde están. Por lo tanto cuando hemos ido a proyecto hombro (...) a la cuarta sesión llegamos a los objetivos, 4 sesiones, o sea sesiones de 45 minutos, llegamos enseguida, pero a lo mejor podemos estar en otro centro y llegamos mucho más tarde a los objetivos. Y a lo mejor muchas veces depende de cuando nos contraten, a lo mejor yo te digo en 10 sesiones, pero es que a lo mejor me contratan 8 o me contratan 50. Entonces, estamos muy, digamos, las manos las tenemos muy atadas con esto, es decir, cuanto tiempo nosotros normalmente preparamos un programa y vendemos este producto. Entonces nosotros bajo nuestra experiencia consideramos si ya sabemos más o menos depende de qué objetivo trabajar cuanto vamos a tardar en llegar a este objetivo bajo nuestra propia experiencia. Entonces es como muy ambiguo decirte esto. Entonces depende, a lo mejor a veces nos dicen “no, no yo quiero hacer una prueba piloto y quiero 4 sesiones”. Entonces tu dices: “Ostras, en 4 sesiones yo puedo trabajar esto, pero solo esto, porque no puedo arriesgar a trabajar algo y dejarlo a media. Entonces te voy a trabajar en esto porque es más fácil”. Entonces es que como todo muy depende. Entonces sí que las sesiones diría que son 1 hora y media para poder haber este periodo de reflexión y de todo esto, yo te diría que mínimo, mínimo, digamos que si hacemos una vez a la semana, que depende eso también de la frecuencia semanal, si hacemos una vez a la semana, yo calculo que un trimestre para poder llegar a un objetivo claramente, mínimo, mínimo, 2, 3 meses, sino se quedaría muy justo. Yo creo que con 2 meses es un pelin justo, digamos de 2 a 3 meses para llegar a un objetivo, yo creo que es posible con una sesión a la semana. Ya digo que muchas veces se hace sesiones más intensivos, (...) en proyectos donde trabajamos muy intensivos llegamos enseguida, llegamos a la cuarta sesión a los objetivos. Entonces también depende mucho del usuario, las ganas que tenga de trabajar, las ganas que tenga de (...), esto es lo más importante cuando se trabaja con adicciones son personas muy cronificados, que llevan mucho tiempo en adicciones que posiblemente han pasado por muchos programas, muchos proyectos, muchos psicólogos, muchos... y cuando llegamos nosotros ya están cansados. Y otra vez (...) depende de las ganas que tenga el usuario si llega mucho antes.

17. En la teva experiència, les teràpies amb gossos en cas d'addiccions són exitoses?

Sí, claramente todas, todas, todas, muy buenas. Todas han sido resultados pero muy, muy positivos. Incluso ha habido algunos momentos en los que nos han dicho: “¡Ua! Es que vosotros sois unos psicólogos muy buenos”. Y yo decía, no, (...) es que con vosotros ha sido a gusto porque (...) psicólogos buenos cuando los clientes son buenos, y tu dices, no, que realmente no seamos buenos los psicólogos, es que te has abierto porque te has abierto al perro no a mí. Y has contado las cosas al perro, no a mí. (...) cuando trabajas con adicciones la barrera del psicoterapeuta disminuye, es decir, normalmente tenemos la visión del terapeuta, una mesa y la persona en un diván o tumbada. Resulta que es una relación muy fría. Cuando tu quitas esta barrera y estas con un perro (...) se juntan al animal, le acarician, le tocan y ellos ven que el animal te quiere a ti, viene, le acaricias, le tocas, entonces hacen la extrapolación de “uy si a mí me encanta el animal y al animal le encanta este terapeuta no puede ser tan mal, entonces cuando hacen estas asociaciones como que bajen un poquito el listón y confían más en ti. Entonces, salieron muy rápido del tratamiento, esto es lo bueno de las terapias con animales. Confían en ti por el animal.

18. Quina és la base científica?

Bueno, a ver, yo no diría cuál es la base científica, sino qué tipo de metodología utilizamos. Al final no es muy diferente a las que ya existen porque es una herramienta más. Quiero decir, hay psicólogos conductuales que utilizan perros, hay psicólogos psicoanalistas que utilizan (...) desde mi punto de vista que soy psicóloga. Hay psicólogos cognitivos que utilizan perros, hay psicólogos en recursos humanos que utilizan perros que no tienen un tipo de metodología en este sentido. Entonces sí que diremos que no es que tenga su propia base científica sino como es una herramienta que tu utilizas cuando consideras necesario, la utilizas bajo tu experiencia y bajo tu propia metodología. Entonces diríamos que puede ser cualquiera, no. Lo que sí que es importante es que todo, todo se evalúe y todo que no se (...) como un simple hecho de un juego, que a veces aparece. También existe la terapia del juego, eh, o actividades lúdicas que pueden tener efectos terapéuticos.

Pero nosotros como psicólogos sí que consideramos que todo tiene que ser evaluable, medible, registrable para precisamente tener este valor científico, no, que no vamos a jugar con el perro.

19. Quina formació es necessita per fer teràpies amb gossos amb addictes?

Mira, lo primero que diría, primero que seas terapeuta. Entonces que seas psicólogo, que seas psiquiatra, a lo mejor educador social y especialista en adicciones o en terapia, esto es muy importante que tengas esta base terapeuta. Y después, eh, que tengas, que te hayas formado como técnico y especialista en intervenciones asistidas con perros. Esto es que sepas dirigir las sesiones cuando hay animales y que seas (...) no educador canino, que seas guía del animal. Esto es lo primero. Lo ideal sería después que tuvieras un master o tuvieras conocimientos suficientes aunque no sea a nivel de master para trabajar con adicciones, o con personas en riesgo de exclusión social. Si no lo que te toca es aprender, aprender a leer porque nosotros por ejemplo nuestro grupo sí que es formado por diversas personas, yo por ejemplo soy psicóloga experta más en educación, no, y en investigación y una de las psicólogas más expertas más en todo este campo de adicciones. Entonces es muy bonito que nos complementamos unos a otros y el programa lo elaboramos conjuntamente (...). Por eso digo, que muchas veces esto es imprescindible que alguien del equipo si no eres tú personalmente, pero alguien del equipo tenga que saber qué es esto de las adicciones, no todas las terapias se hacen igual, entonces, ni en todos los campos. Entonces se tiene que saber qué es esto de las adicciones, qué es esto de la drogodependencia, una formación específica sobre ello sería muy interesante.

20. Quins altres professionals intervenen en la teràpia amb gossos amb addictes?

Pues mira eh, ormalmente interviene el experto en intervenciones asistidas con animales, en este caso es el psicólogo especialista en perros diríamos, o sea especialista en terapias asistidas con animales que sea que ha diseñado la sesión, de que la ha organizado, el referente de los usuarios, por ejemplo si yo trabajo en un centro, este centro tiene sus usuarios que tienen un referente. Este referente a veces es un (...), a veces es un psicólogo, este referente es el que a mi ha propuesto

los objetivos para que yo elabore la sesión, vale. Entonces este es un proceso muy importante, me han dado los objetivos y yo he diseñado la sesión arrel de estos objetivos. Entonces, en este caso yo aparezco como experto en intervenciones asistidas, está el referente, es suyo de ellos, y luego está el guía del animal que llamamos también un técnico de intervenciones asistidas que es una persona que lleva el perro. En caso que necesitemos en esta sesión son dos perros son 2 personas que llevan perros. Que a lo mejor ocasionalmente tenemos más personas que estén trabajando, puede ser porque a lo mejor están registrando sesiones, están de observadores o por lo que sea, porque en el programa hemos visto que se necesitan más personas. Depende para qué pueda ser. O a lo mejor sus referentes son 2 o los grupos muy grandes pero siempre tiene que estar el referente de ellos a no ser que tú ya conozcas muchísimo el centro o seas tú que trabajas en el centro. En caso imagina que yo tengo mi propio centro y vienen allí por esto (...) seré el referente y el hecho de tener el guía del animal y el experto, a veces se puede suprimir una figura, quiero decir el guía del animal en mi caso yo tengo formación para ser tanto guía del animal como experto, entonces yo puedo hacer el técnico y el experto a la vez, ¿vale? Pero siempre tiene que haber un guía del animal, un experto y un referente. Ahora a veces las figuras si tú puedes hacer ambas funciones se pueden colapsar, quiero decir puedes tener hacer ambas. ¿Me has entendido bien o te lo explico mejor?

(Sí).

21. Es necessiten unes característiques especials dels gossos per fer teràpia amb addictes?

Sí, sí. Los perros diríamos que sea un perro con una función muy social. Serían perros yo los llamaría vagutis - vagos, que no les apetezca trabajar mucho. O sea tienen que ser perros que tienen que ser muy sociables, o sea tienen que tener toda la (...) del perro típico en terapia pero no tiene que hacer la típica (...) Estos perros que vienen si les dice ven y vienen corriendo y se te sientan y te hacen una pirueta (...) u otra este no sirve para adicciones. Nos sirve el perro vago, el perro que no la apetece trabajar, el perro que se tiene que esforzar porque así hace que los usuarios tengan

que buscar estrategias para conseguir que el perro haga cosas. Si tenemos un perro que tu le chillas, y le dices tu perro siéntate y se sienta no nos sirve para nada sin queremos trabajar con el usuario la asertividad, la agresividad, de que no hables de la manera inadecuada. Si el perro le hace caso si le grita, pues que hagamos nada, pero si en cambio tenemos un perro que le grita y le mira con una cara de “ah no me voy a levantar yo o si me gritas cojo y te ladro y te asusto” uff, entonces es aquí este tipo de perro que necesitamos: Un perro que es un vagote que no le apetezca trabajar mucho que te lo tengas que currar mucho para que haga los ejercicios porque es lo que esperamos que ellos necesiten. Entonces todos los perros no valen para adicciones. Esto está claro, eh. Y ya digo yo depende del objetivo, aquí te estoy hablando de que estoy pensando en algo que tengan que planificar y elaborar (...). A lo mejor estoy trabajando con TIC y lo quiero es que el perro a lo mejor esté tocando una pantalla, pues a lo mejor necesito el perro que te he dicho que no me agrada, o sea, el perro que tenga cualquier habilidad que se toca y que haga tac, tac, tac y sea muy rápido y no me serviría para por ejemplo heroinómanos (...) u otro tipo de adicciones, ¿no?, pues depende de lo que vaya a trabajar. Pero en principio yo utilizo este perro, el más vagote.

22. És fàcil pel gos establir un vincle amb un addicte? És important per l'èxit del tractament?

Sí, totalmente importante. Sobre todo más que el perro haga un vínculo con aquella persona es que la persona haga el vínculo con el perro, ¿vale? Sobre todo es al revés, porque cuando hace el vínculo con el perro es cuando va querer trabajar va de idea al tratamiento y entonces va querer participar. Si no quiere hacer el vínculo posiblemente no tenga éxito, así que es muy importante esto.

23. Com afecta la teràpia als gossos?

Depende de qué tipo de terapia. En caso de los adicciones fenomenal. No les da ningún tipo de problema. O sea, ellos van, como normalmente no suelen ser ejercicios que se exige mucho al perro suelen tener mucho tiempo de descanso y ellos a lo mejor están media hora estirados sin hacer nada mientras las personas

hablan lo llevan super bien. Diríamos que serían uno de los colectivos que mejor les da, porque son diríamos que entre comillas normales pero son personas a las que no se ven ninguna patología que les pueda asustar a los perros. Por ejemplo cuando trabajamos con discapacidades, con trastornos de conducta, con niños con autismo, que gritan que hay (...) que se dan golpes físicamente o... (se corta la comunicación). Entonces cuando se ve que la persona tiene alguna característica física, el perro lo nota mucho y a veces le da miedo, ¿no?, pues la gente que da muchos golpes o que se escapa o que le pueda agredir sin querer... En cambio como sabemos que con ellos no parece nada de esto, los perros están muy tranquilos y relajados. Diríamos que son uno de los colectivos que mejor que se trabaja con los perros.

24. En la teva experiència els addictes que han après a controlar les seves addiccions amb teràpia amb gossos mantenen el contacte amb el gos que els ha ajudat?

Hay de todo. Es que piensa por ejemplo que una digamos de las normas que suelen tener en los centros donde trabajamos es que no pueden mantener relaciones ni con sus compañeros ni con los terapeutas. Entonces, claro, yo me encuentro con algunos por la calle y cuando los veo en la calle han saludados los perros y encantados, ¿no? Pero esto de quiero quedar contigo, quiero ver el perro, yo en mis terapias no ha pasado. Pero yo se que hay programas en las que por ejemplo han tenido que adiestrar algún perro y entonces se ha querido hacer un seguimiento de este perro cuando ha sido adoptado, sea yo no le he llevado pero sí es normal que pase esto, ¿no? porque han creado un vínculo, ¿no? Yo por ejemplo tengo digamos pacientes que no son de adicciones pero de otro campo de salud mental y siempre me preguntan pero “cuando termino contigo puede seguir viendo los perros”, es algo que les preocupa mucho, ¿no? Porque han creado tanto vínculo que les cuesta. Entonces, esto es una parte del tratamiento que hay que hacer, el de desvincularse un poquito, si ha sido de larga duración. En mi caso como son programas que suelen ser de 3 meses, 6 meses se puede romper fácilmente. Incluso cambiamos de perro precisamente para esto. Ya te digo en los centros se trabaja mucho que luego no pueden tener relación ni con sus compañeros ni con los terapeutas. Esto es algo que se queda como muy claro, es una norma (...).

25. Hi ha recaigudes després d'un temps sense relació amb l'animal?

No lo sé. Sabes que pasa que lo que te digo yo como nosotros no hacemos el tratamiento integral, somos una parte de su terapia, no te podría contestar. Por ejemplo, nosotros sí que hemos tenido gente que estaba en tratamiento con nosotros y el mismo centro le ha quitado el tratamiento del perro. Pero la quitado no porque le vaya mal sino a no cumplir las normas con su centro y haber consumido, se supone que tienen que estar sin consumir para poder hacer la terapia con perros, en haber consumido le ha quitado el nuestro tratamiento. Eso lo hemos tenido. Hemos tenido justo al revés de lo que me dices. Yo no sé si realmente después de haberle quitado la terapia con el perro como nosotros pedimos hacer este programa y nos vamos no sé si estas personas han recaído y también si hayan recaído por el tema de no estar con el perro, porque claro nosotros nunca podemos decir que la efectividad de la nuestra terapia es al 100%, no está porque no controlamos todo lo que hace el sujeto, todas sus semanas. Nosotros estamos una hora y media con él. Pero puede tener un tratamiento con psiquiatras, puede tener un tratamiento con otros psicólogos, puede tener otro tipo de tratamiento que también puede ser beneficioso y no a lo mejor que haya un cambio en estos 3 meses que está con nosotros no necesariamente tenga que ser por lo nuestro sino pueda ser otra terapia también complementaria. Entonces no podremos decir que la efectividad de eso siempre sea del 100% por nosotros porque no estamos cumpliendo todos los requisitos correctamente para poder decir sea no estamos midiendo todas las variables para poder decir es por nosotros. Entonces, pasaría lo mismo. Si después de estar con nosotros cae, como no estamos vigilando todas las variables porque cae tampoco podríamos decir que es por estar con nosotros. Esto es una pregunta muy complicada de hacer porque se debería de poder registrar y de poder controlar toda su vida en todo momento y analizar porque es. Es complicado.

26. En la teva opinió quin serà l'efecte del confinament sobre persones amb addiccions?

Bueno, te diría que depende. Hay muchas fases con las adicciones. Puedes estar en un centro terapéutico, puedes estar en un CAS, en un Centro de Atención y

Seguimiento, que se supone que no es una situación tan grave, entonces sí considero que va a ser duro. Va a ser duro. También considero que pueda atraparte a poder ser una manera también de ayuda extrema a la dificultad de la consumición y a falta de este recurso. Entonces algunos pienso que les ha podido ir mucho mejor, pero en sitio a todas las pacientes en salud mental los confinamientos en quitarles la libertad para poder hacer algo dificulta mucho más que las personas que no tenemos problemas de salud mental. Por lo tanto diría que va ser en general complicado, o sea que sí que les va afectar y negativamente.

27. Creus que la situació actual amb el confinament incrementarà les addiccions? Per què?

No sé si el hecho sea de incrementar, pero sí puedo pensar que el hecho de la provisión y el no consumo haga como un pequeño pico pero no diría que sea un pico que vaya incrementar sino (...) hacer todo que no pudo hacer, ¿no? Entonces sí que creo que puede haber un pico de consumo, pero no creo necesariamente que tenga que incrementar sino que haya un pico precisamente por este confinamiento pero pienso que se va a regular. Incluso aquellas personas que hubieran empezado un tratamiento y no hayan tenido la posibilidad de consumir les haya beneficiado en cierta parte. Entonces diría esto como que hay muchas clases dentro las adicciones es complicado generalizar todo. Pero sí pienso que aquellos que no están recibiendo ayuda sea que no les tenemos distribuidos en ningún lugar, es decir que no están recibiendo ninguna tipo de ayuda de un terapeuta, que pueden ser personas que son adictas que ni siquiera saben que son adictas, estas personas no van a tener ningún tipo de beneficio, digamos que son los más agotados (...). Las personas que están controladas no creo que sean tanto.

28. És comú fer teràpies amb animals contra addiccions?

Yo creo que cada vez más. Yo recuerdo que en un congreso que presenté el 2012/2013 era la única poniente que hablaba de tratos con animales en adicciones. Y por ejemplo ara en el 2019/20 yo ya he visto varias comunicaciones. Yo creo que cada vez se está viendo que tiene más beneficios las terapias con animales en

adiciones. Y no diría tampoco común porque no se están haciendo en todos los centros, pero diríamos que cada vez tiene más auge. A lo mejor dentro de otros 10 años podría ya ser común. Diríamos que desde el 2012 al 2020 he visto que sí que ha habido un incremento. No se hace en todos los centros pero yo creo que poco a poco se está incluyendo.

29. Creus que la teràpia amb animals s'utilitzarà més en el futur? Per què o per què no?

Creo que se utilizará más en el futuro porque estamos trabajando en ello, estamos haciendo investigaciones, estamos haciendo publicaciones y estamos enseñando los beneficios de ello. Entonces sí creo que poco a poco los centros lo irán recogiendo y lo irán implicando para lo que tiene beneficios porque se ve claramente los beneficios, se llegan muy fácilmente a los objetivos en muy buena (...) de tratamiento, así que sí que se sigan haciendo cada vez más.

30. Creus que el contacte regular amb algun animal pot prevenir addiccions? Si la teva resposta és afirmativa quins animals podrien ajudar i per què?

Sí, a ver, prevenir. Digamos que sí, el contacto con un animal, un ser querido, alguien con quien creas un vínculo te hace tener una responsabilidad. No sé si la palabra sería prevención. Pero sí que es cierto que te hace crear sobre todo un vínculo, entonces si tu no tienes este vínculo con este animal da igual tener un animal. Entonces, es muy importante que a una persona le gusten los animales y cree este vínculo y que tenga esta necesidad de no fallar a ese animal. Allí diríamos que sí. Pero lo de prevenir. Es que existen tantas diferentes tipos de personas y las recaídas las hay. Las adicciones son por tantos objetivos o sea tantas cosas diferentes que cada uno tiene que no se si diríamos prevenir porque muchas veces también en otros colectivos se habla mucho de tener un animal de compañía previene y realmente luego se ha visto que no ha sido así. Por ejemplo que cuando las personas tienen depresión o algo se les recomienda mucho tener y luego los perros son prácticamente abandonados, no se dan de comer, no se pasean, entonces, yo no me

mojaría a decir eso. La teoría dice que sí. La realidad, yo no me mojaría en decir nada.

No creo que ningún animal en sí pueda prevenir. Es la salud mental de una persona. Entonces, digamos que si toda en su vida lo tiene bien regulado si ánimo de estar con animal, pues sí. Estamos hablando ya de una salud mental y de una calidad de vida en general que si tienes animales y te gustan los animales esto es una parte muy importante. Pero depende de muchos factores. Yo para mí el social es el más importante en el que incluye el animal, pero el social es el más importante. Al final somos animales sociales y caemos en esto gràcies o no por nuestros vínculos sociales, entonces para positivo y para negativo. Nuestros apoyos están allí para llevarnos a que no nos caigamos incluso allí están para que nos caigamos adrede, ¿no? Entonces diríamos que lo que previene yo hablaría de una buena relación social, sea unos buenos vínculos sociales es lo que podría prevenir. Para mí sería esto. También hablaríamos de educación emocional, vocación parental, pero sobre todo es las relaciones sociales es lo que prevendría y allí podría incluirse animales. Pero no diría este animal te va a prevenir, no, no, porque luego alguien se puede pensar que tener un animal puede prevenir a no caer y no es así, no es cierto.

31. Quina importància tenen els familiars i amics en ajudar a controlar les addiccions i com poden ajudar?

Esto te he contestado casi en la pregunta anterior o sea el 100%, tienen absolutamente quasi toda la responsabilidad, la primera es del individuo y luego son de los familiares y amigos. Y pueden ayudar en todo. Diríamos que una persona que no tenga redes sociales es muy difícil que se salga. Entonces, posiblemente las personas con adicciones lo que ha recaído y lo que ha sido sobre todo ehh...no me sale la palabra... lo que ha sido más afectado son todas relaciones sociales. Entonces si les ha perdido todas y no tiene que hacer nada en su vida y no tiene con quien relacionarse ni cómo es complicado que salga. En cambio, si tiene apoyos que le ayudan tanto amigos como familiares, pues esto es muy, muy importante que en el centro donde esté ubicado y le están ayudando haya una educación parental y

familiar a la vez, una terapia que se están haciendo a ellos para que le puedan ayudar. Muchas veces no se contempla y esto es la base del éxito.

32. Tractes només l' addicte o involucreu a la seva família en la teràpia? En cas afirmatiu, com involucreu la família?

Nosotros sólo tratamos a la persona, pero los centros donde nosotros trabajamos sí hacen este tipo de terapias familiar que es lo digo yo que tiene mucho éxito. En cambio nosotros no, solo vamos a hacer este programa y ya está. Nosotros sólo la persona.

33. Els animals poden ajudar també als familiars del addicte, en particular als seus fills si en té?

Sí, por supuesto. Muchas veces, una terapia seria muy buena, nosotros por ejemplo lo hemos hecho con menores en riesgo de exclusión social y trabajar también con sus familias. Yo no lo he hecho con adicciones. Pero extrapolando lo que hemos hecho con familiares en otros colectivos te diría que sería muy muy beneficioso, que luego pudiéramos hacer unas terapias con toda la familia juntos en aquel podría enseñar todo lo que ha aprendido, todo lo que le han podido enseñar los animales, no, a la familia es muy interesante. Piensa que muchos de ellos tienen la autoestima muy baja, la autovalía muy baja y que ellos sean capaces de conseguir cosas y poder enseñarlas y explicarlas les ayuda un montón y que también la familia sepa lo que está haciendo y los progresos que está haciendo, porque muchas veces la familia no ven estos pequeños logros que conseguimos. Estos avances a nosotros nos importan un montón y en cambio a las familias, bah... pero si sólo ha hecho esto y no le dan este valor y por esto es muy importante la terapia familiar.

Annex J: Entrevista a Mónica Goya, Coordinadora Equinoteràpia Epona

L'entrevista es va fer en línia amb connexió pobra el 27 d'abril de 2020.

1. Quants anys treballes amb equinoteràpia?

En porto setze anys.

2. Quin tipus de patologies has tractat?

En Epona hem tractat tot tipus de patologies. Jo en concret treballo més de lo meu. Jo sóc educadora social. Llavors treballo més la part educativa, la part emocional, la part social... Però en Epona hi han tot tipus de problemàtiques.

3. Hi ha patologies que es poden tractar millor que altres amb equinoteràpia?

No t'ho sabria dir. Jo crec que totes tenen el seu punt. Clar jo en lo meu veig molt canvi i és molt bo treballar en lo social però també és veritat que és molt bo treballar en la part de paràlisis cerebral, o és molt bo treballar amb el TEA... No et diria que només hi ha una problemàtica o patologia que els beneficiï hi ha moltes.

4. A quantes persones més o menys has fet equinoteràpia per ajudar a superar les addiccions?

Ja he perdut el nombre. Amb els setze anys he tingut moltes persones. Si et tingués que dir-te un nombre seria probablement unes 500 persones.¹²⁰

5. És una teràpia complementària o és lo únic que es fa en aquests casos d'addiccions? Si és complementària quines altres teràpies es fan amb els addictes?

Sí, sempre és complementària. Depèn de la problemàtica o patologia que tingui l'usuari faràs servir des de fisioteràpia, psicoteràpia o teràpia ocupacional o logopèdia o una intervenció al psiquiatre... Depèn de lo que estem parlant hi hauran altres teràpies que s'estan fent de manera conjunta amb aquesta persona. A més és lo normal quan algú té un problema intenta de totes les bandes.

¹²⁰ Comentari: sembla que Mónica Goya no va entendre que jo preguntava per les addiccions. Les 500 persones es refereixen a totes les persones que havia tractat amb equinoteràpia.

6. Com és una sessió típica de equinoteràpia contra addiccions?

En addiccions jo no parteixo de fer una sessió de teràpia normal entre cometes que és lo que parlem sempre de venir, estar una estona amb el cavall i amb el terapeuta i de treballar amb diverses maneres. Jo crec que amb l'addicció és té que anar amb una mica més enllà i llavors quan treballem amb problemes d'addicció recomanem que vingui dos o tres hores, que participin, que ajudin perquè això forma part del seu benefici. Una persona que té una addicció ve molt tocada i molt bloquejada, no vol ser atesa. Lo bo que té l'equinoteràpia és que és la persona que fa el seu propi procés. El terapeuta facilita que això passi. Llavors és molt poc intrusiva, li permet a la persona interioritzar i canviar perquè vol canviar no perquè un altre li digui sinó perquè vol relacionar-se amb el cavall i aquell cavall li demanarà unes característiques que es tindrà que adquirir. Llavors normalment treballem quan venen, venen només per dos tres hores, fan cura als cavalls, hi puguen, ajuden en sessions d'equinoteràpia perquè llavors es senten útils i veuen que els problemes són molt relatius i sempre hi haurà algú que tingui un problema més gros.

Depèn de l'addició o es fa lo mateix per tots els addictes?

Depèn de la persona. Nosaltres no parlem de patologia o de problemàtica sinó de persona amb aquesta problemàtica. Cap problemàtica és igual a una persona que una altra. Podem tenir la mateixa malaltia i jo ho puc portar d'una manera diferent que tu i lo que em vagi bé a mi no anirà bé a tu per tant sempre partirem de la persona i ho adaptarem a la seva realitat.

Es diferencia de sessions de equinoteràpia social i com?

Lo que et deia. Entre cometes no és una sessió de teràpia normal de 45 minuts o una hora sinó que va més enllà, necessita major implicació, major temps, és millor que no només vinguin un dia a la setmana. A vegades venen tres o quatre vegades perquè necessiten bastant suport.

7. Quan de temps s'ha de tractar els addictes? (Frequència i durada de les sessions i nombre total de sessions)

Cada persona és un món. Jo crec que als sis mesos notarem canvis, ara per tenir-ho tot superat i tirar endavant dependrà de cada persona. És bastant ràpid el canvi. Els canvis complicats que són els interns normalment es produeixen ràpid.

8. Amb quins tipus d'addiccions has fet sessions i amb quin tipus d'addiccions penses que es podrien fer?

Hem treballat amb l'addicció a l'heroïna, alcohol i amb als videojocs. Es pot fer equinoteràpia amb qualsevol addicció perquè en el fons tot és el mateix. Tot es redueix a autoestima, de trobar-se a un mateix, tenir ganes de tirar endavant. A veure, jo sempre he dit que no existeixen substàncies addictives sinó personalitats addictives ; els que estan addictes a la televisió, al bingo o al que sigui, a l'alcohol, a la droga però hi ha un problema de base.

9. Han estat exitoses?

Sí, ho han estat molt.

10. Quina és la base científica? Partint d'una persona que està molt bloquejada, té problemes d'autoestima, té problemes de trobar-se a ella mateixa, d'acceptar-se, moltes vegades han estat gent que han començat de molt joves amb una addicció llavors tampoc han pogut fer el procés de maduració correcta llavors tenen que tornar a aprendre aquesta part i lo que fem a Epona és intentar empoderar-los, que ells vegin que són capaços de poder fer aquest treball. En el fons el tenen que fer ells aquest treball. La diferència és que aquí no ho faran perquè ho digui el mestre o perquè ho digui el seu pare ho faran perquè volen relacionar-se amb aquell cavall, estar amb un cavall i el cavall li requerirà estar present a l'estar amb bona harmonia perquè el que els cavalls no volen problemes i lo que fan és posar om les alfes marxen o s'obliden de tu i això és el què aprens. A més el principi tens por perquè són animals grans, molt forts ... això fa que et pugui l'autoestima perquè tens que auto controlar emocions. Si vas amb por a un cavall ell recularà per tant lo primer és

superar-te. Quan ho superes això és un èxit i tot ha d'anar afegint petits èxits per anar superant tot aquesta situació.

Existeix literatura que tracta del tema i si la coneixes em pots dir quina i com la puc trobar?

D'addiccions i equinoteràpia en concret, no. Del que jo sàpiga no. Hi ha algo de social Estats Units però no era ben bé en addicció. Sí que hi ha també treballs en França com presons però el que sí que crec és que hi ha un centre que crec que es diu CITA que està a prop de Barcelona a la muntanya i és per a addiccions de drogues i tenen incorporat a dins del seu programa la equinoteràpia o sigui que allà hi tenen cavalls. De cara al teu treball pots intentar a contactar amb ells per veure si et donen més informació sobre aquest tema.

11. Es necessita una formació adicional per fer aquestes teràpies amb addictes? Tens que tenir com a tot una mica de formació de base. Normalment quan treballem amb addiccions no treballarà la fisioterapeuta. Treballarà l'educadora social o la psicòloga que el que fan és tenir coneixements de l'etologia equina i té coneixements d'equinoteràpia el que fan és un adjunt d'aquests coneixements i implementar-ho. Però tens que tenir uns coneixements de base.

12. Quins altres professionals intervenen en la equinoteràpia amb addictes?

Normalment en el nostre cas sobretot psicòlegs i educadors socials.

13. Es necessiten unes característiques especials dels cavalls per fer equinoteràpia amb addictes?

No. Ells tenen que ser cavalls.

14. Els cavalls noten les patologies que s'estàn tractant?

No crec que arribi a tal la seva saviesa, sí que noten la manca o l'habilitat que té l'altra o la sensibilitat. A més forma gran part de la seva supervivència d'això. Ells tenen que ser uns grans lectors de llenguatge corporal per saber si el que està al

costat o és perillós o no ho és i en quin estat està, si està nerviós o si no ho està tot això ho nota. Ara no sap exactament quin és el problema que tu tens.

Reaccionen diferent amb una persona addicta que amb una persona que té per exemple paràlisi cerebral?

Normalment sí. Sí perquè normalment la persona addicta a nivell físic no té cap problema. Llavors el perceben com una persona que pot tenir conductes que no els agradin que és diferent. Tot i així, una persona amb una patologia severa o física que es vegi molt el cavall ja sap d'alguna manera que fa faci el que faci la conducta no ho ha decidit, no ho ha fet perquè ho volia fer. El cavall ho nota si algú li ha fet un cop perquè està jugant o perquè no pot controlar-ho o perquè realment està cabrejat i li ha sortit.

15. És fàcil pel cavall establir un vincle amb un addicte?

Sí, depèn del cavall i depèn de l'addicte. A lo millor no serà amb un cavall sinó serà amb un altre. Tu pots tenir molts cavalls al costat i hi ha un que hi tens un vincle especial i no saps ben bé perquè ja que estan tots bé però amb aquell hi ha alguna cosa especial. Doncs això també li pot passar a la persona que té addiccions. Llavors jo puc dir de treballar amb un cavall però l'altra persona s'ha enamorat de l'altre i no ho pots saber fins que no hi estiguem allà.

16. En la teva experiència els addictes que s'han curat amb equinoteràpia mantenen el contacte amb el cavall que els ha ajudat o amb algun altre cavall?

La majoria sí, d'una o una altra manera ho mantenen.

17. Saps si hi ha recaigudes després d'un temps sense l'animal?

Nosaltres només hem tractat tres casos. Llavors en el nostre cas no ha passat. Això no vol dir que no pugui passar. El que passa és que jo hauria de tenir més mostres.

18. Com afecta una persona en equinoteràpia tenir que parar la teràpia a mitges?

Normalment molt malament. Molt malament perquè és un procés i llavors és un

procés interromput. És una mica el que estem vivint ara (27 d'Abril) que és tot parat, hi ha gent que ho pot entendre però un nen no pot entendre que no pot anar a veure els cavalls, que està molt parat... Això és molt dur i per un addicte també seria molt complicat perquè una vegada que ha agafat un ritme i una rutina que és lo que li està sostenint perquè no recaigui de cop i volta el tornes a deixar amb molt de temps lliure que és lo pitjor que es pot tenir quan es té una addicció.

19. En la teva opinió quin serà l'efecte del confinament sobre persones amb addiccions?

No t'ho sé dir, probablement ja estan tenint molts problemes, sobretot de salut mental després hi hauran molts que tindran riscos per aconseguir la droga que pot ser molt perillós. Estan confinats amb família... Serà molt complicat. De fet nosaltres ja estem preveient que per tothom (no només la persona amb addicció) la sortida d'això tindrà un cost molt alt pel nivell psicològic i li haurà de fer intervencions. De fet ara estem fent un curs a la UAB de primers ajuts psicològics perquè sabem que la gent sortirà molt cremada, molt tocada i necessitaran ajuda. Tots en necessitarem d'ajuda. Imagina't a més la gent que té problemes.

20. Creus que la situació actual amb el confinament incrementarà les addiccions? Per què?

No t'ho sé dir, probablement sí, encara que ens sàpiga greu dir-ho. Crec que sí perquè el confinament (jo crec que sí que hi tornarem a la vida normal) si continuem molt de temps confinats la soledat no tothom la sap portar bé. La soledat és algo que a mi no m'espanta perquè jo m'entretinc a mi mateixa i que ho tinc molt treballat però clar una persona que no té treballada l'acceptació de sí mateixa, el que necessita de suport extern una substància per sostenir-se tot aquesta situació pot portar-la amb un major consum si no reben les ajudes que tindrien que rebre. Això també es tindrà que pensar que no només necessitarem qüestions mèdiques que aquí hi ha molta gent que necessitarà molta ajuda per superar aquestes situacions i són un col·lectiu molt concret de risc.

21. És comú fer teràpies amb animals contra addiccions?

No massa. De fet ja et dic que només conec aquest centre que ho fan i que jo sàpiga tampoc conec més gent que treballi amb addiccions. Sempre pot passar com ens ha passat a nosaltres que hi ha hagut algun cas que hagi passat entre mig però no és lo habitual.

22. Creus que la teràpia amb animals s'utilitzarà més en el futur? Per què o per què no?

Crec que sí perquè si hi ha una cosa bona que deixarà tota aquesta situació és la valoració de la natura, de l'estar bé, de l'estar amb contacte, de respirar al costat d'un cavall, de sentir el ocells... Tot això ho necessitarem. Jo crec que això valorarà que a més amb un cavall per nassos hi hem de treballar el moment en que estàs i necessitarem desconnectar de tot el que hem viscut i tot lo que estem vivint i poder re-connectar amb nosaltres, tornar estar bé. Senzillament d'estar a gust i això és el que et dóna un animal. A més l'animal no està preocupat pel coronavirus. Llavors els animals estan feliços i t'ho transmeten i això et fa estar bé sí o sí. A més si això està acompanyat per u terapeuta i unes sessions programades el resultat serà positiu. De fet (encara no he parlat amb l'equip per tant crec que m'estic avançant) però jo m'estic plantejant d'oferir als sanitaris de fer sessions gratuïtes d'equinoteràpia i que facin sessions de relax.

23. Creus que el contacte regular amb un cavall pot prevenir addiccions?

Probablement sí, perquè fortalitzarà la teva autoestima, al saber estar, al no necessitar perquè clar amb una addicció es necessita algo. Llavors en principi sí, clar previndria i a l'estar ocupats perquè lo pitjor és no fer res.

24. Hi ha centres d'equinoteràpia especialitzats per treballar només amb addiccions?

Si coneixes algun centre em pots donar el contacte?

No, només el que et deia jo que és un centre d'addiccions i dintre té el servei d'equinoteràpia. Aquest és l'únic que jo conec i sé que està aquí a prop de Barcelona.

25. Creus que el cavall és el millor animal per tractar addiccions o hi ha altres animals més adequats?

Jo crec que el gos també és molt bo per treballar però un cavall, és millor que un gos. M'explico, perquè si jo sóc addicta i tinc un gos i el tracto a coces el gos em continuarà fent cas perquè jo sóc el seu amo. Faci el que faci el gos m'estimarà mentre que amb un cavall això no passa. Llavors si jo sóc dolent per dir-ho d'una manera el crido, li pego doncs el cavall passarà de mi, serà agressiu amb mi, no voldrà estar amb mi. Per tant el cavall sempre m'estarà mostrant com estic sent jo amb ell. Per això crec que en el cas de les addiccions és millor un cavall perquè l'addicte no és conscient de la seva agressivitat, de la forma que demanen les coses o de la forma que envaeixen l'espai d'un altre. El cavall en dos segons li deixa claríssim sense fer-li res.

Annex K: Entrevista a Mari Carmen Sánchez, Psicòloga clínica de la Clínica

CITA

L'entrevista es va fer el 27 de juliol de 2020 per correu electrònic.

1. El cavall és el millor animal per tractar addiccions o hi ha altres animals més adequats?

No hay muchos: delfines, perros. Nosotros trabajamos con caballo porque el espacio nos lo permite y además los utilizamos (su cuidado) también para otros talleres dentro del programa terapéutico.

2. Amb quines altres teràpies complementeu la teràpia amb animals?

Yoga, arteterapia, mindfulness.

3. Com és una sessió típica d'equinoteràpia/teràpia amb animals contra addiccions?

Depèn de l'addicció o es segueix el mateix protocol/procés per tots els addictes?

Si feu servir altres animals com és una sessió típica amb altres animals?

No, da igual la sustancia, siempre se trabaja igual.

Los terapeutas den la consigna a hacer con el caballo. El paciente, la realiza a su ritmo y finaliza cuando él considera que ha acabado, sin presión. Después terapeutas y paciente comentan la ejecución y las sensaciones que ha tenido ejecutando la consigna y de ahí se extrae el contenido psicoterapéutico que, después, lo comentan, si quieren, en sesión psicológica individual.

4. Quan de temps s'ha de tractar els addictes en les teràpies amb animals? (Freqüència i durada de les sessions i nombre total de sessions) I quant de temps dura el tractament en global?

El PAE está dentro del programa terapéutico. No es nada a parte, por lo tanto, se hacen sesiones de PAE mientras el paciente esté en tratamiento (incluso luego, si él quiere, en ambulatorio, también puede seguir). Suelen durar unos 20 minutos a 30 minutos.

5. En la vostra experiència, les teràpies amb animals en cas d'addiccions són exitoses? Per què funcionen?

Sí, lo son porque combinadas con todo el resto de terapias proporcionan al sujeto una información consciente muy valiosa de sus aspectos más inconscientes.

6. Es necessiten unes característiques especials dels cavalls per fer equinoteràpia amb addictes?

Sí, sobre todo en que sean mansos, estén domados y acepten, sin problemas, el contacto con el paciente. Los caballos son muy sensibles. Ya se les prepara antes de entrar a formar "parte del equipo terapéutico".

7. És fàcil pel cavall / animal establir un vincle amb un addicte? És important per l'èxit del tractament?

Sí, es fácil, son animales muy buenos y sensibles, por eso también los escogimos.

8. Com afecta la teràpia als animals?

No hay afectación, porque son los mismos pacientes los que después se ocupan de cuidarlos a ellos: cuadras, comida, cuidados post-parto, baños, paseos..., por tanto, se establece un vínculo muy bueno entre ambas partes.

9. En la vostra experiència els addictes que han après a controlar les seves addiccions amb equinoteràpia / teràpia amb animals mantenen el contacte amb el cavall / l'animal que els ha ajudat o amb algun altre cavall / animal?

Te lo contesto en la 4.

10. Hi ha recaigudes després d'un temps sense l'animal?

Las recaídas no dependen de las terapias con caballos. Son de orden emocional y están relacionadas con situaciones de estrés que el paciente no ha conseguido afrontar y gestiona mal sus emociones entonces.

11. Creus que el contacte regular amb algun animal pot prevenir addiccions? Si la teva resposta és afirmativa quins animals podrien ajudar i per què?

No, el PAE es un complemento, no "LA TERAPIA"

12. Tracteu només a l'addicte o involucreu a la seva família en la teràpia? En cas afirmatiu, com involucreu la família?

Sólo con pacientes.

Annex L: Entrevista a l'Eliza Wille, Especialista en dofins salvatges de Hawaii Island Recovery

L'entrevista es va fer per correu electrònic el 29 d'agost 2020.

1. Why and how does wild dolphin assisted therapy help people who have problems with addictions?

Dolphin assisted therapy is an experiential therapy that enables people to have a unique experience that few have had before. Because it is a "novel" experience, it is less confounded by expectations or previous experience (negative or positive). People experiencing something "new" have less conditioned responses and the experience has the potential to evoke different emotional states. This is particularly supportive with those struggling with addictions (who most often have been using substances to avoid feeling states) to begin to feel their emotions again. The experience is also ripe with metaphors- for instance, many addicts have experienced trauma in the past and have difficulty with trust. Getting into the ocean with wild animals can invoke intense anxiety. My job as a therapist in this situation is to coach the patient to relax in the water, allow the water to support their weight and regulate their breathing. This is the first step in the experience, to feel safe in the water. Once a person feels safe (and this can take several sessions), we work on receiving the experience of being in proximity to the dolphins. The dolphins that we swim with have an egalitarian pod structure and demonstrate a level of cooperation, love and reciprocity that many of our patients have never witnessed. Perhaps most extraordinary is when an individual dolphin will leave the safety of their group to come and swim close to a person- sometimes just inches away, pausing as they pass to look into their eyes. This has been transformative for some patients, who feel deeply loved, accepted and unjudged by these majestic creatures. The feeling of unconditional acceptance is a potent antidote to the shame nearly every addict carries in the core of their being.

2. What are the therapy sessions like and how many sessions do people typically have?

Sessions take place along the coastline of the Big Island of Hawaii and involve wild Hawaiian Spinner dolphins. We charter a boat as the dolphins are not always accessible from shore. We have a maximum of 5 patients, myself and our boat captain. Every session is different depending on where we find the dolphins and what they're doing when we find them. Sometimes they are keen to interact with humans and other times they are resting or travelling, and are less interested in us. We always take our direction from the dolphins and allow them to approach us if they choose to. We do not chase or herd them ever, nor do we ever touch them or entice them with food. Sometimes, I will take leaves into the water with me as sometimes, when they are in a playful mood, they will play the "leaf game" with you, which is a version of dolphin fetch. They love to carry things they find on their dorsal fins, pectoral and tail fins, especially leaves. We are usually on the boat for about 4 hours, though in the water for only a portion of this. We conduct our sessions 1x per month. Patients who are with us for 90 days will be able to participate each month they are in treatment. We have not been able to conduct our sessions since COVID began and anticipate it will be several more months before we can resume.

3. With what other type of therapy session do you complement wild dolphin assisted therapy?

As I mentioned, most of our patients have experienced trauma, and we offered what is referred to as "Trauma Informed Care". We offer many different therapeutic modalities, including Cognitive- Behavioral Therapy, EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing) EFT, (emotional freedom technique), Motivational Interviewing, Depth psychology, mindfulness, Neurofeedback and several others. Our providers have diverse backgrounds but each brings something unique to our patients.

4. What advantages or disadvantages does wild dolphin assisted therapy offer to therapy with dolphins in captivity? Do you have any experience with dolphins in captivity and addiction problems?

I had the good fortune to work with dolphins in captivity for about 10 years as I did my undergraduate degree at the University of Hawaii at Manoa where there was a world renowned research project investigating the cognitive abilities of dolphins under the direction of Dr; Louis Hermann. I did have the privilege of interfacing people (not specifically addicts) with our captive dolphins and it was a wonderful and memorable experience for them. That said, an animal in captivity isn't necessarily "choosing" to spend time with you and there is also a fish reward that keeps the dolphin compliant. In the wild, the experience is unpredictable and unscripted. A dolphin has choice as to whether they wish to interact with you, which I feel enriches the experience immeasurably. An experience motivated by mutual curiosity and respect is inherently more profound than one that is motivated by a tangible reward.

5. How many people have you treated with wild dolphin assisted therapy and what evidence do you have that the treatment helped them?

We have taken a few hundred people out for our sessions. All our evidence is anecdotal, with the patient responses being our primary method of assessing impact. I can also observe change in mood, affect, emotional self regulation, self esteem, motivation, trust and capacity for connection.

6. Did any of your clients ever have a negative experience with the dolphins? Which precautions do you take? After all, wild dolphins are wild.

Yes- I have had patients whose anxiety became unmanageable while in the ocean and with the dolphins. I am in the water with the patients and monitor their behavior closely to see how they are reacting to the experience. We also have floatation for the patients if they need it. The Spinner dolphins rarely exhibit aggression but if I see any questionable behavior (or Bottle-nosed dolphins try to get in on the fun) I will have our patients get out of the water. I have never had an incident of a Spinner dolphin aggressing towards a human.

7. At Hawaii Island Recovery you also use equine assisted therapy. How do you decide whether to use dolphins or horses or do you always use both? What can dolphins offer that horses don't and vice versa?

Unfortunately, we no longer offer Equine Assisted Psychotherapy. The facility where we offered our sessions closed and we do not have access to horses. That said, the differences are many! So many of our patients were afraid of horses and had stories and preconceived ideas about them, which always took some work to overcome. Horses are remarkable to work with and the sessions were more intimate and relational than they are with the dolphins. Working with a horse requires using your body, your voice, your energetic field, to communicate with the horse, usually to effect some change in its behavior. Whereas we never endeavor to change the dolphins behavior- in fact, it is just the opposite. We try to be as quiet and unobtrusive as possible so as to NOT change the dolphins natural behavior. Horses beautifully mirror US and bring to light patterns of behavior that often hinder a person's recovery. Horses are powerful teachers whereas the dolphins are more like spiritual guides. Both extraordinary!

Annex M: Enquesta a la població (de maig a setembre de 2020)

Confinament

* Obligatòria

1. Quants anys tens? *

Maqueu només un oval.

- 15-18
- 19-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56-65
- >65

2. Quin és el teu sexe? *

Maqueu només un oval.

- Dona
- Home

3. Amb qui estàs passant el confinament? *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- sol/a
- amb la meva parella
- amb la meva parella i fills
- amb els meus fills
- amb amics
- amb altres familiars

Altres: _____

4. Tens alguna mascota? *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- No
- Un gos
- Un gat
- Un conill, un hamster, un conill d'Índies
- Un ocell, un rèptil, un peix

Altres: _____

5. Abans del confinament consumies regularment *

Selecioneu totes les opcions que corresponguin.

- alcohol
- tabac
- calmants o medicina per dormir
- videojocs
- xocolata
- drogues il.legals
- cap dels anteriors

6. Amb el confinament has augmentat el consum de *

Selecioneu totes les opcions que corresponguin.

- alcohol
- tabac
- calmants o medicina per dormir
- videojocs
- xocolata
- drogues il.legals
- he reduït el consum
- no he fet cap canvi

7. Què estàs fent durant el confinament per relaxar-te? *

8. Si tens un gos, t'ha ajudat o ha significat un pes extra durant el confinament? *

Maqueu només un oval.

- no tinc gos
- m'ha ajudat
- ha sigut un pes extra

9. Si no tens cap gos, has desitjat mai tenir-ne un durant el confinament? *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- Tinc gos
- No
- Sí, per fer-me companyia
- Sí, per poder sortir a passejar
- Sí, per altres raons

10. Si tens un gos i t'ha ajudat durant el confinament explica breuement com t'ha ajudat.

11. Si tens una mascota, ha canviat el temps que has passat amb la mascota durant el confinament? *

Maqueu només un oval.

- No tinc mascota
- No ha canviat res
- He augmentat una mica el temps dedicat a la meva mascota
- He augmentat molt el temps dedicat a la meva mascota
- He disminuït el temps dedicat a la meva mascota

12. Si tens un gos, algú t'ha demanat durant el confinament que li deixessis el gos? *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- No tinc gos i no m'ha passat pel cap demanar-ne un de prestat
- No tinc gos i m'hauria agradat tenir-ne un de prestat
- Sí, per anar a passejar
- Sí, per tenir companyia
- Sí, per altres raons
- No m'ho han demanat

13. Has patit alguna pèrdua a causa del coronavirus? *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- Un familiar
- Un amic
- No

14. Si has patit alguna pèrdua durant el coronavirus o abans i tens una mascota, creus que t'ha ajudat a superar-ho? *

Maqueu només un oval.

- No he patit cap pèrdua
- No tinc cap mascota i crec que no m'hauria ajudat
- No tinc cap mascota i crec que m'hauria ajudat
- La mascota m'ha ajudat
- La mascota no ha fet cap diferència

15. Si vius amb nens creus que una mascota els hauria ajudat durant el confinament? *

Maqueu només un oval.

- No visc amb nens
- Visc amb nens i no tinc cap mascota. Crec que no hauria fet cap diferència
- Visc amb nens i no tinc cap mascota. Crec que els hauria ajudat tenir-ne una
- Tinc mascota i no ha fet cap diferència pels nens
- Tinc mascota i ha ajudat als nens

16. Com ha afectat el confinament a la teva feina? *

Maqueu només un oval.

- No treballo
- No he pogut treballar
- Estic treballant menys
- Estic treballant com sempre
- Estic treballant més que mai

17. Descriu breument que fas en el teu temps lliure durant el confinament *

18. Si et poguessis comprar una mascota durant el confinament, ho faries? *

Maqueu només un oval.

- Ja tinc mascota i no en vull cap altra
- Ja tinc mascota i en vull una altra
- No tinc cap mascota i no en vull
- No tinc cap mascota i en vull

19. Quina és la teva mascota preferida i per què?

20. Has sentit mai parlar de la teràpia assistida amb animals? *

Maqueu només un oval.

- Sí
- No

21. Amb quines patologies o grups socials associaries la teràpia assistida amb animals? *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- autisme
- addiccions
- exclusió social
- disminució física
- disminució psíquica
- tercera edat
- malalts terminals
- problemes psicològics

Altres: _____

22. Amb quin animal associes la teràpia assistida amb animals? *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- Gos
- Gat
- Cavall
- Dofí
- animals de granja
- animals exòtics

Altres: _____

23. Coneixes algú que hagi participat en una teràpia assistida amb animals? *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- No
- Sí, com instructor
- Sí, com pacient

24. Creus que la teràpia assistida amb animals pot ser útil en cas de... *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- autisme
- addicions
- exclusió social
- disminució física
- disminució psíquica
- tercera edat
- malalties terminals
- problemes psicològics
- no és útil

Altres: _____

25. Creus que la teràpia assistida amb animals és beneficiosa pels animals? *

Maqueu només un oval.

- No s'hauria de permetre
- No fa cap diferència pel animal
- És positiva per l'animal
- Altres: _____

26. Coneixes algú que tingui problemes d'addicions? *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- No
- Sí, d'alcohol
- Sí, d'altres drogues legals
- Sí, a les pantalles / videojocs
- Sí, a drogues il.legals

Altres: _____

27. Creus que les mascotes ajuden a prevenir addicions? *

Maqueu només un oval.

- No
- Sí
- Altres: _____

28. Recomanaries a algú que té problemes d' addicions tenir una mascota? *

Maqueu només un oval.

- Sí
- No
- Altres: _____

29. Recomanaries a algú amb problemes d'addicions fer teràpia amb animals? *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- No
- Sí, amb gossos
- Sí, amb cavalls
- Sí, amb altres animals

Google no ha creat ni aprovat aquest contingut.

Google Formularis