

# Az érintés varázshatalma

Ősi ösztönünk az érintés. Velünk született késztetés, hogy mindennel érintkezésbe kerüljünk a környezetünkben, megtapogassuk, megsimítsuk, legyen az hideg vagy meleg, kemény vagy puha, selymes vagy sprőd. A fizikai letapogatáson kívül szükségünk van intellektuális és érzelmi letapogatásra is. Kíváncsiságunk, egyben biztonságérzetünk alapja, hogy információt szerezzünk valamiről, és ez minden szinten megjelenik az életünkben.

## Alapvető igényünk

Hozott genetikai kódunk eredménye, ahogyan szeretteinkkel érintkezünk, simogatjuk egymást. Az igény az érintésre lehetőséget ad a tapasztalatszerzésre, eloszlatja félelmeinket, felkelti vágyainkat, biztosítja jó közérzetünket.

Az érintéssel kapcsolatos pszichológiai tanulmányok az 1950-es években indultak, és a mai napig tartanak, egyre több területét feltárva a fiziológiai és lelki folyamatoknak. Abból a mindenki számára tényszerű csecsemőreflexből indultak ki, hogy a babák fogó reflexszel születnek, és megnyugszanak szopás közben az édesanya érintésétől.

Rézus majmokkal folytatott állatkísérletek kimutatták, hogy azok az árva kismajmok, akiknek egy szőrös mamapótlót tettek a ketrecébe, hamarabb szocializálódtak. Gyermekotthonokban készült felméréseik azt igazolják, hogy az élet korai fejlődésének stádiumában a tapintás és a közvetlen kontaktus hiánya fejlődési rendellenességekhez vezet mind fizikai, mind érzelmi, mind mentális szinten.

## Hiánypótló állatok

Mind az embereknél, mind az állatoknál a szópással, az érintéssel, simogatással létrejövő ösztönhelyzetek a táplálékfelvételen túl adják az érzelmi fejlődés biztonságát. Kutatók bebizonyították, hogy az inkubátorban lévő csecsemők gyorsabban fejlődnek, ha naponta többször megsimogatják őket. Az ember szociális lény, ezért születésüinktől fogva keressük a valakihez tartozás érzését, a testi kontaktus biztonságát.

Napjainkban a szociális viszonyaink válságon mennek keresztül. Zárkóztak vagyunk minden téren. Kevés biztonságot jelentő kapcsolatunk van, az érzelmi megelégségeinket inkább titokban tartjuk, mert félünk a sérülésektől. Talán ennek is köszönhető,





állatokat szexuálisan zaklatott csoportok, fizikailag bántalmazottak, AIDS betegek, értelmi fogyatékosok, idős emberek mozgás-rehabilitációja során, pszichés problémák esetén. Magyarországon egyre többször találkozunk olyan kezdeményezéssel, ahol a sérültek, betegek, fogyatékosok lovagoltatásával végeznek gyakorlati rehabilitációs tevékenységet. A lovaglás pszichés, fizikai, fiziológiai előnyeit szakemberek segítségével használják fel fogyatékos és sérült embertársaink helyzetének javításában. A **ló** közelsége, az állat melegsége, intelligenciája segít a mozgásszervi problémák, az egyensúlyérzék korrekációjában.

A **kutyák** legfőképpen az ember szociális és érzelmi fejlődésére vannak kedvező hatással. Egy nedves orr, egy megnyugtató barna szem kiegyensúlyozottabbá tesz. Az állatból áradó ragaszkodás és közvetlen szeretet-megnyilvánulás mindenkire megnyugtatóan hat. Tudományos kísérletek igazolták, hogy a **macska-dorombolás** csökkenti a magas vérnyomást. Kevesen ismerik azt a tényt, hogy a dorombolás alacsony frekvenciájú rezgései lerövidítik a csontgyógyulások idejét. A **delfinek** különleges adottságaiknál fogva ösztönösen jó terapeuták. A kutatók gyakran az egész terápiás koncepciót az állatokra bízák. A víz és az intelligens delfin mozgásszervi, pszichés betegségek mágikus gyógyítója. Az emberi létezés egysége az elmúlt évszázadban sokat romlott. A természetes életközösségek, (állat, növény, ember) felbomlottak, belső igényeink elfojtása pedig sok pszichés és szervi problémát okoz. Az állatok közelsége talán segíthet ennek a belső egyensúlynak a visszaállításában. Rajtuk keresztül ismét megélhetjük a simogatás, a tapintás, a testközelség ősi, bennünk rejlő ösztönét. Általuk megtanuljuk jobban értékelni az élet lényegét: boldogságot és odafigyelést adni és kapni.

hogyan soha nem látott méreteket öltött a házi kedvencek mennyisége. Az állatokról való gondoskodás, a testi érintkezés, a simogatásuk gyógyítóan hat azokra az emberekre, akik magányosnak érzik magukat. Sietni kell haza, mert vár a cicám, kutyám, van miért hazamenni, van kivel beszélgetni. Ez a helyzet azonban sajnos nem helyettesíti a rendezett párkapcsolatot, az érzelmekben gazdag életet, a szülők ölelését. Az viszont tudományosan bizonyított tény, hogy az állatok társaságában pozitívan megváltozik az emberi szervezet működése. Kézzártételes gyógyítás helyett tappancs, mancs, pata és uszonyterápia... Lelki, érzelmi oldalról megközelítve, kísérletek igazolják, hogy az állatok közelében csökken az emberekben felgyűlt agresszió, feszültség, javul a toleranciakészség, az alkalmazkodás, fejlődik szociális érzékünk. Áttételesen kitágulnak emberi kapcsolataink, többet, bátrabban kommunikálunk. Az állatok mindig adnak beszédtemát, sétáltatásuk alatt gyakran új ismeretségeket kötünk. Lehetőséget adnak az amúgy zárt és teljesítményorientált életünk laza, szeretetteljes perceinek kialakítására. A gyerekek első élményei a felelősségről is gyakran az állatokhoz köthetőek.

### Gyógyító állatok

Lassan hazánkban is egyre elterjedtebb, hogy állatokat vonnak be gyógyítási, rehabilitációs folyamatokba. Német és angol nyelvterületen, főleg Amerikában gyerekek és felnőttek ezrei köszönhetik segítő állatoknak, és az állatokkal dolgozó önkénteseknek, terapeutáknak, hogy életük jó irányba fejlődött. Külföldön, a megfelelő tudományos kísérletekre alapozva szinte a gyógyítás minden területére bevontak, és folyamatosan bevonnak

